

GUIDE PRATIQUE SANTÉ

La Diététique, « mieux manger »

SENTEZ-VOUS
SPORT
SANTÉ
VOUS BIEN

L'hygiène de vie a un impact direct sur la santé et les capacités physiques. La diététique ce n'est pas forcément s'associer à un régime, c'est aussi par la connaissance des aliments, perdre surtout des mauvaises habitudes.

La Nutrition

en fonction de ce que vous recherchez :

- La Santé (diabétique, cholestérol...).
- L'Esthétique.
- La Performance.



Vous voulez perdre du poids ?

Bougez davantage car contrairement à ce que beaucoup pensent, l'**activité physique** diminue l'appétit.

Plusieurs études ont montré qu'en plus de brûler des calories, l'activité physique stimule la sécrétion d'une protéine qui coupe l'appétit.

Donc associé à de **nouvelles habitudes alimentaires**, vous pouvez mincir durablement. Car le problème des régimes, c'est que lorsque vous les arrêtez pour reprendre quelques-unes de vos anciennes mauvaises habitudes, vous aurez tendance à reprendre encore plus de poids qu'avant.

En effet, pendant les privations d'un régime, le corps est stressé, il se met en « alerte », en mode « famine » et le jour où vous réintégrez le sucre et les lipides en quantité, le métabolisme va stocker directement sous forme de gras afin d'avoir des réserves pour ainsi éviter de revivre un autre état de stress (explications page 289).

Donc stop aux régimes et essayez d'avoir de nouvelles habitudes définitives en limitant surtout les boissons & aliments sucrés.



Sommaire

I) La Diététique, aliments de base & Organisme

1) Nutrition & Aliments

Préambule + Généralités _____ 5 à 8

1.1) Glucides :

- a) Les meilleurs Sucres _____ 10 à 28
 - Sucres simples - Edulcorant - Miel - Fruits - Chocolats _____ 10 à 28
- b) 2 réservoirs de sucre dans l'organisme avec le Glycogène _____ 29
- c) Le Diabète & l'Insuline _____ 30 à 33
- d) L'index et la Charge glycémique _____ 34 à 39
- e) Aliments de base en Glucides _____ 40 à 69
 - e1) Oléagineux + Graines & Germination _____ 41 à 48
 - e2) Comprendre les Féculents _____ 49 à 59
 - Céréales & Farines - Légumineuses - Tubercules
 - e3) Faux Amis _____ 60 à 69

1.2) Lipides :

- a) Les gras insaturés _____ 71 à 74
 - a1) Les Monoinsaturés (Oméga-9) _____ 71
 - a2) Les Polyinsaturés (Oméga-3 & 6) _____ 72 à 74
- b) Les gras saturés _____ 75
- c) Les gras trans _____ 76
- d) Les Graisses Corporelles _____ 77
- e) Huiles - Beurres - Margarines _____ 78 à 84
- f) Cholestérol & Triglycérides _____ 85 & 86
- g) Conclusion, comment choisir des bons Lipides _____ 87

1.3) Protides :

- a) BCAA _____ 89
- b) Protéines de Lait & Animales _____ 90
- c) Protéines Végétales & Soja _____ 91

1.4) Aliments de base Conseillés _____ 93 à 134

- a) Produits Laitiers _____ 94 à 100
- b) Viande, Poisson, Produit de la Mer & Algue _____ 101 à 121
- c) D'autres éléments de base : _____ 122 à 134
 - c1) Quelle Eau choisir _____ 123 à 127
 - c2) Alcool & Tabac _____ 128
 - c3) 5 applis nutritionnelles YUKA-Nutri.Score-NOVA... _____ 129 à 134

2) Le fonctionnement de notre Organisme

2.1) Digestion & Transit_____	135 à 140
2.2) Alimentation conseillée pour 16 de nos Organes_____	141 à 190
Cerveau_____	142 à 149
Cœur_____	150 à 152
Estomac_____	153 à 155
Poumon_____	156 à 159
Foie - Pancréas - Vésicule_____	160 à 166
Reins - Glandes surrénales - Vessie_____	167 à 174
Intestin grêle - Gros intestin (côlon)_____	175 à 180
Peau_____	181 à 183
Prostate_____	184 à 186
Rate_____	187 & 188
Gencives_____	189 & 190
2.3) Hormones influencées par l'alimentation_____	191 à 195
La Thyroïde_____	196 à 199
2.4) Améliorer ses défenses immunitaires_____	200 à 205
2.5) Microbiotes, Probiotiques & Prébiotiques + Fibres_____	206 à 217
Imperméabilité intestinale_____	218 & 219
2.6) Troubles du Transit (Constipation, Diarrhée)_____	220 à 225
Fibres Solubles & Insolubles_____	221 à 225
2.7) Intestin Irritable & FODMAPs_____	226 à 232
Hémorroïdes_____	233 & 234
2.8) Aliments pro et anti-inflammatoires_____	235 & 236
2.9) Améliorer sa Libido_____	237 & 238
2.10) Améliorer ses Articulations_____	239 à 241
2.11) Anti-oxydants & Radicaux libres_____	242 à 244
2.12) Aliments Acidifiants & Alcalinisants_____	245 & 246
2.13) Minéraux et oligo-éléments_____	247 à 251
2.14) Vitamines_____	252 à 263
2.15) Supers Aliments_____	264 à 276
2.16) Paléo & Calcium sans produits laitiers_____	277

II) Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies	278 à 280
III) Quels sports pour s'affiner plus rapidement ?	281 à 287
1) Les sports d'extérieur	282 & 283
2) Les sports d'intérieur	284 & 285
3) Conseils pour perdre de la Masse Grasse	285 à 287
IV) Ici pas de régime mais 2 modes de vie, celui d'Okinawa & le Méditerranéen	
1) Les 2 modes de vie	289 à 291
2) Hypertension	291 & 292
3) Métabolisme de base & Calories	293 à 296
4) Comment gérer ses dépenses caloriques	296 à 299
5) 3 Règles de base	300 à 302
5.1) 2 à 5 repas par jour	300
5.2) Respecter les Heures de repas	301
Quelques excès possibles	301
5.3) Réunissez correctement les aliments	302
6) Quelques conseils supplémentaires & le BIO	303 à 307
Quelques aliments & Menus d'Okinawa et du Japon	306 à 308
7) Jeûne & Anti-Grignotage	309 à 318
7.1) Jeûne Intermittent	310 à 313
7.2) Aliments Rassasiants	314 à 317
7.3) Aliments pour Pulsions Alimentaires	318
8) Menus pour Omnivores	319 à 359
8.1) Pourquoi il ne faut pas sauter le petit-déjeuner	321 & 322
8.2) Le petit-Déjeuner de l'Omnivore	323 à 334
a) Les Produits Laitiers	323
b) Gruau, Guacamole	324 & 325
c) Des idées de Petits-Déjeuners	326 à 335
Faire son propre Pain au Levain	330 & 331
8.3) La Collation du matin	336 & 338
8.4) Le Déjeuner du Midi	339 à 344
8.5) Le Goûter	345 à 347
8.6) Le Dîner	348 à 359
9) Menus pour Végéta-r-liens	360 à 389
9.1) Comment lutter contre les Carences	361 à 377
9.2) Le Petit-Déjeuner d'un Végéta-r-lien	378 & 379
9.3) La Collation d'un Végéta-r-lien	380 & 381
9.4) Le Déjeuner & le Dîner d'un Végéta-r-lien	382 à 386
9.5) Le Goûter d'un Végéta-r-lien	387 à 389
10) Améliorer le Sommeil par l'Alimentation	390 à 393
11) Nourriture du Sportif	394 à 411
11.1) Avant un Effort physique	395 à 404
11.2) Pendant un Effort physique	405 à 408
11.3) Après un Effort physique	409 à 411
12) 2 sites proposant des recettes en fonctions de vos ingrédients dispos	412
La source de mes inspirations	413 & 414

En avant-propos, il faut bien noter que les différents guides n'ont pas été écrits pour faire la morale ni stresser les personnes concernées et sensibilisées par les thèmes abordés. Il est important de suivre ces conseils en fonction du bien-être de chacun et de ne surtout pas chercher à tout faire ni à en faire trop. Il s'agit de puiser seulement dans les exercices qui vous intéressent le plus et entrent dans vos intentions d'un mieux-être.

Ces guides tentent d'expliquer simplement ce qu'il serait bien de faire en nutrition et activités physiques, dans l'idéal. Il est hors de question de s'imposer des objectifs précipités et stressants.

Ne pas se culpabiliser est le maître mot. Il est primordial de ne pas s'imposer des résolutions radicales ou de parler de "volonté". Car cette notion de volonté (par exemple quand c'est désigné par l'autre : « Allez, vas-y, il te suffit d'un peu de volonté ! ») est assez négative en soi puisqu'on finit toujours par nous faire croire qu'on ne fait pas assez d'efforts. Il est nécessaire d'être bienveillant avec soi-même, c'est-à-dire d'adopter l'envie de tendre, graduellement, vers une alimentation plus saine et une activité ludique pour entretenir sa santé. Aller vers un mieux-être se fait pas à pas.

En même temps, selon l'état psychologique dans lequel on se trouve, ce n'est pas forcément évident de changer ses habitudes alimentaires :

- ✓ Les tentations sont nombreuses dans nos placards de la cuisine. Il faut parfois s'employer à des stratagèmes d'évitement pour fuir les tentations, prendre l'air ou arriver à s'occuper autrement.
- ✓ Le stress et l'angoisse de chacun n'aident pas non plus psychologiquement. Des réflexes de grignotages de produits sucrés peuvent très rapidement s'installer.

Donc il faut déjà être fort dans sa tête et son mental pour arriver à surpasser ses propres inquiétudes et en même temps penser à se préoccuper de sa santé.

Le sucre appelle le sucre (c'est une drogue douce) et ne soulage les quelques angoisses que le temps de la dégustation. Ensuite une logique de remords et/ou de contrariété peuvent nous envahir si toutefois le mot « santé » a un sens dans notre esprit.

Il faut comprendre que sous l'effet du **sucre**, le cerveau libère de la dopamine, hormone du plaisir. Puis, par l'action de l'insuline pancréatique, le sucre pénètre dans les cellules, ce qui occasionne un coup de pompe et donne envie de recommencer. Des scientifiques ont même montré chez des rats, qu'entre deux choix, s'auto-injecter de la cocaïne ou boire de l'eau sucrée, ils préféreraient le sucre !

Lorsqu'on prend quelques kilos en prime, qui sont non désirés et qu'on a un minimum d'estime de soi-même, de nouvelles angoisses s'ajoutent aux précédentes et on a du mal à s'en sortir. Certains expriment ce mal-être par de la colère ou même de la violence et d'autres au contraire par un repli sur soi.

Il ne s'agit pas non plus que de la santé de ceux qui prennent quelques kilos en plus mais aussi pour certains autres, ceux pour qui la malbouffe peut avoir des conséquences sur :

- Un taux de cholestérol très élevé et les maladies cardiovasculaires.
- De l'hypertension artérielle.
- Des risques de cancer.
- Du diabète... etc.



Pour autant, on ne va pas diaboliser les produits alimentaires non diététiques car il est important de se réserver la possibilité de quelques excès de temps en temps afin de s'auto-récompenser de nos efforts, pour rester motivé et confiant (explications, voir page 299).

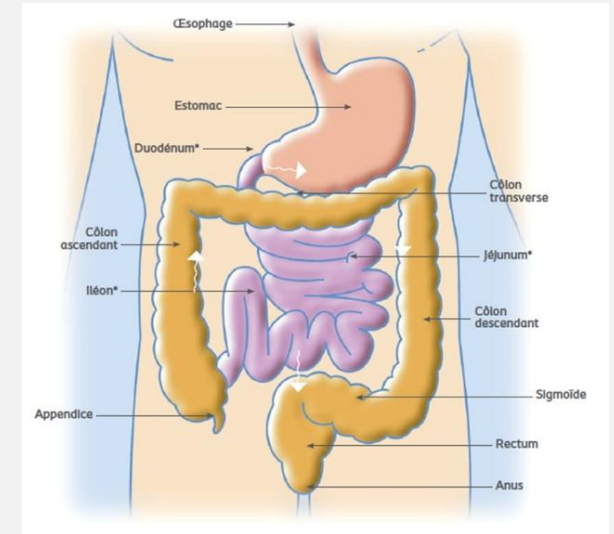
À travers la **diététique**, qui est la science de l'alimentation équilibrée, nous avons le moyen **le plus naturel** pour **conserver ou retrouver son poids**, préserver ou améliorer sa santé (la santé étant un état de bien-être physique, mental et social).

Pour pouvoir engager ce processus d'amincissement et de santé, je vais essayer de mieux vous faire comprendre le fonctionnement de notre organisme à travers la nutrition :

Les glucides, moteur de l'organisme // Les lipides, source d'énergie // Les protéines, pour les muscles et hormones

I) Notions de Diététique,

Aliments de base & Fonctionnement de notre Organisme.



1) Nutrition & Aliments :

- La base de la Diététique.
 - Glucides + Diabète
+ Indice & Charge Glycémique
 - Lipides.
 - Protides
- Des Aliments conseillés.
- Les Applications Nutritionnelles.
- Quelle eau choisir ?



1) Nutrition & Aliments conseillés :

- La santé (diabète, cholestérol...).
- L'esthétique.
- La performance.



Ce guide ne développe pas la diététique côté « performance » (sujet qui est abordé dans le 1^{er} guide). Un exemple : pour accroître nos capacités physiques, il aurait été important de parler du magnésium. Parmi ces nombreux effets, nous pouvons écrire qu'il est impliqué dans le métabolisme du glucose et sans lui, nos muscles et notre cœur seraient incapables de synthétiser de l'énergie. Or le calcium en excès freine l'assimilation du magnésium. Donc il faut limiter les produits laitiers (laits, fromages, etc...) pour augmenter vos performances. Le calcium en quantité minimale, il faudra s'assurer ne pas avoir de carences en vitamine D car elle facilite son assimilation.

Généralités :

Nutriments :

- Macronutriments = Glucide + Protide + Lipide.
- Micronutriments = Glucose + Acides aminés + Acides gras.
Sel minéraux + vitamines + acides aminés & gras.

Les nutriments



- Les **lipides**, les **glucides** et les **protéines** sont des grosses molécules qui ont besoin d'être décomposés (transformés en nutriments par le système digestif)
 - **Lipides** → **glycérol et acides gras**
 - **Glucides** → **glucose**
 - **Protéines** → **acides aminés**
- Les **vitamines**, les **minéraux** et l'**eau** sont déjà dans leur forme la plus simple.

Contrairement aux protéines et aux lipides, les Glucides ne sont pas des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments.

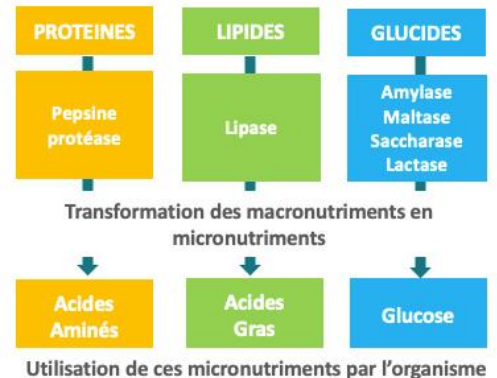
Les calories sont apportées par les aliments sous forme de :

- **Protéines** : 1 gramme de protéine apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Glucides** : 1 gramme de glucide apporte 4 kcal ou 17 kJ,
- **Lipides** : 1 gramme de lipide apporte 9 kcal ou 37 kJ,
- **Alcool** : 1 gramme d'alcool apporte 7 kcal ou 29 kJ.

DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :
Apport de macronutriments par les aliments



1 kcal = 4,19 kJ
1 kJ = 0,24 kcal

1.1) Glucides

ou carbohydrates, ils possèdent des molécules de carbones & de l'eau :

- Sucres complexes comme l'amidon, les Fibres & le Glycogène.
- Sucres simples ou raffinés.

Les sucres (glucides) apportés par l'alimentation sont :

- Soit des **sucres simples** (sucre blanc et tous les produits sucrés), très rapidement assimilés par l'organisme. Quelques sucres simples :

Le Glucose IG=100 : Fabriqué par le corps à partir des glucides, mais il est également présent dans de nombreux aliments. Le sirop de glucose est notamment très utilisé par l'industrie agroalimentaire, car peu coûteux.

Le Fructose IG=18 : C'est le sucre naturellement présent dans les fruits, mais aussi dans le miel et certains légumes.

Le Galactose IG>60 (composé de glucose et de lactose) : On le trouve dans les produits laitiers.

Le Saccharose IG=62 : Notre sucre de table qui est du glucose et du fructose.

- Soit des **sucres complexes** (féculents et céréales) assimilés plus lentement. Quelques exemples : Amidon / Glycogène / Fibres.

Groupe	Édulcorant	Pouvoir sucrant
Sucres naturels	Saccharose	1
	Fructose	1,2
	Glucose	0,7
	Maltose	0,6
	Lactose	0,25
Polyols	Sorbitol	0,5
	Mannitol	0,7
	Xylitol	1
Édulcorants de synthèse	Cyclamate	30
	Aspartame	200
	Acésulfame K	130 à 200
	Saccharine	400

a) Les meilleurs SUCRES :

- Sucres Simples.
- Édulcorants.
- Miels.
- Fruits.
- Meilleurs choix pour tartines, boissons & Cuisine
- Chocolats.



Les sucres simples :

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 10/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
Lactose	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

Le Glucose IG=100 :

- Dans les aliments.
- Fabriqué par notre corps à partir des glucides.

Le Fructose IG=18 :

- Sucre présent dans les Fruits, Miel et certains Légumes.
- Le sirop de Fructose-Glucose.

Les différents types de glucides

Monosaccharides 1 seule unité de sucre



Pains, biscuits, sauces, boissons de l'effort



Boissons, glaces, biscuits, confitures, pâtisseries industrielles



Lait et produits laitiers



Disaccharides 2 unités de sucre



Confiseries, confitures, bière, ketchup, patates douces



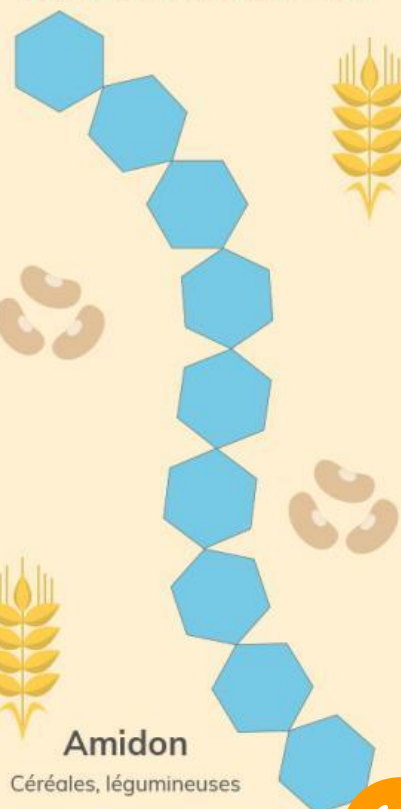
Sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Sucre de table, confiseries, desserts...



Lait et produits laitiers



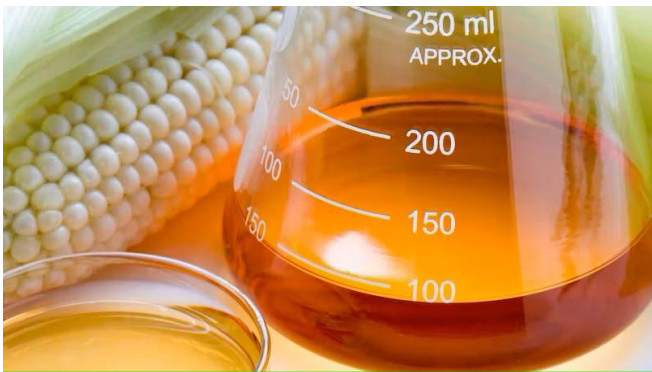
Polysaccharides Nombreuses unités de sucre



Attention au « sirop de Glucose » qu'on retrouve partout !

Il est très mauvais car chargé en :

- **GLUCOSE** → Sucres en augmentation dans le SANG
- **FRUCTOSE** → Sucres envoyés dans le FOIE



**Fructose à limiter à 100g par jour pour
préserver notre foie, c'est :**

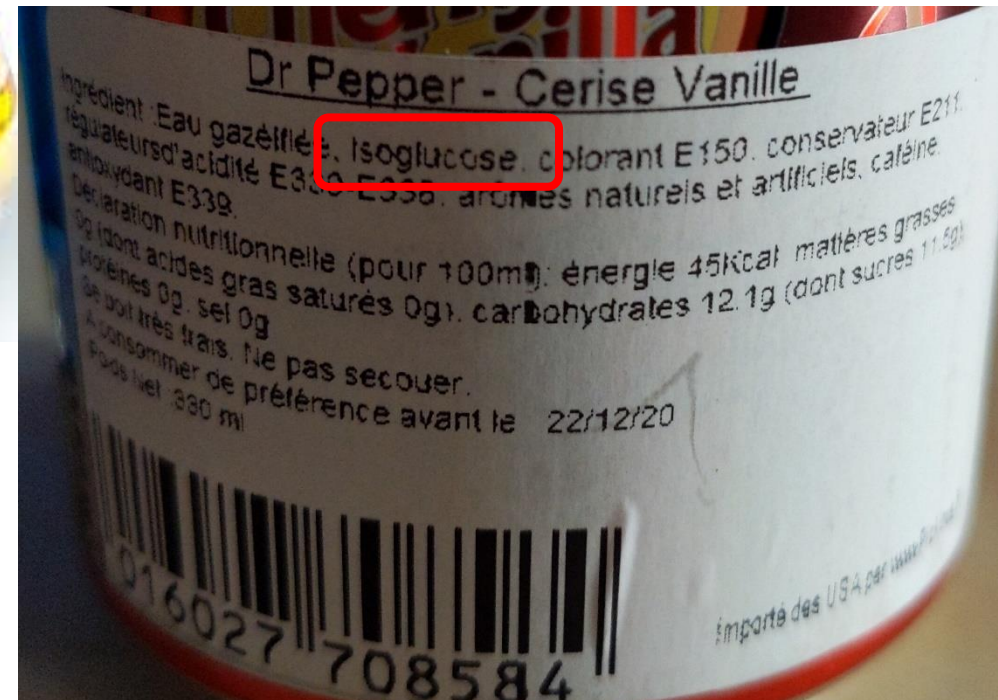
- 2 litres de Cola.
- ou 1,5 litres de jus de pomme.
- ou 1,4kg de fruits (8 pommes),

**Fruits qui contiennent le
plus de FRUCTOSE →**



Surveillez les étiquettes :

- Sirop de glucose-fructose
ou pire fructose-glucose : à fuir.
- Sirop de glucose : produit à Index
Glycémique très élevé, mais sans les
effets nocifs du précédent.
- Isoglucose ou Isoglucosamine.
- Sucre ou sirop de sucre : C'est moitié
de Glucose et moitié de Fructose.



Classement des meilleurs sucres en fonction des calories & de l'Indice Glycémique :

À savoir que le **sucre blanc** a un Indice Glycémique de 68 (IG en page 34) & 398 kcal.

Les édulcorants & les sucres :

Ces additifs industriels sont utilisés pour donner un goût sucré.

Entre ceux issus des plantes et ceux provenant des laboratoires, aujourd'hui, les chercheurs ne sont pas en mesure de dire lesquels sont les meilleurs pour la santé.

a.1 - Les édulcorants intenses :

Ils sont synthétisés de manière entièrement artificielle. On peut citer notamment :

- L'aspartame (E951) accusé de favoriser le cancer et les accouchements prématurés, il a été réévalué sans danger à condition de ne pas dépasser 40mg par kg de poids de corps.
- Le sucralose (E955) pourrait augmenter le risque de maladies inflammatoires de l'intestin mais rien n'est confirmé.
- Le cyclamate (E952). Des études chez l'animal ont mis en évidence un surrisque de cancer des testicules.

a.2 - Les édulcorants naturels :

Ils sont obtenus par un procédé industriel avec des végétaux ou un système chimique.

*De très nombreuses études montrent les méfaits de certains **édulcorants** sur notre microbiote. Ils semblent modifier la composition de celui-ci, entraînant une dysbiose, dont la conséquence est le développement d'une intolérance au glucose, encore appelée résistance à l'insuline. À terme cela signifie donc que notre organisme va fabriquer davantage d'insuline, donc stocker plus de gras. De façon générale, l'ingestion d'édulcorants (surtout l'aspartame et le sucralose) diminue la diversité de notre microbiote ce qui joue contre notre santé.*

Propriété des Polyols :

Les polyols sont des édulcorants naturellement présents en petites quantités dans de nombreux fruits et légumes, comme les baies de sorbier ou les champignons. Leur pouvoir sucrant est en général plus faible que celui du saccharose et leur valeur énergétique équivalent à celui-ci. Ils sont acariogènes c'est-à-dire qu'ils ne génèrent pas de caries dentaires mais peuvent provoquer des flatulences & des diarrhées.

Le xylitol & l'érythritol sont de la famille des Polyols. Ce sont en fait des alcools de sucre, des dérivés de glucides auxquels on a ajouté de l'hydrogène.

Les meilleurs **SUCRES** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfaits des nutriments

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

màj le 24/03/23

NOMS	Composition	IG	Kcal	CG	Effets sur la santé
Les sucres simples					
Glucose	Sucre pur	100	400	100	A limiter à 50 grammes par jour
Fructose	Edulcorant naturel (pour les fruits) ou intense (sirop de maïs)	18	399	18	Ne pas dépasser 100 grammes par jour : Augmente le risque de maladies cardiovasculaires et accumule les graisses dans les cellules du foie. On le trouve dans les aliments ultra-transformés : jus de fruits industriels, sodas, crèmes glacées, sorbets, bonbons, chocolat.
Lactose	Pur sucre de lait Glucose + Galactose	46	496	14	Données relevées pour le lait en poudre
Galactose	Hydrolyse du lactose	60			

Attention aux sucres cachés sur les étiquettes, les sucres en -ol ou -ose et aussi sirop de maïs, agave, caroube, mélasse, malt.

Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Edulcorants naturels

Edulcorants naturels						Clasmt	
Saccharose (sucre blanc de table) ou Sucrose	Sucres raffinés de betterave ou de cannes à sucre : Glucose = 50% Fructose = 50%	65	400	65	A limiter à 50 grammes par jour Le sucre raffiné est néfaste pour la santé : il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments, ni vitamines, ni minéraux.	M a u v a i s	
Rapadura ou Muscovado	Fructose = 45% Glucose = 40%	68	316	58	Riches en minéraux et protéines	16 bis	
Sucre de canne complet	Fructose = 45% Glucose = 40%	58	390	56	Préférer le complet ou mieux, l'intégrale. riche en vitamines du groupe B et en minéraux	16 bis	
Miel de Châtaignier	Eau = 35% Fructose = 39,6% Glucose = 24,4%	53	256	34	<p>Vous avez besoin de 100g de sucre pour cuisiner, le meilleur compromis c'est :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3g de Stévia pure=15g de sucre - 15g d'érythritol voire Xylitol. - 30g de Yacon. - 40g de Lucuma voire de sucre de coco. 	2	
Miel de tilleul (chauffé)	Eau = 26,5% Fructose = 38,5% Glucose = 34,6%	49	292	36		3	
Miel de Bruyère	Eau = 28,5% Fructose = 40,2% Glucose = 30,9%	53	284	38		4	
Miel d'Acacia	Eau = 27% Fructose = 43,5% Glucose = 29,2%	49	291	39		Plus il y a de fructose, plus il est liquide (et prêt à l'emploi pour la pâtisserie). À l'inverse, plus il est riche en glucose et plus il a tendance à cristalliser.	5
Miel de Tilleul (non chauffé)	Eau = 29,5% Fructose = 37% Glucose = 33,3%	56	281	39		Meilleures marques (selon 60 millions de consommateurs, nov. 2021) :	6
Miel de Colza	Eau = 23% Fructose = 37,9% Glucose = 38,9%	64	307	49	- La grande épicerie (miel de fleurs crémeux) - Les Ruchers du Lubéron (miel de fleurs crémeux). - Les Ruchers de Noé (Plyfloral liquide, non crémeux).	8	
Miel de Forêt	Eau = 42% Fructose = 31,1% Glucose = 26,7%	89	231	51	- C'est qui le patron ? (miels de fleurs, crémeux).	9	

limiter à 1 cuillère à soupe de MIEL par jour !


Surveiller les miels crémeux car plus sucrés !

Poudre de Yacon	Racine du Pérou	1	276	0,7	Haute teneur en fibres. Il se comporte comme un probiotique mais peut être responsable d'intolérance intestinale. Eau 22% Fructose 62% Glucose 15%	12
Sirop de Yacon	Racine du Pérou	40	267	27		14
Sucre de fleur de coco	Indonésie Thaïlande Fructose = 50% Glucose = 50%	54	390	54	Riche en fructose et donc néfaste à long terme et à haute dose. Limiter à 50g/j.	10
Sirop de fleur de coco	Eau = 16% Fructose = 41% Glucose = 41%	35	312	29	Sa teneur en minéraux et vitamines est trop négligeable pour apporter un réel bénéfice santé.	11
Sirop d'érable	Sève d'arbre Canada Eau = 31% Fructose = 34% Glucose = 34%	65	261	44	Le manganèse ou le zinc qu'il contient constituent des apports trop faibles pour être intéressants. Prendre 100% érable.	15
Sirop d'Agave	Cactus Mexicain Eau = 22% Fructose = 74% Glucose = 3%	15	376	11	Sa teneur en fer, sels minéraux, potassium, calcium et magnésium ne peut être prise en compte comme bénéfice santé au vu des quantités infimes contenues. Eviter ce produit car trop de fructose.	Mauvais
Lucuma poudre	Fruit exotique Pérou 8%Glucose 5%Fructose	4	330	3,4	Source de fibres, de bêta-carotènes, de vitamines C et B, & minéraux. 2 fois moins sucrant !	7
Sève de Kitul	Fleur de palmier Sri Lanka.	48	300	33	Vitamines B1 B12 C et minéraux. 70% eau + 15% Glucose + 15% Fructose.	13
Stévia	Plante d'Amérique du sud. 1%Glucose 98%Glycosides	0	0	0	Choisissez la verte pure. Pas conseillée pour la cuisson. Ne pas dépasser 1 g/jour. Fait baisser la pression artérielle. Pouvoir sucrant 3 fois sup. au sucre blc.	1


Edulcorants de la famille des polyols (fermentation de fruits & écorces). Mi-naturels mi-chimiques

Erythritol	Fermentation de betterave ou maïs. Provient du raisin ou melon, poire, etc...	0	20	0	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;"> Limiter le cumul des trois à 40 grammes par jour ! </div> L'érythritol ne semble pas fermenter dans l'intestin ni produire de gaz mais peut provoquer des ballonnements.	1 bis
Le Sukrin	Proche de l'erythritol	0	0	0		?
Xylitol	Ecorce de boulot	13	250	13		Fermentent dans l'intestin et peuvent provoquer des gaz inconfortables, des ballonnements et de la diarrhée
Sorbitol	Baies du sorbier	9	250	8,9		

Edulcorants artificiels ou de synthèses

Aspartame E951		0	52	0	Perturbe l'équilibre du microbiote. Il pourrait attaquer le système immunitaire et endommager l'ADN, avoir des conséquences telles que la dépression, les pertes de mémoire. Attention aux boissons LIGHT !!!	Mauvais
Saccharine E955		0	360	0		
Sucralose E952		0	383	0		

Edulcorants intenses. Extrait de l'amidon de maïs = Poison industriel

Sirop de Glucose ou sirop de Fructose glucose ou Isoglucose		Fructose à limiter à 100g par jour, c'est - 2 litres de Cola. - ou 1,5 litres de jus de pomme. - ou 1,4kg de fruits (8 pommes),	Appelé aussi sirop de maïs ou de glucose-fructose On l'utilise dans l'industrie agroalimentaires pour les plats cuisinés, sodas, céréales, jus de fruits et confiseries diverses.	Poisson
--	---	---	---	---------

Le mieux c'est tout de même d'éviter toutes sortes de sucres car notre organisme en a déjà bien suffisamment avec les fruits, féculents & légumes. Copyright © 24-03-23 S.D.

MIELS, classés selon leur Charge glycémique

MIELS avec IG & CG les plus diététiques	Clas mt	Indice glycémique	Qté de Glucose	Qté de Fructose sur 100g	Eau	Charge Glycémique
Miel de Châtaignier	N° 1	53,4	24,4%	39,6%	35%	34,2
Miel de Tilleul (chauffé)	N° 2	49,2	34,6%	38,5%	26,5%	36,0
Miel de Bruyère	N° 3	53,3	30,9%	40,2%	28,5%	37,9
Miel d'acacia	N° 4	53	29,2%	43,5%	27%	38,5
Miel de Tilleul (non chauffé)	N° 5	55,9	33,3%	37%	29,5%	39,3
Miel de Colza	N° 6	64	38,9%	37,9%	23%	49,2
Miel de Forêt	N° 7	88,6	26,7%	31,1%	42%	51,2

Le miel de **Manuka** (origine Nouvelle Zélande) a un aspect plus foncé, un goût plus fort, des propriétés antibactériennes et cicatrisantes supérieures !

La valeur nutritionnelle du miel est la suivante :

- eau : ~ 20 %
 - fructose : 38 %
 - glucose : 31 %
- } **Glucides principalement ~ 70 %**
- peu de vitamines et minéraux

La gelée royale

FRAÎCHE, DE PRÉFÉRENCE

Ça vient d'où ?

Cette substance gélatineuse d'un blanc-jaune nacré est produite par les glandes des abeilles entre leur cinquième et quatorzième jour d'existence. Elle est utilisée pour nourrir les larves pendant leurs trois premiers jours de vie (période au cours de laquelle les larves multiplient leur poids par mille!). Ensuite, seule la reine continue d'être alimentée exclusivement avec de la gelée royale, et ce, jusqu'à la fin de sa vie (la reine vivant 3 à 5 ans, contre 5 à 6 semaines pour les abeilles ouvrières).

Que contient-elle ?

- 65% d'eau
- 14% de glucides (majoritairement fructose et glucose)
- 14% de protéines
- 5% de lipides
- 2% de minéraux, vitamines, enzymes, antioxydants, acétylcholine...

La gelée royale est un produit très complet, contenant tous les nutriments et de nombreux micronutriments.

Quels sont ses bienfaits ?

"La gelée royale est un 'booster', elle permet de redémarrer l'ensemble des métabolismes, explique Nicolas Cardinault. Elle est intéressante en cas de convalescence, ou dans une période de grosse fatigue. Elle permet de relancer la machine, mais comme c'est un produit puissant, il faut la prendre en petite quantité et sur un temps court: 0,5 g par jour, à prendre à jeun le matin,

pendant 20 jours au maximum. Une seule dose de 0,5 g modifie l'expression de 300 gènes! Elle stimule la production d'antioxydants dans notre corps, ainsi que notre système immunitaire. On la trouve également dans les cosmétiques car elle favorise la synthèse de collagène." On notera que, par précaution, la gelée royale contenant des hormones, elle est déconseillée aux personnes souffrant ou ayant souffert d'un cancer hormono-dépendant.

Comment bien la choisir ?

Pour profiter à plein des bienfaits de la gelée royale, il faut la choisir fraîche, et donc conservée au frais. Comme il s'agit d'un produit rare, il existe de nombreuses fraudes. Donc mieux vaut être sûr de son fournisseur. Sinon, Nicolas Cardinault recommande la gelée royale accréditée par le Groupement des producteurs de gelée royale (GPGR).



ATTENTION EN CAS D'ALLERGIE

Suite à trois cas d'allergie survenus après la consommation de compléments alimentaires contenant des produits de la ruche, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) a rendu un avis en mai 2018 rappelant que "l'allergie aux pollens constitue un facteur de risque d'allergie aux produits de la ruche (gelée royale, propolis, miel)". Nicolas Cardinault conseille également la prudence en cas d'allergie, car ces produits peuvent contenir du pollen mais aussi d'autres allergènes. "Il faut tester le produit en commençant par de petites quantités. Pour le pollen, par exemple: placez un grain entre la gencive et la lèvre, laissez-le fondre et voyez si des picotements, une induration ou une rougeur apparaissent."

FRUITS, classés selon Charge & Indice Glycémique

L'indice ORAC des principaux fruits rouges indique leur capacité d'absorption des radicaux libres.

	Indice ORAC
Canneberge (cranberry)	9 090
Cassis	7 957
Mûre	5 905
Framboise	5 065
Myrtille	4 669
Fraise	4 302
Cerise	3 747
Groseille	3 387
Groseille à maquereau	3 332

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glu- cides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique	Bienfaits
Fruits dont il faudrait diminuer les portions						
Pastèque	N° 1bis	75	2,5%	5,5%	6,0	
Cerise	N° 1bis	63	7%	6,5%	8,5	
Melon	N° 3bis	67	4,5%	3,5%	5,4	
Banane	N° 3bis	52	17%	6%	12,0	B6=0.4mg
Ananas	N° 5	59	9%	4,5%	8,0	C=48mg + Manganèse
Abricot	N° 6	57	7,5%	3,5%	6,3	
Raisin	N° 7bis	53	7,5%	8,5%	8,5	K=14,6µg
Mangue	N° 7bis	51	9%	8%	8,7	C=36,4mg
Kiwi	N° 9	52	9%	5,5%	8,5	C=93mg K=40.3µg
Pêche	N° 10	56	5,5%	4%	5,3	
Orange	N° 11	42	8%	4,5%	5,3	C=53mg
Nectarine	N° 12	43	7%	3,5%	4,5	
Fruits les mieux notés au niveau diététique						
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9	C=53mg
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9	C=100mg K=100µg
Pamplemousse & Pomelos	N° 3	25	8%	2,5%	2,6	C=31,2mg
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1	C=48,8mg
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0	
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4	
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3	
Fruit de passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1	C=30mg Fer=1,6mg

Les propriétés bénéfiques des AGRUMES :

DES CONTRE-INDICATIONS ? « Le pomelo et le pamplemousse renferment des composés spécifiques qui inhibent le système de dégradation de certains médicaments dans le corps. Leur consommation est donc déconseillée aux personnes sous traitement pour la circulation sanguine ou le système cardiovasculaire. » De plus, les agrumes contiennent des substances photo-sensibilisantes : attention aux essences et en application cutanée !!

1



Ils retardent le déclin cognitif

Un certain nombre d'arguments physiopathologiques et épidémiologiques suggèrent le rôle de facteurs nutritionnels aux effets antioxydants et anti-inflammatoires – présents dans les agrumes – dans la survenue de certaines maladies neuro-dégénératives, notamment de la maladie d'Alzheimer et du déclin cognitif lié à l'âge. « Cet effet est vraisemblablement lié à la présence importante d'antioxydants qui luttent contre le vieillissement des organes, précise note Thierry Gibault, nutritionniste. Il manque encore toutefois des études précises pour confirmer cet effet bénéfique des agrumes sur les fonctions cognitives qui sont influencées par de multiples facteurs. »

2



Ils préviennent certains cancers

« Des études épidémiologiques rapportent un lien étroit entre la consommation régulière d'agrumes et une incidence réduite de certains types de cancers, essentiellement ceux de l'estomac, de l'œsophage, de la bouche, du pharynx, du larynx et, probablement, de la vessie », note Thierry Gibault. Cet effet protecteur pourrait être dû à une certaine catégorie de polyphénols, les flavonones, potentiellement capables d'agir contre plusieurs types de cellules cancéreuses.

La partie blanche de la peau

Nommée mésocarpe, cette zone à la texture spongieuse doit sa saveur très amère à sa haute teneur en certains flavonoïdes au puissant pouvoir antioxydant. Elle est également riche en fibres (solubles, pectine notamment) et renferme aussi des doses non négligeables de vitamine C. Il est donc intéressant de la consommer, en utilisant le fruit entier dans des recettes permettant d'en masquer l'amertume.

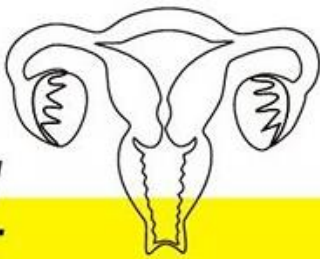
3



Ils protègent le cœur et les artères

Source abondante de flavonones, les agrumes auraient une action anti-inflammatoire, antioxydante, antiplaquettaire et anticoagulante, bénéfique au système cardiovasculaire. « Ils apportent aussi une grande quantité de vitamine C, qui contribue à empêcher l'oxydation du mauvais cholestérol dans les artères », indique le Dr Gibault. Deux études de l'INRA Auvergne-Rhône-Alpes, publiées en 2016, ont constaté que la consommation régulière de jus d'orange diminuait la pression sanguine et tendait à améliorer la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins, tandis que celle de jus de pamplemousse protégeait contre la rigidité artérielle, en ralentissant le dépôt de cholestérol sur leurs parois.

4



Ils pourraient retarder l'âge de la ménopause

« C'est ce que rapporte une étude australienne menée sur plus de 1 500 femmes, indique le Dr Gibault. La consommation d'un caroténoïde, la bêta-cryptoxanthine, présent notamment dans les mandarines et les oranges, pourrait retarder le vieillissement des ovaires et ainsi retarder d'environ un an la survenue de l'arrêt des règles. »

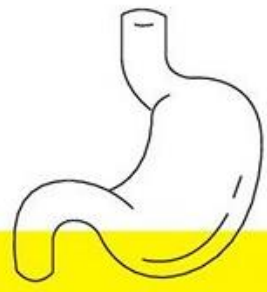
5



Ils boostent notre immunité

En hiver, où nous avons peu de végétaux frais à disposition, ils apportent de la vitamine C qui soutient les défenses immunitaires en protégeant les cellules des radicaux libres produits lors d'une réaction inflammatoire, en stimulant l'activité et la mobilité des globules blancs et en favorisant l'assimilation du fer, lui-même un facteur immunitaire.

6



Ils améliorent la digestion

« Tous les agrumes, surtout les plus acides comme le citron, renferment de l'acide citrique, qui stimule les sucs gastriques », explique François Luro, chercheur au Conservatoire des agrumes de l'INRA Corse. En favorisant l'élimination des toxines, ils donnent un coup de pouce aux digestions difficiles, notamment après des excès.

Chaque année, l'association [Environmental Working Group \(EWG\)](#) dévoile la liste des aliments non biologiques en 2022 **les plus pollués par les pesticides** →

Mais en fonction des importations, chaque année ça change, donc le mieux est de consulter cette association EWG !

Voici les **12 plus contaminés** :

1. Les fraises
2. Les épinards
3. Les choux frisés et verts
4. Les nectarines
5. Les pommes
6. Le raisin
7. Les poivrons et le piment
8. Les cerises
9. Les pêches
10. Les poires
11. Le céleri
12. Les tomates



Pour éliminer un maximum de résidus de pesticides, faites-les tremper dans un peu d'eau et de vinaigre blanc pendant 2 à 3 heures !

Voici la liste des **15 moins contaminés** :

1. L'avocat
2. Le maïs doux
3. L'ananas
4. Les oignons
5. La papaye
6. Les petits pois (surgelés)
7. Les asperges
8. Les melons honeydew (ou miel)
9. Les kiwis
10. Les choux
11. Les champignons
12. Les melons Cantaloup
13. Les mangues
14. Les pastèques
15. Les patates douces

Quels sucres quand on ne peut pas s'en passer sur nos tartines ou autres :

A supprimer :

- Les confitures même allégées (car trop sucrés et chargés de pesticides).
- Le sirop d'Agave (Trop de fructose, 74%).



A privilégier :

- Certains miels (Châtaignier, Tilleul, Bruyère, Acacia).
- Le sirop de Yacon (sans sucres ajoutés).
- Le sirop d'Erable (100% érable, sans sucres ajoutés).

Quand on ne peut pas boire une boisson sans sucre :

Le meilleur édulcorant, en dehors du Miel c'est la Stevia « pure » !



Bien choisir sa STEVIA !

Attention à certaines marques !

PURE VIA c'est :

- 3% seulement de Stévia.
- Et 97% de sucre d'alcool et de cellulose :
 - Comme la Maltodextrine (calorique).
 - Ou de l'érythritol (qui peut donner des ballonnements au-delà de 50g).



Les sucrettes, c'est pire, elles ne contiennent que 1% de Stévia !



Celle de BIOVIA est pure, 100 % Stévia verte BIO.



Pure Stevia
7,5€
les 50g
Biocoop

21

D'autres choix
juste après →

Dans l'ordre des meilleurs choix pour notre santé, voici les 10 édulcorants sélectionnés (1 cuillère à café à rase) :

Si vous ne pouvez pas vous empêcher de mettre du sucre dans votre café, thé ou bol de céréales !

La **Stevia** de la maison du Stevia contient 60% de Stévia et le reste c'est de l'érythritol qui est un sucre d'alcool qui provient de la fermentation de la betterave ou du maïs.



Pour les **Miels**, plus il y a de fructose, plus il est liquide. À l'inverse, plus il est riche en glucose (aspect crémeux) et plus il a tendance à cristalliser.



Voici les moins mauvais sucres pour cuisiner sur la base de 100 grammes de sucres :

Le choix et les quantités de ces différents sucres ont été sélectionnés en fonction de 3 critères :

- Inconvénients digestifs et intestinaux.
- Contrôle calorique.
- Valeurs nutritionnelles.

- **5g** (équivalent à 15g de sucres) de Stévia

(*pouvoir sucrant* 3 fois supérieur au sucre) → IG = 0.

- **15g** d'érythritol → IG = 0 et Calories = 20 kcal.

Ou 15g de Xylitol (sucre de bouleau) → IG = 13.

- **30g** de poudre de Yacon → IG = 40 + bcp de fibres.

Ou 30g de sucre de canne complet → IG = 58 + riche en minéraux.

- **50g** de Lucuma → IG = 4 + riche en minéraux Ou 30 g de miel → IG = 50

Ou 40g de sucre de coco → IG = 54 + riche en minéraux.



Valeurs nutritionnelles des Chocolats :



IG = Indice Glycémique
CG = Charge Glycémique

	Glucides	dont sucres	Lipides	dont saturés	Protéines	Fibres	Calories	IG	CG	Effets sur la santé :
Chocolat Blanc	57,7	57,1	32	19,6	8	0	551	44	25,4	Très mauvais en sucres, en protéines, en fibres. IG plus élevé.
Chocolat au Lait	59	59	29	17	61	0	532	49	28,9	Très mauvais en sucres et en fibres. IG plus élevé.
Chocolat Noir 70%	33	21	41,9	30,6	9,4	0	570	22	7,3	Encore un peu trop de sucres et pas de fibres. Gras saturés très élevés.
Chocolat Noir 90%	19	11	58	35	8,1	13	656	20	3,8	Très bons sur tous les points sauf en gras saturés, très élevés. Et gustativement très amers.
Chocolat Noir 98%	13	1	54	32	14	14	620	20	2,6	
Chocolat Noir 100%	6,8	0	57	34	12	22	634	20	1,4	

Le chocolat proche de 100% de cacao est le plus intéressant sur plusieurs points :

- IG & CG faibles.
- Très peu de sucres raffinés.
- Davantage de fibres et de protéines.
- Amertumes trop prononcées.

Même si les lipides saturés sont très importants |

Les meilleures marques (ingrédients et contaminants) :

- N°1 = Lindt.
- N°2 = Ethiquable.
- N°3 = Naturalia.
- N°4 = Nestlé.
- N°5 = Biocoop.



- Sur les étiquettes nutritionnelles, il faut :
- Sans sucres ajoutés
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas :
- De Dextrose et le sirop de glucose.
 - La présence de Lécithine (E322).
 - Des arômes.

Le Cacao & le Chocolat



6,4 kg

C'est la quantité de chocolat qu'un Français consomme en moyenne par an.

(Source : Kantar 2020)



La Côte d'Ivoire

est le premier producteur mondial de cacao, avec 43 % de la production. Il est suivi du Ghana et de l'Équateur. À eux trois, ils représentent près de 70 % de la production mondiale.



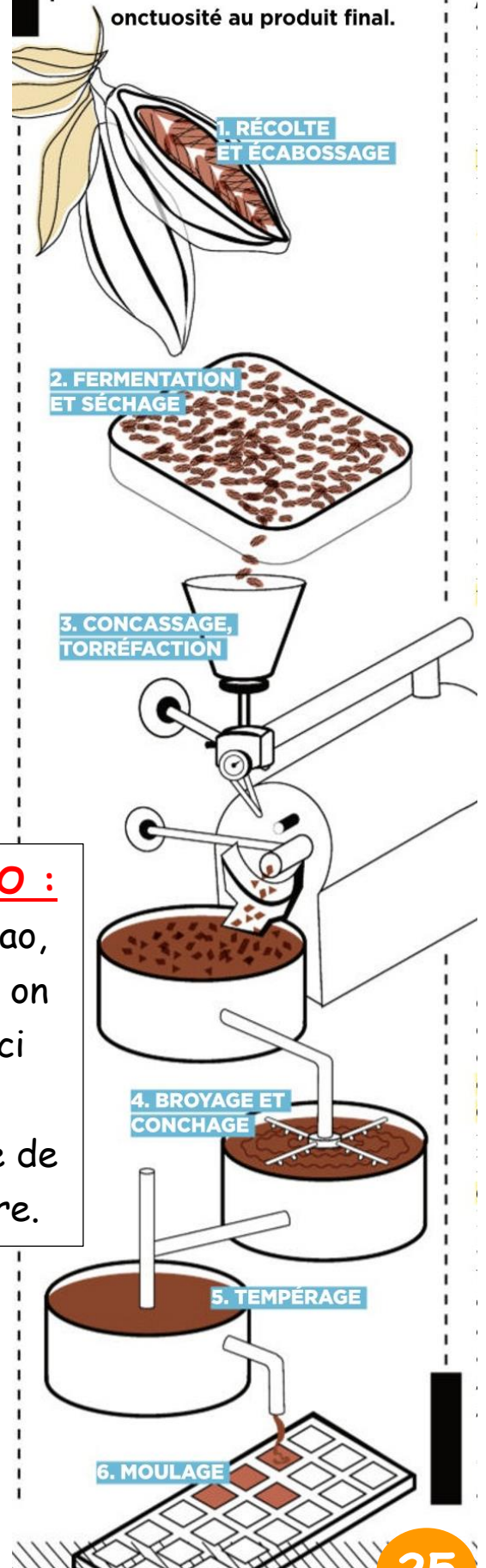
En France

nous sommes des amateurs de chocolat noir : nous en consommons 30 %, contre 5 % en moyenne en Europe.

(Source : Syndicat du chocolat)

DE LA CABOSSE À LA TABLETTE

Chaque étape du processus de fabrication a son importance pour donner toute sa finesse et son onctuosité au produit final.



Poudre de CACAO :

Pour faire du Cacao, après le Broyage, on a une pâte, celle-ci est pressée pour séparer le beurre de cacao, de la poudre.

LE B.A.-BA DU CHOCOLAT

À la base, trois ingrédients suffisent pour fabriquer une tablette.

De la matière sèche de cacao



Du beurre de cacao

(matière grasse extraite après pressage de la masse de cacao)



Du sucre



Sur l'étiquette, on vérifie...

- **La teneur en cacao :** 70 % minimum
- **La teneur en sucre :** en première ou seconde position, on laisse en rayon.
- **Le type de sucre :** on privilégie le sucre de canne, les sucres naturels de fruit (datte, par exemple), on évite le dextrose et le sirop de glucose.
- **La présence de lécithine (E322) :** on évite.
- **Les arômes :** on les préfère naturels (gare à la simple mention "arômes").

On se méfie :

- Des rajouts de matières grasses.
- Des émulsifiants (E476).
- Lécithine (E322).
- De la mention « Arômes ».
- Aux quantités de Cadmium.

Le shopping

En poudre

Équitable et vegan, cette poudre de cacao cru est issue de la meilleure variété, le Criollo.
• **Poudre de cacao Criollo cru bio**, 9,60 € les 250 g, Sol Semilla.



Sucre naturel

La marque française mise sur les sucres de fruit. Ici, la datte (12 %) vient arrondir les 88 % de cacao cru.
• **Tablette 88 Pérou**, 5,30 € les 45 g, Rrraw.



À boire

Une infusion composée à 100 % de cosses de cacao bio. Une savoureuse manière de recycler ce sous-produit de l'industrie du chocolat.
• **Infusion Cacao Original**, 8,46 € les 200 g, Chukwa chez Kazidomi.

FOCUS SUR LE CACAO CRU



Les fèves de cacao cru

Les fèves sont fermentées, séchées puis broyées à moins de 42 °C. *“Le cacao ne subit ici aucun processus de torréfaction, ce qui lui permet de conserver ses qualités nutritionnelles, notamment une partie de ses polyphénols, explique Renaud Boulanger. Mais ce sont aussi ces polyphénols qui lui donnent son amertume. Le cacao cru peut donc surprendre le palais!”* Pour contrer cette amertume, il existe des versions enrobées de chocolat à 100 % ou très légèrement sucrées. Concassées, les fèves de cacao cru s'utilisent comme une épice à conjuguer au salé et au sucré, ou pour apporter du croquant à un brownie, une mousse au chocolat, etc. 650 calories pour 100 g.



La poudre de cacao cru

Issue du broyage des fèves de cacao cru, on la saupoudre sur des préparations culinaires salées ou sucrées. On peut l'utiliser dans des “energy balls” (avec des dattes et des oléagineux), des crèmes (au lait de vache ou végétal), des boissons chaudes ou froides (avec du lait végétal ou une purée d'oléagineux diluée dans de l'eau), des pâtes à tartiner maison... Elle apporte 360 calories pour 100 g.



Le cacao, c'est comme le vin : selon la morphologie de la cabosse, le pays producteur, on distingue des grands et des petits “crus”.

LE FORASTERO (“étranger”, en espagnol) est moins aromatique, mais plus robuste. *“Cette variété, qui représente 70 % de la production mondiale, demande davantage de torréfaction pour développer ses arômes”,* explique Renaud Boulanger, spécialiste du cacao.

LE CRIOLLO (“créole”, en espagnol) était déjà cultivé par les Mayas il y a plus de 2 500 ans, d'où son surnom de “cacao des Mayas”. *“C'est la variété la plus fine et aromatique, mais aussi la plus rare – moins de 5 % de la production environ – et la plus sensible aux maladies. Elle présente des notes florales et d'agrumes”,* décrit Renaud Boulanger. Sa culture et sa transformation sont plus complexes. Ce qui entraîne forcément un impact sur son coût.

LE TRINITARIO (en référence à Trinidad, où le croisement du cultivar a été créé) est un hybride des deux variétés citées précédemment. Il en a pris le meilleur, à la fois côté aromatique et rendement.

Recette Diététique de gâteau au chocolat

Moelleux chocolat-courgette (sans beurre)

Vous aurez besoin de :

- 200 g de chocolat noir à plus de 80% de cacao.
- 220 g de courgette.
- 3 œufs BIO.
- 50 g de miel de châtaignier ou 5g de Stévia + 30 g d'érythritol (moins calorique).
- 80 g de farine intégrale de petit-épeautre (T150).
- 1 sachet de levure chimique.



Pour le glaçage, il est facultatif.
Faire fondre du chocolat noir
(100 à 150 g).

Par portion de 100g :
Calories = 210 kcal
Protéines = 6 g
Glucides = 12 g
Lipides = 13 g

Étape 1 :

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

Étape 2 :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étape 3 :

Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat) puis y ajouter les courgettes.

Étape 4 :

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

Étape 5 :

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

Étape 6

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Après la cuisson, laissez le gâteau 10 minutes dans le moule pour faciliter le démoulage.

Gâteau au chocolat

Ingrédients :

- ✓ 200 g de chocolat noir (sup. à 80%).
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 70 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 1 sachet de levure
- ✓ 1 pincée de sel.



N°1 = LINDT
N°2 = Ethiquable,
Les meilleures
marques pour les
ingrédients et
contaminants.



PRÉPARATION :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Faites fondre votre chocolat au micro-ondes, par intermittence de 30 secondes.
3. Dans un récipient, fouettez vos œufs et ajoutez une cuillère d'édulcorant.
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Râpez-la et ajoutez-la à vos œufs.
5. Versez le chocolat à votre préparation. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
6. Enfin, ajoutez la farine la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez une dernière fois.
7. Versez le tout dans un moule et enfournez pendant 25-30 minutes.

Brownie à la patate douce et aux amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- ✓ 1 tablette de chocolat (sup. à 80%).
- ✓ 150g de chair de patate douce.
- ✓ 1 courgette.
- ✓ 50g d'amandes effilées.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 30g d'huile de colza ou olive.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.



PRÉPARATION :

1. Mélangez le chocolat noir fondu, l'huile, la chair de patate douce, puis les œufs et les amandes effilées. Versez le tout dans un plat à gâteau.
2. Faites cuire ensuite votre dessert 25 minutes pendant 180°C.

Pour les **GÂTEAUX** aux Carottes ou Patates douces,
voir page 338b.

Le corps n'a besoin d'aucun apport en sucre raffiné.

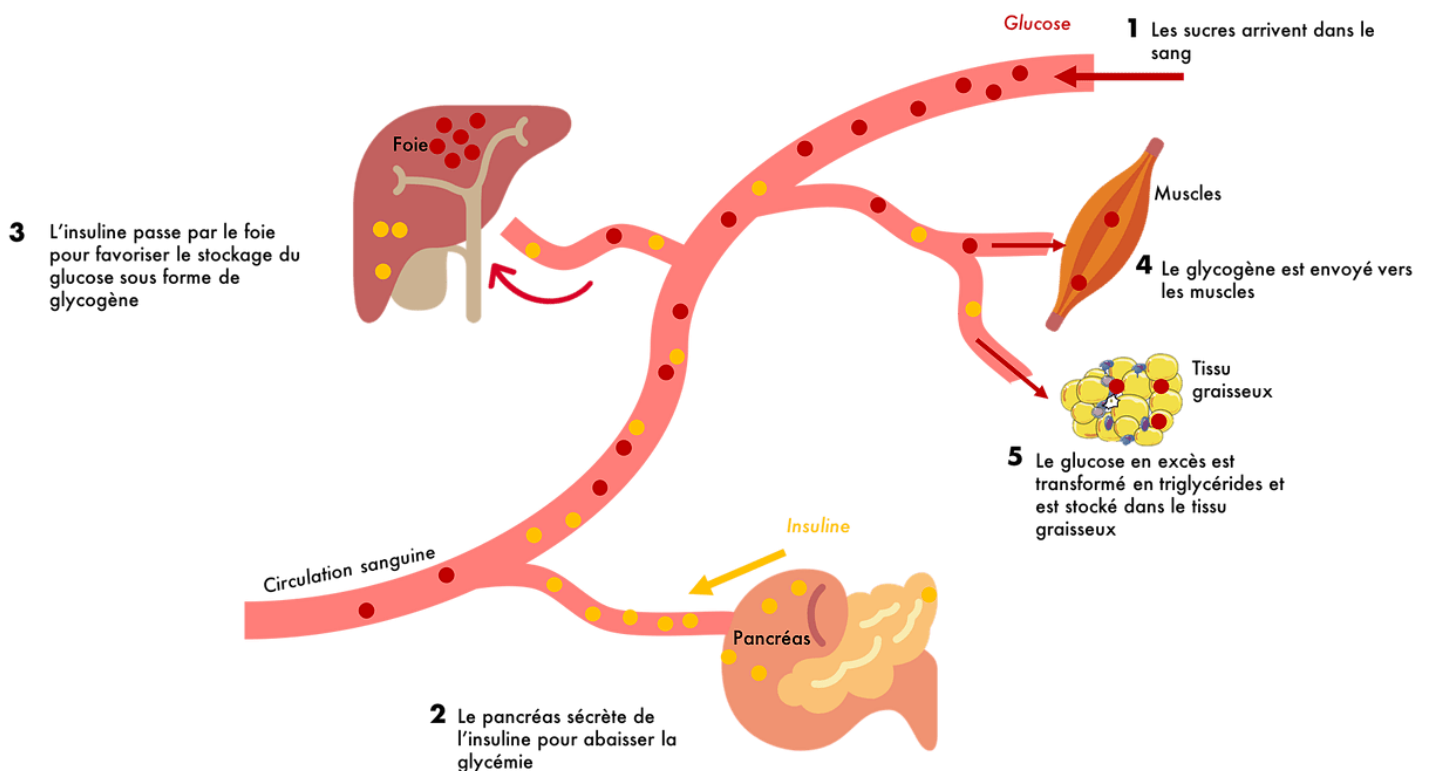
Et même avant un effort physique !!! À savoir qu'il y a du sucre dans tous les légumes !

b) Le glycogène = un réservoir de carburant issu des sucres.

Le glycogène constitue la forme de réserve de sucres de l'organisme. Le stock se situe à deux endroits dans notre organisme :

- Au niveau du foie (glycogène hépatologie) = stockage de 30% du glucose.
 - Au niveau des muscles (glycogène musculaire) = stockage de 70% du glucose.
- Les muscles ne partagent pas, ils vont même parfois, si nécessaire, jusqu'à « pomper » dans les réserves du foie, et ce au détriment du cerveau (gros consommateur de glucides).

Si l'on peut emmagasiner 1 200 à 1 300 Kcal sous forme de glycogène, on peut stocker jusqu'à 100 000 Kcal sous forme de graisses de réserve ! Voir page 293



c) Le Diabète & l'insuline.

c.1) L'insuline

Que se passe-t-il quand il y a une forte présence de glucose dans le sang ?

Il y a sécrétion d'insuline par votre pancréas.

Le pancréas :

Il joue un rôle important dans la digestion en produisant des enzymes et participe au système endocrinien avec la sécrétion de 4 hormones dont l'insuline & le glucagon.

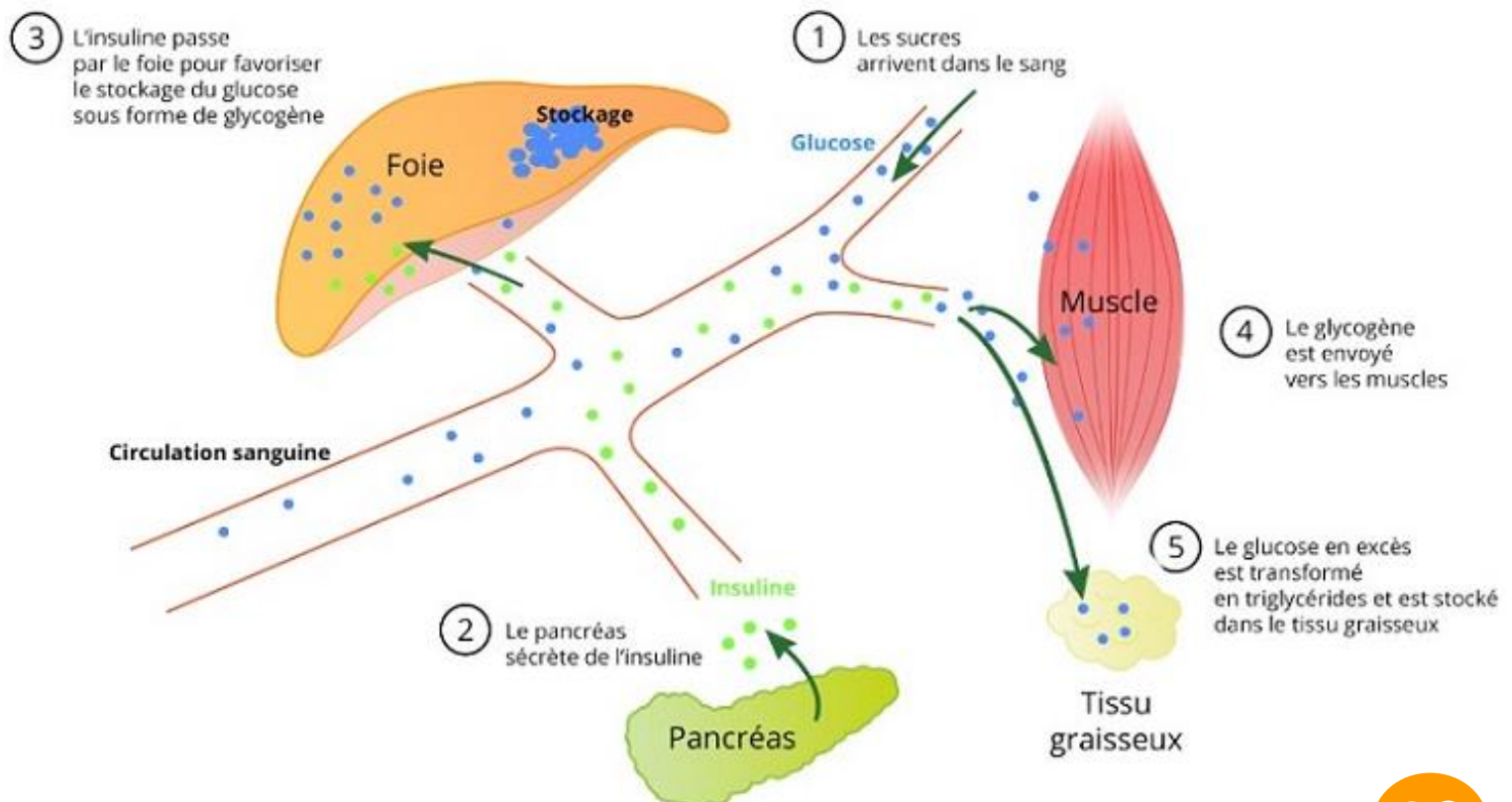
Le travail de l'insuline est de maintenir un taux de glucose sanguin constant (entre 0,8 et 1,2 g par litre)

Au-delà de ces mesures sa sécrétion sera alors très importante pour faire baisser le glucose dans le sang et commander au foie de stocker le sucre.

Très schématiquement, la conséquence sera une augmentation du stock de glycogène dans le foie au détriment de la production de glucose pour les muscles... Évidemment à éviter en plein effort !!!

Donc faut éviter de manger très sucré le matin avant un effort musculaire (nausées, vomissements, etc.).

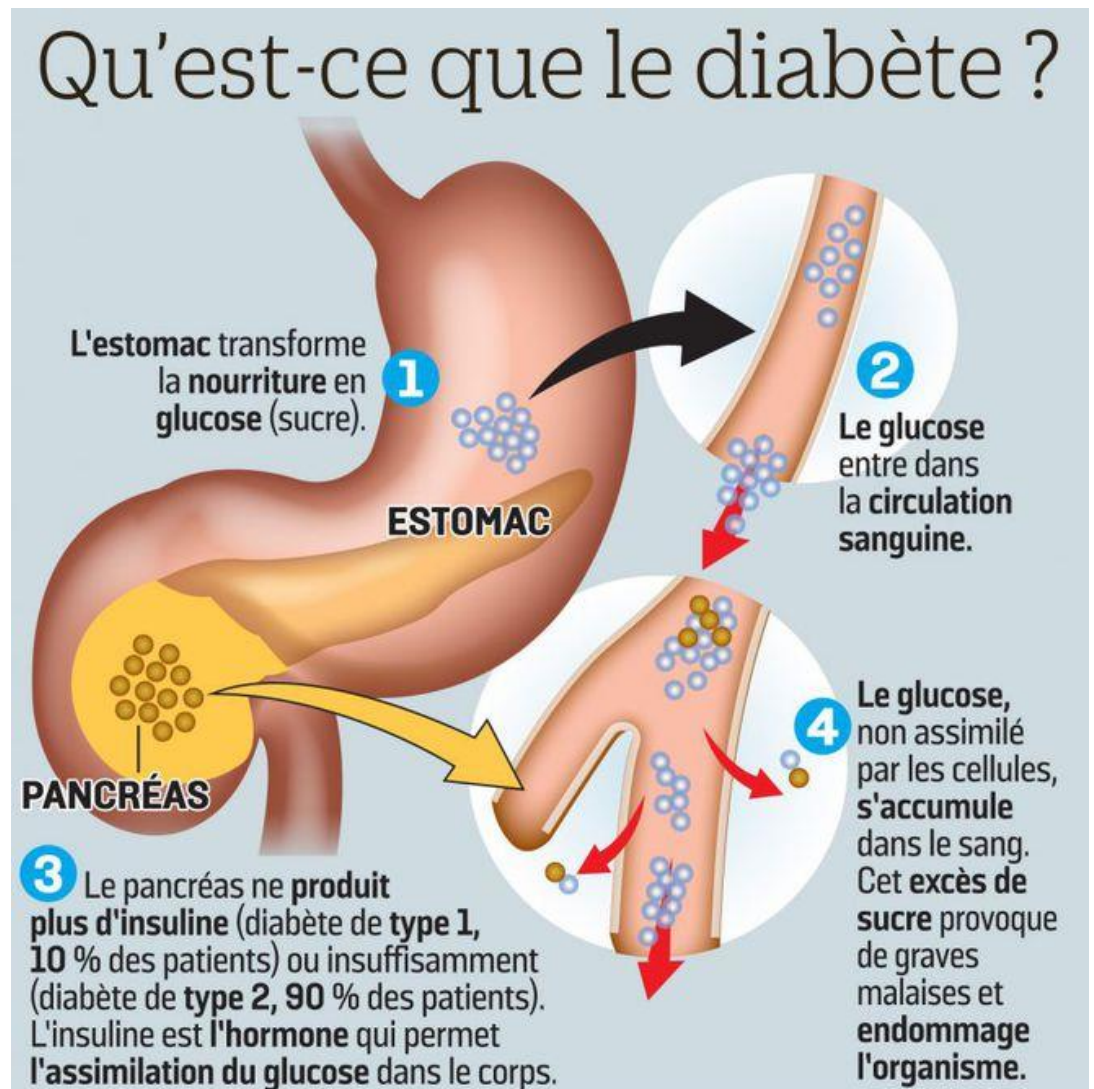
Et il faut bien comprendre que si vous êtes inactif et que les réserves musculaires de glycogène sont pleines, l'apport supplémentaire de glucose va alors être stocké préférentiellement sous forme de graisses.



C'est pour cette raison qu'il est conseillé de consommer des glucides à **IG (Index Glycémique)** faible ou modéré de manière à conserver une sécrétion d'insuline faible.

c.2) Le diabète :

Notre corps a besoin de glucose pour lui servir de carburant et pour utiliser ce glucose, il a besoin d'insuline. Parfois nous ne produisons pas assez d'insuline ou elle est mal utilisée pour faire baisser le sucre dans le sang. Le glucose reste alors dans le sang sans parvenir aux cellules, notre taux de glucose devient trop élevé, provoquant le diabète.



Glycémie stable : 0,8 à 1,2 g/l

- Le diabète est défini par une glycémie (ou taux de sucres dans le sang) à jeun, supérieure ou égale à 1,26 g/l (vérifiée deux fois).
- ou par une glycémie supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Première cause d'invalidité et de décès dans le monde, cette maladie est souvent liée à :

- Un défaut d'insuline, **diabète de type 1** (10% des cas).
 - Au cours des premiers mois de vie.
 - A la suite d'un choc émotionnel.

Pour compenser, celle-ci doit être administrée « artificiellement » au quotidien par une **injection sous cutanée d'insuline** (via une seringue, un stylo ou une pompe).

Injection par stylo ou dans les cas avancés, pompe à insuline externe ou sous la peau →



- Ou à une obésité, **diabète de type 2** (90% des cas). Il concerne le plus souvent les personnes de plus de 45 ans :
 - Au régime alimentaire déséquilibré, en surpoids voire obèses et/ou résultant d'une inactivité physique.
 - Mais également d'une part héréditaire.

Lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit (insulino-résistance au début de la maladie).

Sécrétion d'insuline

Dans le cas d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'hormone qui régule les niveaux de sucre dans le sang (l'insuline) est dérégulée. Par exemple, pour le diabète de type 2, cette hormone est tellement secrétée que les cellules y deviennent insensibles. L'organisme continue alors de stimuler sa sécrétion tant que le taux de sucre détecté reste élevé.

Ces diabètes conduisent à une Hyperglycémie :

Les glucides (sucres) sont la première source à partir de laquelle l'organisme puise son énergie. Lorsqu'on apporte du sucre via l'alimentation, l'organisme fait tout pour rétablir la concentration normale en sucre dans le sang (voir page précédente).

En effet, après chaque repas, et pendant la nuit, le pancréas et le foie sécrètent des hormones permettant de maintenir stable les niveaux de sucre dans le sang. Chez les personnes diabétiques, une sécrétion anormale de ces hormones régulatrices ou une mauvaise détection de celles-ci par les cellules induit un surplus de sucre dans le sang. C'est ce qu'on appelle, l'hyperglycémie.

À savoir ! Le sucre représente un véritable poison lorsqu'il n'est pas contrôlé. On parle de glucotoxicité.

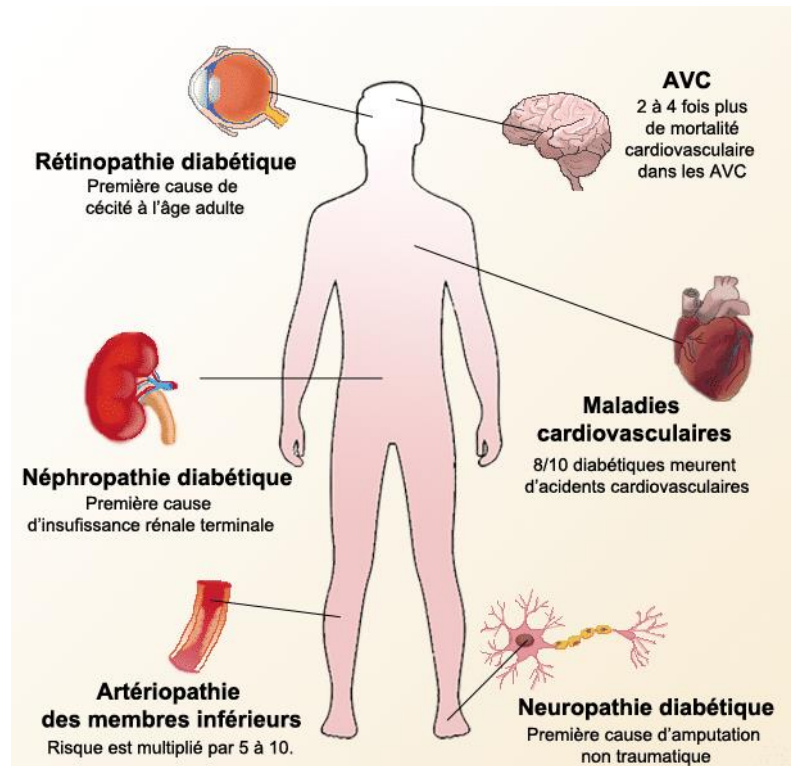
C'est quoi le Pré-Diabète ?

C'est la phase qui précède le Diabète de type II. Pendant plusieurs années, énormément de personnes, sans le savoir, présentent un taux de glucose constamment très élevé mais inférieur à 2g/l. Contrairement au diabète, cette phase est réversible si des efforts d'alimentation et d'exercices physiques sont réalisés.

Conséquences possibles :

Le diabète est une cause majeure :

- ✓ **D'Atteinte des vaisseaux sanguins** → **Maladies cardiaques.**
- ✓ **D'Insuffisance rénale.**
- ✓ **D'Atteinte des nerfs** qui entraîne des troubles de la sensibilité, notamment au niveau des yeux et des pieds qui peuvent mener à la cécité ou à l'amputation.



Soyez quand même prudents surtout si vous avez une vie plutôt pantouflarde. Quelques solutions principales pour le soigner, car le diabète ne se guérit pas, avec par exemple :

- Une alimentation pauvre en sucres et riche en fibre (les fibres se sont les légumes frais, légumes secs, fruits frais, fruits secs, etc.).
- Également faites davantage d'exercices physiques.
- Un autre facteur aggravant, le surpoids, une graisse abdominale importante ou un mauvais taux de cholestérol.
- Et aussi si vous fumez, vous avez du stress ou que vous faites de l'hypertension.
- Également évitez le stress et dormir plus de 6 heures par nuit.
- Se brosser les dents régulièrement car le diabète freine notre organisme à lutter contre les bactéries qui se trouvent par exemple dans notre bouche.

Sinon l'autre solution c'est aussi par un traitement à base de médicaments.



d) Index & Charge Glycémique :

Une autre notion = L'**Index glycémique** mesure la capacité d'un glucide à élever le taux de glucose dans le sang (c'est-à-dire la glycémie). Autrement dit, c'est la vitesse avec laquelle un Glucide (sucre) entre dans le sang.

Le foie puis les muscles ont des limites pour stocker le glycogène, la nature a horreur du vide donc tout glucose supplémentaire va filer, grâce encore à l'insuline, vers des cellules capables de le récupérer : ce sont les cellules des graisses (adipocytes) qui auront la fâcheuse tendance à fabriquer des triglycérides....

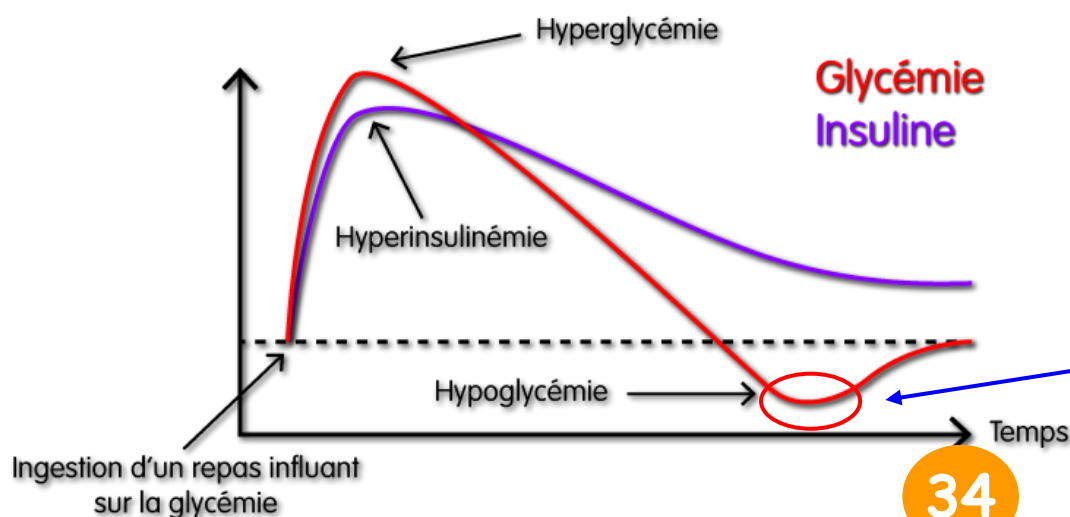
Pourquoi est-il important de connaître l'Index Glycémique des aliments ?

Pour votre ligne, ne vous focalisez plus sur les graisses et interrogez-vous plutôt sur l'index glycémique de vos aliments. Pendant des années nous avons fait fausse route. La communauté scientifique et les autorités sanitaires nous avaient fait passer le message selon lequel seules comptent les calories venues des graisses. Nous mangions trop gras soi-disant et c'était là l'origine de l'épidémie d'obésité qui touche les pays occidentaux. C'était une erreur :

En quelques décennies, la recherche en nutrition a fait des pas de géant. Certaines graisses sont sans conteste mauvaises pour la santé mais d'autres sont bénéfiques. Alors que les aliments sucrés, raffinés ont une responsabilité bien plus importante que les graisses dans la prise de poids.

Le goût sucré n'informe pas sur l'index glycémique. Par exemple, l'Index Glycémique du chocolat noir sup. À 70 % de cacao est plus bas que ceux de la baguette et des galettes de riz.

Contrairement à la graisse qui met 12 heures pour être métabolisée, le sucre ne prend que 30 minutes. Il pénètre 8 minutes après son absorption dans le sang, et s'il n'est pas utilisé en produisant de l'énergie par un effort physique, il est transformé en graisse dans les 30 minutes sous l'action de l'insuline.



Quand vous mangez trop de glucide d'un coup (pas nécessairement des sucres rapides), on a un pic de glycémie et l'insuline fait baisser brutalement ce taux de sucre dans le sang à tel point qu'on peut se retrouver en hypoglycémie (voir l'entouré en rouge sur le schéma). Et pour se sentir mieux on aura tendance à reprendre du sucre, etc..

Qu'est-ce-que la Charge glycémique ?

L'index glycémique (IG) d'un aliment nous renseigne sur la qualité de ses glucides : il indique à quelle vitesse le glucose qu'il contient se retrouve dans le sang après ingestion. Mais il ne tient pas compte de la quantité de glucides de cet aliment. Or l'impact d'un aliment sur l'organisme dépend à la fois de son **IG et de la quantité que vous avalez**.

Par exemple, ce n'est pas du tout pareil d'avaler une cuillère à soupe de riz gluant (index glycémique très élevé : 98) que d'en avaler une assiette entière (200 g). Dans le premier cas,

malgré l'IG élevé, votre corps ne subira guère de conséquences néfastes. En revanche, dans le second cas, vous faites supporter un stress glycémiant important à votre corps. La charge glycémique prend à la fois en compte l'IG de l'aliment et la quantité de glucides que vous avalez. Dans le cas de l'assiette de riz gluant, elle est de 39, ce qui est très élevé.

CG FAIBLE →	Inférieure à 10
CG MOYEN →	De 11 à 19
CG ÉLEVÉ →	Supérieure à 20

On la calcule : $CG = [IG \times \text{quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)}] / 100$

A savoir que pour la BAGUETTE de pain, pour 100g :
 $CG = 39,62$. La charge glycémique est donc très élevée puisque $\gg 20$.

Exemple :

Une portion de **corn-flakes** (30 g),
aliment dont l'IG est de 82,
contient 25 g de glucides.

La charge glycémique est de $(25 \times 82) / 100$, soit 20,5.

Donc **70 de Charge Glycémique** pour 100g. Ce qui est énorme !!!

Conclusion, comment choisir des bons glucides ?

Privilégiez les Index Glycémiques (IG) bas ou modérés !

Plus l'amplitude du pic généré sera **faible**, plus l'index glycémique sera **bas**. La montée du sucre dans le sang ayant été lente et progressive, le glucide est digéré lentement : on parle alors de **sucre lent**.

- IG bas (inférieur à 55),
- Modéré (de 55 à 70),
- Élevé (supérieur à 70).

Plus un aliment est transformé, plus son IG est élevé.

Par exemple :

L'IG de l'avocat est de 10 et celui de la fraise, de 25 contre 80 pour les bonbons et 90 pour la purée en flocons.

L'IG des lentilles maison est de 22 contre 55 si elles sont en boîte.

L'IG du pain intégral est de 40, celui du pain de mie, de 85.

IG du riz basmati complet est de 45 et de 80 pour le riz blanc.

Un aliment à IG élevé doit être évité ou accompagné de légumes, voire arrosé de citron ou vinaigre pour en abaisser la charge glycémique.

On a très longtemps fait l'amalgame entre :

- Sucre simple = sucre rapide
- Sucre complexe = sucre lent



Mais ça n'est pas tout à fait exact car il y a des sucres complexes qui sont aussi des sucres rapides !!!

On pensait, de manière assez logique, que les sucres simples (glucose, fructose, saccharose, etc.), formés de petites molécules, étaient rapidement absorbés, et qu'à l'inverse, les sucres de structure chimique plus complexe (comme l'amidon des pâtes ou du pain) étaient digérés lentement et libéraient progressivement leur glucose dans le sang.

Or, on a découvert depuis **qu'il n'en est rien !** On s'est aperçu par exemple que, contrairement à une croyance populaire encore bien ancrée dans les esprits, les pommes de terre cuites ou le pain blanc, bien que composés de glucides complexes, n'étaient pas des sucres lents mais provoquaient **une élévation rapide et brutale du taux de sucre dans le sang**. A l'inverse, les légumes et les légumineuses (lentilles, pois, haricots, etc.) passent lentement dans le sang et ne provoquent pas de pic important de la glycémie.

Ceci est en réalité principalement dû à la différence de structure de ces différents types d'amidons, qui sont découpés par nos enzymes digestives plus ou moins vite pour être digérés.

Peut-on calculer l'IG quand on lit une étiquette alimentaire ?

L'estimation ne se fait pas sur la quantité de glucide mais sur leur qualité.

Prenons un produit qui ne comporte, ni de sucres simples, ni de lipides.

Si malgré ça, l'aliment contient plus de 50% de glucides, qu'il a été raffiné et qu'il a été ultra-chauffé, il est ultra-transformé → IG élevé !!!

Exemple : une baguette, c'est 1200kj et un IG de 70.

C'est farine blanche (aliment raffiné). Et la pâte à pain a été ultra-chauffée !

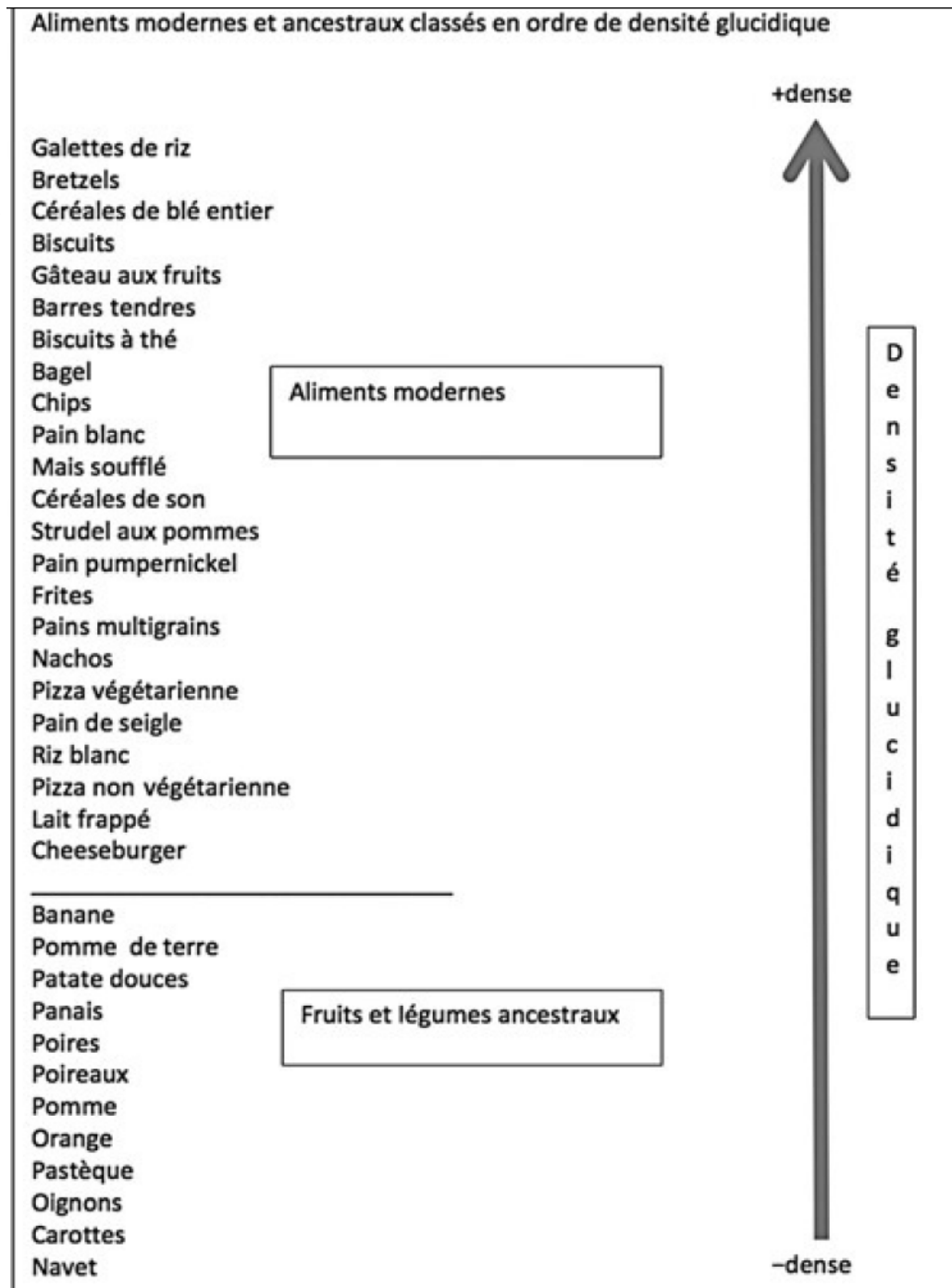
Pour plus d'infos sur l'IG, voir page 34 😊

Des pommes de terre accompagnées de légumes (source de fibres solubles) et d'un peu de matière grasse (source de lipides) auront globalement un IG bien plus faible que des pommes de terre seules !

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

Alors qu'est-ce que ça veut dire tout ça ?

C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.



Les aliments à IG élevé provoquent des pics d'insuline donc favorisent le stockage des graisses

ALIMENTS AYANT UN FAIBLE IG (< 55)	ALIMENTS AYANT UN IG MOYEN (55-70)	ALIMENTS AYANT UN IG ÉLEVÉ (> 70)
Pâtes et nouilles <i>al dente</i> Lentilles Pommes Poires Oranges Raisins Yaourt nature Haricots blancs Chocolat noir Fructose (sucre des fruits)	Riz basmati Banane bien mûre Pain de mie multi-céréales Ananas Pâtes bien cuites Sucre blanc (saccharose)	Pain (blanc ou complet) Pommes de terre bouillies Cornflakes et la plupart des Céréales du petit déjeuner Pommes de terre en purée Riz blanc cuisson rapide Riz brun cuit dans un excès d'eau Maïzena Glucose

ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE ELEVEE	G	IG	CG
GLUCOSE	100	100	100
RIZ SOUFFLE	85	95	81
TAPIOCA	94	80	75
CORN-FLAKES	85	85	72
MIEL	80	90	72
DATTES	75	95	71
SUCRE SACCHAROSE	100	70	70
MAÏZENA	88	70	62
CÉRÉALES SUCRÉES	80	70	56
POP CORN SANS SUCRE	63	85	54
FARINE T45 (PAIN BLANC)	58	85	49
CRACKERS	60	80	48
CONFITURE	70	65	46
RAISINS SECS	66	65	43
BARRE CHOCOLATÉE	60	70	42
FARINE T55 (BAGUETTE)	55	75	41
BISCUIT SEC "PETIT BEURRE"	75	55	41
CHIPS	49	80	39
PAIN - BAGUETTE	56	70	39
PAIN DE MIE	46	85	39
FARINE T65 (PAIN DE CAMPAGNE)	53	70	37
BISCUIT SABLÉ	68	55	37
SNICKERS (1 barre)	64	55	35
FARINE T85	50	65	33
FARINE DE BLÉ NOIR (SARRASIN)	65	50	33
POMME DE TERRE FRITE	33	95	31

ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE MOYENNE	G	IG	CG
PAIN COMPLET	44	65	29
FARINE T150 (PAIN COMPLET)	47	50	24
POMME DE TERRE CUITE AU FOUR	25	95	24
ABRICOTS SECS	63	35	22
RIZ PRÉCUI	24	90	22
MARS (1 BARRE)	37	57	21
GATEAU DE RIZ	24	85	20
PAIN DE SEIGLE COMPLET	49	40	20
FRUCTOSE	100	20	
CROISSANT (1 SEUL)	22	90	20
PAIN AU SON	40	45	18
PAIN NOIR ALLEMAND	45	40	18
FARINE T200 (PAIN INTEGRAL)	45	40	18
MACARONI AU FROMAGE	28	64	18
RIZ BLANC BOUILLI	26	64	17
RIZ PRÉCUI INCOLLABLE	24	70	17
NOUILLES, RAVIOLES	23	70	16
SEMOULE RAFFINÉE	25	65	16
MAÏS MODERNE	22	70	15
SORBET	30	50	15
POMME DE TERRE BOUILLIE PELÉE	20	70	14
RIZ LONG BLANC	23	60	14
PURÉE DE POMMES DE TERRE	14	90	13
CRÊPE AU SARRASIN	25	50	13
PÂTES BLANCHES CUISSON NORMALE	23	55	13
BANANE	20	65	13
LIMONADE	20	66	13
RIZ BASMATI	23	50	12
RIZ BRUN COMPLET	23	50	12
BOULGOUR ENTIER CUIT	25	45	11
SPAGHETTIS AL DENTE	25	45	11
MARMELADE DE FRUITS SANS SUCRE	37	30	11
PATATE DOUCE	20	50	10
SPAGHETTI COMPLETS BOUILLIS	37	27	10
CREME GLACEE (2 BOULES)	16	61	10
ANANAS (2 TRANCHES)	17	59	10
20 GRAINS DE RAISINS	22	46	10
JUS D'ORANGE FRAIS (25 cl)	20	50	10

ALIMENTS A CHARGE GLYCEMIQUE FAIBLE	G	IG	CG
MIEL (1 C A CAFE)	16	55	9
MANGUE (1 MOITIE)	16	51	8
MELON (UN DEMI)	11	72	8
JUS DE PAMPLEMOUSSE (25 cl)	17	48	9
JUS DE CAROTTE (25 cl)	21	43	9
PÂTES COMPLETES (T150)	19	45	9
CRÈME GLACEE	25	35	9
POMME DE TERRE BOUILLIE AVEC PEAU	14	65	9
BOISSON AU COLA	11	70	8
JUS DE POMME NATUREL	17	40	7
PÂTES INTÉGRALES (T200)	17	40	7
MAÏS INDIEN ANCESTRAL	21	35	7
CHOCOLAT NOIR À 70% DE CACAO	32	22	7
POIS CHICHES CUIITS	22	30	7
JUS D'ORANGE INDUSTRIEL	11	65	7
4 ABRICOTS	12	57	7
20 CERISES	19	36	7
1 ORANGE	15	48	7
QUINOA CUIT	18	35	6
POIS SECS CUIITS	18	35	6
KIWI	12	50	6
FÈVES CUIITES	7	80	6
CAROTTES CUIITES	6	85	5
POTIRON, CITROUILLE	7	75	5
PASTEQUE	7	75	5
VERMICELLE CHINOIS (HARICOTS MUNGO)	15	35	5
LENTILLES BRUNES	17	30	5
HARICOTS BLANCS	17	30	5
POIS CASSÉS	22	22	5
MYRTILLES, FRAMBOISES (30 G)	13	40	5
4 PRUNES	13	39	5
1 PECHE	9	56	5
20 FRAISES	14	36	5
PAIN DE SEIGLE COMPLET (30 g)	12	41	5
LAIT ECREME (250 ml)	13	32	4
MELON	6	65	4
PETITS POIS FRAIS	10	40	4
JUS D'ORANGE PRESSÉ	10	40	4
HARICOTS ROUGES	11	40	4
POIRE, FIGUE	12	35	4
POMME	12	30	4
LENTILLES VERTES	17	22	4
CERISE	17	22	4
JUS DE TOMATE (25 cl)	8	38	3
½ PAMPLEMOUSSE	12	25	3
ORANGE	9	35	3
PÊCHE	9	30	3
SOJA CUIT	15	20	3
AIL	28	10	3
NAVET	3	70	2
CAROTTES CRUES	7	35	2
LACTOSE	100	46	
YOGOURT ENTIER	5	35	2
YOGOURT MAIGRE	5	35	2
LAIT DEMI-ECRÈME	5	30	2
CAROTTES (72 g)	4	47	2
PRUNE, PAMPLEMOUSSE	10	22	2
CACAHUETES	9	20	2
ABRICOTS FRAIS	10	20	2
NOIX	5	15	1
HARICOTS VERTS	3	30	1
OIGNONS	5	10	1
Légumes verts, Salade, Choux, Tomates, Champignons	5	10	1
Viandes, Poissons, Oeuf, Fromages, Beurre	0		0

G = Quantité de glucides pour 100 gr d'aliment, ou par portion bien définie
IG = Index Glycémique
CG = Charge Glycémique

7 facteurs importants pour faire baisser l'Index Glycémique.

Conseils importants pour une meilleure santé et pour se préserver du diabète

- Pas trop cuire.



- Aliments complets ou **Intégraux** et **BIO**.

- Citron, Vinaigre de cidre (absorbent les amidons et donc le glucose dans le sang).

Thé vert, Cannelle (facilitent le travail de l'insuline).

- **Féculents** avec fibres (légumes), lipides & protéines.



- Avec un féculent à **IG au-delà de 50**, ne pas avaler un aliment sucré (fruit, jus, dessert, boisson sucrée ou autres)...

- **Crudités** dans sandwichs.



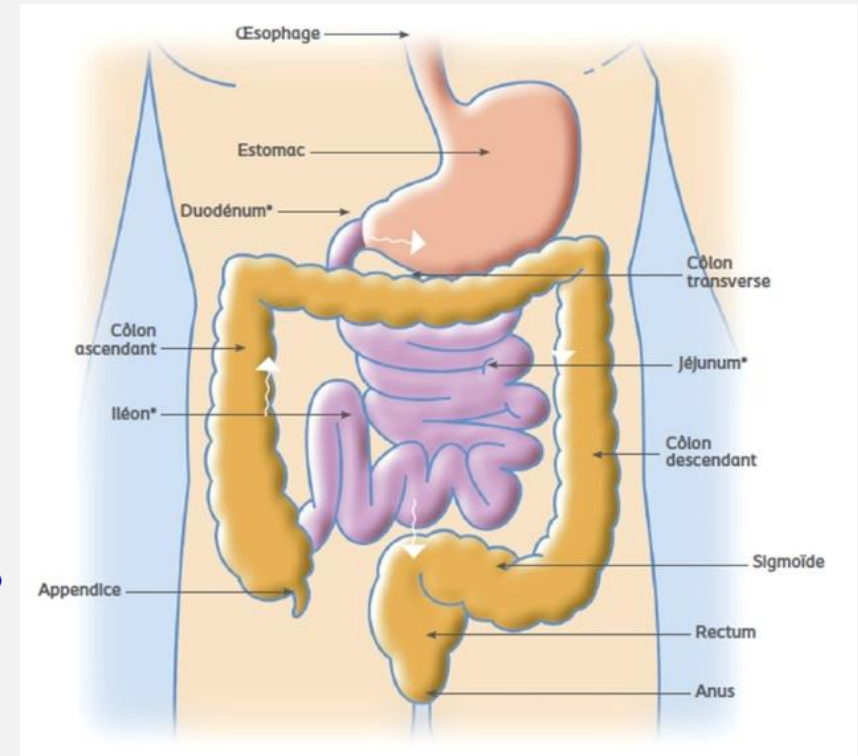
- Supprimez toutes les **préparations** dont les ingrédients contiennent :

- Du Blé (si c'est de la farine blanche).
- Du Maïs.
- Et du Riz.



e) Aliments de base en Glucides :

- Oléagineux & Graines.
- Les Féculents.
- Les Faux Amis.



e1) Les Oléagineux & Graines :

- Leurs Bienfaits.
- Faire tremper, lesquels ?
- Crèmes & Pâtés.
- La Germination.



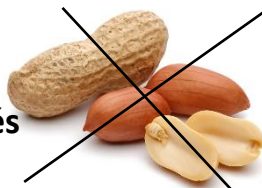
Bienfaits des Oléagineux & Graines

Copyright ©
30-06-23
S.D.

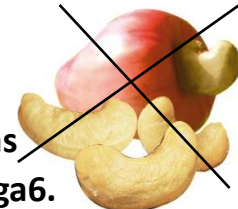
	VITAMINES					MINÉRAUX							Acides Aminés		Fibres	Acides Gras				
	B1 Thiamine	B2 Ribo- flavine	B3 Niacine	B6 (mg)	E (mg)	Calcium (mg)	Cuivre (mg)	Fer	Magnésium	Potas- sium	Sélénium	Zinc	BCAA Lysine	BCAA Méthio- nine		Gras saturés	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9	
Effets sur l'organisme →	- Energie - Cellule - Nerf	- Energie - Globule rouge	- ADN - Cholestérol - Nerf	- Neurones - Imminité	- Antioxydant - Immunitaire	- Os & dents - Muscle - Coagulation	- Globule rouge - Immunitaire - Nerfs	- Oxygène - Energie - ADN	- ADN - Energie - Os	- Nerfs - Pression sang	- Antioxydant - ADN - Thyroïde	- Immunitaire - ADN - Cicatrisation	- Protéines - Immunitaire	- Protéine - Vaisseau	- Transit - Microbiote		- Cerveau - Cellule	- Cellule	- Cholestérol - Hypertension	
A.J.R. →	1,2mg	1,3mg	16~35mg	1,7~100	15~1000	1000~2000	0,9~10	8~45mg	420mg	4700mg	55~400µg	11~44mg	5,3g	2,6g	38g	< 25g	2g	< 10g	27g	
Classement :	OLÉAGINEUX (Fruits secs à coque) - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO																			
Amande	1	0,2	1,1	7,1	0,1	25,6	269	1	3,7	270	733	4,1	3,1	0,6	0,2	12,5	3,8	0	12,3	31,6
Noix Brésil	2	0,6	0	2,5	0,1	5,7	160	1,7	2,4	376	659	1917	4,1	0,5	1,1	7,5	16,1	0	23,9	23,9
Pistache	3	0,9	0,2	5,8	1,7	2,3	105	1,3	3,9	121	1025	7	2,2	1,1	0,3	8,8	5,6	0,3	13,2	23,8
Noix	4	0,3	0,2	4	0,5	0,7	98	1,6	2,9	158	441	4,9	3,1	0,4	0,2	6,7	6,1	9,1	38,1	8,9
Noisette	5	0,6	0,1	5	0,6	15	114	1,7	4,7	163	680	2,4	2,5	0,4	0,2	9,7	4,5	0,1	7,8	45,7
Noix Pécan	6	0,7	0,1	2,7	0,2	1,4	70	1,2	2,5	121	410	3,8	4,5	0,3	0,2	9,6	6,2	1	20,6	40,8
Macadamia	7	1,2	0,2	3,6	0,3	0,5	85	0,8	3,7	130	368	3,6	1,3	0	0	8,6	12,1	0,2	1,3	59
	GRAINES - Les choisir avec leur peau, non grillés et BIO																			
Tournesol	1	1,5	0,4	14,1	1,3	35,2	78	1,8	5,3	325	654	53	5	0,9	0,5	8,6	4,5	0,1	23,1	18,5
Lin	2	1,6	0,2	8	0,5	0,3	255	1,2	5,7	392	813	25,4	4,3	0,9	0,4	27,3	3,7	23,1	6,4	7,5
Chanvre	3	1,3	3,9	10,4	0,5	83	73	1,1	11,2	589	1105	0	9,1	1,1	0,8	5,1	4,2	1,9	31,1	5,3
Courge	4	0,3	0,2	14,6	0,1	2,2	46	1,3	8,8	592	809	9,4	7,8	1,2	0,6	6	8,7	0,2	20,7	16,2
Chia	5	0,6	0,2	16,1	0,1	0,5	631	0,9	7,7	335	407	55	4,6	1	0,6	34,4	3,3	17,8	5,8	2,3
Sésame	6	0,7	0,1	11,3	0,4	1,7	60	1,4	6,4	345	370	34,4	6,7	0,7	0,9	11,6	9,1	0,3	25,2	23,9

Il faut tous les choisir non salés et non grillés avec leur peau. Et en Bio c'est nettement mieux.

Cacahuète :
trop chargées en gras saturés et oméga6.



Noix de Cajou :
trop sucrées et chargées en gras saturés et oméga6.



Pignon de pin :
Trop d'Oméga 6 et zéro Oméga 3.



Lesquels et combien en Manger ?

Dans l'idéal, pour votre santé, il faudrait manger, tous les jours, une quantité appropriée d'Oléagineux & de Graines.

À répartir le matin (meilleure assimilation) et jusqu'au goûter (pas après) !

Prendre BIO, non grillés et de préférence en les trempant avant (Amande, Cerneaux, Tournesol, Lin, Courge & Sésame)

7 Amandes



2 Noix du Brésil



9 Pistaches



5 Cerneaux de Noix



SÉLECTION & DOSAGE fonction de la qualité des Nutriments & de la quantité de Matières Grasses !

c-à-s = cuillère à soupe

1 c-à-s de Tournesol



1 c-à-s de Lin



c-à-c = cuillère à café

1 c-à-c de Chanvre



1 c-à-s de Courge



1 c-à-s de Chia



1 c-à-c de Sésame



Combien de Temps et lesquels faire Tremper ?

Pour améliorer les qualités nutritives des oléagineux & graines,
il faudrait les tremper dans de l'eau voire encore mieux, les faire germer !

**Il faut toujours utiliser
une eau filtrée ou en bouteille
et pas celle du robinet !**

Aliments	Durée de trempage	Si vous voulez en faire de la Crème	Infos supplémentaires
		Oléagineux	
Amande	10 à 12h	+ 1 c-à-s de fleur d'oranger	
Cerneau de noix	4 à 6h	+ 1 pincée de cannelle	Ne jamais faire chauffer !
Noisette	10 à 12h	+ 1 c-à-s de cacao à plus de 80%	
Noix de Cajou	2 à 3h	+ 2 c-à-s de citron	
Noix de Macadamia	Zéro		Ne se trempe pas !
Noix de Pécan	4 à 6h		
Noix du Brésil	Zéro		Ne se trempe pas !
Pistache	Zéro	+ Boisson végétale + Œufs + Farine	Ne se trempe pas !
Graines			
Chanvre	Zéro		Ne jamais faire chauffer !
Chia	Zéro		Ne se trempe pas !
Courge	3h		
Lin	8h		Ne jamais faire chauffer !
Pignon de pin	Zéro		Ne se trempe pas !
Sésame	8h	+ huile d'olive ou colza	
Tournesol	2h		

Pourquoi Tremper ces aliments ?

- Eliminer les bloqueurs d'Enzymes.
- Et l'acide Phytique qui freine la digestion.



Amélioration jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Les transformer en Crèmes ou Pâtés !

Supprimez toutes sortes de confitures
et limitez fortement le Lactose
et les produits à base de Soja !

Tartinade de noix de Cajou

Salé

- 1 tasse de noix de cajou (150 g) trempées pendant 4 heures.
- 3 c-à-s de Tahini (purée de sésame).
- 1 c-à-s de jus de citron.
- ½ c-à-c (cuillère à café) de cumin moulu.

• Soupçon de sel Himalaya.

Préparation :

- ✓ Mixer tous les ingrédients dans un blender puissant (pour avoir un résultat fin).
- ✓ Puis ajouter très doucement de l'eau en fonction de la consistance obtenue et désirée.
- ✓ Le mettre au réfrigérateur une heure ou deux, avec une assiette dessus ou un couvercle.
- ✓ Servir sur des feuilles de salade, ou avec des bâtonnets de carottes, concombre, courgette ou fleurs de brocoli ou de chou-fleur ou encore sur des tranches de pain intégral.



Pâté de cerneaux de noix

Salé

- 1 tasse de noix de Grenoble (125 g) trempées pendant 6 heures.
- 2 tiges moyennes de céleri branche (sans les feuilles).
- 1 oignon vert.
- 1 c-à-s d'aneth.
- 1 pincée de curry, ou de curcuma

Préparation :

- ✓ Mixer finement le tout.
- ✓ Mettre le mélange dans un petit bol et déposer dessus une assiette ou soucoupe pour éviter l'oxydation le temps de le faire refroidir au réfrigérateur.
- ✓ Ce petit pâté très parfumé se mange sur des feuilles de salade, avec des rondelles de tomates et poivron émincé.

AMLLOU (Amandes) :

Sucré

- 300 gr d'amandes entières qui auront été trempées pendant 12 heures.
- 80 ml d'huile d'argan.
- 75 ml de miel (+ ou – selon le goût)
- 1 bonne pincée de sel (facultatif)

Préparation :

- ✓ Dans poêle mettre les amandes puis les faire torrifier à 70° C maxi. Pas plus pour conserver les vitamines !
- ✓ Remuer régulièrement jusqu'à ce que les amandes aient une couleur dorée à l'intérieur, il ne faut surtout pas les brûler. Compter 30 minutes environ .
- ✓ Broyer les amandes grillées au robot jusqu'à ce qu'elles soient finement moulues et devient une pâte crémeuse.
- ✓ Ajouter progressivement l'huile d'argan à la pâte aux amandes en continuant de mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- ✓ Puis ajouter le miel, la gomme arabique en poudre et le sel.
- ✓ Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devient onctueux.
- ✓ Transférer Amlou dans une boîte en verre fermée hermétiquement et conserver la dans un endroit frais et sec .

Les transformer en Crèmes ou Pâtés !

Crème à la Pistache

Sucré

- Un 1/2 litre de lait végétal.
- 2 jaunes d'œufs.
- 40 g de farine intégrale.
- 20 ml de miel
ou 30 g de sucres allégés
(voir vidéo ou pdf sur les sucres).
- 1 gousse de vanille.
- 2 cuillères à soupe de pistaches.

Préparation :

- ✓ Chauffer un peu le lait dans une casserole avec la gousse de vanille (sans faire bouillir).
- ✓ Mixer les pistaches pour en obtenir une poudre.
- ✓ Mélanger les jaunes d'œufs avec la farine.
- ✓ Y ajouter le lait progressivement et cuire l'ensemble sur feu doux en remuant constamment pendant 8 minutes.
- ✓ En fin de cuisson, ajouter la poudre de pistaches.
- ✓ Terminer par le miel ou le sucre allégé.



Astuce pour épaissir une crème trop liquide :

Mixez-la avec :

* 1 c. à café bombée de graines de Chia

Ou

* 1 c-à-c bombée de psyllium.

Attendez quelques minutes puis mixez à nouveau.

Crème de TAHINI (au sésames)

Salé

- 250 g de graines de sésame.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile neutre (huile de pépins de raisin + un peu d'huile de sésame).
- Sel (facultatif).

Préparation :

Torréfiez les graines de sésame à la poêle :

- ✓ Placez les graines de sésame dans une poêle à sec sur feu moyen (70°C maxi) et remuez régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées et parfumées, pas plus 7 à 8 minutes, ça va très vite !
- ✓ Versez les graines de sésame grillées dans une grande assiette et laissez-les refroidir complètement.

Préparez la pâte de sésame :

- ✓ Mixez les graines de sésame au mixeur jusqu'à obtenir une pâte friable.
- ✓ Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et continuez de mixer pendant 1 à 2 minutes, en raclant les côtés si nécessaire, pour obtenir une pâte épaisse.
- ✓ Pour du Tahini plus lisse, ajoutez plus d'huile, 1 à 2 cuillères à soupe à la fois, et mixez jusqu'à obtenir la texture désirée.
- ✓ Salez si besoin.



La Germination

des Graines, Céréales & Légumineuses :

**TREMPER
+
GERMER**

Les graines, noix, céréales et haricots sont couverts de produits chimiques appelés inhibiteurs d'enzyme. Ces inhibiteurs d'enzyme empêchent la germination prémature et stockent des nutriments pour la croissance future de la plante. Lorsque les humains consomment ces inhibiteurs d'enzyme, ils réduisent l'absorption de protéines et de minéraux importants, causant des déficiences nutritionnelles et autres problèmes de santé. Faire tremper et germer contourne ce problème car le trempage active la graine et neutralise ses inhibiteurs.

NOIX DE MACADAMIA ne pas tremper ne pas germer	NOIX DE CAJOU tremper 2-21h ne pas germer	NOIX DE PECAN tremper 4-6h ne pas germer	AMANDE tremper 8-12h germer 12h
PISTACHE ne pas tremper ne pas germer			NOIX tremper 4h ne pas germer
PIGNON DE PIN ne pas tremper ne pas germer			NOIX DU BRÉSIL ne pas tremper ne pas germer
SÉSAME tremper 8h germer 1-2j			ADZUKI tremper 8h germer 3-5j
LUZERNE tremper 8h germer 2-5j			POIS CHICHE tremper 12h germer 12h
FENUGREC tremper 8h germer 3-5j			LENTILLE tremper 8h germer 12h
LIN tremper 8h ne pas germer			HARICOT MUNGO tremper 1j germer 2-5j
TOURNESOL tremper 2h germer 2-3j			KAMUT tremper 7h germer 2-3j
CHANVRE ne pas tremper ne pas germer			BLÉ tremper 7h germer 2-3j
GRAINE DE COURGE tremper 8h germer 1-2j			AVOINE tremper 8h germer 2-3j
MAÏS tremper 12h germer 2-3j			ÉPEAUTRE + SEIGLE tremper 8h germer 2-3j
RIZ tremper 9h germer 2-3j			ORGE tremper 6-8h germer 2j
MILLET tremper 8h germer 2-3j			
QUINOA tremper 2h germer 1-2j			
SARRASIN tremper 15min germer 1-2j			



Germeur « Chef'n ».
Parfait pour les grosses graines
mais pas pour les petites
car le tamis les laisse passer.
(30€ chez Amazon.)

Germeur « Kitmiido » Pour les
petites graines !
(28€ chez Amazon.)



La Germination

des Graines, Céréales & Légumineuses :

La germination, une étape supplémentaire au trempage qui améliore 2 nutriments :

- La Prédigestion des **protéines** (meilleure assimilation)
- La Prédigestion des **glucides** (moins de flatulences dues aux légumineuses ou céréales).



Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !

À chaque arrosage, il faut bien les rincer pour enlever le maximum de mucus !

+

AMÉLIORE jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Ne pas faire cuire les graines germées pour ne pas perdre les nutriments.

Vous ne pourrez pas les conserver plus de 4 ou 5 jours au frigo.

Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et pas celle du robinet !

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Lin	8h	6 jours	2 (ou 3)	Ne jamais faire chauffer !
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	En grains entiers, non grillés
Tournesol	12h	2 jours	1 (ou 2)	
Légumineuses				
Haricot Mungo	1 jour	5 jours	3 (ou 4)	Faire cuire les Légumineuses & Céréales à feu doux. Dans l'idéal, à la vapeur ! À l'eau, 75°C maxi !
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Quinoa	12h	2 jours	2 (ou 3)	Décortiqués, non grillés
Riz	24 h	3 jours	2 (ou 3)	
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	

e2) Comprendre les FÉCULENTS :

- Céréales & Farines.
- Légumineuses.
- Tubercules.

Les Grains qui contiennent du GLUTEN :

- Le blé, y compris les variétés comme l'épeautre, le kamut et le blé amidonnier, ainsi que certains grains comme le boulgour et le couscous.
- L'orge.
- Le seigle.

Le Gluten est une combinaison de 2 protéines, la gliadine & la gluténine, qui constitue 80% des protéines contenues dans le blé.

Les consommateurs en quête d'une alimentation saine devraient se méfier de beaucoup de produits sans gluten car souvent ultra-transformés et non diététiques (riches en graisses et en sucres). L'indice glycémique de la farine de riz est plus élevé que la farine de blé. Et davantage de lipide sont également ajoutés pour donner plus de liant aux produits sans gluten. Il y a plus de sel dans ces produits et moins de protéines.

Les Grains qui ne contiennent PAS DE GLUTEN :

Amarante + Avoine + Maïs + Millet + Quinoa + Riz + Sarrasin + Sorgho + Teff.



Les Céréales :

Les meilleurs **FÉCULENTS** réalisés sur 2 critères, Diététique & Bienfait des nutriments

Préférez-les en intégrales, voire complets et du coup BIO !

Car en complets ou intégrales, les aliments contiennent plus de pesticides !

Supprimez tous les produits fabriqués avec de la farine blanche, du maïs ou du riz !

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS		Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Céréales (plantes à graines), Farines & leurs dérivés (pain, pâtes).								
Son de Blé		23,6	15	3,5	42	15,4	1	Les meilleurs chiffres.
Son d'Avoine	OK pour le dîner pour les 5 premiers mais pas plus de 150g ou les autres 100g ou 50g !	45,3	15	6,8	18	13	2	Diététique et très riche en nutriments.
Riz Basmati		24,4	31	7,6	1	2,7	3	Très digeste et anti-constipation.
Orge		28	25	7,0	2,5	2,3	4	Cuire 45 minutes dans l'eau.
Riz complet		29,7	32	9,4	2	3,5	5	
Sarrasin		19,9	54	10,7	2,7	3,5	6	Cuire 8 minutes dans l'eau.
Riz sauvage		21,3	55	11,7	1,8	4	7	
Quinoa		21,3	53	11,3	2,8	4,4	8	Cuire 12 minutes dans l'eau.
Teff	Les valeurs indiquées de ces céréales sont données lorsqu'elles ont été CUITES !	20	57	11,4	2,8	3,9	9	Feu doux 15 minutes.
Millet ou Sorgho		23,7	71	16,8	2,9	3,6	10	Sans gluten. Millet = 10 mn. Sorgho = 45 mn.
Ebly (blé)		27,4	50	13,7	2	4	11	Cuire 10 minutes dans l'eau.
Flocons d'avoine (précuits)		70	54	37,8	10,6	11	12	Charge glycémique importante mais très riche en nutriments + fibres + protéines (en avaler moins de 100g dans une boisson).
Kamut			27,6	43	11,7	4,3	5,9	13
Blé égyptien							14	Sucre = 4,5g
Maïs		21	54	11,3	2,4	3,4	14	Sucre = 4,5g



Les bons & mauvais RIZ Évitez le Riz blanc !



Les riz blancs et surtout lorsqu'ils sont trop cuits, style sushi riz gluant, ils sont à éviter car Indice glycémique très élevés.

Un menu composé de 10 petits sushis, riz, saumon cru, avocat et mayo, c'est une bombe de calories, ça franchit la barre des 800 Kilo-calories, alors qu'un Big Mac frites ça dépasse pas les 700 kilo-calories.

Donc limitez-les à 4 et avec un bol de légume pour passer d'un indice glycémique de 60 à 45 !

Les meilleurs Riz (pas trop cuits) :

- Basmati semi-complet ou complet.
- Sauvage.
- Complet.



Et autre chose, attention à l'arsenic, il est 10 fois plus importants dans le riz que dans toutes autres céréales. A savoir qu'il y'en a moins dans le Basmati et le riz blanc.

Petite astuce pour éliminer 80% d'arsenic, faite tremper le riz au moins 12 heures dans 5 fois son volume d'eau et bien rincer.



Les Farines :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

Crêpes aux
Pois-chiches



NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Farines							
Lupin	9	15	1,4	26	40	1	Riche en protéines. Facilite le transit. Peut remplacer les œufs et les matières grasses.
Petit épeautre Intégrale (T150)	67	40	26,8	6,4	12	2	Peu de gluten + Fer + Magnésium
Petit épeautre Complète (T110)	66,1	45	29,7	7,3	12,3	3	Peu de gluten + Fer + Magnésium
Pois chiche	58	35	20,3	10,8	22,4	4	Riche en protéines et renforce le système immunitaire. Sucre = 11g
Grand épeautre intégrale (T150)	60,1	45	27,0	10	12,5	5	Riche en fibres.
Sarrasin ou Blé noir	71	50	35,5	6,9	12,6	6	Vitamine B. Sucre = 2,6g
Seigle Complète (T130)	78	50	39,0	14,6	9,4	7	Vitamine E. Sucre = 1g.
Seigle Intégrale (T170)	69	50	34,5	13,4	14	8	Vitamine E. Sucre = 1g.
Orge	75	35	26,3	10,1	10,6	9	Riche en nutriments. Sucre=0,8
Teff	67,7	45	30,5	7,1	9,6	10	Sans Gluten et très digeste.
Millet	75	70	52,5	3,5	11,9	11	Sans gluten et très riche en nutriments. Sucre = 1,7g.
Blé intégral (T150)	76,2	45	34,3	6,5	11,8	12	Charge glycémique trop importante.
Blé complet (T110)	61,2	60	36,7	6	10,8	13	Charge glycémique trop importante.

Galette de
Sarrasin



Pain au
Petit-épeautre
ou de Seigle



Gâteau de
Grand-
épeautre



Galettes de
Lupin



6 farines qui nous veulent du bien

Pour changer de la farine blanche (que l'on sait pauvre en fibres et en minéraux), on opte pour des versions plus complètes, à base de graines ou de légumes secs. On gagne systématiquement au change!

PAR ÉMILIE GODINEAU

NOTRE EXPERTE

MARIE-LAURE ANDRÉ

Diététicienne-nutritionniste



FARINE DE SARRASIN PRÉBIOTIQUE

POINTS FORTS

Elle offre une quantité intéressante de protéines (12%) et des fibres prébiotiques qui prennent soin du microbiote intestinal. Autre atout : une bonne teneur en magnésium, minéral antistress et anti-crampe, qui fait souvent défaut dans notre alimentation. Enfin, son index glycémique est modéré (50).

MODE D'UTILISATION

Avec sa texture dense et sa saveur prononcée, elle s'utilise rarement seule (excepté dans les fameuses galettes bretonnes), mais plutôt en mélange avec d'autres farines. Son goût se marie bien aux aliments d'hiver : poireau, champignons, poisson fumé, boudin, pomme, miel...

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans des biscuits secs ou une pâte à tarte, on remplace 50% de la farine de blé par de la farine de sarrasin pour un résultat plus goûteux et plus rassasiant.



FARINE DE CHÂTAIGNE ÉNERGÉTIQUE

POINTS FORTS

Les sportifs l'apprécient pour sa forte teneur en glucides (75%), en potassium, nécessaire à la fonction musculaire, et en vitamines du groupe B qui participent à la production d'énergie. Son index glycémique reste modéré (65) grâce à sa bonne teneur en fibres (10%) qui vont ralentir l'absorption des glucides.

MODE D'UTILISATION

Sa saveur douce se prête bien aux préparations sucrées : gâteaux, pancakes, muffins... on peut ainsi réduire un peu les quantités de sucre. Comme sa texture est dense, on ne l'utilise pas seule mais en mélange avec d'autres farines.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans une pâte à crêpes, on met 50% de farine de châtaigne avec 50% de farine de blé (ou d'un mélange de farines sans gluten).

FARINE DE RIZ DIGESTE

POINTS FORTS

Cette farine est souvent utilisée dans les préparations sans gluten car elle a un goût neutre et une texture assez légère. Par ailleurs, comme elle est quasiment dépourvue de fibres, elle est très facile à digérer et appréciée des intestins fragiles. En revanche, même complète, elle affiche un IG relativement élevé (75).

MODE D'UTILISATION

Utilisée seule, elle peut donner une texture friable. C'est pourquoi, dans les préparations sans gluten, elle est associée à de la farine de sarrasin ou de châtaigne pour la saveur et de la farine de maïs pour la couleur.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Comme elle est riche en amidon et neutre en goût, elle est parfaite pour faire un gâteau "passe-partout", épaissir une sauce ou réaliser une béchamel.



FARINE D'ÉPEAUTRE REMINÉRALISANTE

POINTS FORTS

L'épeautre est considéré comme l'ancêtre du blé. Très proche de ce dernier d'un point de vue botanique, il a eu la chance de ne pas subir les mêmes multiples transformations par croisements. On préfère la farine d'épeautre complète ou intégrale, plus riche en minéraux et à IG modéré (45-50). On notera qu'elle ne convient pas aux personnes intolérantes au gluten.

MODE D'UTILISATION

Elle peut remplacer la farine de blé dans toutes les recettes: pain, gâteaux, tartes, crêpes, biscuits... Son goût neutre, proche du blé en plus goûteux, se marie aussi bien au salé qu'au sucré.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans une pâte à pain, puisque cette farine est panifiable, avec des morceaux de figues séchées et de noix, pour renforcer le côté rustique!



FARINE DE SEIGLE RASSASIANTE

POINTS FORTS

Comme pour le blé, il existe différents "types" de farine de seigle selon le degré d'affinage. Celle que l'on trouve le plus en magasins bio est de la farine de seigle intégrale (T130), riche en fibres (10%) et en minéraux, avec un IG modéré (50). Elle contient un peu de gluten, ce qui permet de faire lever les pâtes, mais elle ne convient de ce fait pas aux personnes intolérantes au gluten.

MODE D'UTILISATION

Cette farine donne des pains denses et foncés dont raffolent les Allemands. Consommés le matin, ils permettent de "tenir" facilement jusqu'au déjeuner. Seule ou en mélange, la farine de seigle apporte un côté rustique aux préparations: cakes, blinis, cookies...

LA BONNE IDÉE CUISINE

Dans un pain d'épices avec un bon miel et un mélange d'épices telles que cannelle, gingembre, muscade, badiane, girofle...

FARINE DE POIS CHICHE PROTÉINÉE

POINTS FORTS

Elle présente les mêmes atouts que le pois chiche: une belle teneur en protéines végétales (20%), en fibres (12%) et en minéraux variés: magnésium, calcium, fer... et un IG super bas (35). Mais attention, comme elle contient aussi un peu de lipides (7%), elle peut rancir. Il faut donc veiller à bien refermer le sachet et à le conserver dans un endroit frais.

MODE D'UTILISATION

Si elle est très intéressante d'un point de vue nutritionnel, ce n'est pas la plus évidente à utiliser en cuisine. Mieux vaut l'intégrer en petite quantité à une pâte (environ 20% du total des farines) pour l'enrichir en bons nutriments et favoriser la satiété.

LA BONNE IDÉE CUISINE

Une socca niçoise, bien sûr! Une galette facile à faire, à base de farine de pois chiche, d'eau, d'huile d'olive et de sel.



6 (nouvelles) farines pour booster nos recettes

Les rayons des magasins bio s'étaient déjà bien renouvelés, côté farines, ces dernières années... et ce n'est pas fini! Zoom sur ces nouvelles venues.

PAR ÉMILIE GODINEAU ET CAROLE GARNIER

L'ORIGINALE LA FARINE DE MAÏS VIOLET

SIGNES PARTICULIERS

Le maïs violet est une variété de maïs originaire des Andes. Cette couleur violette tout à fait singulière est liée à la présence de pigments violets aux effets antioxydants, les anthocyanes (qu'on trouve aussi dans les myrtilles ou le cassis). Riche en glucides (72 g pour 100 g), elle colore naturellement les recettes.

LES BONNES IDÉES CUISINE

On l'ajoute dans des pâtes à raison d'un tiers pour deux tiers de farine de blé ou neutre pour relooker pâtes à crêpes, à pancakes, à gaufres, à pains, tortillas...



IG BAS LA FARINE DE SOUCHET

SIGNES PARTICULIERS

Le souchet est un petit tubercule au goût sucré mais à l'IG bas (35), notamment grâce à sa richesse en fibres (11 %) et en lipides (24 %). Sa farine granuleuse proche de celle de la poudre d'amande fait qu'on l'emploie un peu comme cette dernière. Elle s'utilise aussi crue, dans des boissons ou des laitages, qu'elle rend plus épais et rassasiants.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans les pancakes du matin, auxquels elle apporte un effet "coupe-faim" intéressant (à raison de 25 à 50 % de la quantité totale de farine). Dans les pâtes à gâteaux, à cookies, à crumbles ou à tartes, ou encore dans des milkshakes (au lait d'amande et à la poire...).

REMINÉRALISANTE LA FARINE DE MILLET BRUN

SIGNES PARTICULIERS

Riche en fluor, soufre, phosphore, fer, magnésium, calcium, potassium et zinc, elle aide l'organisme à faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments. Grâce à ses teneurs en silicium (550 mg pour 100 g), elle aide aussi à soulager les douleurs articulaires et renforce les articulations. Elle est également bien pourvue en fibres (16 g pour 100 g), pour un bon transit.

LES BONNES IDÉES CUISINE

À raison d'un tiers pour deux tiers d'une autre farine (de blé ou neutre) dans des sablés, un cake, un gâteau aux pommes. On peut aussi la glisser dans une compote, un yaourt, un bol de muesli, une soupe... (compter une ou deux cuillères à café).



COUPE-FAIM LA FARINE DE COCO

SIGNES PARTICULIERS

Extraite de la pulpe de coco déshuilée, c'est une "farine" très particulière : elle contient peu de glucides (22 %), mais est très riche en fibres (plus de 40 %) et en protéines (environ 16 %). Elle a donc un IG bas (35) et est très rassasiante. Et elle apporte un délicieux goût de coco à nos recettes (on peut donc réduire les quantités de sucre ajouté).

LES BONNES IDÉES CUISINE

Elle absorbe beaucoup d'eau et rend les pâtes friables. Il ne faut donc pas l'utiliser seule, mais à hauteur de 25 % environ avec d'autres farines. On l'ajoute en petite quantité dans des pâtes à gâteaux, des laitages ou des boissons (car elle peut aussi s'utiliser crue) pour favoriser la satiété et éviter les grignotages.



PROTÉINÉE LA FARINE DE LENTILLE VERTE

SIGNES PARTICULIERS

Championne des protéines (26 g) et des fibres (11 g), elle est pauvre en lipides (1,5 g) et en sucres (2 g), d'où un IG bas. On profite aussi des minéraux de ce légume sec, magnésium et potassium en tête. En revanche, sa saveur est assez prononcée et sa couleur un peu verdâtre : on l'utilise donc de préférence en mélange.

Ou bien on découvre la farine de lentille corail, dont la couleur est plus appétissante!

LES BONNES IDÉES CUISINE

On la glisse à raison de 30 % dans une pâte à pain, dans un cake salé (avec dés de jambon blanc et de mozzarella) ou on l'utilise seule dans de petites crêpes (avec des œufs et du lait), à déguster avec du guacamole en version salée.



POUR LE LIANT LA FARINE DE CHIA

SIGNES PARTICULIERS

On ne présente plus les graines de chia, très riches en oméga 3, en fibres et en protéines. Avec 30 g de protéines et 44 g de fibres, la farine en garde les mêmes caractéristiques (ainsi que la même couleur brun foncé). Mais attention, sa richesse en oméga 3 la rend fragile : elle s'oxyde vite, et se conserve peu de temps une fois ouverte (quelques semaines, dans un endroit frais).

LES BONNES IDÉES CUISINE

Sa richesse en fibres solubles fait qu'elle ne peut être utilisée qu'en petites quantités dans les pâtes (sinon, elles deviendraient trop fermes et élastiques). Mais grâce à cela, elle est parfaite, en revanche, pour remplacer les œufs dans les cakes et gâteaux (1 cuillère à soupe = 2 œufs) et donner du moelleux à des pâtes à crêpes ou à des gâteaux sans gluten.

Les Pâtes :

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = <u>Pâtes & Pains</u>							
Pain petit-épeautre complet levain	37,1	40	14,8	7,2	8,3	1	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle intégral	47,5	46	21,9	6,5	8,7	2	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain de seigle complet	48,3	50	24,2	5,8	8,5	3	Zinc + B3 + Tryptophane
Pâtes 100% légumes	18	32	5,8	8,5	6	4	
Pâtes complètes	26,5	45	11,9	3,2	5,3	5	
Wasa Fibres	46	35	16,1	26	13	6	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg
Pain intégral	39,9	35	14,0	8,8	6,5	7	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin au levain	33	40	13,2	5	4	8	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain au Sarrasin	45,8	50	22,9	5,3	5	9	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au levain	44,3	55	24,4	6,9	9,2	10	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet au céréales	43,3	55	23,8	7,4	13,3	11	Zinc + B3 + Tryptophane
Pain complet	49,4	60	29,6	8	5,6	12	Zinc + B3 + Tryptophane



Les Pains :

Dans l'idéal choisir le pain dans cet ordre :

- Petit-épeautre, Grand-épeautre, Seigle et Sarrasin.
- Intégral voire complet.
- Au levain.

Toute la vérité sur les pains → Voir mon blog, en cliquant ici 😊

Les légumineuses :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glu- cides	IG	CG	Fi- bres	Pro- téines	Clas mt	Effets sur la santé
Légumineuses (les légumes secs proviennent d'une plante qui produit un fruit sec à coque dure)							
Lupin	9,9	15	1,5	2,8	15,7	1	<p>Toutes les légumineuses sont bonnes pour la santé.</p> <p>Le classement favorise la quantité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protéines. - Fibres. - Et tient compte de l'Indice et de la Charge Glycémique les plus bas possible. <p>OK pour le dîner mais pas plus de 150g !</p>
Lentille corail	15	30	4,5	8,2	10,6	2	
Pois cassé	14	25	3,5	11	8,5	3	
Flageolet	18,4	25	4,6	1,1	7	4	
Lentille verte	20,1	25	5,0	4,3	9,2	5	
Lentille brune	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Lentille rouge	20,1	30	6,0	4,3	9,2	6b	
Fève	25,3	28	7,1	10,4	9,2	7	
Haricot Mungo	19,2	35	6,7	7,6	7	8	
Haricot blanc	25,1	35	8,8	6,9	9,7	9	
Haricot rouge	22,8	35	8,0	6,4	8,7	10	
Pois chiche	27,4	40	11,0	4,6	8,9	11	

Les valeurs indiquées de ces légumes secs sont données lorsqu'ils ont été **CUITS** !

Si les légumes secs contiennent entre 20 et 25 % de protéines, ils n'en contiennent plus que 8 % une fois cuits, car ils absorbent beaucoup d'eau pendant la cuisson.

Lupins



Lentilles



Pois cassés



Flageolets



Lentilles



Les Tubercules :

màj le 04/04/23

IG = Indice Glycémique / CG = Charge Glycémique

NOMS	Glucides	IG	CG	Fibres	Protéines	Clasmt	Effets sur la santé
Tubercules (plantes cultivées pour ses racines)							
Pomme de terre vapeur	15,2	65	9,9	2	2	1	Sucre = 0,9g
Igname (cuit)	27,6	65	17,9	2,7	2	2	Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	32	55	17,6	0,4	1	3	Sucre = 2g
Patate douce vapeur (pas le soir)	16,1	40	6,4	2,9	1,7	4	Sucre = 6,5g. Pas le soir !
Topinambour (cuit)	16	50	8,0	2,2	1,8	5	Sucre = 9,6g. Pas le soir

Pomme de terre vapeur



Igname



Manioc



Attention aux POMMES DE TERRE !

C'est un féculent comme le pain et les pâtes

Pomme de terre	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	95	1,5
Purée instantanée	90	0,5
Frite	82	1,7
Cuite à l'eau sans peau	78	0,5
Cuite à l'eau avec peau	70	0,5
A la vapeur avec peau	65	0,5
Patate douce	Indice Glycémique	Sucre
Cuite au four	61	6,11
Cuite à l'eau	46	6,11

Patate douce

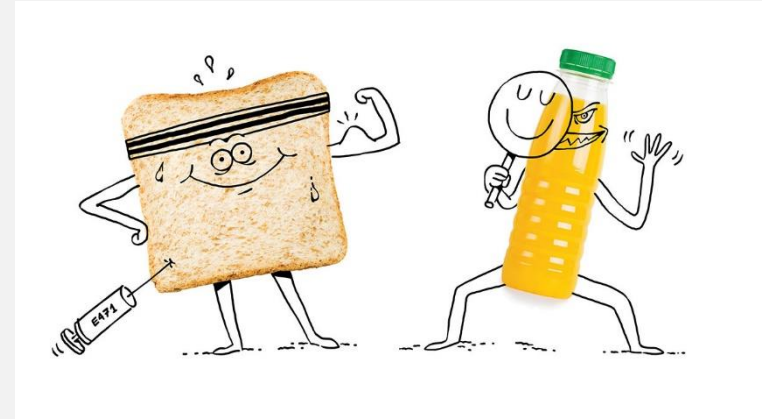


Topinambour



e3) Les Faux Amis dans les :

- Féculents.



- Compotes, Jus de fruit,

- Smoothies, Boissons.

- Produits Laitiers.

Les Féculents :

La charge glycémique sera d'autant plus élevée si les aliments sont riches en amidon. C'est ce qu'on retrouve par exemple dans le maïs, le riz blanc et tout ce qui est fabriqué avec du blé transformé en farine blanche (pâtes, pain, gâteaux, etc...)



Les galettes de maïs ou de riz, les corn flakes du petit déjeuner, le pain blanc, et même le pain complet qui est constitué de moitié de farine blanche, etc, ils ont tous un IG de 70 à 85 et contiennent plus de 60 % de glucides. Un petit indicateur, c'est qu'avec des quantités de glucides entre 40 et 60 voire plus et des aliments contenant très peu de fibres, la charge glycémique est alors énorme.



~~Floudebert
BLÉ COMPLET~~



~~Jacquet
SANS SUCRES AJOUTÉS~~



~~Le Pain des fleurs~~



~~LU
Cracotte~~

11g de fibres
mais 6,3g de sucres
et de la farine de riz

Préférez plutôt le pain complet ou intégrale de blé mais mieux encore avec de la farine de petit-épeautre intégrale. Le tout au levain avec éventuellement des céréales en plus dedans.



~~Jardin Bio étic
Tartines craquantes
Sarrasin~~

36% de farine de riz !

Information Nutritionnelle	100 g	5 (36,75 g)	%* / 5 (36,75 g)
Energie	1554 kJ 368 kcal	571 kJ 135 kcal	7 %
Matières grasses	3,5 g	1,3 g	2 %
dont acides gras saturés	1,1 g	0,4 g	2 %
Glucides	69 g	25 g	10 %
dont sucres	6,3 g	2,3 g	3 %
Fibres alimentaires	11 g	3,9 g	-
Protéines	11 g	3,9 g	8 %
Sel	1,4 g	0,52 g	9 %

Petit conseil : Dans vos sandwiches qui seront faits de préférence avec du pain complet de seigle, de sarrasin ou de petit-épeautre, essayez de toujours y rajouter des crudités pour faire chuter cette charge glycémique.



Pour les PÂTES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz.



Préférez celles
avec du :

- Blé Complet
ou Intégral.
- 100% de
Légumes.



Pour le sans Gluten :

Attention aux
PAINS ou
PÂTES
fabriqués avec
du Riz et du
Maïs → IG
très élevé !



Préférez les PAINS
avec de la farine de :

- Sarrasin.
 - Châtaigne.
 - Millet.
- Ou les PÂTES avec
100% de légumes.



Pour les céréales du Petit-Déjeuner :

Pour les CÉRÉALES,
supprimez celles avec du :

- Blé (farine blanche).
- Maïs. **IG très élevé !**
- Riz. **Même celles classées en Nutri-score A !**
- Muesli avec trop de fruits secs.



Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés
et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons
d'Avoine (IG bas) :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
- Boulgour
d'Avoine.



Trop
de
raisins
secs !



Pour les Chips :

Désolé mais les **Chips** c'est pire que tout ! (Légumes ultra-chauffés comme les galettes de riz)
Car non seulement l'indice glycémique est très élevé mais en plus, Même dans les allégées,
il y a des mauvaises graisses. Même dans celles aux légumes et y'a en plus des sucres ajoutés.
Préférez, à l'apéro :

- Des légumes frais coupés en mini-portions avec une sauce par exemple au yaourt maison.
- Des brochettes de légumes avec des morceaux de Mozzarella.
- Vous pouvez aussi couper des légumes en rondelles en les parsemant d'épices, 3 heures au four à 80°.



Pour les Steaks Végétaux :

Attention, les steaks végétaux ne sont pas du tout nutritifs :

- Ils sont très gras,
- Ils sont caloriques,
- Ils contiennent des additifs,
- Et n'apporte ni fer ni vitamine B12.

Même ceux classés en Nutri-score A !



Certaines galettes ou steaks sont quand même acceptables, en dépannage comme les 2 qui vous sont présentés de chez « Le Gaulois » et « Sojasun »



Rien ne vaut, des légumes secs avec éventuellement du tofu et/ou de la Mozzarella !



Compote, Jus de fruit, Smoothie, Boissons

Compote et Jus de fruit:

Dans une compote (même celle avec des morceaux de fruits) ou un jus de fruit frais, il y a beaucoup moins de :

- Fibres.
- Vitamines et minéraux.

On le sait tous, le mieux, c'est de manger le fruit nature, Bio si possible et avec la peau.



De préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé, son Index Glycémique monte.

Exemple : Pomme nature → IG = 30.

Compote de pomme → IG = 50.

Jus de pomme → IG = 60.

Les Compotes industrielles sont chauffées et ultra mixées, du coup on n'y retrouve plus du tout de fibres.

Pire, les Jus de fruit même bio, 100% fruits, il n'y a plus de fibres.

De plus, ils sont ultra chauffés et ne contiennent donc plus du tout de vitamines, ni aucun nutriment pour la santé d'ailleurs.

Si vous préférez les fruits en compote, faite-la maison, elle ne sera ni transformée ni cuite, et par exemple avec un bâton de cannelle dedans !



Smoothie et Jus de fruit :

Les smoothies de fruits ou de légumes sont un concentré de :

- ✓ Sucres et de sirop de glucose.
- ✓ Y'a moins de fibre aussi,
- ✓ Y'a des conservateurs et additifs.



Et tout ça nous pousse aussi à aller plutôt vers un smoothie ou un jus de fruit fait maison !

Alors une recette sympa :

Dans une boisson végétale, un lait fermenté ou de l'eau, on va mixer :

- ✓ Des petits fruits rouges surgelés.
- ✓ De la menthe surgelée.
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de Chia ou de psyllium.
- ✓ 1 carotte BIO.
- ✓ De la cannelle et du persil.
- ✓ Et pour terminer si vous ne pouvez pas vous passer de sucres, éventuellement une banane ou une cuillère à café de miel de châtaignier.



Chia



Psyllium



Boissons :

Les sodas 0 calorie :

- ✓ Ils entretiennent notre dépendance au sucre.
- ✓ Les scientifiques ont noté que le light n'aidait pas à maigrir. En effet, même si sa teneur en sucre est moindre, il **provoque un effet « compensatoire » sur votre cerveau** qui vous autorise à consommer plus en nourriture & favorise le grignotage.
- ✓ Ils perturbent notre Microbiote intestinal.



Attention aux eaux aromatisées du commerce → En Sucres et en Additifs !
Faites les vous-même avec des feuilles de menthe, Cannelle, Gingembre, Citron, Framboises, Fraise, Concombres, etc...
Laissez infuser pendant quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.

Eau aromatisée **Concombre**, citron et menthe

1L d'eau
1/2 concombre
1 citron

Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le concombre et le citron en tranches fines.
Ajoutez-les à l'eau avec les feuilles de menthe.

Eau aromatisée **Fraise** et basilic

1L d'eau
Une poignée de fraises
Une poignée de feuilles de basilic

Coupez les fraises en tranches et ajoutez-les à l'eau avec le basilic.

Eau aromatisée **Pamplemousse** et romarin

1L d'eau
1 pamplemousse
2 branches de romarin

Coupez le pamplemousse en tranches fines, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec le romarin.



Eau aromatisée **Citron** et Menthe

1L d'eau
1 citron
Une poignée de feuilles de menthe

Coupez le citron en fines tranches, ajoutez-le dans une carafe d'eau avec la menthe.

Eau aromatisée **Ananas** et menthe

1L d'eau
Une poignée de morceaux d'ananas
Une poignée de feuilles de menthe

Ajoutez les morceaux d'ananas à l'eau avec la menthe.

Produits Laitiers (voir page 94) :

Pour notre santé, il ne faudrait consommer que 3 sortes de produits Laitiers :

- Des Fromages affinés de plus de 18 mois et de Brebis ou de Chèvre.
- Des yaourts faits « Maison » (avec temps de fermentation de 24 heures).
- Des Yaourts Grecques de Brebis (et non pas à la Grecque).
- Du Lait Fermenté, de préférence de Kéfir ou Lait Fermenté « Paysan Breton » Extra doux (maigre).

Pourquoi ? Parce qu'à part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait. Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait ! Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.



Les yaourts light :

en plus du lactose, ils peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !



Boissons Végétales :

Les boissons végétales ne sont pas très bonnes au niveau diététique !



Attention, on trouve :

- À peine plus de 2% à 7% d'un aliment (Amandes, Noisettes, ...)
- Tout le reste c'est de l'eau, des édulcorants pour un léger goût sucré et des épaississants.

Préférez les poudres Bio de Noisettes ou d'Amandes que vous mélangerez avec de l'eau. C'est meilleur

- Pour la santé (moins chauffées que les boissons végétales liquides).
- Et c'est plus économique !



32€ les 800g
pour faire 10 litres

J'ai toujours tendance à dire aux gens qu'il vaut mieux manger du gras que du sucre et je le maintiens mais il faut tout de même garder à l'esprit que les lipides sont plus de 2 fois plus caloriques que les glucides. (voir page 8).

Pour 25 boissons végétales représentatives du marché (à l'avoine, à la noisette, au soja, à l'amande...), nous avons vérifié en laboratoire la composition nutritionnelle affichée sur l'emballage, mesuré la présence de divers contaminants toxiques (métaux lourds,

chlorate et mycotoxines) et quantifié, le cas échéant, les isoflavones (des phytoestrogènes naturellement contenus dans le soja, et potentiellement perturbateurs endocriniens). Nous n'avons pas recherché de résidus de pesticides, ces derniers étant rarement retrouvés dans ce type de produits. Enfin, nous avons

analysé la qualité des ingrédients utilisés et fait déguster à l'aveugle ces breuvages à un panel de 60 consommateurs. La note finale a été attribuée en accordant 50 % des points à la composition nutritionnelle, 30 % au goût, 15 % à la qualité des ingrédients et 5 % à la présence de polluants.

25 BOISSONS VÉGÉTALES



	QUALITÉ NUTRITIONNELLE					DÉGUSTATION (additifs, arômes...)	INGRÉDIENTS	CONTAMINANTS	APPRECIATION GLOBALE Note sur 20	PRIX €/l	
	Sucres	Protéines	Calcium	Vitamine D	Vitamine B12						
1 SOJASUN SOJA CALCIUM VITAMINE D	★	★★★	★★★	★★	-	★★★	■	★★	14,9	★★	1,97
2 PÂTURAGES (INTERMARCHÉ) VÉGÉTAL BOISSON AMANDE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,6	★★	1,79
3 SOJADE SO SOJA! BIO	★★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,2	★★	1,75
4 SIMPLEMENT BON ET BIO (ALDI) BOISSON AU SOJA BIO	★★	★★★	-	-	-	★	★★★	★★	14,1	★★	1,35
5 BIOCOOP BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	14,1	★★	2,45
6 AUCHAN BOISSON VÉGÉTALE NOISETTE	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	★★★	14,1	★★	1,90
7 WUNDA ORIGINAL (POIS)	★★	★★	★★★	★★	★★★	★★	■	★★★	13,8	★★	2,59
8 U BIO BOISSON NOISETTE BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	13,6	★★	2,49
9 PERL'AMANDE AMANDINA LAIT D'AMANDE BIO	★★★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13,6	★★	5,56
10 CARREFOUR SENSATION RIZ VÉGÉTAL	★	■	★★★	-	★★★	★★	★★	★★★	13,3	★★	1,69
11 ALPRO MMMMM... C'EST BON ÇA ! (AVOINE)	★★	■	★★	★★	-	★★★	■	★★★	13,4	★★	2,65
12 ALPRO COCO	★★★	■	★★	-	★★★	★★	■	★★	13,3	★★	2,79
13 LA MANDORLE LAIT D'AMANDE BIO	★★★	★	-	-	-	★	★★	★★★	13,3	★★	4,70
14 BJORG AMANDE PROTÉINES BIO	★★	★★	-	-	-	★★	★	★★	13,1	★★	3,27
15 OATLY! AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,38
16 ISOLA BIO AVOINE BIO	★	■	-	-	-	★★	★★★	★★★	13	★★	2,35
17 SOY BOISSON AU SOJA PETIT ÉPEAUTRE ET NOISETTE BIO	■	★★★	-	-	-	★★	★	★★	12,9	★★	3,48
18 NAT&VIE (E.LECLERC) COCO	★★	■	★★★	★★	★★★	★★	★	★★★	12,7	★★	1,75
19 THE BRIDGE BIO RIZ COMPLET BIO	★	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,7	★★	2,40
20 LIMA RICE DRINK THE ORIGINAL BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★★	12,6	★★	2,94
21 BONNETERRE MILLET AMANDE NOISETTE BIO	■	■	-	-	-	★★★	★★★	★★	12,2	★★	4,28
22 PROVAMEL AMANDE BIO	★★	■	-	-	-	★	★★★	★★★	12,1	★★	3,07
23 SOJASUN BOISSON MAÏS, AVOINE, AMANDE	★	■	-	-	-	★★	★★	★★★	11,7	★	1,97
24 ECOMIL CHANVRE BIO	★★★	■	-	-	-	★	★★	★★	11,5	★	3,48
25 BJORG OUI AU VÉGÉTAL (RIZ, COCO, SOJA) BIO	★★	■	-	-	-	★	★★	★★★	11,2	★	1,99

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen ■ médiocre ■■ mauvais - n'en contient pas

1.2) Les Lipides.

- Gras Insaturés.
- Gras Saturés.
- Gras Trans.
- Graisse corporelle.
- Huiles, Beurre & Margarine.
- Triglycérider & Cholestérol.



1.2) Les lipides :

Les gras sont des nutriments essentiels à la santé :

- Ils donnent de l'énergie (aussi appelée calories).
- Ils facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K.
- Ils favorisent la croissance et le développement.
- Ils assurent également un rôle structurel au niveau des membranes cellulaires, et participent au bon fonctionnement des articulations.

Les aliments renferment différents types de gras :

- Les bons : les gras insaturés (mono insaturés et polyinsaturés).
- Les mauvais : les gras saturés.
- Les vilains : les gras trans.

Note : 1 cuillère à soupe d'huile équivaut à 10g de lipides.

Pour un ordre d'idée :

Les gras sont indispensables à la santé mais en excès ils peuvent avoir des effets néfastes. Par ailleurs, certains types de gras (saturés et trans) doivent être limités, car ils peuvent augmenter le risque de maladies du cœur.

Les gras insaturés sont une sorte de matières grasses présente dans les aliments que vous consommez. Le fait de remplacer les gras saturés et les gras trans par des gras insaturés peut aider à **améliorer les taux de cholestérol** et à réduire le risque de maladies du cœur. Les gras insaturés sont aussi une source d'acides gras **oméga-3 et oméga-6**.

a) Les gras insaturés se divisent en deux grandes catégories :

- a1. Les gras monoinsaturés** sont neutres en ce qui concerne les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension, ainsi que le taux de mauvais cholestérol. Source **d'Oméga-9** présents dans :
- Les avocats.
 - Les noix et les graines (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides).
 - Les huiles végétales (canola, olive, arachide, carthame, sésame & tournesol)



- a2. Les gras polyinsaturés.** Le régime alimentaire occidental est trop riche en **oméga 6**. Il faut multiplier les sources **d'oméga 3** pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire. Source d'Oméga-3 & 6 présents dans :
- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite et éperlan).
 - Les huiles de poisson.
 - Les noix et les graines (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides).
 - Les huiles végétales (canola, maïs, lin, soja et tournesol).

Ces acides gras sont dits essentiels, comme pour les acides aminés essentiels, le corps ne peut pas les synthétiser. Ils doivent être apportés par votre alimentation et il s'agit des :

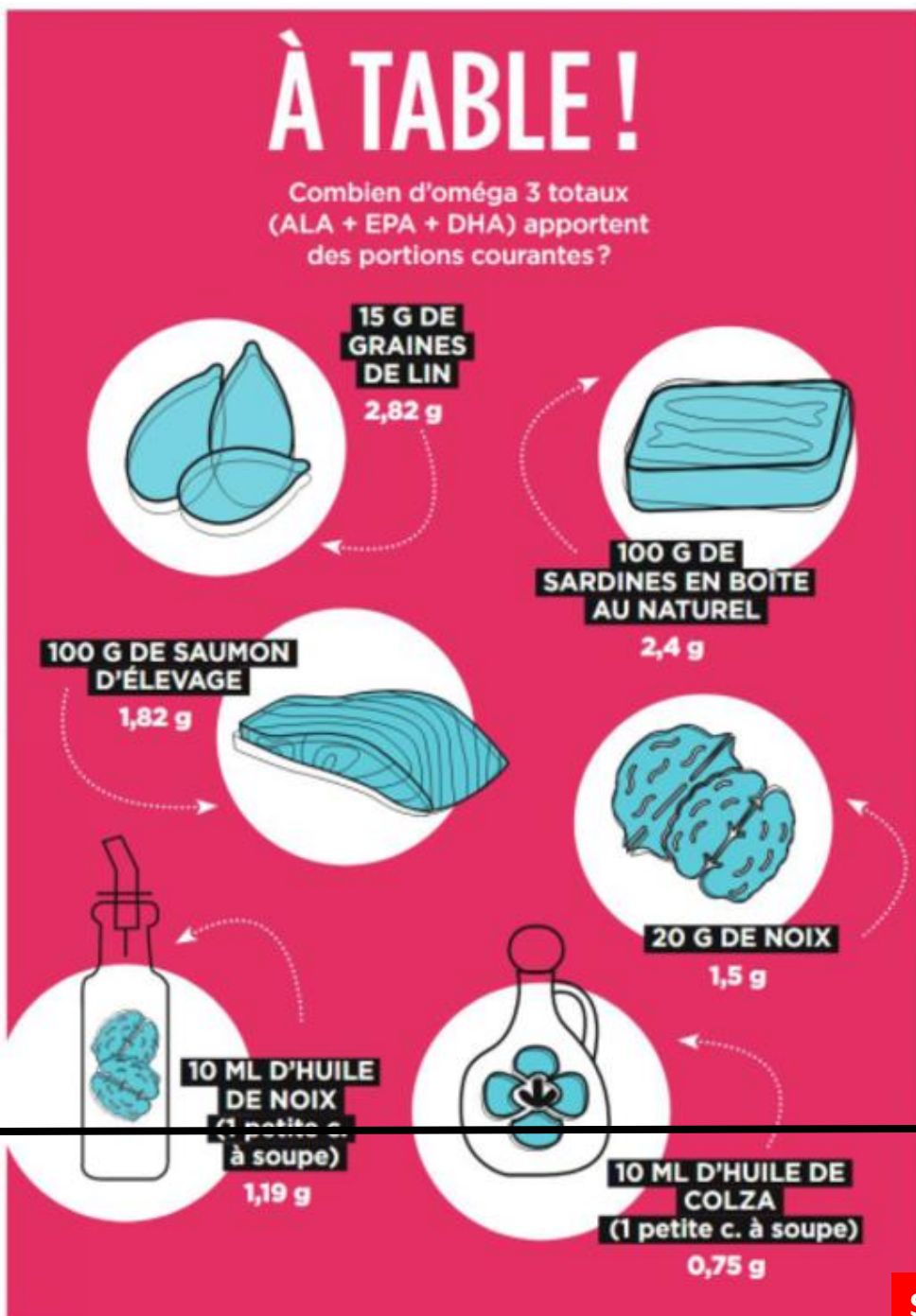
- **Oméga-6** = acide linoléique. Consommés en quantité raisonnable, ils protègent le système cardiovasculaire, stimulent les défenses immunitaires et aident à avoir une jolie peau. Ils sont également très impliqués dans le fonctionnement du système nerveux et dans le processus de cicatrisation des plaies.



- **Oméga-3** = acide alpha-linolénique. Le bon dosage c'est 3g maxi par jour.

Ces substances ont des effets favorables sur

- La composition des membranes cellulaires.
- De nombreux processus biochimiques de l'organisme :
 - ❑ La régulation de la tension artérielle.
 - ❑ L'élasticité des vaisseaux.
 - ❑ Les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.
 - ❑ L'agrégation des plaquettes sanguines.



Pour que les **graines de lin** soient assimilées par l'organisme, il est conseillé :

- De les broyer.
- Ou de les faire tremper dans de l'eau au moins 8 heures.

Perso, je les fais tremper, c'est plus simple et moins salissant 😊

Par contre sitôt broyées ou noyées, il faut vite les manger car elles ne se conservent que pendant 2 à 3 jours maximum au frigo !

Il est conseillé de consommer du poisson gras au moins 2 à 3 fois par semaine pour récolter les bienfaits des oméga-3.

Vous ne retrouvez dans les plantes que des oméga-3 ALA.

Et seuls entre 8 et 12 % de l'ALA sont convertis en EPA.

Alors que chez les animaux, on trouve les 3 formes d'Oméga 3 :

- Dans les œufs et poulets (de poules nourries aux graines de lin, « bleu-blanc-cœur »).
- Dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, ...).

Seules alternatives au DHA pour les végétariens :
Œufs de saumon/truite ou
Microalgue Schizochytrium

- **ALA : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;**
- **EPA : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;**
- **DHA : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.**



Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergal, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou	100 g	0,4 g

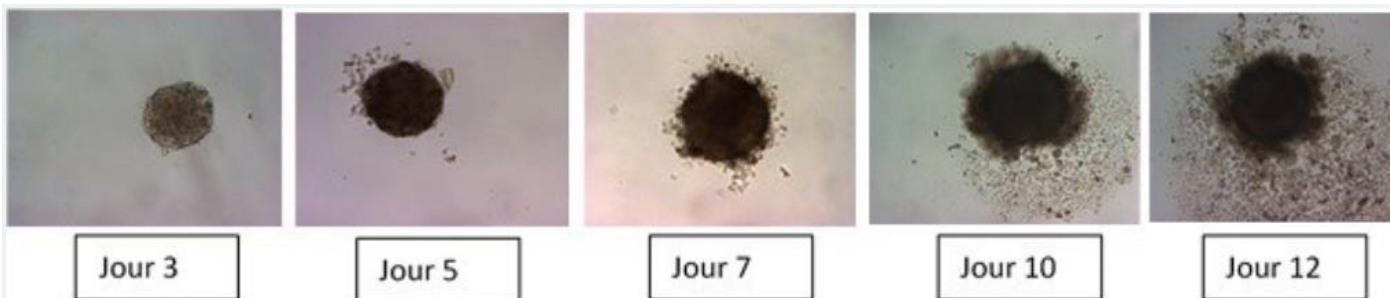
Attention fragile !

Les oméga 3 s'oxydent vite au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. Pour bien faire, il faut donc :

- conserver les huiles riches en oméga 3 dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, en refermant bien la bouteille après chaque utilisation ;
- ne pas stocker son poisson gras des mois au congélateur, et ensuite le cuire juste le temps qu'il faut, sans excès (pourquoi pas mi-cuit à l'unilatéral?) ;
- moule ses graines de lin et de chia au dernier moment (il est important de les moule pour assurer l'assimilation de leurs oméga 3).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le **fonctionnement cérébral**,
- La **régulation des phénomènes inflammatoires**.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à **une diminution de l'incidence des cancers**.



Regardez le schéma d'une cellule cancéreuse, au bout de 12 jours, l'oméga 3 DHA a fini par la faire exploser.

b) Les gras Saturés :

Au-delà de 25 g par jour, les études montrent qu'ils contribuent à des taux élevés de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol, lesquels augmentent le risque de maladies du cœur.

Bon nombre d'aliments en contiennent :

- La viande (bœuf, poulet, agneau, porc et veau).
- L'huile de coco, de palme et de palmiste.
- Les produits laitiers (beurre, fromage et lait entier).
- Le saindoux.

Pour réduire la quantité de gras saturés que vous consommez, optez pour des viandes et des produits laitiers plus faibles en gras.

Préférez les huiles végétales et les margarines molles faibles en gras saturés et trans plutôt que le beurre, à la margarine dure et au saindoux.

Valeur nutritive	
pour 1 tranche (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 95	
Lipides 6 g	9 %
saturés 4 g	21 %
+ trans 0.2 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium	



Les acides gras solides à la température ambiante, comme le beurre ou la végétaline sont à éviter ou limiter fortement.

Pour les huiles, voir page 78...

c) Les gras Trans :

Les gras trans sont le résultat d'un procédé chimique appelé « **hydrogénation partielle** », qui consiste à faire passer des huiles liquides à l'état solide.

Comme les gras saturés, les gras trans font grimper les taux de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol, ce qui augmente le risque de maladies du cœur. Cependant, ils font aussi baisser les taux de cholestérol HDL, ou « bon » cholestérol. Un faible taux de cholestérol HDL constitue un autre facteur de risque lié aux maladies du cœur.

Jusqu'à tout récemment, les gras trans présents dans l'alimentation provenaient en grande partie des aliments suivants :

- Les margarines (surtout les margarines dures).
- Les aliments commerciaux frits.
- Les produits de boulangerie faits de margarine ou d'huile et de graisse partiellement hydrogénées (gâteaux, biscuits, pâtisserie, croissants, beignets, aliments frits ou panés).



De 10 à 20g par jour maximum, le beurre apporte de la vitamine A. Il faut le préférer à usage froid car cuit il est peu digeste et il ne faut pas le laisser brûler. Son point de fumée est assez bas, environ 120°C, et au-delà il contient des composés toxiques. Attention aux additifs (épaississants, conservateurs, ...) et aux arômes. Il faut préférer certaines Margarines qui sont 10 fois meilleures que le beurre pour la santé.

Quant à la crème, c'est la plus légère des matières grasses. Liquide ou épaisse, elle apporte autour de 300 kcal pour 100g, contre quasi 900 kcal pour l'huile et 745 kcal pour le beurre.

Sources « Que Choisir Pratique ». Septembre 2018.

d) Les graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup de mitochondries, « de petites fournaies qui fabriquent de l'énergie à partir du gras et du sucre ». Les mitochondries sont dotées d'une protéine leur permettant de produire de la chaleur en brûlant directement des graisses.

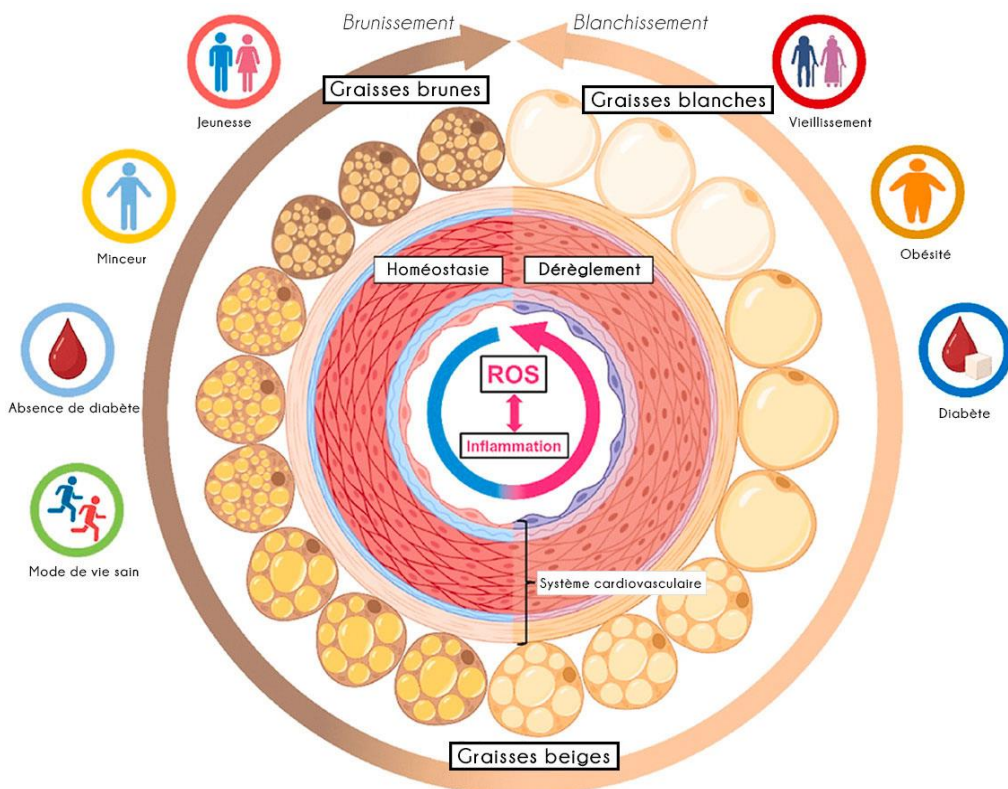
Donc gros intérêt de passer la graisse blanche en graisse brune ! De 2 façons :

- En soumettant le corps au froid, plusieurs équipes scientifiques ont pu activer les cellules de graisse brune - les adipocytes - chez la souris et chez l'humain. Les chercheurs ont fait récemment une autre découverte : le brunissement du gras blanc. Au froid, le corps puise dans la graisse blanche pour la transformer en graisse brune et brûler plus d'énergie.

• Par l'alimentation :

- Les **câpres** : riches en rutaside, cette molécule est un activateur des graisses brunes et aiderait ainsi à la conversion des graisses blanches en graisses beiges.
- Cousin du gingembre, le **curcuma** peut vous aider à perdre du poids grâce à l'un de ses composants : la curcumine. Elle prévient l'accumulation de graisse. Elle favorise aussi la combustion des graisses en convertissant les graisses blanches en graisses brunes.
- Le **brocoli**. Pauvre en calories, riche en fibres et en antioxydants, il possède un principe actif, le sulforaphane. Il est non seulement un anti-inflammatoire naturel mais il favorise aussi le brunissement des graisses blanches.

L'effet bénéfique de la graisse brune nécessite une exposition au froid pendant plusieurs heures par jour. Il est donc peu probable que de brèves périodes telles que quelques minutes sous la douche ou une immersion dans l'azote gazeux entraînent la graisse brune de manière significative. En plus l'exposition prolongée stimule la faim donc ça a peu de chances de faire maigrir !



e) Les Matières grasses :

- **Meilleures Huiles.**
- **Meilleurs Beurres.**
- **Meilleures Margarines.**



Les Meilleures HUILES

Classement des meilleures HUILES réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

Le classement des HUILES favorise la quantité d'Oméga-3 et dans un second temps, en Oméga-9.

Huile d'olive vierge: obtenue à partir du pressage mécanique de l'olive sans traitement chimique.

Huile d'olive extra vierge: Olives fraîches de qualité supérieure n'ayant subi aucun traitement chimique.

Le **Beurre** apporte trop de graisses saturées et pas ou trop peu de nutriments !

La **Margarine** est un aliment très riche en bons nutriments si on sait la choisir !

maj le 29/03/23	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pression artérielle.
Colza	7	60	19	8	2	220-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Bénéfiques contre le diabète. Cuisiner plutôt crue. Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
Canola	7	62	19	9	2	250	3	Vitamine E = 17,5mg.. Vitamine K = 71 µg.
<p>Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40g !</p>								Prévention des maladies cardiovasculaires + diminution pression artérielle. La plus conseillée pour les cuissons. Vitamine E = 14,4mg. Meilleures marques selon "Que choisir" (août 2021) :
Olive	15	73	6	1	6	240-190	4	<ul style="list-style-type: none"> - Auchan. - Château virant. - Carrefour Bio. - Reflets de France - Costa d'Oro. - Terra Delyssa.
<p>D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible --> Pas pressée à froid !</p>								Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge sans aucun additif, de première pression à froid (extraite par des moyens mécaniques). Ainsi on peut considérer que l'huile n'a subi aucun traitement chimique et aucun raffinage : elle n'a pas été chauffée donc ses qualités nutritionnelles n'ont pas été altérées.
Noisette	8	75	12	1	12	220	5	Vitamine E = 47,2mg. Anti-inflammatoire + Anti-cholestérol.
Noix	10	17	56	12	5	200-140	6	Lutte contre les radicaux libres. Anti-inflammatoire (cerveau, cœur, vaisseaux).
Sésame	14	39	40	0,4	100	230-150	7	Anti cholestérol, anti-constipation. Bienfaits cheveux.
Chanvre	10	12	60	20	3	160	8	Vitamines E.
Avocat	18	65	10	0,5	20	250	9	vitamine E = 14,1mg. Anti-cholestérol.
Argan	18	45	33	0,1	330	140	10	
Tournesol	11	28	56	0,1	560	230-110	11	Vitamine E = 41,1mg (anti-inflammatoire) + bienfaits pour le cœur.
Pépin de raisin	11	20	64	0,3	213	220-150	12	Peau et cheveux protégés.
Arachide	16	61	15	0,5	30	230-160	13	Vit. E = 15,7mg (anti-inflammatoire).
Maïs	14	27	56	1	56	230-160	14	Mauvais.
Palme	48	38	10	0,5	20	240à260	15	Mauvais.
Coco	91	7	2	0,05	40	180	16	Mauvais.

- ▶ Les oméga 3 agissent sur la vision, le cerveau et sur l'immunité.
- ▶ Les oméga 6 aident à réguler la tension artérielle et participent à la bonne santé du cœur.
- ▶ Les oméga 9 contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol et ont un rôle anti-inflammatoire.

Ces 2 dernières Huiles sont beaucoup trop chargées en acides gras saturés !!!

Beurre ou Margarine ?

Le beurre est composé de 70% de graisses saturées tandis que des margarines bien choisies en auront autour de 15% seulement avec en plus des Oméga 3 et 9 en bonnes quantités. On peut donc être tenté par les beurres allégés. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de matières grasses hydrogénées ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !

BEST = "Primevère Cardio" :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% +coco+Karité+Lin
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g/ Oméga-9 = 31g

Choisir Margarine :

- Sans phytostérol
- Non hydrogénée
- Sans additifs
- Avec Colza
- Sans huile de palme
- Sans coco
- Sans tournesol

St-Hubert Oméga-3 :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28%+coco+Lin+Karité
- Vitam.E = 11mg / B1 = 0,5mg
- Oméga3 = 4,3g / Oméga9=13



14 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE
DÉGUSTATION

CONTAMINANTS
Huiles minérales
Pesticides

Que choisir, Août 2023

APPRECIATION GLOBALE

PRIX
Origine

		CONTAMINANTS				APPRECIATION GLOBALE		PRIX	Origine	
		Huiles minérales	Pesticides			Note sur 20	CLASSEMENT	€/l		
1	AUCHAN BIO HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	***	***	**	***	16,3	***	Vierge extra	25,36	France
2	MONINI GRANFRUTTATO	**	**	**	***	15,8	**	Vierge extra	13,60	Italie
3	VIGEAN HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE	**	***	*	***	15,5	**	Vierge extra	19,95	Italie
4	PUGET OLIVES DE FRANCE	**	**	**	***	14,9	**	Vierge extra	25,16	France
5	COSTA D'ORO LA RISERVA ITALIANA	**	**	**	*	14,5	**	Vierge extra	17,69	Italie
6	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE	**	***	*	*	14,2	**	Vierge extra	9,32	Espagne

Auchan bio HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
25,36 €/litre 16,3/20 | ***

Cocorico ! Une huile d'olive française arrive en tête de notre classement. Aucune trace d'oxydation ni de fermentation, un goût apprécié par le jury et pas de contamination par des résidus de pesticides. Son label bio garanti, en outre, une culture plus respectueuse de la planète. La quantité – infime – et la nature des huiles minérales retrouvées ne suscitent pas d'inquiétude.



Toutes les huiles devraient être **conservées** selon ces 3 recommandations :

- **Température** → Entre 12°C et 18°C.
- **Lumière** → A l'abri de la lumière, dans une bouteille opaque.
- **Oxygène** → Fermeture du bouchon, étanche.

Emile Noël OMÉGA 3 BIO
16,51 €/litre 16,6/20 | ***

Cette référence, chère, offre un très bon profil nutritionnel et arbore un label bio, qui garantit un mode de culture moins dommageable pour la planète (concernant la santé du consommateur, la différence est sans doute faible, car les huiles raffinées renferment rarement des résidus de pesticides). Par contre, elle ne comporte pas de vitamine D, la réglementation bio prescrivant de tels enrichissements, et est déconseillée pour la cuisson.



Rustica 4 HUILES VÉGÉTALES
3,74 €/litre 16,5/20 | ***

E.Leclerc utilise les mêmes ingrédients qu'Isio 4, mais dans des proportions moins intéressantes (plus de tournesol, moins de colza), et avec un enrichissement en vitamine D bien plus faible (3% des apports journaliers conseillés dans une cuillère à soupe). Le profil nutritionnel de cette huile reste malgré tout satisfaisant, et l'échantillon analysé présentait très peu de traces de contaminants toxiques et de signes d'oxydation.



Monini GRANFRUTTATO
13,60 €/litre 15,8/20 | **

Attestée par nos analyses physicochimiques et organoleptiques, cette huile présente une qualité satisfaisante à un prix raisonnable. Aucun résidu de pesticide repéré, malgré l'absence de label bio, et les traces d'huiles minérales décelées, au vu de la nature des molécules et des très faibles taux, ne posent a priori pas de problème pour la santé.



Vigean HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE
19,95 €/litre 15,5/20 | **

Pas de résidus de pesticides et pas de défauts organoleptiques ou physicochimiques pour cette huile italienne bio. Le jury a apprécié son caractère très fruité et légèrement piquant. On regrette toutefois sa contamination par des huiles minérales, même si la faible quantité et la nature de ces dernières ne semblent pas très préoccupantes.



Lesieur ISIO 4
3,78 €/litre 17,7/20 | ***

Une très bonne recette à base de 80% de colza, de 10% de tournesol classique, de 5% de tournesol à haute teneur en acide oléique et de 5% d'huile de lin. Le tout fortement enrichi en vitamine D (une cuillère à soupe contient un tiers des apports journaliers recommandés). Bref, l'Isio 4 affiche un excellent profil nutritionnel et contient très peu de traces de contaminants toxiques et signes d'oxydation (rancissement).



14 HUILES COMBINÉES

CONTAMINANTS
NUTRITION

QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE
Huiles minérales
3-MCDP (1)

APPRECIATION GLOBALE

PRIX
Usage

		CONTAMINANTS				APPRECIATION GLOBALE		PRIX	Usage
		Huiles minérales	3-MCDP (1)			Note sur 20	CLASSEMENT	€/l	
1	LESIEUR ISIO 4	***	***	**	***	17,7	***	3,78	Assaisonnement et cuisson
2	EMILE NOËL OMÉGA 3	***	**	***	**	16,6	***	16,51	Assaisonnement
3	RUSTICA (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,5	***	3,74	Assaisonnement et cuisson
4	VITA D'OR (LIDL) VÉGIOR 4 MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,4	***	2,97	Assaisonnement et cuisson

Les résultats de notre essai

- Très bon 20 à 17
- Bon 16,5 à 13
- Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

• Signe de qualité	-	AOP	-	Bio	-	IGP	-	Bio	Bio	Bio	Bio	Bio
• Origine	Espagne	France	France	UE/non UE	Espagne	Italie	UE/non UE	Grèce (olives de Crète)	Espagne	Espagne	Espagne	UE/Non UE
• Conditionnement	75 cl	50 cl	50 cl	50 cl	1l	50 cl	0,75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl
Nutri-Score affiché	Non	Non	Non	C	C	C	Non	Non	Non	C	C	Non
• Prix indicatif	5,24 €	15,65 €	31,20 €	4,99 €	5,79 €	9,93 €	7,95 €	6,99 €	13,99 €	6,49 €	6,99 €	9,73 €
• Prix au litre	6,99 €	31,30 €	62,40 €	9,98 €	5,79 €	19,86 €	10,60 €	9,32 €	18,65 €	8,65 €	9,32 €	12,97 €
Composition (20 %)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Acides gras	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Stérols	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Altération (30 %)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
• Dégradation	++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	+++	++
• Oxydation	++	+	+	++	+	+	+	+	+	+	++	+
Contaminants (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	++	-	-	-
• Plastifiants	+++	++	+	-	+	-	-	+-	-	-	-	-
• Hydrocarbures d'huiles minérales	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	-	-	-
Évaluation sensorielle (30 %)	+	++	++	+	+	+	+	+	+	++	+	++
• Attributs positifs : fruité, amer, piquant	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+
• Défauts gustatifs	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
• Catégorie attribuée	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra
NOTE GLOBALE (100 %)	16/20	15,5/20	15/20	15/20	15/20	14,5/20	14,5/20	14,5/20	14/20	13/20	13/20	13/20

60 Millions de Consommateurs, Juin 2023

LA MEILLEURE HUILE CONVENTIONNELLE



16/20
Lidl
Primadonna
(Espagne)
6,99 €/litre

Le choix de 60

LA PREMIÈRE HUILE BIO



15/20
Carrefour bio
(UE/non UE)
9,98 €/litre

Outre son prix très raisonnable, cette huile sort du lot grâce à sa « propreté », la seule du panel à ne contenir aucun polluant. Équilibrée et dotée d'un fruité léger, elle a toutes les qualités d'une huile à utiliser au quotidien.

Elle obtient d'une des meilleures notes sur son état de fraîcheur, probablement en raison d'un procédé de sélection d'olives et de transformation très rigoureux. Pour les amateurs de bio, elle est correcte ; dommage qu'elle contienne un résidu de plastifiant.

Le Beurre :

Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !

Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !
- Évitez de cuisiner au beurre. La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre ghee qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- Pour les femmes enceintes et jeunes enfants : consommez du beurre pasteurisé et non cru.

Graisse saturée = 65g
Oméga 9 = 30g
Oméga 6 = 4g
Vitamine A = 507mg
Vitamine E = 2,63mg



Le GHEE a un point de fumée à 252°C,
Excellent pour la cuisson !



Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout 😞

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !

Il faut **se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte**. Optez pour la marque :

- Paysan-Breton et son beurre demi-sel .
- Les Croisés, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.



La Margarine :

Classement des additifs :



Additifs

E100 - Curcumine

E160b - Rocou

E322 - Lécithines

E322i - Lécithine

E392 - Extrait de romarin

Tous ces additifs
sont notés
« Acceptables »



La meilleure, Primevère « Cardio » :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

480g → 5,55€



St-Hubert « Oméga-3 » :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

500g → 5,59€

Additifs

E160a - Carotènes mélangés

E160ai - Bêta-carotène

E322 - Lécithines

E322i - Lécithine

E440 - Pectines

E471 - Mono- et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser problème puisque classé « Peu recommandable »

Choisir sa Margarine :

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

Pour les fritures, supprimez :

- la Végétaline ou
- La graisse de noix de coco car 100% Hydrogénées.

Astuces minceur :

C'est assez simple d'identifier une huile contenant plutôt des « mauvaises graisses ». Ce sont les huiles qui restent solides à température ambiante. Il faut donc plutôt les éviter. Par exemple : la végétaline à base d'huile de coprah, l'huile de coco, le saindoux (graisse de porc), l'huile de palme (couramment utilisée en biscuiterie...).

Comment remplacer les aliments les plus gras ?

Au petit-déjeuner :

Privilégiez le pain, complet et/ou aux céréales différentes du blé... Vous pouvez l'agrémenter de fromages allégés. Consommez les viennoiseries à titre occasionnel, une par semaine... maximum !

La viande :

Vous pouvez la remplacer par du poisson ou des œufs, également très riches en protéines. Sélectionnez les morceaux de viande les plus maigres comme le rumsteck, le faux filet ou encore les volailles sans peau, le veau et optez pour une cuisson pauvre en graisse (grillade, poêle antiadhésive, papillote).

Le fromage :

Orientez votre choix sur des fromages frais ou à pâte molle comme le chèvre, la feta, la mozzarella, le camembert à 40 % de matière grasse.

Les desserts (le mieux étant de ne pas en prendre) :

Pour terminer votre repas sur une note sucrée, favorisez les laitages maigres naturels (en les sucrant avec des fruits frais) ou un fruit pris seul.

Les sauces :

Préférez les sauces à base de yaourts faits maison, de blanc en neige, de ciboulette et de persil. Pour la version chaude, pensez à la moutarde, aux sauces à base de vin blanc, d'aromates et de champignons.

Le best of des aliments gras

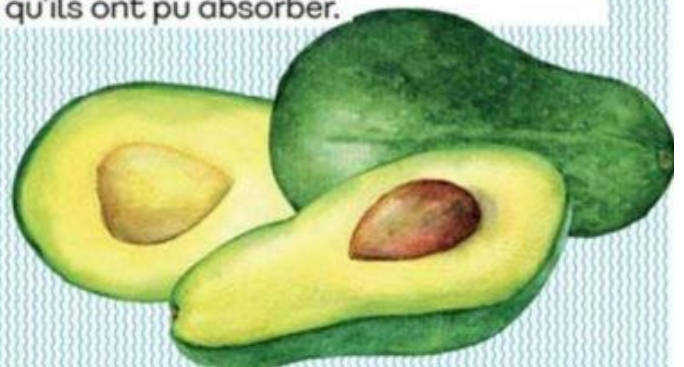
L'avocat : riche en lipides composés à 80 % de graisses insaturées, aussi bien mono-insaturées que polyinsaturées.

La noix : 70 % de ses lipides sont des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga 3, auxquels il faut ajouter des teneurs intéressantes en protéines.

L'huile de colza : c'est l'huile la plus équilibrée en oméga 3 et 6. On peut l'utiliser seule sans problème.

L'huile de lin : avec l'huile de cameline, elle fait partie des très rares huiles plus riches en oméga 3 qu'en oméga 6.

Les poissons gras : les maquereaux, sardines, anchois et saumons sont riches en oméga 3. On les choisit de petite taille pour réduire l'exposition à la pollution et aux métaux lourds qu'ils ont pu absorber.



f) Et les triglycérides en très grande quantité dans le sang, c'est facteur de quoi ? De cholestérol !

Le cholestérol est un corps gras indispensable au fonctionnement de l'organisme. C'est un lipide produit pour deux tiers par le foie et apporté pour un tiers par l'alimentation. Il entre notamment dans la composition des membranes des cellules et sert, entre autres, de « matière première » à la synthèse de nombreuses hormones (stéroïdes).



Les triglycérides, eux, servent à stocker les acides gras dans notre tissu adipeux (graisse blanche localisée sous la peau et dans l'abdomen autour des viscères). C'est l'une des réserves majeures d'énergie de l'organisme.

Le cholestérol peut, dans le sang, être associé à plusieurs types de « transporteurs » :

- Des LDL (pour Low-Density Lipoproteins) : le cholestérol-LDL est considéré comme le « mauvais » cholestérol. La raison ? Les LDL amènent le cholestérol du foie vers le reste de l'organisme. Si le LDL-cholestérol est présent en trop grandes quantités, il est associé à un risque cardiovasculaire accru.
- Des HDL (pour High-Density Lipoproteins) : le cholestérol-HDL est souvent désigné comme le « bon » cholestérol. En effet, les HDL ont pour fonction de « pomper » le cholestérol sanguin et de le transporter jusqu'au foie, où il est stocké. Elles ont donc pour effet de diminuer le taux de cholestérol dans le sang, et un taux élevé de HDL est associé à un risque cardiovasculaire plus faible.

L'excès de cholestérol est dangereux pour la santé en raison de ses effets à long terme.

Il détériore les artères, favorise la formation de caillots et les accidents cardio-vasculaires. Le cholestérol touche les artères et empêche à terme leur bon fonctionnement. Le passage du sang oxygéné vers l'organe est gêné. Il en résulte des douleurs d'angine de poitrine lorsqu'une artère coronaire est touchée, voire un infarctus du myocarde. Selon la Fédération française de cardiologie, le cholestérol est à l'origine d'un infarctus sur deux.

L'athérosclérose peut également provoquer des troubles de l'érection, ou une artérite des jambes lorsque les artères des membres inférieures sont rétrécies.

Vous avez du cholestérol ou vous avez des inquiétudes à ce sujet ?

Un taux de "mauvais" cholestérol trop élevé traduit souvent une hygiène de vie ou des habitudes alimentaires déséquilibrées. Bien se nourrir ou faire du sport permettent sans aucun doute de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Quelles sont les causes d'augmentation du cholestérol ?

On peut retenir cinq causes principales d'augmentation du cholestérol sanguin, appelé également hypercholestérolémie :

- **Une origine familiale et génétique** : Elle est souvent mise en évidence mais n'est pas automatiquement transférable à toute une génération.
- **La prise de certains médicaments** : Ils peuvent être à l'origine d'une augmentation. On a particulièrement mis en évidence le rôle des contraceptifs oraux, et d'autres médicaments comme les diurétiques, la cortisone... peuvent être responsables.

- **Quelques maladies** : Elles peuvent provoquer une hypercholestérolémie, ce sont des maladies rénales, thyroïdiennes ou diabétiques.
- **Une mauvaise hygiène de vie** : En particulier une alimentation trop riche en graisses, qui s'accompagne d'un surpoids.
- **Le manque de pratique d'activité physique** : La pratique sportive joue un rôle important également dans un facteur d'équilibre entre bon et mauvais cholestérol.

Mais savez-vous comment faire baisser votre taux de cholestérol ?

1. Réduisez l'apport global de graisses et aussi de sucres.
2. Privilégiez les acides gras insaturés (voir page 71).
3. Mangez des fruits et des légumes.
4. Arrêtez le tabac, modérez la consommation d'alcool.
5. Faites du sport.
6. Attention au sel et surveillez votre tension artérielle.
7. Lisez attentivement les étiquettes des produits alimentaires.

Pour plus d'infos, voir les 14 pages sur les conseils pour baisser son cholestérol, visitez mon blog en cliquant ici...

Attention à votre alimentation :

a) Réduisez l'apport global de graisses.

Près de 20% des Français ont un taux de "mauvais" cholestérol (le cholestérol LDL) trop élevé, Les graisses, notamment les **acides gras saturés** contribuent à une hausse du "mauvais" cholestérol. Ils sont apportés par :

- **Les graisses d'origine animale** (viandes, fromages, lait entier) ;
- **Le beurre** ;
- **Les viennoiseries et pâtisseries** ;
- **Certains produits industrialisés** comme les biscuits, les plats cuisinés, etc.

b) Le sucre, mauvais pour le cholestérol.

Trop de « sucres ajoutés » augmentent les niveaux sanguins de triglycérides (gras) et diminue l'HDL cholestérol (le bon cholestérol).



g) Conclusion, comment choisir des bons Lipides ?

Vive les oméga-3 !

Les oméga-3 sont anti-inflammatoires, préservent la santé cardio-vasculaire et cognitive, l'humeur et le poids, stimulent la production d'anticorps.

Attention aux Oméga-6, consommés 10 fois plus que nécessaire, qui freinent l'absorption des oméga-3. D'où l'importance d'établir ce ratio : **pas plus de 4 oméga-6 pour 1 oméga-3**.

Or les plats industriels rendent un différentiel de 20 oméga-6 pour un seul oméga-3 !

Ce qui signifie réduire la part d'oméga-6 (produits industriels, huile d'arachide et de tournesol, margarine, peau du poulet...)

Et augmenter celle d'oméga-3 : poissons gras (400 g par semaine), huile de colza (2 c. à s. par jour), légumes à feuilles vertes, volailles, œufs bio, quelques noix de Grenoble, graines de lin ou de chia... (Voir pages 73 & 74)

L'herbe est riche en oméga-3 : ainsi, la viande de bêtes nourries à l'herbe ou les œufs des poules élevées librement en plein air ont un profil en acide gras idéal (un label appelé "**bleu-blanc-cœur**" les distingue d'ailleurs désormais).



Les Oméga-9 :

LES ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS : BONS POUR LE CŒUR ET L'IMMUNITÉ

Ils devraient constituer la majorité des acides gras ingérés au quotidien (50 à 60 %) pour leurs effets protecteurs sur le plan cardio-vasculaire et leurs vertus immunitaires et anti-inflammatoires (huile d'olive, fruits à coques type noix, avocat, mais aussi graisse d'oie).

Et les **oméga-7** (huile d'argousier, noix de macadamia, anchois). Il est aisé d'en faire le plein en cuisinant ou assaisonnant à l'huile d'olive (2 c. à s. par jour) et en avalant une petite poignée d'oléagineux (noix, amande, noisette), nature, non grillés et non salés. Voire en cuisinant avec une noisette de graisse d'oie, à condition, comme pour l'huile d'olive, de ne pas la faire fumer.

Le mode de cuisson, ça compte aussi !

► Il est essentiel pour préserver les micronutriments et la qualité des aliments et ne pas entraîner de réaction chimique néfaste à l'organisme.

Privilégiez toujours les cuissons al dente et douces, 80°C dans l'idéal (vapeur, mijotage, four à basse température) dans des contenants inertes : verre, inox et fonte émaillée. Sous l'effet de la chaleur, les particules d'aluminium ou de plastique ont vite fait de migrer dans les aliments.

Les Protides :

- Protéines de Lait.
& Animales.
- Protéines Végétales.
- Aliments riches en Protéine.



1.3) Les protides :

Besoins / jour (pour un sédentaire) →
 Protéines par kg de poids de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Les acides aminés sont les plus petits éléments des protéines, des molécules qui entrent dans la composition des protéines, elles-mêmes composantes essentielles des muscles.

Besoins en protéines : Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2g de protides/kg de poids de corps. Le surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.

A quoi servent les protéines :

Les protéines assurent de nombreuses fonctions structurelles :

Les muscles, les os, la peau, les cheveux sont constitués de protéines.

Les protéines assurent plusieurs fonctions :

- Les protéines de **structure**. Elles participent à la constitution des membranes cellulaires et des organites intracellulaires.
- Les protéines de la **motricité**. Représentées par l'actine et la myosine, elles permettent la contraction des muscles.
- Les protéines **régulatrices**. Elles ont divers rôles :
 - Enzymatiques (toutes les enzymes sont des substances protéiques).
 - Hormonales (insuline, glucagon...).
 - Immunitaires (anticorps). Arginine et glutamine ainsi que cystéine et lysine.
 - De transport (pour les lipides non hydrosolubles).
 - De transduction (récepteurs permettant la transmission des signaux).
 - De transcription (contrôle de l'expression des gènes).

a) Les BCAA (Branched Chained Amino Acid) sont des acides aminés essentiels (leucine, isoleucine, valine, ...). Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser. Ils doivent être apportés par votre alimentation et jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

20 acides aminés dont 8 essentiels	
1. Glycine	11. Proline
2. Alanine	12. Sérine
3. Valine	13. Thréonine
4. Leucine	14. Asparagine
5. Isoleucine	15. Glutamine
6. Cystéine	16. Acide aspartique
7. Méthionine	17. Acide glutamique
8. Phénylalanine	18. Histidine (nourrisson)
9. Tyrosine	19. Lysine
10. Tryptophane	20. Arginine (nourrisson)

Attention à ces 2 acides aminés essentiels, la Lysine et surtout la Méthionine qu'on trouve très peu dans une alimentation Végétarienne !

Copyright © 11-06-23 S.D.

AJR = Apport Journalier Recommandé
 1 c-à-c = 1 cuillère à café
 1 c-à-s = 1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
Divers aliments					
Pour 100g					
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%

b) Les protéines de Lait & Animales:

Le lait peut être décomposé en 2 protéines principales :

- A 20 % = La protéine du lactosérum (« petit lait » ou whey)

→ L'isolat de whey qui est plus riche en protéines & de meilleure qualité.

→ L'hydrolysate de whey qui est une whey transformée.

- A 80 % = La caséine : protéines à digestion « lente », permettant un apport prolongé en protéines et acides aminés dans l'organisme. Elle permet d'améliorer la récupération, le développement musculaire et de retarder la sensation de faim pour un meilleur sentiment de satiété. On la trouve en quantité dans les fromages blancs de campagne.

LA VALEUR BIOLOGIQUE (VB) c'est 2 éléments :

Sources de Protéines	Valeur Biologique	Digestibilité	Délai de Biodisponibilité
Whey hydrolysée	100	100%	15 à 20 g/heure
Whey Isolée	100	100%	12 à 15 g/heure
Whey Concentrée	100	100%	10 à 12 g/heure
Œuf	94	96% Cru = 75%	3 g/heure
Blanc d'œuf	88	100% Cru = 50%	8 g/heure
Lait de vache	86	95%	5 g/heure
Blanc de Poulet	80	94%	7 g/heure
Poisson	77	94%	7 g/heure
Caséine concentrée	77	99%	5 à 6 g/heure
Viande de Boeuf	76	96%	6 g/heure
Viande de Porc	75	94%	7 g/heure
Riz complet	74	96%	7 g/heure
Soja concentré	73	95%	4 g/heure
Soja Isolé	73	98%	6 g/heure
Riz Blanc	67	95%	7 g/heure

- Le % des acides aminés / gr de protéine alimentaire (après ingestion) qui sera utilisé à des fins de synthèse protéique dans l'organisme.
- Quand une protéine contient des acides aminés essentiels et indispensables en proportion similaire à celle requise par le corps humain.

La digestibilité des protéines (CUD)

Coefficient d'Utilisation Digestive

- Il s'agit d'identifier la possibilité du système digestif à décomposer une protéine alimentaire en acides aminés, puis à rejeter ces derniers dans le sang.
- Le CUD détermine le % des composants d'un nutriment qui traverseront la paroi intestinale plutôt que de finir dans les selles.

La vitesse de biodisponibilité

Il s'agit du délai de découpage d'un nutriment afin d'en rendre ses éléments disponibles pour son passage dans le sang, suite à l'étape digestive.



Si la Digestibilité des protéines animales est proche de 100%, celle des protéines végétales varie entre 80 et 40 % :

- Pour les légumineuses (pois, pois chiches) et le blé entier, elle ne dépasse pas 80 %.
- Pour les lentilles et les haricots secs, elle est inférieure à 70%.
- Alors que si on prend l'exemple du gluten qui est une protéine, c'est une catastrophe, c'est-à-dire que vous absorbez **seulement 40% de la protéine !**

c) Les protéines végétales :

Protéine de soja, de chanvre, de pois, de riz, ...

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.

D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

LE SOJA :

Le SOJA non fermenté
peut avoir un impact
négatif sur les intestins,
la thyroïde & les hormones.
Fermenté =
Meilleure métabolisation par
le microbiote.

Contient des
Phytoœstrogènes qui
peuvent entraîner des dé-
règlements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Pour 100g									
LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g		
	HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g				
	CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g	
		MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g			
		AUTRES (CRUS)	SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
			LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		

Tempeh = 2€ les 100g

MISO pur = 10€ les 400g



1) Limitez le soja à 1 produit par jour.

2) Préférez le soja BIO et sans OGM.
Produit en France.

3) Privilégiez les formes de soja fermentées
(miso, tempeh).

1.4) Aliments de base conseillés:

- Produits Laitiers.
- Viandes, Poissons, Produits de la mer & Algues.
- Quelle Eau choisir, Alcool & Tabac.
- Indicateurs Nutritionnels.
Yuka, Nutri-Score, Nova, ...

a) Les Produits Laitiers :

- Lactose, un danger.
- Les Fromages.
- Lait Fermentés.



Le LACTOSE

Quantité de LACTOSE sur tous les produits Laitiers

Le lactose pose des problèmes de digestion après l'âge de 3 ans. Car, mal digéré, il arrive dans le colon (gros intestin) et il est fermenté par des bactéries. Ce processus provoque la production de gaz et crée un appel d'eau dans l'intestin grêle. Il en découle une accélération du transit intestinal avec risques de diarrhées, gaz et douleurs !!!!

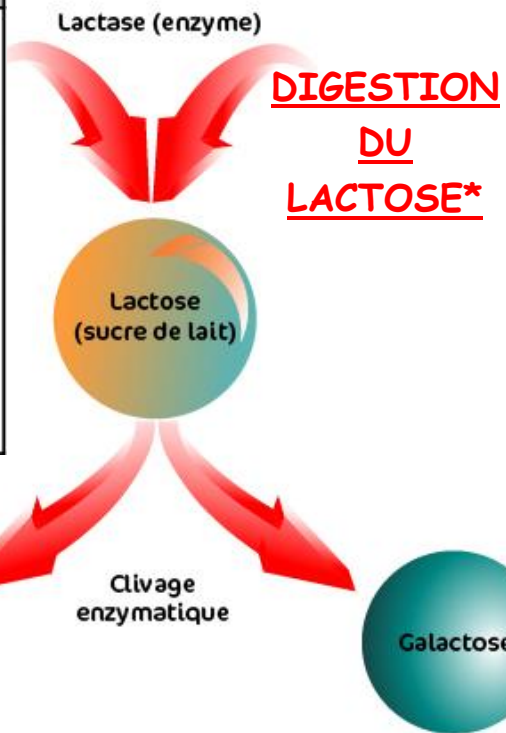
màj le 15/04/23

Aliments	Lactose	Clmt	Effets sur la santé
Les produits laitiers simples et les fromages non Fermentés			
Laits			
Lait de Brebis	4,5	1	Ce sont les produits qu'il faudrait supprimer ou en tous cas consommer en quantité très faible.
Lait de Chèvre	4,5	1	
Lait entier	4,9	3	
Lait écrémé	4,9	3	
Chocolat au lait	7,2	5	
Lait en poudre (entier)	35	6	
Lait en poudre (écrémé)	51	7	
Petit lait en poudre	66	8	
Fromages non Fermentés			
Ricotta	0,5	1	Ces fromages frais non fermentés contiennent beaucoup de lactose. Il n'y a pas d'affinage et du coup, les ferments lactiques ne font pas leur travail pour aider à la digestion du lactose.
Féta	1	2	
Mozzarella	2,5	3	
Carré frais	3	4	
Fromage blanc	3,1	5	
Fromage frais	3,1	5	
Petit suisse nature 40%	3,3	7	
Cottage cheese			
Saint-Môret	3,5	8	
Philadelphia			
Faisselle	3,6	9	
Mascarpone	4	10	

Aliments qu'il faudrait limiter

Laits, yaourts et fromages Fermentés			
Laits et Yaourts Fermentés			
Yaourt fait maison	0	1	Ces laits et yaourts fermentés contiennent beaucoup de lactose. Mais les ferments lactiques améliorent la digestion du lactose.
Yaourt au lait de Chèvre	2	2	
Yaourt au lait de brebis	2,2	3	
Kéfir	3,9	4	
Lait caillé	4,5	5	
Yaourt nature	4,8	6	
Fromages Fermentés			
Parmesan affiné à 30 mois	0	1	Ces fromages contiennent très peu de lactose. Privilégiez les fromages à pâtes dures avec affinage supérieur à 24 mois.
Comté affiné de 36 mois	0	1	
Beaufort	0,2	3	
Roquefort et fromage bleu affinés à 24 mois	0,2	3	
Mimolette	0,5	5	
Reblochon	1	6	
Camembert / Brie	1,5	7	

Aliments qu'il faudrait Privilégier



au lait de vache pasteurisé

Valeurs moyennes pour 100 g :

Energie : 1416 kJ / 342 kcal - Matières grasses : 30 g - dont acides gras saturés : 21 g - **Glucides : 1 g - dont sucres : 0,5 g**

Protéines : 17 g - Sel : 1,6 g - Calcium : 440 mg (55 % des AQR*).

(* Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal).

A consommer de préférence avant le :

POIDS NET : 200g e

Sur les étiquettes des fromages, vous avez la valeur « Glucides » et le → « dont sucres » = Qté de Lactose



A part l'homme, il n'y a aucun animal adulte qui boit du lait.
Sauf si l'animal est affamé, normalement, il ne boira jamais de lait !
Alors pourquoi l'homme adulte insiste ?

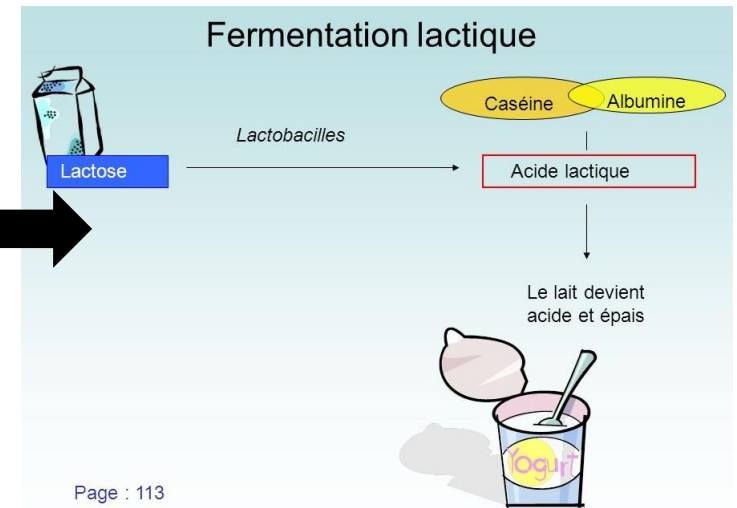
Conséquences possibles :

- ✓ **Le Lactose** : Problème digestifs et intestinaux.
- ✓ **Protéines de lait** : Possibilité d'allergies pouvant perturber notre système immunitaire.
- ✓ **Facteurs de croissances** : Risque accru de diabète de type-1 chez les enfants à risque, de maladies auto-immunes (comme la sclérose en plaques) et de certains cancers (prostate, ovaires) ; mais elle est aussi liée à un risque plus faible de cancer du côlon.

Les yaourts light, en plus du lactose, peuvent contenir des édulcorants, des épaississants et autres additifs et sont privés de vitamine D. Ils sont certes allégés en sucres mais avec parfois un rajout de matière grasse pour réhausser le goût !



Yaourts : Pour éliminer le lactose, faites vous-même vos yaourts, mettez-les en incubation pour une durée de 24h contrairement aux yaourts commercialisés qui ne sont mis en incubation qu'entre 6h et 8h, selon la consistance souhaitée. L'inconvénient de ce procédé est que le taux d'acide lactique sera plus élevé et votre yaourt sera alors plus acidulé que ceux du commerce.



LAIT SANS LACTOSE : le lactose est transformé comme lors de la digestion par de la lactase qui est ajoutée. Le lait est « prédigéré » lors de la fabrication. Au final, il contient moins de 0,1 % de lactose.



Si vous voulez absolument boire des **laits sans lactose**, vérifiez bien sur l'étiquette qu'il n'y ait pas trop de sucres ajoutés (4% de sucres maximum).



Pour les **boissons végétales**, vous avez tous les détails dans la vidéo « Les meilleures céréales du petit-déjeuner ».

Meilleurs FROMAGES sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Fromages au lait de vache (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bridelight allégé (5% mg)	3,5	0,5	25	145	11	Très pauvre en mauvais lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Camembert	15,2	0,5	19,8	300	24	Gras et très calorique.
Cancoillotte	5	0,9	16	131	3	Très pauvre en mauvais lipide.
Carré frais (0% mg)	0,1	1,5	17,5	78	4	Excellent en lipide et riche en protéine. Attention au Lactose !
Cheddar	19,5	0	23,6	401	22	Vitamine K (coeur et circulation sanguine) mais très gras.
Coulommiers	15,8	0	18,4	280	21	Gras et très calorique.
Gorgonzola	16,9	0,3	18,6	376	23	Gras et très calorique.
Gruyère	18,9	0,4	29,8	413	20	Bactéries probiotiques. Gras, très calorique mais riche en protéine.
Merzer allégé (12% mg)	8	0,5	28	222	12	Pauvre en mauvais lipide et riche en protéines.
Mozzarella (choisir bufflonne)	13,1	2,2	22,2	300	13	Calcium, phosphore.
Neufchâtel au lait cru	12,8	3,6	9,1	253	18	Assez moyen sur tous les plans. Attention au Lactose !
Parmesan	16,4	1	35,8	392	17	Calcium. Calorique mais le plus riche en protéine. Prendre affiné plus de 24 mois.
St Morêt léger (8% mg)	5,5	5	10	132	9	Pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !
Fromages au lait de Chèvre (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleus (chèvre ou brebis)	18,7	2,3	21,4	353	15	Acide linoléique (réduit la graisse corporelle) mais très gras.
Chèvre frais	14,5	3	18,5	268	8	Acides aminés. Attention au lactose !
Chèvre sec	24,6	2,2	30,5	452	16	Trop riche en mauvais gras et très calorique.
Féta	15	2	14,2	264	2	Légèrement trop gras sinon plutôt correct.
Ricotta (chèvre ou brebis)	8,2	3	11,26	174	7	Très pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !
Fromages au lait de Brebis (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleu de brebis léger (société)	7,8	6,5	17	193	10	Très bon sur tous les points. Attention au Lactose !
Brebis des pyrénées	20,6	1,2	24,5	397	14	Très gras et très calorique.
Cottage cheese (choisir brebis)	2,5	1,6	12	90	6bis	Excellent sur tous les points. Attention au Lactose !
Roquefort	19,2	2	21,5	369	19	Très gras et très calorique.
Fromages blancs						
Fromage blanc de campagne 0%	0,1	4,9	4,3	40	5bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !
Fromage blanc de campagne 7%	4,4	3,3	4,5	94	6bis	Excellent sur tous les points sauf en Lactose !
Yaourts & Lait fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
YAOURTS industriels Attention au Lactose !	Faites vous aider par l'application YUKA et stabilisant, antioxygène, correcteur d'acidité. Au niveau nutritionnel, choisissez les yaourts, nature de brebis voire de chèvre !				5bis	choisissez sans additif pour éviter les sels de calcium, amidon modifié, Mais attention au Lactose ! Préférez les YAOURTS "faits maisons" car s'ils sont bien préparés, on peut arriver à zéro Lactose !

Fromages « allégés », attention aux additifs →

- Conservateurs
- Gélifiants
- Emulsifiants
- Arômes naturels ou artificiels.

Attention aux produits Ultra-

Transformés :

**Appli
YUKA
ou
SIGA
pour
vous
aider !**

Dans l'idéal mangez le fromage :
- Le matin et/ou à midi.
- En évitant de manger du sucre en même temps.
- & pas plus de 120 grammes par jour.

Les Laits Fermentés

Meilleurs **FROMAGES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Yaourts & Laits fermentés						
Lait Ribot	0,3	4,9	3,2	37	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.
Lait Kéfir	2,3	4,5	3,2	45	1bis	Double fermentation, lactique et alcoolique, avec des grains de Kéfir.
Lait Elben	0,3	4,3	3,3	35	1bis	Aliment santé. Son lactose est presque entièrement digéré.

- Plus riches en calcium.
- Mieux métabolisés par notre organisme.
- Davantage de probiotiques.

(Reconnue dans la digestion du lactose, la prévention des diarrhées et le renforcement de l'immunité).



Comment préparer soi-même son lait fermenté :

Ingrédients pour 1 litre de lait fermenté :

- Optez pour **1 litre de lait de bonne qualité** (bio, de montagne, etc.), pasteurisé, stérilisé
- **La préparation pour lait fermenté :** Les ferments lactiques vivants sont très faciles à trouver en boutiques bio, au rayon frais : préparation pour kéfir et pour yaourt. Les souches utilisées conditionnent le goût (doux ou plus acidulé) et la texture (ferme ou liquide) de votre lait fermenté. N'hésitez pas à tester plusieurs marques.

- ✓ Faites chauffer le lait à la température conseillée par le fabricant du ferment...
- ✓ Ajoutez la quantité de **ferment** indiquée par le fabricant et mélangez doucement à la louche, en veillant à ne pas incorporer d'air.
- ✓ Versez le lait dans une **bouteille en verre et placez-la dans une étuve** (yaourtière, fromagère, four, bain-marie) à la température conseillée. Pendant 24 heures.
- ✓ Placez le lait fermenté **24 heures au réfrigérateur** avant de le déguster

On peut réensemencer du lait avec 15 cl de lait fermenté maison (3 à 4 fois), mais la souche finit par s'épuiser.

Les Fromages de Chèvres ou de Brebis

Meilleurs **FROMAGES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

màj le 21/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
Fromages au lait de Chèvre (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleus (chèvre ou brebis)	18,7	2,3	21,4	353	15	Acide linoléique (réduit la graisse corporelle) mais très gras.
Chèvre frais	14,5	3	18,5	268	8	Acides aminés. Attention au lactose !
Chèvre sec	24,6	2,2	30,5	452	16	Trop riche en mauvais gras et très calorique.
Féta	15	2	14,2	264	2	Légèrement trop gras sinon plutôt correct.
Ricotta (chèvre ou brebis)	8,2	3	11,26	174	7	Très pauvre en mauvais lipide. Attention au Lactose !
Fromages au lait de Brebis (privilégier les fromages de brebis voire de chèvre)						
Bleu de brebis <u>léger</u> (société)	7,8	6,5	17	193	10	Très bon sur tous les points. Attention au Lactose !
Brebis des pyrénées	20,6	1,2	24,5	397	14	Très gras et très calorique.
Cottage cheese (choisir brebis)	2,5	1,6	12	90	6bis	Excellent sur tous les points. Attention au Lactose !
Roquefort	19,2	2	21,5	369	19	Très gras et très calorique.

Fromages de chèvres et de brebis (au lait cru de préférence) →

- Plus gras mais mieux métabolisés par notre organisme.
- Davantage de probiotiques.



Il faut éviter les fromages aux laits crus (lactose et facteurs de croissance) c'est-à-dire non pasteurisés, c'est-à-dire que la pasteurisation elle garantit le sans microbe. De plus, ils ont une mauvaise réputation par rapport à une infection éventuelle au niveau des mamelles de l'animal ou d'une mauvaise désinfection du matériel. Préférez les fromages affinés d'au moins 18 mois !

Les Produits Laitiers, en résumé :

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent **trop de lactose** :
 - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont trop salés (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
 - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

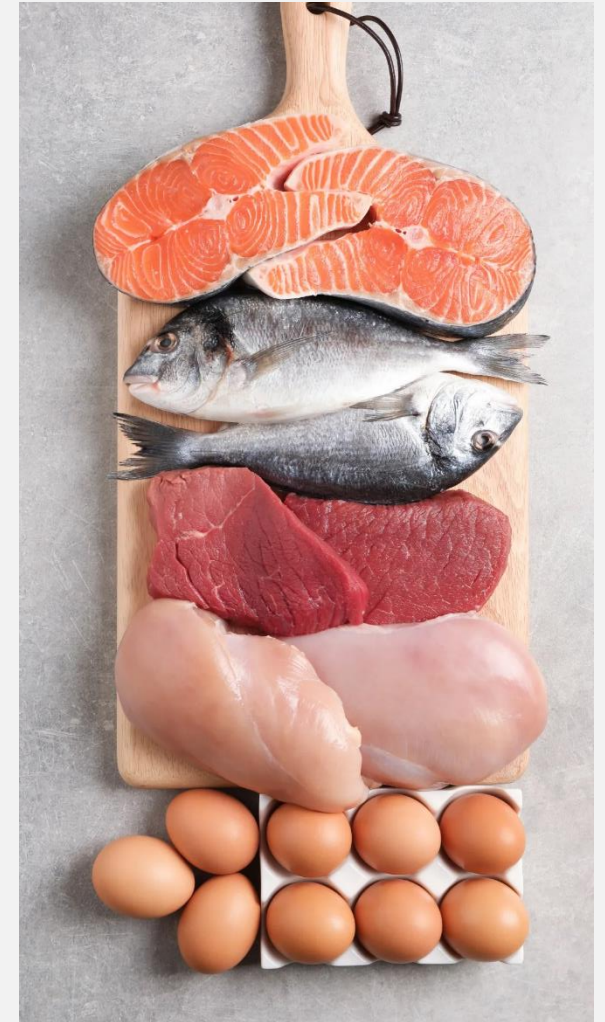
Pour les produits light ou allégés, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif (application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

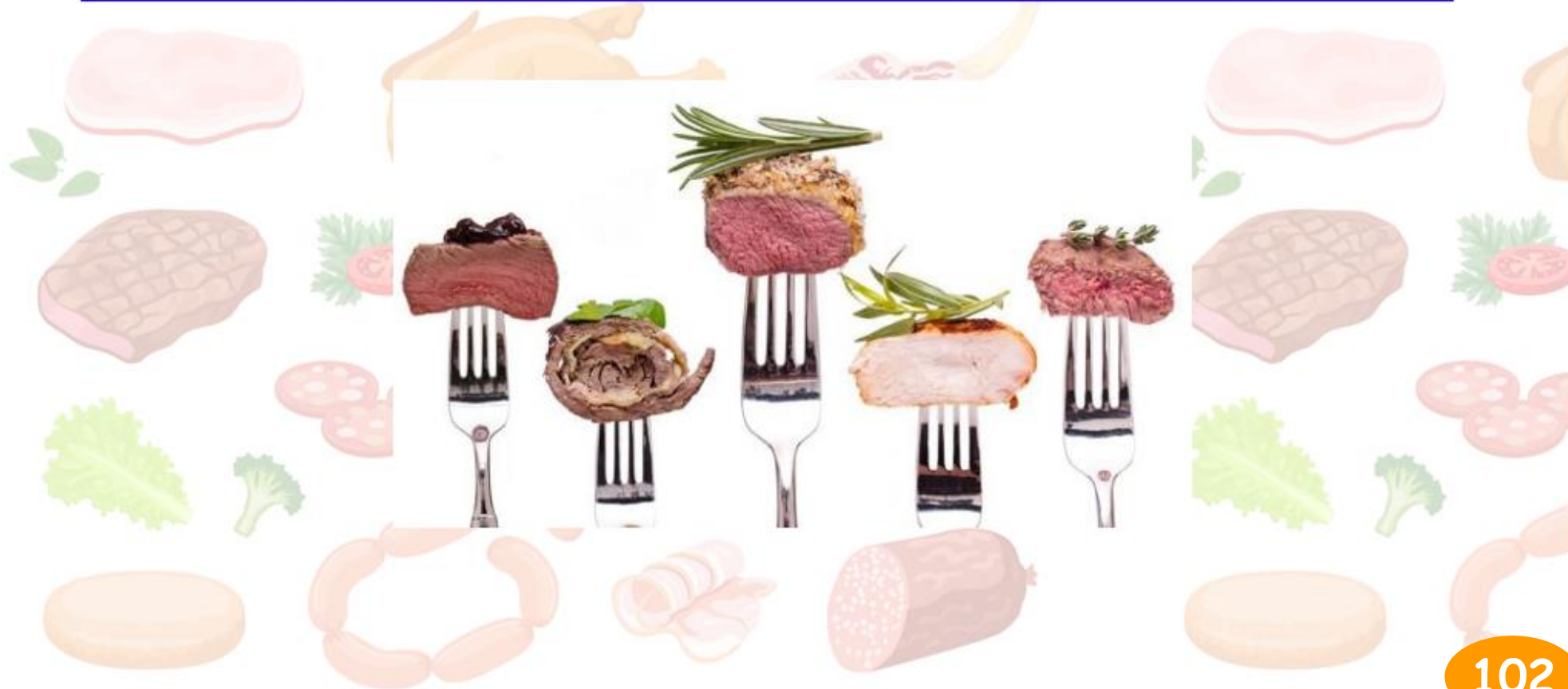
Attention aux produits Ultra-Transformés (application SIGA pour vous aider).

b) Viandes & Poissons

- Viandes.
- Poissons.
- Fruits de mer.
- Algues.



LES VIANDES



À quels moments de la journée manger la viande & le poisson ?

- Les poissons et fruits de mer, pauvres en lipides saturés & Omega-6 peuvent être pris à tout moment de la journée (sauf Hareng, Maquereau, Sardine & Saumon qu'on mangera en petite quantité).
 - On évitera de manger la plupart des viandes rouges après le déjeuner du midi.
- ✓ La viande rouge nous apporte du fer, des vitamines et des protéines mais peut provoquer des problèmes de santé !
- ✓ Les viandes transformées (charcuterie, cordon bleu...) devraient être fortement limitées voire supprimées car beaucoup d'additifs nocifs y sont présents.

Récemment, une étude britannique de 12 000 candidats sur une durée de 11 ans publiée dans la revue BMC Medicine le 25 février 2022 a associé le fait de manger de la viande **moins de cinq fois par semaine à un risque global plus faible**, de cancers, de dépression et de maladies cardiovasculaires. 14% de risques de maladies en moins chez les végétariens !

La bonne dose de protéine ? Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer 50 à 70 g/j de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être d'origine végétale et la moitié d'origine animale (environ 25-30 g/j de protéines).

Une viande rouge, au maxi, une fois par semaine, voire deux fois
est recommandée pour la santé.

La viande maigre & les viandes blanches
peuvent être, quant à elles, mangées 4 à 5 fois par semaine.

Meilleures **VIANDES** sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

VIANDES												Clasmt	Effets sur la santé
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Fer mg	Zinc mg	Sélénium µg	B12 µg			
Apports conseillés / jour		<25	☉ 2 ☾ 1,6	☉ 11 ☾ 8,5	☉ 30 ☾ 25	0,8 à 1g / kg	☉ 11 ☾ 16	☉ 11 ☾ 8	50	2,5			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	2	0,58	0,4	0,41	0,66	30,1	0,39	0,72	18	0,18	1	Filet poulet : - Sans additif - Bleu blanc cœur - BIO - Origine France	
Dinde Escalope	1,1	0,51	0,2	0,21	0,23	28,5	0,49	1,22	6,5	0,61	2		Jambon poulet : - 100% Filet - Sans nitrite - Nutriscore A ou B - BIO - Attention au sel
Poulet Jambon	1,8	0,54	0,1	0,3	0,5	20,7	0,34	0,58	40	0,29	3	Faire tremper 3 heures dans du lait et couper en lamelles.	
Foie de veau	3	1	0,1	0,7	1	19	4,5	4,6	41	52,6	4		Le label Bleu-Blanc-Cœur garantit une alimentation saine et équilibrée des animaux qui contient des végétaux tels que l'herbe, le lin, la luzerne ou encore la féverole, sources d'oméga 3 . De plus en plus d'éleveurs nourrissent les animaux avec un mélange de céréales et d'antibiotiques. Bleu-Blanc-Cœur lutte contre ce phénomène.
Veau Escalope	2,5	0,82	0,1	0,2	0,66	31	1	3,2	6,2	2	5		
Bœuf Rumsteck	2,5	0,74	0,1	0,5	0,94	25	2,9	4,2	4,6	1,5	6	B3 = 13,8mg	
Bœuf Tende de tranche	3	1	0,19	0,12	0,83	29,8	2,93	4,48	13	1,16	7		
Bacon Filet	2,6	1	0,2	0,3	0,97	23,1	0,4	1,4	20	0,38	8	De préférence provenant d'un poulet BIO ou Bleu Blanc Cœur. Sans antibiotique.	
Autruche	7,1	1,2	0,1	1,5	1	26,2	3,43	4,33	33	5,74	9		
Porc Rôti	4,31	1,32	0,37	0,26	1,29	30,5	0,64	1,74	14	0,33	10	Choisir Label Rouge !	
Cheval Entrecôte	6,24	2	0,39	0,56	1,36	28,2	3,38	3,18	7,92	2,43	11		
Lapin	8,4	2,5	0,3	1,3	2,3	30,4	2,4	2,4	38,5	6,5	12	Attention additifs ! Indication Géographique Protégée = IGP	
Veau Côte	6,24	2,11	0,2	0,7	1,98	25,1	1,3	6,54	9	2,82	13		
Foie de Volaille	6,4	2,5	0,1	1,6	1,46	25,8	12	3,9	90	50	14	Attention aux additifs !	
Poulet cuisse sans peau	8	2,2	0,7	1,16	2,22	24,8	1,2	2,3	29	0,36	15		
Agneau Côte	5,78	2,21	0,4	0,29	1,58	26,3	1,27	3,55	10,1	1,22	16	Attention aux additifs !	
Cheval Faux-filet	6,68	2,23	0,43	0,54	1,64	28,3	3,3	2,4	8	1,51	17		
Canard Magret	12,8	2,46	0,2	0,83	2	26,7	4,8	2,1	34	3,3	18	Attention aux additifs !	
Grisons	5,47	2,52	0,1	0,9	1,25	38,9	1,8	5,9	9	2,39	19		
Bresaola (bœuf ou taureau séché)	4,3	2	0	0,1	1,9	31,6	7,1	4,1	0	0	20	Attention aux additifs !	
Porc Filet mignon	7,1	2,58	0,25	0,63	1,95	26,1	1,1	1,98	10,1	1,02	21		
Bœuf Steak haché 5%mg	5,85	2,67	0,4	0,22	2,27	25,5	2,83	6,43	7	2,47	22	Attention aux additifs !	
Pastrami Jambon sec	5,8	2,7	0	0,15	1,9	18	2,22	5	17,7	1,9	23		
Bœuf Bourguignon	4,05	2,77	0,1	0,95	0,31	34	1,75	2,91	2,58	0,6	24	Attention aux additifs !	
Coppa Jambon sec	15,1	2,9	0,1	1,6	3,8	25	1,1	3,5	10	1,64	25		
Canard Rôti	11,2	3,48	0,5	0,86	3,66	23,3	3,35	1,92	9,1	2,9	26	Attention aux additifs !	
Agneau	10,6	3,66	0,1	2,5	1,07	28,1	1,74	4,94	7,86	2,27	27		
Porc Côte	10,3	4,11	0,25	1,02	3,72	29,6	0,7	2,4	20	0,66	28		

Le classement favorise la pauvreté en lipides saturés et la quantité de Protéines !

Si on est fans de viandes rouges c'est à midi qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !



Faire très attention aux additifs, surtout dans la charcuterie !

LES POISSONS



POISSONS																Manger combien de fois par semaine
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercure Maxi à 5	Cl+	
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2/ ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	150	♂ 11/ ♀ 8	50	15	1,7 mg	2,5	Maxi à 4	Maxi à 5		
Hareng Fumé	11,7	2,76	4,21	0,19	3	16,5	40	0,6	28	22	0,37	11,8		1	1	
Maquereau Frit	10,2	2,96	2,03	0,13	2,12	23,6	107	1	95	12,3	0,58	12	2	1	2	
Flétan (cuit vapeur)	11,6	2,1	6	0	1,81	17,3	20	0,36	60	4,36		0,69		2	3	1 fois
Sardine Grillée	10,4	2,9	2,5	0,44	3,52	25,1	32	1,4	38	12,3	0,41	12	4	1	4	1 fois
Sardine Boîte	11,6	3	2,72	1,27	2	20,2	45	1,8	38	12,5	0,15	9,9	4	1	5	1 fois
Hareng Poêlé	11,4	2,48	2,28	2	2,28	21,6	48	1,24	46	10,8	0,35	14,1		1	6	
Saumon d'élevage Rôti	12,4	2,5	2,6	1,9	4,85	22,1		0,43	41		0,6	2,8	3	1	7	1 fois
Saumon Fûmé	9,49	2,06	1,67	0,76	1,76	22	40	0,24	10	5,45	1	3,35	3	1	8	1 fois
Saumon Vapeur	11,5	2,39	1,93	0,44	1,29	23	17	0,39	19	8,7	0,49	3,05	3	1	9	1 fois
Maquereau Boîte	16,3	2,92	2,66	1,33	4,4	17,7	64	1	37	2,38	0,3	7,5	2	1	10	
Morue	0,5	0,5	0,3	0	0,1	18,7		0,4	28	2,4	0,1	2,3			11	
Colin ou Lieu	0,5	0	0	0	0	24,4	150	0,46	22	0,73	0,1	0,94		1	12	
Cabillaud Vapeur	0,95	0,16	0,27	0	0,53	24,5	110	0,5			0,19	2		1	13	
Truite d'élevage Fumée	9,27	1,71	2,28	0,58	2,56	23,4	40	0,4	23	5,2	0,67	3,2		1	14	
Anchois Semi-conserve	3,1	0,82	0,76	0	0,82	25		1,7	68	4,6	0,14	8			15	
Truite Vapeur	2,6	0,54	0,74	0	1	19	6	0,56	3					1	16	
Merlan Vapeur	0,7	0,13	0,19	0	0,4	23	75	0,4	25	0	0,19	0			17	
Sole	0,5	0	0	0	0	23,6	20	0,45	30	0,47	0,34	1,4	2	1	18	
Dorade	3,3	0,75	0,64	0,1	0,28	22,9	60	0,64	50		0,23	2,77		2	19	1 fois
Thon Albacore	1,98	0,7	0,66	0,1	0,26	26,6	100	0,4	68	6,1	0,4	2,05	2	2	20	Éviter
Thon Rôti	1,8	0,9	0,37	0,1	0,23	29,9	150	0,44	81	1,83	0,47	2,57	3	2	21	Éviter
Brochet	0,88	0,15	0,2	0	0,4	23,1	12	0,77		2,7	0,14	2,15	4	2	22	Éviter
Anguille rôtie	15	3	0,45	0,1	9,9	23,6	8	2,08			0,1	2,9	4	2	23	Éviter
Bar ou Loup	6,51	1,27	1	0,6	1,45	22,2	13	0,42	50	4,15	0,26	3,7		3	24	Éviter
Lotte	0,68	0,19	0,15	0	0,1	23	41	0,64	43		0,21	0,93		3	25	Éviter
Espadon	16,9	1,5				28,7							3	5	26	Éviter

Le classement favorise les quantités d'Oméga-3, Vitamines et Minéraux !

Dioxine
substance toxique :
Pour la procréation.
Et le système immunitaire.

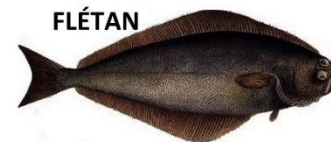
Mercure
attaque :
Notre système nerveux.
Nos poumons.
Et nos reins.

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
* Certaines mers étant plus ou moins polluées.
* Les modes d'élevage étant très différents.



Voir les 2 pages en pdf sur les Truites & Saumons !

Copyright © 21-03-23 S.D.



FRAIS, SURGELÉ OU EN CONSERVE ?

Frais, c'est le top, à condition qu'il le soit vraiment ! Œil bombé, corps ferme, robe brillante, ouïes rouges et sans mauvaise odeur. Il faut aussi opter pour une cuisson adaptée : vapeur, en papillote ou à l'étouffée, de préférence, pour conserver ses précieux nutriments. « *La surgélation, lorsqu'elle est effectuée directement après la pêche sur le bateau, permet de préserver les qualités organoleptiques et nutritionnelles. Mais mieux vaut consommer les poissons gras surgelés dans les 6 mois car, au-delà, leurs oméga 3, qui sont fragiles, se détériorent* », indique Charles-Antoine Winter. Quant au poisson en boîte, il est souvent salé et conservé dans de l'huile. Heureusement, certaines marques ont fait des efforts : 100 % huile d'olive, ingrédient bio, sans sel... On trouve du bon et du moins bon au rayon conserves. Mieux vaut donc ouvrir l'œil et privilégier celles confectionnées dans des conserveries bretonnes. C'est plus cher, mais on y gagne sur tous les plans : santé, environnement et saveurs.

5 repères pour bien manger le poisson :

- 1. Varier les espèces.**
- 2. Privilégier ceux qui ne sont pas prédateurs. Certains polluants s'accumulant dans l'organisme, les gros poissons prédateurs sont plus souvent contaminés alors que les petits poissons à la vie courte contiennent peu de polluants.**
- 3. Consommer au moins 2 portions de poissons par semaine.**
- 4. Penser aux poissons congelés et en conserve, qui gardent une bonne partie de leurs qualités nutritionnelles.**
- 5. Pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants de moins de 30 mois, ne pas manger de poissons crus ou fumés.**

Les Saumons & Truites fumés à choisir

Pour les **Saumons BIO**, c'est la garantie de :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- 2 traitements maxi par an d'antibiotiques.
- 2 traitements maxi par an contre les poux.
- Mais possiblement plus contaminés en pesticides (dioxines).

Pour les **Saumons Label Rouge**, c'est la caution :

- D'un élevage moins dense dans les cages.
- De moins d'antibiotiques.

Pour les **Saumons Sauvages**, choisir :

- Du Pacifique.
- Et si possible d'Alaska.
- Mais possiblement un peu plus contaminés aux métaux lourds qu'en élevage.

Pour les **Truites** d'élevage, WWF préconise :

A éviter	A privilégier :
Espagne	le BIO
Italie	Danemark
Amérique du sud	Finlande

Préférez la truite qui est globalement moins contaminée !

22 TRUITES ET SAUMONS FUMÉS

	ESPÈCE	LABEL	ORIGINE	DES TRANCHES	QUALITÉ À DLC*	MICROBIOLOGIE	PHYSICO-CHIMIE	CONTAMINANTS	POIDS NET	DÉGUSTATION	APPRECIATION GLOBALE	PRIX
										Note sur 20		€/kg
1	MOWI SAUMON FUMÉ PRESTIGE BIO, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Écosse	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,5 ★★	57,90
2	PETIT NAVIRE - 25% DE SEL, SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★	★★	★★★	★★	★★	★★★	★★	15,3 ★★	52
3	U BIO SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	BIO	Écosse	★★	★★★	★★★	★★	★	★	★★	14,7 ★★	57,30
4	LA TABLE D'ADRIEN DELBOS (ALDI) SAUMON FUMÉ SUPÉRIEUR	-	Écosse	★★	★★★	★	★★	★★	★★★	★★	14,4 ★★	31,90
5	GOLDEN SEA FOOD (ALDI) TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	-	France	★★	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	14,2 ★★	23,50
6	MONOPRIX SAUMON FUMÉ	ASC	Norvège	★★★	■	★★★	★★	★★	★★	★★	14,1 ★★	39,20
7	DELPIERRE SAUMON FUMÉ SAUVAGE	MSC	Pacifique Nord-Est	★★	★	★★★	★★	★★	★★★	★	13,5 ★★	51,30
8	KRITSEN TRUITE FUMÉE - SALAGE AU SEL SEC, FUMAGE AU BOIS DE HÊTRE	-	Pologne	★★★	★★	★	★★	★★	★	★★	13,5 ★★	57,30
9	CAPITAINE COOK (INTERMARCHÉ) SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Islande	★★★	★	★★★	★★★	★★	★	★★	13,5 ★★	49,25
10	PETIT NAVIRE TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN MER	ASC	Danemark	★	★	★★★	★★	★★	★★★	★★	13 ★★	39
11	CARREFOUR BIO TRUITE FUMÉE AU BOIS DE HÊTRE	BIO	Espagne	★	★★	★★★	★	★	★★★	★★	12,9 ★★	44,60
12	NAUTICA (LIDL) TRUITE FUMÉE ÉLEVÉE EN EAU DOUCE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	-	Danemark	★	★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★	12,8 ★★	17,80
13	LA SAUMONERIE DE CHOISY TRUITE FUMÉE	-	France	★	■	★★	★★	★	★★★	★★	12,5 ★★	42,15
14	VICI SAUMON FUMÉ ATLANTIQUE	BIO	Norvège	■	★★	★★★	★★	★★	★★	★★	12,5 ★★	41,60
15	LABEYRIE GRANDES ORIGINES SAUMON FUMÉ DES HIGHLANDS D'ÉCOSSE AUX NOTES MALTÉES	-	Écosse	★	■	★★★	★★	★★	★★★	★★	12,1 ★★	72,40
16	GUYADER TRUITE FUMÉE PYRÉNÉES	-	Espagne	★★	★★	■	★★	★★	★★★	★★	12 ★	47,75
17	WILLIAM & JAMEAS TRUITE FUMÉE	BIO	France	★★	★	■	★	★	★★★	★★	11,6 ★	65,30
18	AUCHAN SAUMON ROUGE DU PACIFIQUE, FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE	MSC	Pacifique Nord-Est	★	★★	★★★	★★	★	★★★	★	11,5 ★	49,35
19	OVIVE TRUITE FUMÉE BIO AU BOIS DE HÊTRE	BIO	France	★★	■	★★★	★	★	★★★	★	11,1 ★	49
20	MAISON DELPEYRAT SAUMON FUMÉ	-	France	■	★	★★★	★★	★	★★	■	9,5 ★	57,10
21	E.LECLERC ECO+ SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	-	Norvège	■	■	★	★★★	★★	★★	★	8 ■	17,65
22	LA VIE CLAIRE TRUITE FUMÉE AU BOIS DE CHÊNE ET DE HÊTRE	BIO	France	■	★★	★★★	★★	★	★★★	■	7,6 ■	75,80

★★★ très bon ★★ bon ★ moyen
 ■ médiocre ■■ mauvais
 🐟 Saumon fumé 🐊 Truite fumée
 *DLC : date limite de consommation.

PHYSICO-CHIMIE La physico-chimie recouvre des analyses de teneur en sel, d'humidité (pour la conservation du produit) et de phénols (des arômes dont la concentration reflète la qualité du fumage).

CONTAMINANTS Nous avons recherché des molécules cancérigènes apportées par la fumée, 4 métaux lourds (plomb, cadmium, mercure, arsenic) et un additif interdit, l'éthoxyquine.

Source : "Que Choisir" de décembre 2021.








Toujours choisir « Fumé au feu de bois ! »

Préférez « Jamais congelé » pour ne pas perdre en qualité !

✓ Les résultats de notre essai










- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

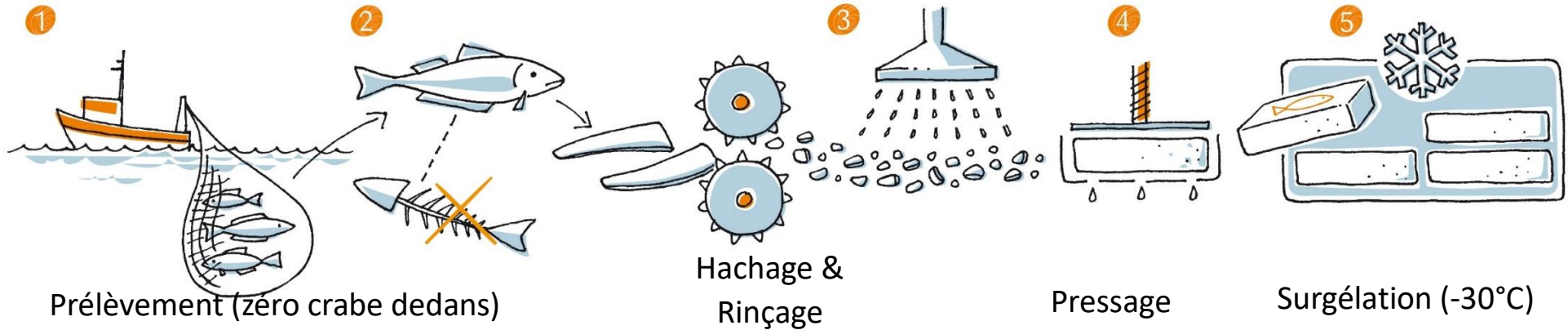
							
PAVÉS DE SAUMON							
	Carrefour Le Marché Filière qualité	Monoprix Bio	Lidl	L'Atelier Poissonnerie (E. Leclerc) Bio	Loc Marée (Aldi)	L'Atelier Poissonnerie E. Leclerc	Carrefour Bio
• Conditionnement ⁽¹⁾	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette
• Prix indicatif au kilo	24,30 €	45,80 €	25 €	23,95 €	25,95 €	35,70 €	40 €
Contamination							
• Métaux lourds (60 %)	+++	++	++	++	++	++	++
• Plomb	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
• Cadmium	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
• Mercure	+++	++	++	++	++	++	++
• PCB et dioxines (20 %)	++	++	++	++	++	++	++
• Résidus vétérinaires (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Environnement							
• Espèce	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar
• Zone de pêche	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Norvège	Écosse	Norvège
• Mode de pêche	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
• Label	ASC	Bio	ASC	Bio	ASC	ASC	Bio
• Appréciation environnement	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
NOTE GLOBALE (100 %)	14/20	14/20	14/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20	13,5/20

Tous les poissons de cet essai ont été achetés en octobre 2022 à Nantes et sa région. (1) Barquette de deux morceaux de 125 g chacun, soit 250 g. (2) Non déterminée : l'information sur l'emballage ou l'étal n'a pas pu

Source : « 60 Millions de Consommateurs » de mars 2023.

									
	Le Poissonnier (Auchan) Bio	Fil'Mer Atlantique Label rouge	Intermarché Bio	Casino Bio	U bio Atlantique	Terre & Saveurs (Casino)	Intermarché	Le Poissonnier (Auchan) Filière responsable	Monoprix Gourmet
Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette	Barquette
39,95 €	32,85 €	29,95 €	40 €	35,80 €	24 €	24,90 €	29,15 €	45,80 €	
+++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
++	++	++	+	++	++	++	++	++	++
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar	Salmo salar
Écosse	Écosse	Norvège	Écosse	Écosse	Écosse	Norvège	ND ⁽²⁾	Écosse	Écosse
Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage	Élevage
Bio	Label Rouge	Bio	Bio	Bio	Non	Non	Non	Non	
Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
13,5/20	13,5/20	13/20	13/20	13/20	13/20	13/20	12,5/20	12,5/20	12,5/20

LES 10 ÉTAPES DE FABRICATION DU SURIMI



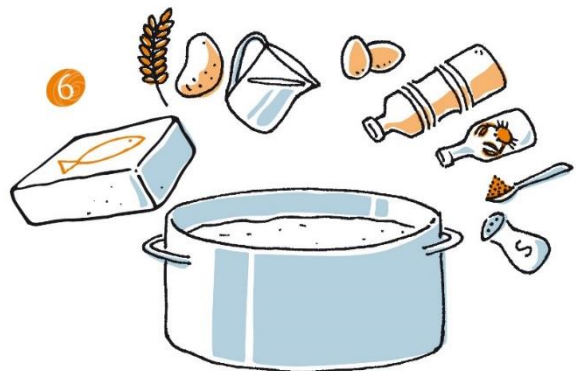
1 Pêche des poissons en haute mer
Colin d'Alaska, Merlan bleu de l'Atlantique Nord Est, Merlu blanc du Pacifique, Brème de mer... sont les principales espèces employées pour le surimi de marque, et uniquement des poissons sauvages.

2 Prélèvement de toute la chair blanche du poisson
Seule la chair de poisson est utilisée pour le surimi. Les restes (arêtes, peau, tête, nageoires, viscères...) retournent en mer dans la chaîne alimentaire, ou sont transformés en farine de poisson, huile de poisson, etc... destinées à d'autres filières que le surimi.

3 Hachage et rinçage
La chair de poisson est hachée et longuement rincée à l'eau douce. Selon la recette, sucre, sorbitol ou polyphosphate peuvent être ajoutés pour préserver la texture de la chair lors de la surgélation.

4 Pressage
La protéine de poisson ainsi obtenue est pressée pour former des pains de chair de poisson aussi appelée « surimi base ».

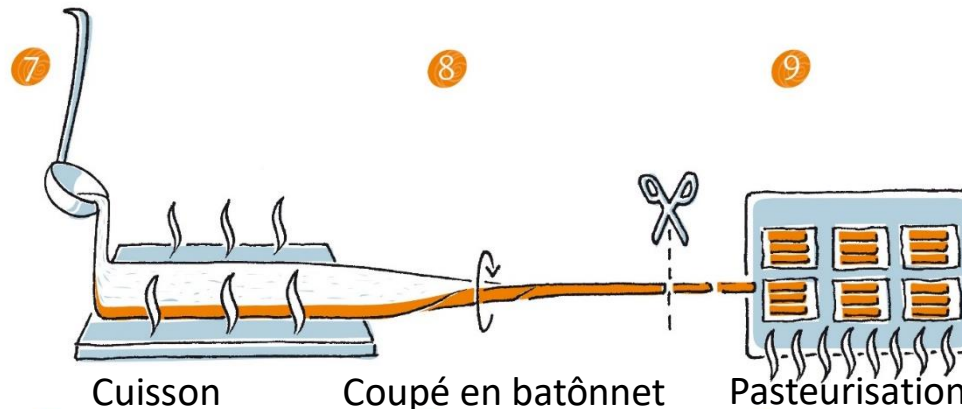
5 Surgélation
Les pains de chair de poisson sont surgelés à -30°C puis stockés à -20°C.



Préparation → Voir diapo suivante

6 Préparation de la pâte à surimi

- 30 à 40% de chair de poisson
- 30 à 40% d'eau
- 5 à 10% d'amidon de blé ou féculé de pomme de terre
- 0 à 10% de blanc d'oeuf
- 3 à 6% d'huile de colza
- 0,5 à 1,5% de sel ou glutamate, arômes, extrait de paprika



7 Cuisson
La pâte à surimi est cuite sur plaques chauffantes comme une crêpe.

8 Transformation en bâtonnet
La pâte cuite est roulée, découpée puis emballée.

9 Pasteurisation
Les bâtonnets emballés sont pasteurisés à la vapeur.



10 Conditionnement
Le produit fini est conservé entre 0°C et +4°C jusqu'au point de vente.

La France est le deuxième pays consommateur de surimi, après le Japon.

Le SURIMI, composition :

Parmi les bons élèves du rayon surimi, quatre marques :

- Carrefour, U, Leclerc et Fleury Michon.
- Ils contiennent tous **38 % de chair de poisson** et sont exempts d'exhausteurs de goût et de polyphosphates.
- Il faut aussi éviter les **additifs** qui ne sont pas toujours bien digérés.
- Peu calorique, le bâtonnet n'est donc pas « un mauvais produit ». Mais d'un point de vue **nutritionnel, son intérêt est moyen**. Pour un réel apport en protéines, je recommande plutôt des crevettes ou des œufs durs.

Bien choisir son Surimi :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 38% de chair de poisson.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.

Valeurs nutritionnelles :

- Protéine = 8,2g
- Lipide = 5g
- Omega3&6 = 2,4g
- Omega9 = 1,4g
- Sucre = 2g

LA COMPOSITION

Proportions constatées chez les fabricants français



Sources : ETF, FranceAgriMer, Fonds européen pour la pêche.

Les SURIMIS à choisir

Les résultats de notre essai

Surimis

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

														
	Compagnie des Pêches Saint-Malo Le Breizh Surimi Saveur crabe	Fleury Michon Le Moelleux	Odyssee (Intermarché) Plaisir de surimi à la chair de crabe	Coraya (Savencia) L'original	Fleury Michon Le Délice À la chair de crabe	Cora Bâtonnets Saveur crabe	Carrefour Surimi tendre aux poissons sauvages	Pêche Océan (Marque Repère E.Leclerc) Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Monoprix Bâtonnets de surimi Saveur crabe	Golden Sea Food (Aldi) Bâtonnets de surimi	Casino Bâtonnets Saveur crabe	Coraya (Savencia) Suprêmes Poisson sauvage goût langouste	Nautica (Lidl) Bâtonnets de surimi	Auchan Bâtonnets
• Label	-	Pêche responsable	-	Pêche responsable	Pêche responsable	MSC	MSC	MSC	-	MSC	-	Pêche responsable	MSC	MSC
• Conditionnement	200 g	200 g	340 g	180 g	300 g	200 g	200 g	400 g	200 g	400 g	400 g	156 g	405 g	301 g
• Pays de transformation	France	France	France	France	France	France	France	France	France	France	Lituanie	France	France	France
• Prix indicatif	2 €	3,30 €	3,30 €	1,90 €	3,20 €	1,60 €	1,20 €	2,10 €	1,70 €	2,20 €	3 €	2,70 €	2,10 €	1,40 €
• Prix au kilo indicatif	10 €	16,50 €	9,80 €	10,40 €	10,80 €	8,20 €	5,80 €	5,20 €	8,30 €	5,50 €	7,50 €	17 €	5,20 €	7 €
• Environnement – Score WWF	Avec modération	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter
• Espèce	Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlu blanc Lieu noir	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu blanc Crabe tourteau	Non précisé	Colin d'Alaska Lieu noir – Hoki de Nouvelle-Zélande Merlu blanc	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlan bleu
• Zone de pêche	Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est et autres	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Chalut	Non précisé
Quantité de poisson (25 %)	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+
Nombre d'ingrédients (25 %)	++	+++	+++	++	+++	+++	++	++	++	++	++	+	++	++
Additifs (25 %)	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
Sel (15 %)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Nutri-Score (10 %)	C	B	C	B	C	C	C	C	C	C	C	B	C	C
NOTE GLOBALE (100 %)	10,5/20*	10,5/20*	10/20*	10/20*	9,5/20*	9,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,5/20*	8,20*	8/20*

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »

(en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc celui classé numéro 1, ne respecte pas la première règle !

Les Poissons Panés, composition

- Le pourcentage de poisson varie de 35 % à 80 %, en moyenne 65%.
- En revanche, les produits pour enfants contiennent « en moyenne moins de poisson » (59 %).

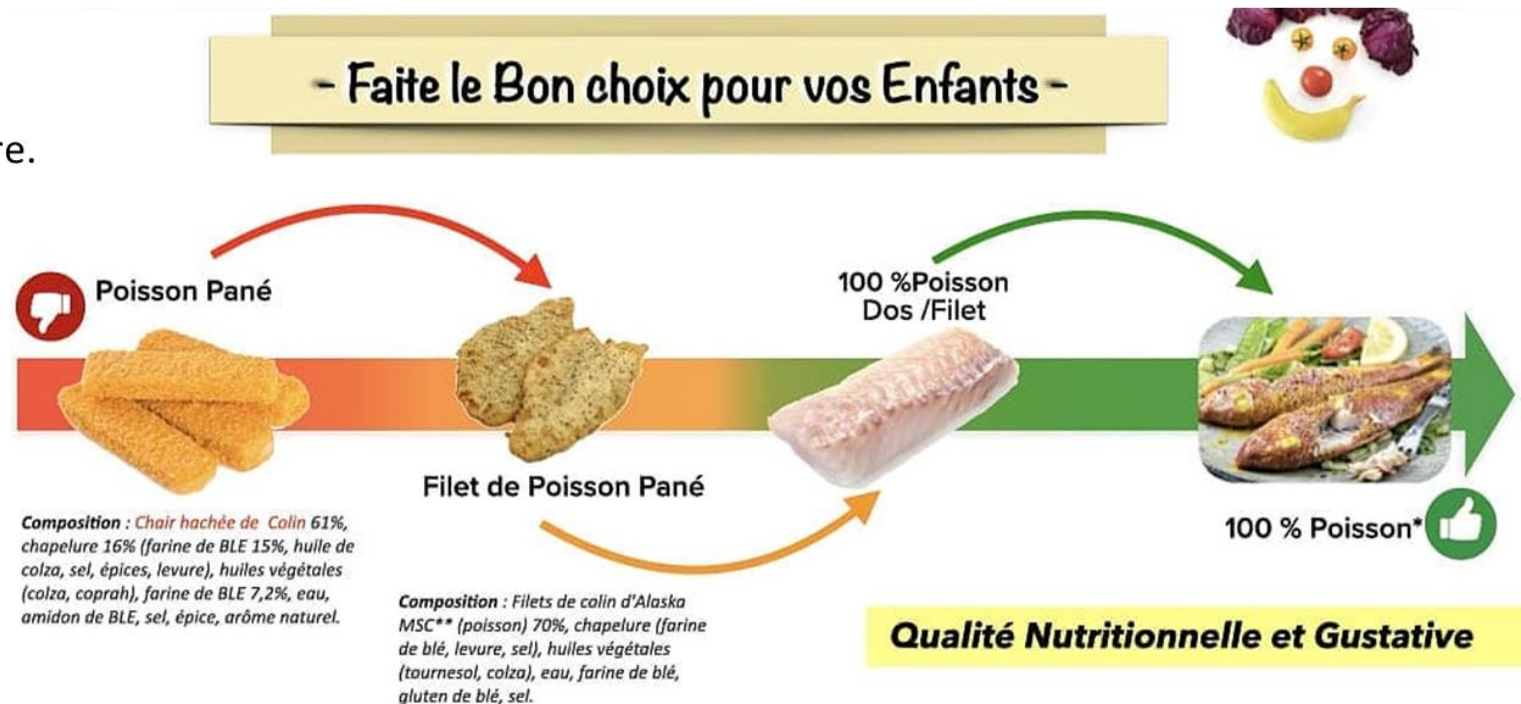
Bien choisir son poisson pané :

- Sans additif ni colorant.
- Au moins 65% de chair de poisson (**filet**) clairement identifiée.
- Attention au sel (inf. à 1,5g).
- Prendre moins de 3g de sucre.
- Préférez avec de l'huile de colza plutôt que tournesol.



Attention ceux pour les enfants :

- Pleins d'additifs.
- Que 35% de poisson.
- Très salés.
- Très gras.



* Privilégier les poissons peu contaminés maquereau, merlan, sole, raie, truite, sardine...



Vigilance pour les arrêtes (possible dans le poisson pané également)

Les Poissons Panés à choisir

✓ Les résultats de notre essai

Colins

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Pêche océan Marque Repère (E. Leclerc) Tranches panées de colin d'Alaska	Carrefour Le Marché Filets de colin d'Alaska panés	Odyssee (Intermarché) Les p'tits pros Bâtonnets de colin d'Alaska	Thiriet Portions de filets de colin d'Alaska panés	L'Atelier poissonnerie Filets de colin d'Alaska panés	Cité marine Filets de colin d'Alaska panés	Auchan Tranches de filets panés surgelés, colin d'Alaska	Cora Panés de colin d'Alaska	Casino Les Doodingues Bâtonnets panés de colin d'Alaska	U Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Findus Croustibat Bâtonnets de colin d'Alaska	Findus Colin d'Alaska	Picard Panés de colin d'Alaska	Lidl Panés au colin d'Alaska
• Label	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
• Conditionnement	8 x 50 g	2 x 110 g	15 x 30 g	8 x 50 g	2 x 110 g	2 x 110 g	8 x 50 g	8 x 50 g	15 x 30 g	15 x 30 g	18 x 30 g	10 x 50 g	8 x 50 g	2 x 100 g
• Pays de transformation	France	France	Allemagne	France	France	France	France	France	Allemagne	Allemagne	France	France	France	France
• Prix indicatif	2,30 €	3 €	2,10 €	3,70 €	3 €	4,60 €	2,30 €	2,80 €	2,80 €	2,90 €	5 €	4,60 €	3,50 €	1,80 €
• Prix au kilo indicatif	5,70 €	13,60 €	4,70 €	9,30 €	13,60 €	20,90 €	5,90 €	7,10 €	6,20 €	6,50 €	9,20 €	9,20 €	8,80 €	9 €
Environnement - Score WWF	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération	Avec modération
• Espèce	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
• Zone de pêche	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est/ouest	Pacifique nord-est	Non précisé
• Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (20%)	+++	++	++	+++	++	++	+++	+++	++	++	+	+	+++	++
Nombre d'ingrédients (20%)	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+	++	++
Additifs (20%)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	+++	+++	-	+
Qualité des chairs (arêtes, écailles...) (20%)	++	+++	+++	+++	++	++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++
Sel (10%)	++	++	+	+	++	++	++	++	+	+	++	+	+	+
Nutri-Score (10%)	A	A	B	B	A	A	A	A	B	B	A	B	B	B
NOTE GLOBALE (100%)	13,5/20*	13,5/20*	13,5/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	13/20*	12/20*	11,5/20*	11/20*	11/20*

WWF est le sigle de la dénomination anglaise « World Wildlife Fund »
(en français : « Fonds mondial pour la vie sauvage »)

Source = 60 millions de consommateurs, mars 2021.

Perso, je privilégie la quantité de poisson et l'absence d'additifs donc ceux classés numéro 2 & 3, ne respectent pas la première règle !

Crustacés, Mollusques & Coquillages



Les Meilleurs Fruits de mer pour la santé

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES																
Nom	LIPIDES	Saturés g	Omega3 g	Omega6 g	Omega9 g	Protéine g	Iode µg	Zinc mg	Sélénium µg	D µg	B6 mg	B12 µg	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+ Manger combien de fois par semaine	
Apports conseillés / jour		<25	♂ 2/ ♀ 1,6	♂ 11 ♀ 8,5	♂ 30 ♀ 25	0,8 à 1g / kg	150	♂ 11/ ♀ 8	50	3,1	1,7 mg	2,5	Maxi à 5	Maxi à 5		
Oursin	4,89	1,1	1,6	0	1,5	16	68						1		1	
Bigorneau	3,5	0,26	0,31	0	0,9	16,3	570	0	20	0,25	0,02	60,7	2		2	
Calmar Bouilli	1,4	0,24	0,2	0	0,27	32,5		3,5			0,27	5,4	4		3	1 fois
Langoustine Bouillie	0,98	0,14	0,17		0,07	20,9	394	1,7	56	0,5	0,16	3,35	4	1	4	1 fois
Langouste Bouillie	1,52	0,26	0,37		0,7	21,8	65	7,3		0,5	0,17	4,04	4	1	5	1 fois
Huitre	1,9	0,34	0,23	0,03	0,3	8,6	101	22,5	23,5	0,5	0,1	28,6	4		6	1 fois
Coquille St-Jacques	1,77	0,32	0,25	0	0,6	20,2	20	2,9	61		0,11	8,39	3		7	1 fois
Araignée de mer	3,8	1,14	0,88	0,17	0,44	18,3	80	5,9	110	0,25	0,12	9,13	4		8	1 fois
Bulot	0,47	0,07	0,1	0	0,1	20,7	114	1,6	31	0,5	0,08	4,61	1		9	
Crevette Grise	1,2	0,31	0,42	0,04	0,14	18,3	260	2,4	40	0,25	0,1	12,6			10	
Crevette Rose	1,16	0,31	0,34	0	0,1	19	5	1,7	22	0,5	0,1	1,64	1		11	
Homard Bouilli	1,32	0,21	0,36	0,05	0,19	19,6	120	3	2,2	0	0,14	1,64	4	1	12	1 fois
Moule Bouillie	2,09	0,37	0,52	0,07	0,7	17,2	106	2,9	56	0,34	0,05	17,6	4		13	1 fois
Crabe bouilli	4,29	0,55	1	0,1	1	19,5	100	4,4	39,6	0,1	0,2	6,79	5	2	14	Éviter
Poulpe	2,08	0,45	0,31	0,2	0,48	29,8		3,4			0,65	36	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Copyright © 21-03-23 S.D.

OURSIN



BIGORNEAU



CALMAR



LANGOUSTINE



Les ALGUES

16
ALGUES
COMESTIBLES

Liste des algues comestibles

Voici une liste de 16 algues comestibles :

- Nori (*Porphyra* sp.)
- Wakame (*Undaria pinnatifida*)
- Agar-agar (*Gelidium cartilagineum*)
- Kombu (*Laminaria ochroleuca*)
- Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*)
- Aramé (*Eisenia arborea*)
- Dulse (*Palmaria palmata*)
- Haricot de mer (*Himanthalia elongata*)
- Fucus vésiculeux (*Fucus vesiculosus*)
- Goémon blanc (*Chondrus crispus*)
- Hiziki ou Hijiki (*Cystiphyllum fusiforme*)
- Eucheuma sp
- Chlorella sp
- Gracilaria sp
- *Codium fragile*
- Laitue de mer (*Ulva lactuca*)

<https://www.rfi.fr/fr/podcasts/grand-reportage/20220309-la-ru%C3%A9-vers-l-algue>

Les algues alimentaires évoluent dans le milieu marin naturellement exposé à la pollution. Cela dit, cette production est contrôlée et soumise à des seuils de contamination à ne pas dépasser. **On peut également se tourner vers des algues issues de l'aquaculture biologique, cultivées dans des eaux protégées dont la qualité écologique est régulièrement passée à la loupe.**

Les Bienfaits des ALGUES

Le classement des ALGUES est fonction de la quantité de protéine mais aussi de la présence principale du Calcium-Magnésium-Phosphore !

Présence éventuelle de métaux lourds : Les algues ont une capacité à stocker ce que contient l'eau dans laquelle elles se développent. Si l'eau est polluée, elles risquent d'être contaminées par des pesticides et/ou des métaux lourds toxiques. Le choix d'algues de qualité, avec une provenance locale de préférence (Bretagne essentiellement), permet d'éviter ce risque lors de la consommation.

Copyright © 21-03-23 S.D.

ALGUES																			Cl	Bienfaits
Nom	Lipides	Saturés g	Omega3 g	Protéine g	Fibres g	Iode µg	Zinc mg	Fer mg	Calcium mg	Magnésium mg	Phosphore mg	Potassium mg	Béta-Carotène µg	C mg	B9 µg	B12 µg	K1 µg			
Apports conseillés / jour		<25	3g maxi	0,8 à 1g / kg	30 à 45	150	♂ 11 ♀ 8	♂ 11 ♀ 16	950	6mg/kg	750	3500	700	110	♂ 330 ♀ 300	2,5	70			
Spiruline (la)	7,7	2,6	0	57,5	3,6		2	28,5	120	195	118	1360	342	10,1	94			1	Fort pour sa protéine	
Nori (le)	1,6			31,5	36	5100	4,5	37	318	486	518	1730		57	22	39		2	Protéine, vitamines C & B12	
Ao-nori (le)	2,5	0,2	0,3	13,7	36	9390	6,1	234	1610	2440	1040	1850		35	40	31		3	Champion du FER	
Laitue de mer (la)	2	0,36	0,57	15,9	34	9190	3,6	79	1200	2780	181	1950	993	54,6	53	9,55	7,4	4	Choisir la verte pas la jaune	
Ogonori (le)	3,5			16,5	35	494400	3,3	19,7	1290	412	177	5850						5	Potassium	
Fucus (le)	1,3	0,3	0,3	7,4	44,6	40000	8,2	14,7	1170	885		3270	12400					6	Fibres et zinc	
Kombu Breton (le)	1,1	0,1	0,3	9,5	33	486000	4,9	9,2	847	800	857	4590	300000	15	127	1		7	Béta-carotène	
Wakamé atlantique (le)	1,5	0,3	1	12,3	49,5	25000	2	61	233	1000	220	2180	104000	28	237	0,2	732	8	Vitamines B9 + K1 (Detox)	
Haricot de mer (le)	2,6			10,1	31	14400	4,5	2,5	712	1620	104	5970	6620	62	61			9	Potassium & vitamine C	
Dulse (la)	1,3			17,2	28	32500	4,2	35	547	241	280	6810	15700	84	92	9,8		10	Potassium & vitamine C	
Pioca (le) Lichen de mer	2,3	0,1	0,3	16,6	31	34600	7,9	21,1	362	1230	750	1570	339	14	866			11	Zinc & vitamine B9	
Agar-agar (le)	0,3	0	0	4,4	10	36000	3,4	15,2	658	770	33	577			580		24,4	12	B9. Gros pouvoir gélifiant.	

Spiruline (Microscopique)



16€ les 100g en paillettes



Nori (Feuille ou paillettes)



6€ les 50g en paillettes



Ao-Nori (paillettes)



6€ les 50g en paillettes



Laitue de mer (paillettes)



5€ les 15g en paillettes 6€ les 50g en paillettes



Wakamé (paillettes)



6€ les 50g en paillettes



SPIRULINE

La meilleure Spiruline sur le marché est cultivée :

- Dans une eau de bonne qualité sans métaux lourds et séchée à basse température par ventilation.
- En paillettes, c'est la garantie d'un séchage à basse température préservant ses nutriments.

Riche en :
• Protéines
• BCAA

Comment reconnaître la meilleure Spiruline?

- Diluez entièrement 1 gramme de Spiruline dans 25 cl d'eau.
- Après 24 heures le mélange obtenu devrait être opaque et présentant une phospho-luminescence violette-rouge lorsqu'il est éclairé. Cette phospho-luminescence est caractéristique d'un pigment bleu.

<https://spiruline-foret-vert.fr/la-meilleure-spiruline-sur-le-marche/>



16€ les
100g en
paillettes



Spiruline de la côte bleue

4,6 ★★★★★ (37) Ⓞ
Ferme

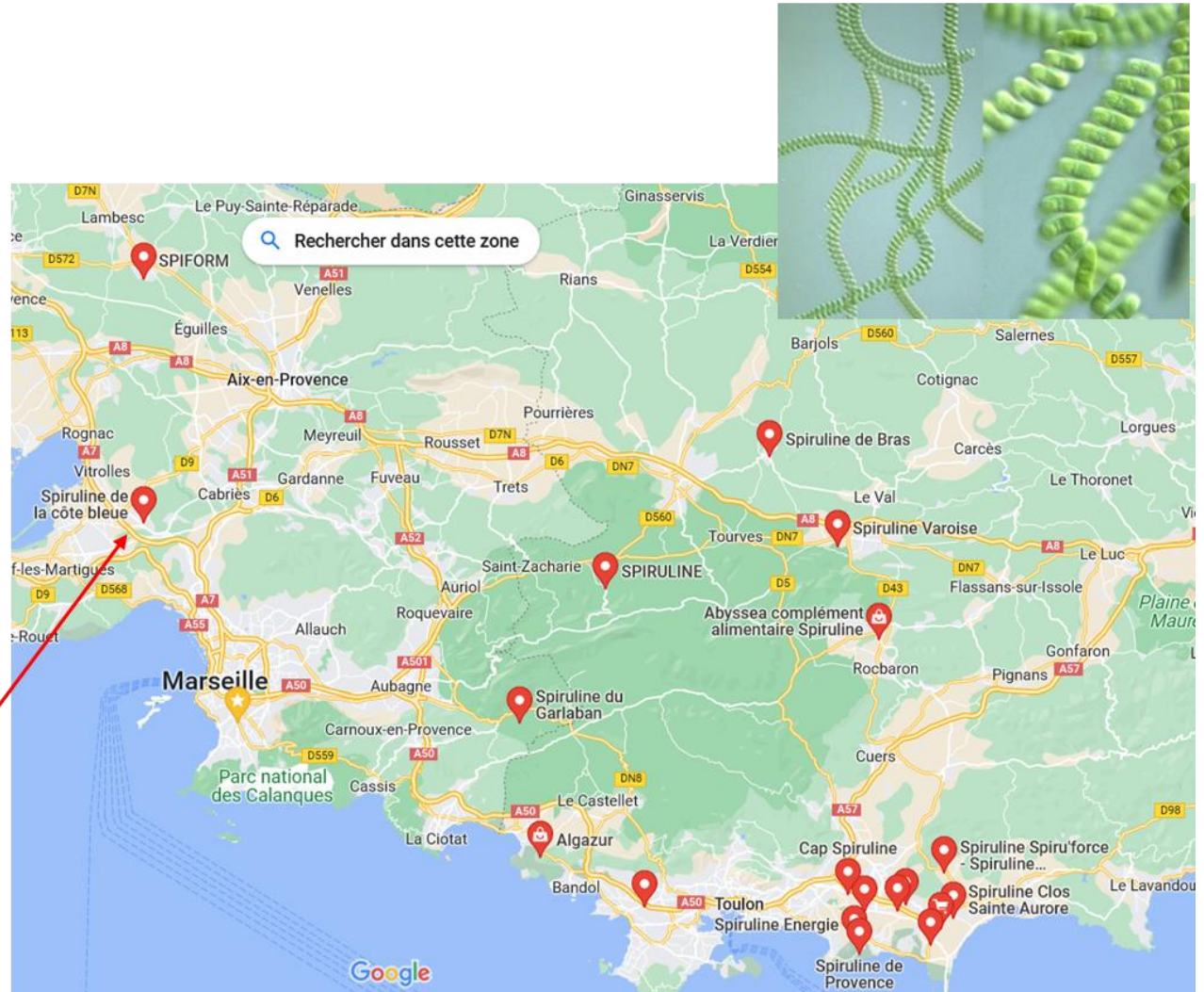
Présentation

Avis



212 Chem. de la Capelane, 13170 Les Pennes-Mirabeau

Fermé · Ouvre à 17:30 mer. ▾



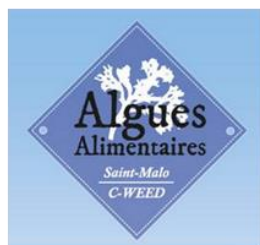
La laitue de mer

de La Ferme des Baleines puise ses nutriments dans des bassins bénéficiant des eaux de rejet de leur production d'huîtres formant ainsi le dernier chaînon de son système d'aquaculture multi trophique intégrée. La laitue de mer **bio** est :

- Ramassée à la main, nettoyée, et traitée au sel avant d'être mise en bocal pour la laitue de mer fraîche salée.
- En paillettes, nettoyée puis déshydratée avant d'être réduite en petits morceaux et conditionnée sur le site aqua pole de La Ferme des Baleines, par leur partenaire Rivesaline.

Riche en :

- Magnésium
- Calcium
- Vitamines C



6€ les 50g en paillettes



LA FERME
DES BALEINES

[Routes des Portes,](#)
[17590 St-Clément-des-Baleines, Île de Ré](#)
+33 (5) 46 29 54 43

<https://www.la-ferme-des-baleines.com/>

Qualité : Pas de rinçage à l'eau douce. Séchage lent et progressif en privilégiant le vent ou la ventilation froide. Affinage à basse température (maximum 30°C) pour assurer une bonne conservation. Les producteurs français et à défaut européens sont privilégiés.

C-Weed Aquaculture
15 rue de l'Herminette
35 350 Saint Méloir des Ondes
Téléphone: 02 23 18 41 86

<https://www.algues-alimentaires.com/>

5€ les 15g en paillettes



120

Le Wakamé

Détoxifiant :

C'est l'alginate (c'est ce qu'on retrouve dans le « Gaviscon » - le pansement gastrique) présent dans l'algue wakamé qui va permettre de détoxifier le système digestif efficacement.

Bien choisir le wakamé :

- Si vous l'achetez frais, le wakamé doit être bien vert et sa texture relativement gélatineuse.
- L'algue peut-être verte ou brune, sa couleur a tendance à foncer à la cuisson, ce qui est tout à fait normal.
- Il est également possible de l'acheter déshydraté et le mieux c'est en paillettes.



Riche en :

- Fibres
- Bêta-Carotène
- Vitamines B9 & K1

6€ les 50g en paillettes



c) D'autres éléments conseillés :

- Quelle eau choisir ?

- Alcool & Tabac.



- Les Indicateurs Nutritionnels
(Yuka, Nutri-Score, Nova & autres)

c1) Quelle eau choisir :

- Robinet.
- Bouteille.
- Eau Filtrée.



L'eau du robinet

Elle provient des

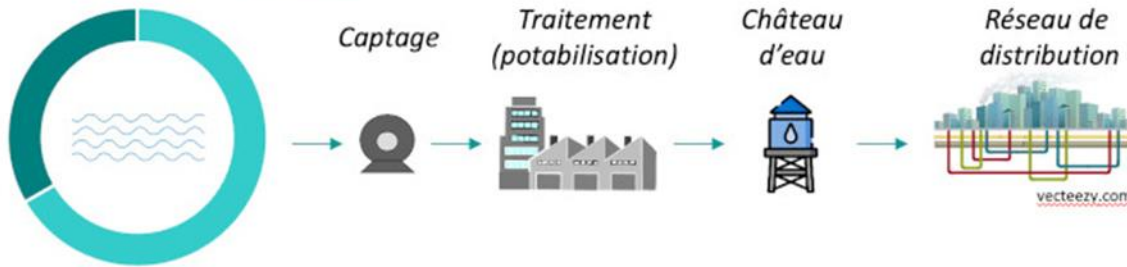
- Sources souterraines,
- Rivières, fleuves et lacs.



Précautions d'usage :

- Laisser couler l'eau quelques secondes avant de la boire (ou de remplir le biberon) ;
- N'utiliser que de l'eau froide ;
- Nettoyer la tête du robinet avec du vinaigre blanc ;
- Faire attention si l'on habite un habitat ancien, antérieur à 1948, les canalisations pouvant encore être en plomb (se renseigner auprès de sa mairie).

Sources de l'eau du robinet



- Eau souterraine (nappes)
- Eau de surface (lacs et rivières)

Au final, selon UFC-Que Choisir, 2,8 millions de Français, essentiellement dans des petites communes, auraient potentiellement une eau polluée par :

- Des pesticides.
 - Des substances médicamenteuses.
 - Des contaminations bactériennes.
 - Des hydrocarbures et nanoparticules.
 - Des microplastiques (mais 2 fois moins que dans l'eau en bouteille.)
 - De l'arsenic voire du plomb (pollutions agricoles, composants toxiques des canalisations...).
 - Des nitrates.
- Par ailleurs, lorsque la **concentration en nitrates** est comprise entre 50 et 100 mg/l, l'eau ne doit pas être consommée par les femmes enceintes et les nourrissons.
- Les nitrates se transforment en nitrites dans notre organisme et peuvent présenter un **risque pour la santé** par la modification des propriétés de l'hémoglobine du sang en empêchant un transport correct de l'oxygène par les globules rouges.

L'eau est le produit le plus surveillé au monde. Malgré cela, ces contrôles s'effectuent à des centaines de mètres voire des kilomètres de votre robinet et personne ne vient prélever d'échantillons chez vous après que celle-ci se soit écoulée par de nombreuses canalisations. En effet, certaines fuites ou conduites en mauvaises états pourraient souiller notre précieux réseau.

Attention : La présence de certains métabolites de pesticides n'a commencé à être surveillée par les agences régionales de santé (ARS) qu'à partir de 2021

L'eau en bouteille

Il en existe deux types :

- **L'eau de source** : elle provient des nappes souterraines profondes et est donc embouteillée à la source. Elle doit respecter les mêmes paramètres de qualité que l'eau du robinet, mais elle nécessite beaucoup moins de traitement.
- **L'eau minérale** : elle provient également des nappes souterraines. La différence est qu'elle est composée de sels minéraux et d'oligo-éléments à différents niveaux (inférieur à 50 mg/L, inférieur à 500 mg/L et supérieur à 1500 mg/L).

Des chercheurs de l'Université de l'État de New York ont prouvé que le taux de **particules de plastiques** (perturbateurs endocriniens) serait deux fois plus élevé dans l'eau en bouteille que dans l'eau du robinet.

Rappelons qu'il faut consommer une bouteille d'eau dans les 48 heures après son ouverture pour éviter le développement de certains micro-organismes (bactéries).

Contaminations de l'eau par :



courant d'air



mains sales



salive

L'eau minérale :

Il s'agit notamment du magnésium, du calcium, des bicarbonates, du fluor, du potassium, du sodium, des chlorures, des sulfates et des nitrates.

Certaines eaux en bouteille sont en effet beaucoup trop minéralisée pour être de consommation courante, étant entendu que nous sommes hétérotrophes et donc incapables d'assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux. Et si l'eau est gazeuse, c'est encore pire : aucun animal ne boit d'eau chargée en CO₂ !

PAS BON : des eaux minérales, peuvent par exemple contenir jusqu'à 5mg/l de fluor contre 1,5 mg/l maximum pour l'eau du robinet. Les recommandations en Fluor sont de 2,5mg / jour. Et un excès peut provoquer, des tâches dentaires, une malformation osseuse et un trouble des reins.

L'absorption du calcium est très complexe.

Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de vitamine D et de phosphore.

Mais les eaux riches en Calcium apportent beaucoup de Sulfates ce qui accroît les pertes de calcium urinaires.

Sulfates en grande quantité, ça peut provoquer des irritations de l'estomac et des intestins.

Les compositions moyennes des eaux minérales sont données en milligramme par litre (mg/L) :

Eau minérale	Arvie	Carola bleue	Contrex	Courmayeur	Évian	Vichy St-Yorre	Vittel	Volvic
Ions								
Sodium Na ⁺	650	114	9,1	1	5	1708	3,8	9,4
Potassium K ⁺	130	7	3,2	2	1	132		5,7
Calcium Ca ²⁺	170	83	486	517	78	90	202	9,9
Magnésium Mg ²⁺	92	24	84	67	24	11	36	6,1
Chlorure Cl ⁻	387	57	8,6	<1	4,5	322		8,4
Nitrate NO ₃ ⁻	0	1	2,7	<2	3,8		4,6	6,3
Hydrogénocarbonate HCO ₃ ⁻	2195	414	403	168	357	4368	402	65,3
Sulfate SO ₄ ²⁻	31	136	1187	1371	10	174	306	6,9
pH	6,3			7,4	7,2	6,6		7

Remarque : Les ions hydrogénocarbonates sont parfois appelés ions bicarbonates.

468mg CALCIUM Ca²⁺

74,5mg MAGNESIUM Mg²⁺

Bicarbonate HCO₃ 372mg
 Chlorure Cl 7,6mg
 Fluor F 0,36mg
 Potassium K + 2,8mg
 Résidu à sec à 180° 2078mg
 Sodium Na + 0,4mg
Sulfate SO₄ 1121mg
 pH 7,4

Trop de sulfates pour assimiler le calcium !

Mieux vaut donc autant que possible éviter les bouteilles et leur préférer les gourdes et bouteilles isotherme...

L'eau filtrée

On peut le faire chez soi avec un filtre installé directement sur le robinet ou avec une carafe.

Attention : Certaines pourraient entraîner un abaissement du pH de l'eau, sans compter qu'elles constituent le plus souvent de véritables nids à microbes.

Chez Fontaineo, ils vont encore plus loin avec une eau microfiltrée !
À l'aide d'un système de filtre, de charbons actifs et de lampe UV,

Systeme idéal :

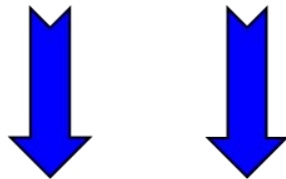
BERKEY : Systeme de filtration.
8,5 litres / Hauteur = 50cm.
Prix = 400€.



Dans la mesure du possible, consommez l'eau avant 48 heures.

Tous les 2 mois d'utilisation, nettoyez la cuve avec du vinaigre blanc d'alcool !

Etant donné qu'il n'y a plus de chlore dans l'eau filtrée, des microbes et parasites peuvent plus facilement apparaître.



Il est donc nécessaire de les éliminer à l'aide d'un système à UV comme les gourdes de Philips ou LARQ.

Philips :
Thermos à UV.
0,59 litre.
Prix = 65€.



LARQ :
Thermos à UV.
0,95 litre.
Prix = 109€.



C'est bien de passer un sopalin imbibé de vinaigre d'alcool blanc sur le goulot, 1 fois par semaine.

c2) Alcool & Tabac :

L'Alcool :

On parle de « calories vides » concernant l'alcool, car il n'est pas stocké, mais directement brûlé par l'organisme comme source d'énergie.

C'est pour cela qu'il est difficile de perdre du poids si votre consommation d'alcool quotidienne n'est pas prise en compte dans votre bilan calorique. En effet, l'organisme brûlera les calories issues de l'alcool au détriment des graisses corporelles.



Le Tabac :

L'arrêt du tabac peut s'accompagner d'une prise de poids qui peut être à l'origine de certaines rechutes (en particulier chez les femmes).

Plusieurs raisons permettent d'expliquer ce phénomène :

- Le tabac limite l'appétit (1 cigarette avant un repas « coupe l'appétit »), atténue les saveurs gustatives diminuant ainsi le plaisir de manger. Dès l'arrêt du tabac, on constate une réapparition du goût, de l'odorat, qui améliorent la sensation de faim et qui contribuent à l'augmentation de la ration alimentaire.
- Le tabac, par l'intermédiaire de la nicotine, agit en augmentant les dépenses énergétiques de l'organisme (hypercatabolisme) et ralentissant le stockage des graisses. Il n'est donc pas rare de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer.
- Les fumeurs ont en moyenne un poids inférieur à celui qu'ils auraient s'ils ne fumaient pas (2 kg pour les hommes et 3 kg pour les femmes). Il est nécessaire de bien gérer son alimentation.
- Les anciens fumeurs recherchent une compensation à l'arrêt du tabac par un sentiment de frustration et généralement un transfert s'opère vers la consommation des aliments riches en gras et en sucres car ils joueraient sur la zone du cerveau associée à la récompense.



Les fumeurs ont besoin de plus de vitamine C chaque jour.

Certains actifs comme le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue réduisant ainsi les risques de pulsions sucrées et/ou salées pendant cette période délicate.

Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche active par jour.



Il faut arriver à lutter contre ce **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes et tous les aliments labellisés "bleu-blanc-cœur" (meilleur traitement des animaux et leur nourriture est de qualité).

c3) YUKA, NUTRI-SCORE & NOVA, 3 indicateurs nutritionnels :

NUTRI-SCORE : Il évalue les aliments selon leur composition nutritionnelle.

- Il valorise les fibres, protéines et les fruits et légumes,
- Il pénalise les apports en calories, graisses saturées, sucres et sel.

Il donne une note de A à E, A étant la meilleure.

Exemples

- A : une compote de fruits sans sucres, un cassoulet.
- B : une préparation de riz et paëlla.
- C : une choucroute garnie.
- D : de l'emmental.
- E : un soda sucré.



Points forts :

Par exemple, des biscuits fabriqués avec des huiles de colza ou de tournesol sont mieux notés que d'autres similaires mais fabriqués à l'huile de palme et de colza.

Points discutables :

Il ne tient pas compte des doses utilisées ni si le produit est BIO. Les analyses sont basées sur 100 g de produit. Mais on ne consomme pas par exemple, 100 g d'huile dans un plat. L'apport réel en matières grasses et énergie est donc ici surestimée et ne correspond pas aux bénéfices du produit consommé en pratique, classé C pour 10 g d'huile d'olive par exemple.



On ne peut pas savoir si on a affaire à de vrais aliments ou ultra transformés.

Il ne fait pas la différence entre sucres ajoutés et sucres des fruits

Or ces deux sources ont des effets opposés. Certes, le Nutri-Score donne la note A aux fruits grâce au critère « apport en fruits » ; et un produit avec beaucoup de sucres ajoutés aura une note E. En revanche les purs jus de fruits auront des notes de C à E. Or, même s'ils sont moins favorables que les fruits entiers, ils peuvent apporter des nutriments protecteurs et être, en quantités modérées, bons pour la santé. On remarquera que le jus de raisin est noté E avec le Nutri-Score et 4 avec le système NOVA.

Le Nutri-Score ne permet pas de faire la différence entre les jus de fruits et les sodas.

Beaucoup de fromages sont classés D, et sont pourtant des sources importantes de calcium. Avec d'autres aliments (fruits et légumes), en bonnes quantités, ils contribuent à un bon équilibre alimentaire. Ils sont classés au même niveau que certaines charcuteries ce qui laisse penser que leur valeur nutritionnelle est comparable, mais ce n'est pas le cas.



Les édulcorants

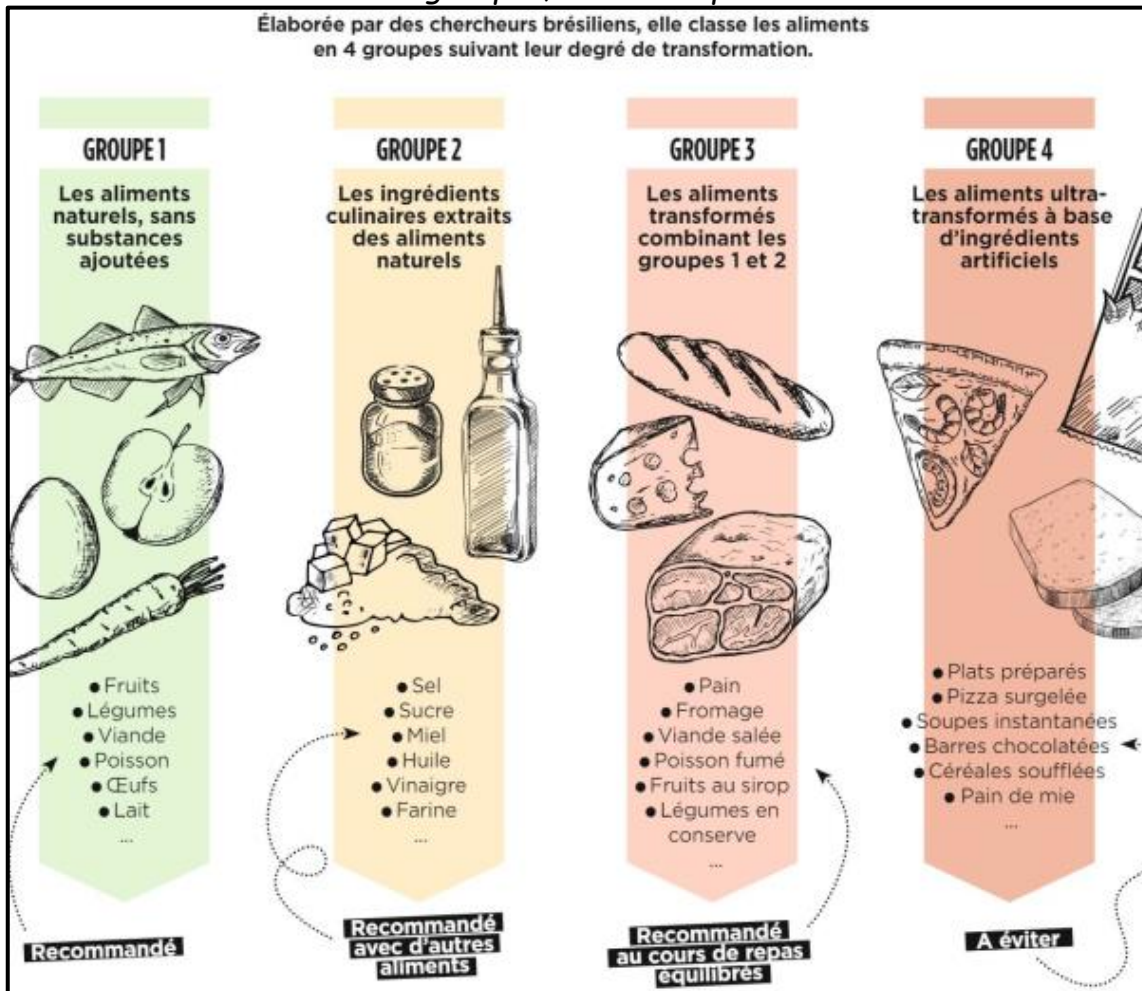
Ils permettent d'avoir le goût sucré avec très peu de calories. Mais leurs effets sur la santé sont débattus aujourd'hui, sur les maladies cardiovasculaires notamment. Pour cette raison encourager la consommation des boissons édulcorées avec une note B pose question.

Le système NOVA



Il tient compte du niveau de transformation industrielle des aliments. En effet, « l'intégrité » d'un aliment (l'aliment « entier ») est importante en raison de l'équilibre des composants naturels entre eux, qui interagissent pour apporter ses bénéfices. Les ajouts de sucre, sel et graisses sont pénalisés, de même que ceux d'additifs, colorants et auxiliaires technologiques, qui pourraient avoir eux aussi un effet défavorable sur la santé.

Il classe les aliments en 4 groupes, le 1 étant plus favorable.



Comment repérer les aliments transformés :

- 1) Attention aux ingrédients inconnus (amidon modifié, graisse hydrogénée, etc)
- 2) Se méfier des ingrédients dont la quantité n'est pas précisée (pourcentages ou grammes).
- 3) Fuir les additifs car souvent responsables des ballonnements, perméabilité des intestins...
- 4) Choisir des aliments avec 5 composants maximum.
- 5) Eviter les aliments qui croustillent (chips, pizzas, etc.)

C'est quoi un Aliment Ultra Transformé (AUT) ?

Parmi les techniques de transformation industrielle, on compte le fractionnement d'aliments complets en différents composés, la modification chimique de ces composés, l'assemblage de composés non modifiés avec des composés modifiés via de l'extrusion, de la mouture ou de la pré-friture, l'ajout d'additifs et d'agents cosmétiques et économiques (ACE) destinés à rendre le produit final plus attractif... Le produit ultra-transformé ainsi obtenu est ensuite le plus souvent emballé dans des matériaux synthétiques (plastiques).

Un produit ultra-transformé contient souvent du sucre, du sel, des acides gras ajoutés, le plus souvent combinés mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas dans sa cuisine comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines, des ACE et des additifs (arômes artificiels, émulsifiants, colorants, édulcorants, épaississants, gélifiants, conservateurs, etc.).

Points forts :

C'est le groupe 4, « aliments ultra-transformés », qui retiendra l'attention car une prise élevée de cette catégorie est associée à différents problèmes de santé, selon différentes études, assez nombreuses.

Points discutables :

Les recettes avec beaucoup d'ingrédients sont rapidement mal notées, même quand il y a peu d'additifs ou sucres ajoutés, comme les recettes d'émietté de maquereau ou un cassoulet noté 4. Idem pour une compote multi-fruits, qui par ailleurs est cotée A au Nutri-Score. Le beurre est classé dans le groupe 2, alors qu'une prise élevée est défavorable à la santé.

En conclusion : Le système NOVA est indicatif de qualité-santé des aliments, mais pourrait être affiné selon la qualité des ingrédients d'une recette.

L'application YUKA

La note est basée sur :

- Le Nutri-Score à 60%.
- La présence d'additifs pour 30% (selon une estimation propre à ses promoteurs) « chaque additif se voit affecter un niveau de risque : sans risque (pastille verte), risque limité (pastille jaune), risque modéré (pastille orange), risque élevé (pastille rouge). »
- 10% pour une dimension « bio ».



Points forts :

Classification et comparaison de produits de même catégorie. Identification de déséquilibres nutritionnels.

Points discutables : Ceux cités en début de sujet sur le Nutri-Score sur lequel il se base.

L'application SIGA

ou SCANUP

SIGA est inspiré de NOVA avec 7 sous-groupes

Il prend en compte :

- Les additifs.
- Le sucre.
- Et le gras.



SCANUP
= Nutri-score +
SIGA



Différentes qualités de transformation des ingrédients

MUTs
Marqueurs d'ultra-transformation

VRAIS INGRÉDIENTS
(peu transformés)

Extractions & Arômes naturels, Arômes de synthèse

Extractions aromatiques (hydrolats, macérats ou huiles essentielles)
Fruits (morceaux, préparation, purée)

Amidons modifiés
Carraghénane (E407)
Gomme de guar (E412)

(Il n'est pas nécessaire d'ajouter encore d'agents de texture pour l'apprécier) Mais pour un yaourt plus épais : enrichir avec des matières sèches lait en poudre ou encore de la crème.

Point discutable : Les 2 travaillent avec les marques ce qui peut poser la question sur leur indépendance !

Tous les éléments ci-dessus ont été rapportés par une étude de Open Food Facts en septembre 2019.

Je vais y apporter plusieurs importantes contradictions supplémentaires !

Nous allons déchiffrer l'étiquette d'un produit alimentaire : Une galette de riz Bio.



YUKA = 100% (produit excellent)



NOVA = 4 (Mauvais produit car ultra-transformé)

NUTRI-SCORE = A (produit excellent)

Galette Riz Complet
Bjorg

100/100
Excellent

Qualités	pour 100g
Bio Produit naturel	✓
Protéines Excellente quantité	8 g
Fibres Quelques fibres	3,3 g
Graisses saturées Peu de graisses sat.	0,5 g
Sucre Peu de sucre	0,5 g

Pour résumer, chez YUKA & NUTRI-SCORE = excellent. // chez NOVA = très mauvais.

Pour retrouver la ligne beaucoup de femmes mangent ce genre de produit...
On pense que c'est un produit de régime (confirmé en plus par Yuka & Nutri-Score qui notent « excellent ») puisque quasiment pas de sucre & pas de gras !!! Mais...

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
Pour 2 galettes soit environ 20 g :	
Énergie	339 kJ / 80 kcal
Matières grasses	0,7 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	16,4 g
dont sucres	0,1 g
Fibres alimentaires	0,7 g
Protéines	1,7 g
Sel	0,06 g
Pour 100 g :	
Énergie	1687 kJ / 398 kcal
Matières grasses	3,3 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	82,2 g
dont sucres	0,3 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	8,3 g
Sel	0,30 g

Ce sachet contient environ 12 galettes.

Mais la valeur qui pose un problème ici ce sont les hydrates de carbones (appelés aussi glucides). Car il y a les bons et les mauvais glucides (82,2g) et on peut difficilement savoir si on est dans tel ou tel cas.

Lorsqu'un aliment est fabriqué par l'homme et hyper chauffés, les hydrates de carbones (ou glucides) deviennent de très mauvaises qualités ! Dans le cas de ces galettes, le riz est tellement chauffé qu'il finit en purée. Un produit ultra transformé est très calorique.

A savoir que l'Index Glycémique est également très élevé puisque de **85**.

Pour résumer, un produit considéré comme diététique doit comporter (pour 100g) en gros :

- Moins de 4g de sucre.
 - Moins de 3g de gras saturés.
 - Moins de 50% de Glucides s'ils sont raffinés et hyperchauffés (Chips, Pétales de maïs, etc...)
- Le côté croustillant d'un aliment donne une indication sur les produits ultra-chauffés.

Mais ça n'est pas aussi simple au niveau des Calories d'un produit !!!

Une calorie de pure sucre est beaucoup moins « qualitative » qu'une calorie de lipide chargée en acide gras insaturé ou polyinsaturé !

En excès, les calories de sucre vont se localiser facilement en graisse corporelle (plutôt viscérale), alors que les bons lipides vont davantage être utilisés comme source d'énergie à moyen terme.

Exemples :

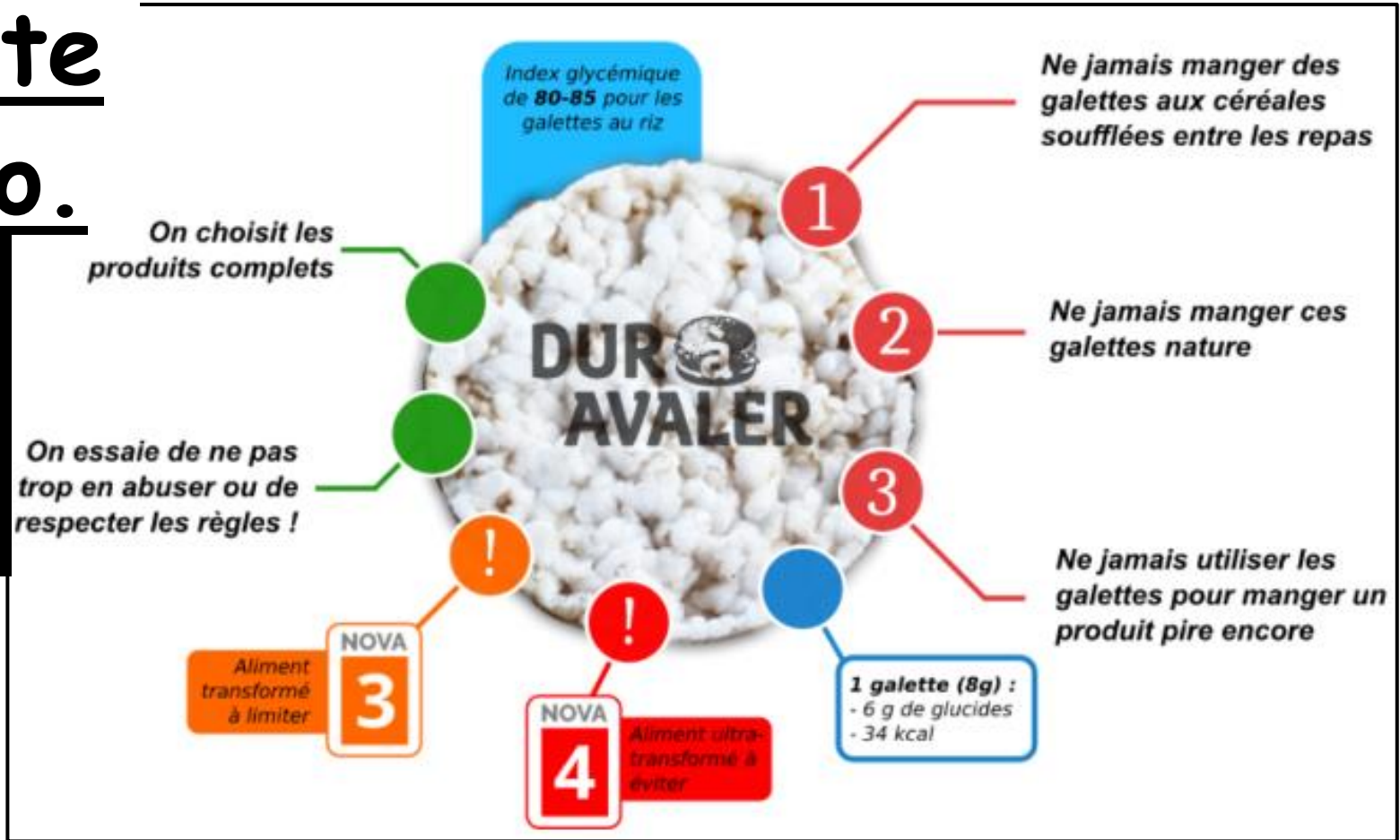
- L'huile d'olive est proche de 4000 kJ mais on ne va pas en avaler beaucoup et ce sont de bons gras.
- Les amandes sont à 2500 kJ, 3,5g en sucres rapides, 2,5g en saturé (mauvais gras) mais 10g en bons gras. Donc produit qualitatif mais calorique.
- Le saumon pareil, 1000 kJ mais de bons gras, etc.

Une galette de Riz Bio.

NOVA
est un meilleur
indicateur !



Téléchargez
l'application
SIGA !



Avec YUKA & NUTRI-SCORE,
surveillez les glucides !

À supprimer les Galettes de riz ou de maïs



2) Notre Organisme

SOMMAIRE :

2.1 Digestion_____	135 à 140
2.2 Alimentation conseillée pour 16 organes__	141 à 190
2.3 Hormones_____	191 à 195
2.4 Améliorer ses défenses Immunitaires_____	200 à 205
2.5 Microbiote & Imperméabilité intestinale__	206 à 219
2.6 Troubles du Transit & Fibres_____	220 à 225
2.7 Intestin Irritable & FODMAPS_____	226 à 232
2.8 Aliments Pro & Anti-Inflammatoire_____	235 & 236
2.9 Améliorer sa Libido_____	237 & 238
2.10 Améliorer ses Articulations_____	239 à 241
2.11 Anti-Oxydants & Radicaux libres_____	242 à 244
2.12 Aliments Acidifiants et Alcalinisants_____	245 & 246
2.13 Minéraux & Oligo-éléments_____	247 à 251
2.14 Vitamines_____	252 à 263
2.15 Supers-Aliments_____	264 à 276
2.16 Paléo & Calcium sans produits laitiers__	277

Le Parcours de l'aliment :

- Les aliments sont dégustés en bouche. Ils sont mastiqués et traités par la salive et ses enzymes. Ils descendent le long de l'œsophage et tombent dans l'estomac qui les broie. Le bol alimentaire est alors semi-liquide.
- Il entre dans l'intestin grêle. Dans le duodénum, les aliments sont associés à la bile et au suc pancréatique. Ils arrivent dans le jéjunum. C'est là qu'a lieu l'assimilation.
- Vitamines, minéraux, nutriments sont triés et prélevés pour vous donner l'énergie nécessaire. Certains nutriments vont vers le foie, d'autres vers le système lymphatique. Tout ce qui n'est pas digéré passe dans le côlon où s'activent des milliards de bactéries. C'est là que se trouve l'essentiel de la flore intestinale.
- Le côlon réabsorbe 86 % de la teneur en eau des déchets, le reste est expulsé par la voie rectale. Si cette proportion n'est pas respectée surviennent diarrhées et constipation.

Les chronos de notre digestion

Voici à quel rythme les aliments circulent dans notre corps, le nourrissent et leurs résidus sont évacués. Une règle générale, très variable selon les organismes mais qui peut faire office de référence utile.

PAR CLAUDIE VERNER

NOTRE EXPERT

Dr PHILIPPE GODEBERGE, gastro-entérologue et hépatologue co-auteur de "Qu'est-ce que tu as dans le ventre?" (Éd. Hachette)

2.1 La Digestion

En combien de temps notre cerveau est privé d'oxygène ?

Le cerveau est un gros consommateur d'oxygène. Il a beau ne représenter que 2 % du poids total de notre corps, il consomme 20 % de l'oxygène que nous respirons. Ses besoins sont donc pressants et dès 3 minutes d'hypoxie (manque d'oxygène) certaines cellules commencent à mourir. Et au-delà de 10 minutes, les dégâts sur nos fonctions cérébrales deviennent irréversibles.

10 min

LES ALIMENTS LIBÈRENT LEUR ÉNERGIE

Pas besoin d'attendre la digestion pour commencer à bénéficier de l'énergie des aliments. Une partie d'entre eux est en effet absorbée dès leur entrée dans la bouche, lors de la mastication, grâce à la présence de nombreux vaisseaux sous la langue, ou très rapidement à travers l'estomac. Même si cette surface d'absorption est limitée, comparée à celle offerte par l'intestin grêle, elle permet d'apporter rapidement une énergie de secours en cas d'hypoglycémie notamment. Cela explique aussi pourquoi une partie de l'alcool que l'on boit "monte" si vite au cerveau!

4 sec

LA NOURRITURE ARRIVE DANS L'ESTOMAC

Une fois déglutis par la gorge, les aliments ne mettent que 4 à 5 secondes maximum pour atteindre l'estomac, via l'œsophage. On peut d'ailleurs percevoir le passage de cette bouchée quand elle est très froide, ou mal mâchée, par exemple. Mais ce trajet très rapide n'est qu'une étape qui doit être précédée d'une mastication soigneuse. En effet, le travail des dents et de la salive lubrifie et pré-digère les aliments, en facilitant ainsi la déglutition et surtout le rôle de l'estomac. Quand les aliments sont engloutis rapidement, c'est lui qui doit faire ce premier travail de broyage, une sursollicitation qui peut provoquer des crampes. En mastiquant avec application, on donne aussi le temps à l'estomac d'envoyer au cerveau le message de satiété qui survient au bout de 20 minutes de "remplissage" seulement.

Les aliments sont digérés dans l'estomac et l'intestin grêle. Cela prend entre 6 et 10 heures.

3 bis

5 min **LE FOIE DISTRIBUE LES NUTRIMENTS**

Une fois digéré par l'estomac et absorbé par l'intestin, le premier contingent de nutriments ne met que 5 minutes pour être métabolisé et filtré par le foie et partir nourrir notre organisme. Après un repas, ce travail se poursuit ensuite entre 4 et 6 heures. Pour réaliser ce travail, le foie filtre 1,7 l de sang chaque heure, soit environ 1/4 de notre volume sanguin total.

12 h **LE COLON FORME UNE SELLE**

Quand le bol alimentaire sort de l'intestin grêle, il a la consistance d'une bouillie liquide. Le travail du colon consiste essentiellement à absorber son humidité et ainsi à donner aux restes de notre bol alimentaire la consistance future de l'excrément que nos sphincters vont expulser. Ce processus est variable selon les individus et la nature du bol alimentaire. Un colon rapide fait ce travail en 12 heures, un colon plus lent en 3 jours. Ce qu'on évacue est alors un mélange des repas précédents car les résidus des aliments n'avancent pas tous à la même vitesse.

5 min **LES REINS FABRIQUENT LES URINES**

Les reins travaillent vite, très vite, et en permanence. C'est d'ailleurs un des organes le mieux irrigués de l'organisme, rapporté à sa taille. Lorsque l'on boit de l'eau à jeun, on peut l'évacuer, sous forme d'urines, 5 minutes plus tard, surtout si la vessie (d'une contenance de 300 à 500 ml) était déjà un peu remplie. Et lorsque l'on mange des asperges, dont un des composés soufrés donne une odeur très forte aux urines, on perçoit celle-ci aux toilettes à peine une heure et demie après le repas.

1 à 3 h **L'ESTOMAC SE VIDE**

L'estomac, dont le volume est d'environ 2 litres, se vide en 1 à 3 heures. La vitesse de cette vidange est différente selon la consistance et la nature des aliments. Les liquides passent plus vite que les solides (d'où l'intérêt de bien mastiquer). Certains aliments comme le sucre, le gras et l'alcool, ralentissent cette vidange afin de "protéger" l'organisme soit d'une hausse de la glycémie trop rapide, soit d'une diarrhée liée aux graisses ou encore des effets métaboliques et psychiques de l'alcool. Une soupe de légumes se digère plus vite qu'un cassoulet bien arrosé...

À quelle vitesse circule le sang?

Dans l'aorte, c'est-à-dire, lorsqu'il quitte le cœur, le sang circule à la vitesse de 25 cm par seconde. Et il lui faut 1 minute pour faire le tour de notre circulation sanguine. Mais cette vitesse est variable en fonction des endroits du corps, de notre âge et de notre état de santé.

4 systèmes de traitement de déchets de nos aliments

Nous disposons de grands systèmes « émonctoires ». Ce sont les quatre portes de sortie physiologiques :

- **La peau**, qui est un système à part entière, permet d'épurer notre corps. De nombreuses toxines liposolubles (qui aiment la graisse) viennent se loger dans la peau. Cette dernière dispose de glandes (sébacées et sudoripares) qui facilitent l'évacuation de ces molécules, notamment par la sueur. L'exercice physique est donc un excellent moyen d'éliminer les toxines.
- **Le système urinaire** comprend les reins, la vessie et des canaux (uretères et urètre, le canal final). Filtre naturel de l'organisme, le rein régule notamment l'équilibre acido-basique du corps. Par ailleurs, par l'urine, qu'ils sécrètent ils débarrassent le sang de certains déchets comme l'azote par exemple.
- **Le système respiratoire** est au cœur de la vie. Il comprend le nez, la gorge, le larynx, les bronches et les poumons. Il sert bien sûr à respirer mais pas uniquement. Il protège des intrus qui entrent notamment au niveau des bronches et il sert de filtre dans certains cas.
- **Le système digestif** a pour organes essentiels, le foie, l'intestin et la vésicule biliaire. Ces organes sont étroitement liés. Les problèmes intestinaux viennent souvent d'une faiblesse du foie.

C'est le plus important des quatre et celui dont je vais vous parler aujourd'hui.

Qu'est-ce qu'un bon transit intestinal ?

La digestion dure, en temps normal, entre 18 et 24 heures. On devrait aller à la selle une ou deux fois par jour. Et les selles ne devraient ni sentir, ni salir l'anus.

Moins de deux passages aux toilettes par semaine, est le signe d'une constipation chronique. Les conséquences peuvent être multiples : muqueuses poreuses, désagréments divers, éruptions cutanées...

C'est le signe d'un dysfonctionnement tel que la dysbiose.

Alerte dans le microbiote !

La dysbiose est un état de déséquilibre de la flore intestinale.

Le bon ratio entre bactéries, levures et champignons au sein de l'intestin n'est plus respecté.

La dysbiose crée de l'inflammation, qui par la suite peut provoquer des maladies comme l'obésité et le cancer.

C'est elle aussi qui peut provoquer une migration des bactéries. On retrouve parfois des bactéries intestinales jusque dans la bouche. Et là attention aux voisins !

Face à ces difficultés, on peut :

- **Améliorer son hygiène buccale** (se brosser les dents régulièrement au bicarbonate de soude par exemple),
- **Effectuer des tests de gaz** auprès de son thérapeute,
- **Se soigner en cas de présence de virus grâce au mycélia** de champignons (notamment : coriolus versicolor, le Ganoderma lucidum). Il est bon pour cela d'être suivi par un thérapeute dûment formé.
- **Consommer davantage de prébiotiques**. Ce sont des fibres constituées de glucides complexes qui nourrissent la flore intestinale. Les aliments intéressants sont par exemple : l'artichaut, l'ail, l'asperge, le topinambour, la banane ou la racine de la chicorée.

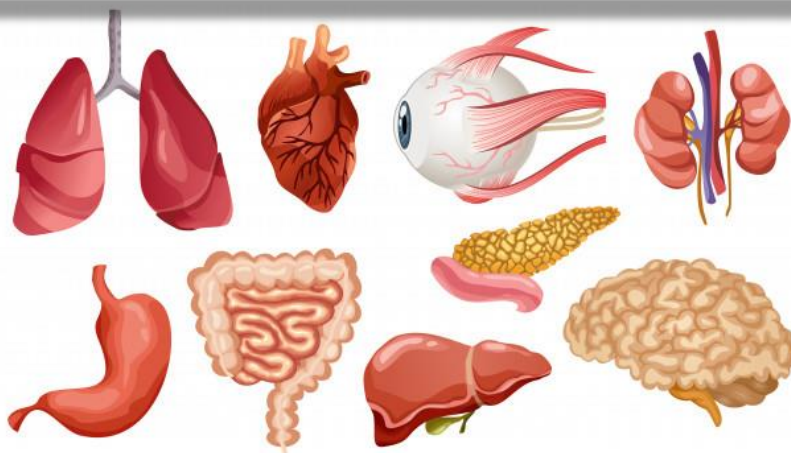
Enfin, comme promis voici 5 petites astuces pour vous aider à digérer :

1. Pour tout le monde, prendre, tous les matins un **verre d'eau avec du citron** et un peu de menthe. Ou du vinaigre de cidre. Cela permet de nettoyer le « tube » en douceur et de bien préparer la journée.
2. Pour les personnes constipées, mettre des **graines de lins** dans un verre d'eau le soir. Boire le verre avec les graines le lendemain.
3. **Utiliser le fenouil en hydrolat** (eau florale), soit :
 - pour stimuler l'appareil digestif : une cuiller à café dans un verre d'eau matin et soir pendant deux semaines, ou une cuiller à soupe dans un litre d'eau, à boire dans la journée.
 - pour adoucir des douleurs abdominales liées à la digestion : une petite cuiller à café d'hydrolat de fenouil mélangé à une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin. Massez le ventre doucement avec ce mélange pendant quelques minutes, puis posez délicatement une bouillotte à l'endroit du massage. Ca va mieux ?
4. **Tentez le bain digestif** : Versez 3 cuillères à soupe de lait de soja dans un bol d'eau chaude. Délayez. Ajoutez une cuillère à café d'hydrolat de ces différents produits : basilic, origan, pamplemousse (qui est en plus excellent pour la peau !) et menthe poivrée.
5. Pratiquez la **mono diète**. Une fois par mois, ou toutes les deux semaines, il est bon de ne consommer pendant trois ou quatre repas de suite qu'un seul aliment : pommes, raisin, melon ou riz (selon vos besoins ou les saisons). Ces mono diètes permettent de mettre au repos le système digestif et de détoxifier l'organisme.

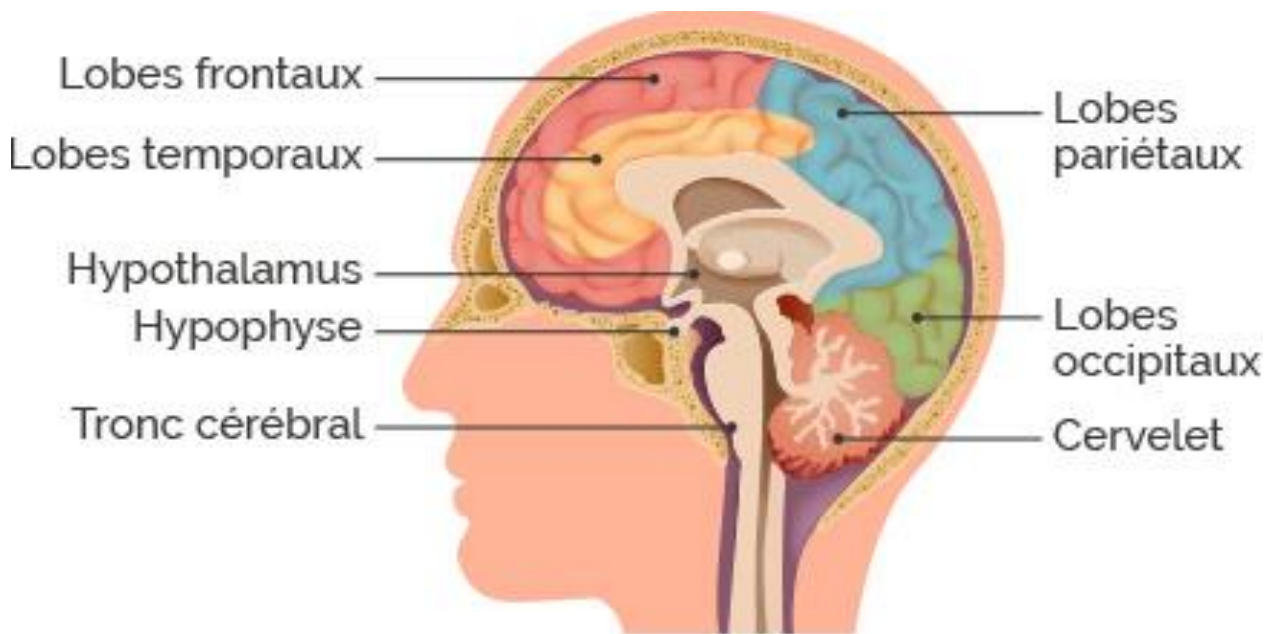
2.2) Hygiène & Alimentation conseillés pour 16 de nos organes

SOMMAIRE :

Le Cerveau_____	142 à 149
Le Cœur_____	150 à 152
L'estomac_____	153 à 155
Les Poumons_____	156 à 159
Foie - Pancréas - Vésicule_____	160 à 166
Reins - Glande Surrénales - Vessie_____	167 à 174
Intestin Grêle - Gros intestin (Côlon)___	175 à 180
La Peau_____	181 à 183
La Prostate_____	184 à 186
La Rate_____	187 & 188
Les Gencives_____	189 & 190



Cerveau



1) Rôle cerveau :

Le cerveau assure, avec la moelle épinière, assure des fonctions :

- Inconscientes, telles que le contrôle du rythme cardiaque.
- La sécrétion d'hormones.
- La coordination des mouvements volontaires.
- Toutes les fonctions intellectuelles et la conscience.

Et selon les zones anatomiques :

Le lobe frontal :

- Elaboration de la **pensée**.
- Siègne des **émotions**.
- Lieu de production du **langage**.
- Contrôle des **mouvements complexes**.

Le lobe occipital :

- Détection des **images visuelles**.
- **Interprétation** de ces mêmes images.

Le lobe temporal :

- Reconnaissance des **sons et phénomènes d'interprétation**
- Lieu de stockage des informations, c'est-à-dire de la **mémoire**

Le lobe pariétal :

- Lieu de la sensibilité et de tout ce qui concerne la douleur, la détection de la température, de la sensibilité cutanée...

Le cervelet :

Essentiel dans le contrôle de l'équilibre et de la posture, il permet par ailleurs la réalisation de mouvements précis.

Le thalamus :

Il joue un rôle intermédiaire de **décodeur des messages sensoriels** entre la moelle épinière et le mésencéphale, d'une part, le cerveau hémisphérique, d'autre part.

2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Comme des engrenages qu'il faut huiler en permanence, les neurones de notre matière grise ont un besoin constant de glucose, un sucre. Mais il ne faut pas oublier les minéraux, les vitamines, les protéines.

1 - Les poissons gras.

Remplissez votre frigo de **saumon, de truite, de thon, de maquereau ou de sardines**. Les poissons gras apportent **les oméga 3** essentiels pour protéger les fibres nerveuses et les membranes des neurones. Il s'agit de bons gras, parfait pour la santé du cerveau, que l'on peut consommer deux à quatre fois par semaine.

2 - Les fruits riches en antioxydants.

De manière préventive, **les antioxydants** empêchent la formation de molécules qui affecteraient nos capacités intellectuelles. On opte pour **les petits fruits tels que les mûres, les canneberges, les framboises, les baies de goji, ou les fraises**.

3 - Les crucifères.

Parmi les autres antioxydants, on retrouve aussi les légumes de la famille des crucifères : **le chou, le brocoli, ou le chou-fleur**.

4 - Les viandes riches en fer.

Le fer permet de véhiculer l'oxygène dans nos cellules et d'éviter ainsi la fatigue. On privilégie ainsi les **viandes rouges ou les abats**.

5 - Le fer version végétal.

Le soja, le tolu, les fèves ou les haricots sont eux aussi riches en fer. Un bon moyen pour remplacer la viande si l'on n'en a pas, ou si l'on est végétarien.

6 - Les légumineuses.

Maïs, lentilles, petits pois... Les légumineuses sont riches en **vitamines B9 et B1**. Ces protéines végétales sont parfaites pour la santé du cerveau.

7 - Le germe de blé.

Source de vitamine B1, **le germe de blé** agit aussi sur les neurotransmetteurs et ainsi sur la bonne activité du cerveau.

8 - La levure de bière.

Ce sont les vitamines B qui composent essentiellement la levure de bière. Une cuillère à soupe par jour permet de s'assurer d'une bonne santé au quotidien.

9 - Les céréales, riches en glucides.

Sources de glucides et de fibres, les céréales à grains entiers sont essentielles pour le cerveau, qui utilise environ 120 grammes de glucides par jour.

10 - Les féculents.

Les pâtes et le riz sont des sucres lents qui permettent de se libérer dans le sang de manière progressive, contrairement aux sucres rapides comme les sucreries.

Ils permettent donc de faire fonctionner les organes, et notamment le cerveau.

S'inspirer du régime méditerranéen.

Ce dernier s'inspire de l'alimentation des végétariens lesquels ont une tension artérielle plus basse comparée à celle de ceux qui se nourrissent de façon traditionnelle. Il se compose de fruits et légumes frais et secs, d'aliments céréaliers complets, de produits laitiers. **La viande rouge est déconseillée et remplacée par la volaille et le poisson. Les aliments gras et sucrés sont à éviter.**

Les principes de base du régime méditerranéen sont :

- Beaucoup de produits céréaliers complets, de poisson, de fruits et de légumes, d'ail, d'oignon, d'épices et aromates.
- Utilisation de l'huile d'olive comme principal corps gras.
- Consommation quotidienne de légumineuses, de noix et graines, de yogourt et de fromage.
- Consommation moyenne de poulet, d'œufs et d'aliments sucrés.
- Très peu de viande rouge.
- Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories par jour).

Des neurones mieux nourris.

En 2015, Martha Clare Morris et son équipe publient, dans la revue Alzheimer et Dementia, un article sur l'alimentation idéale pour la santé du cerveau.

Baptisé régime MIND (Mediterranean-DASH intervention for neurodegenerative delay), les auteurs recommandent 10 groupes d'aliments qui stimulent les fonctions cérébrales :

- Déconseillent 5, nocifs pour le cerveau et la santé en général (viande rouge, beurre et margarine, fromage, pâtisseries et bonbons, fritures et fast-food).
- Au menu quotidien, toujours des légumes, des noix (20 g/jour l'équivalent d'une poignée), des céréales complètes (3 portions par jour). Tous les deux jours, des légumineuses.
- Deux fois ou plus par semaine, des fruits rouges, du poisson (au moins une fois par semaine), de la volaille (deux fois ou plus par semaine). Œufs et laitages sont permis.
- Le tout assaisonné d'huile d'olive.
- Tandis qu'un petit verre de vin quotidien est juste toléré, car selon la nutritionniste, chaque verre de plus accroît le risque de déclin cognitif et de démence.

Cette alimentation a été testée sur près d'un millier de pensionnaires de maison de retraite. Les auteurs ont constaté qu'une adoption rigoureuse réduirait de 53 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer, et de 35 % si le régime MIND est même approximativement suivi ! Cette alimentation a également un fort impact sur le cancer, la santé cardiaque et le poids.

PEU CUIRE LES ALIMENTS :

"Une cuisson non maîtrisée peut détruire la totalité des antioxydants ainsi que de nombreux minéraux et vitamines, et générer des substances cancérigènes", rappelle le Dr Halhol. Au lieu d'améliorer nos capacités cognitives, des aliments sains "transformés" par la cuisson les endommagent :

- Les oméga 3, détruits à haute température, s'oxydent.
- Les cuissons longues des poissons, volailles et viandes génèrent des hydrocarbures.
- Les féculents frits ou rôtis (riches en glucides) entraînent un risque d'acrylamide, substance cancérigène que l'on retrouve dans les céréales et biscottes.
- Le médecin conseille la cuisson à la vapeur douce (ne dépassant pas 100 °C).
- Si vous avez envie d'une grillade (poisson ou viande), faites des marinades avec des épices, du citron (ou vinaigre de cidre), de l'ail, du romarin, du vin rouge... qui neutralisent la production des substances néfastes.

L'avoine.

Véritable carburant, les céréales complètes nous protègent contre les maladies cardiovasculaires. Or, comme le disent les chercheurs : "ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau".

Ses atouts mémoire : Complet ou semi-complet, il est considéré comme l'aliment parfait pour le cerveau en raison de sa richesse **en fibres, en vitamine B**, en magnésium, en antioxydants et en différents acides aminés essentiels : constituants de base des protéines, ceux-ci jouent un premier rôle contre la fatigue, pour le sommeil, la mémoire ou la concentration. Ses glucides à index glycémique bas (IG) empêchent les soubresauts de la glycémie que le cerveau n'apprécie pas.

Pour un cerveau au top : 45 g par repas. Au petit-déjeuner sous forme de pain complet ou de céréales complètes. Les autres céréales : le riz (complet ou basmati), le quinoa, la semoule semi-complète...

La noix.

La science a confirmé son influence sur notre moral.

Ses atouts mémoire : Ses graisses sont d'excellente qualité pour le cerveau, lui-même constitué de deux tiers d'acides gras indispensables à la bonne communication des cellules nerveuses. **Son ratio oméga 3 / oméga 6** est parfait et donc très protecteur pour tout le système cardiovasculaire.

Elle est aussi riche en **vitamine E**, garde-du-corps du cerveau. À la fois antioxydante et anti-inflammatoire, elle augmente la neurogenèse (le processus de création de nouveaux neurones).

Pour un cerveau au top : 20 g par jour. Des études ont aussi montré une corrélation entre une consommation élevée de noix et un poids corporel plus faible. Les autres oléagineux : les fruits secs (noix, amande, noisette, pistaches) ou des graines (courge, lin, chia, sésame, chanvre, pignon) dont on tire des huiles toutes intéressantes pour la santé du cerveau.

En savoir plus : Depuis l'Antiquité, on consomme des noix parce qu'elles seraient bonnes pour le cerveau, vu la ressemblance qu'elles ont avec cet organe. Ce qui s'est avéré juste. En effet, la vitamine E qu'elles contiennent, permettrait de prévenir du déclin cognitif en particulier chez les personnes âgées.

L'huile d'olive.

Elle est la clé de la diète méditerranéenne à la base du régime MIND. Si d'autres huiles lui font désormais concurrence, elle est la plus savoureuse et n'en reste pas moins intéressante pour le cerveau.

Ses atouts mémoire : Elle est notre meilleur "garde du cœur" en réduisant significativement le risque cardiovasculaire et d'AVC au niveau cérébral. L'huile d'olive extra-vierge a des effets anti-inflammatoires car elle très riche en antioxydants.

Pour un cerveau au top : Choisissez une huile biologique obtenue par extraction à froid afin de préserver ses propriétés nutritionnelles. Consommez-la sur vos légumes crus ou cuits ou sur un poisson vapeur. Elle peut servir d'huile de cuisson mais évitez de la faire fumer.

En savoir plus : Sa teneur en acides gras insaturés et en EPA (un dérivé des omégas 3) seraient des stimulants pour la mémoire verbale. L'huile d'olive vierge améliore le flux sanguin pour le cerveau.

Petit-déjeuner complet :

Les études démontrent clairement que prendre un petit-déjeuner complet améliore les performances académiques et réduit les troubles de la mémoire et de la concentration avant midi. Ces effets sont d'autant plus marqués si le petit-déjeuner est riche en glucides. En effet, après le petit-déjeuner, un taux de glucose à un niveau optimal favorise les performances intellectuelles. Sauter le petit-déjeuner est clairement associé à la fatigue chez les étudiants.

Voici un tableau des aliments à privilégier et à limiter pour favoriser la mémoire et la concentration dès le petit-déjeuner :

A privilégier	A limiter
Céréales et pains complets	Pain blanc
Fruits entiers	Céréales petit-déjeuner classique
Œufs	Gaufres, crêpes, muffins
Fromages	Pâtisseries, viennoiseries, biscuits
Purées d'oléagineux	Confiture, gelée, pâte à tartiner
Lait	Sucre
Yaourts	Jus de fruits
Lait de soja	Œufs frits
Houmous	Charcuteries

Prendre des collations :

Certaines études laissent entendre que le fait de prendre une collation nutritive l'après-midi pourrait améliorer les performances mentales.

Par exemple, une collation composée d'aliments bons pour la mémoire et la concentration serait :

- Compote sans sucre et graines de citrouille.
- 2 tranches de pain complet et un yaourt nature.
- Muesli aux noix et lait de soja.
- 1 fruit et 30g de fromage maigre.
- 1 fruit et une poignée d'amandes.
- Jus de légumes et tartine de pain complet au houmous.

Pour le midi, misez sur un repas léger :

Il devrait contenir au moins 1 portion de viande ou substitut, mais pas plus de 2 portions de pain et céréales. Un excès de glucides le midi provoque un effet sédatif, attribué à l'augmentation de la production de sérotonine. Le midi, il faut éviter surtout les desserts sucrés, les pommes de terre, le couscous, le riz blanc, les nouilles instantanées et le maïs.

2 portions de pain et céréales correspondent à :

- 150 à 200g de riz cuit.
- 2 tranches de pain (60g).
- 250g de pâtes.
- 200g de boulgour, quinoa, orge ou millet.
- 200g de patate douce.
- 200g de légumineuses.

Un repas du midi idéal pour garder l'esprit clair serait par exemple :

- 1 soupe de légumes.
- 100g de volaille.
- 200g de riz brun.
- 200g de légumes verts.
- Poignée d'oléagineux.

Café et mémoire

Le fait est bien connu, par son action stimulante sur le système nerveux central, le café améliore la vigilance mentale et l'attention à court terme. Une consommation modérée de caféine ne présente pas de risques chez les gens en bonne santé (moins de 400 mg par jour ou environ 4 tasses de café).

Toutefois, la caféine est contre-indiquée chez les enfants. Doivent aussi s'abstenir les personnes qui souffrent des problèmes suivants : maladie cardiaque, insomnie, dépression, troubles anxieux, ulcères gastriques ou duodénaux, hypertension artérielle, troubles rénaux, hypoglycémie. À noter que le café pris seul le matin n'est pas suffisant pour augmenter nos performances intellectuelles en avant-midi. Il faut le combiner à un petit-déjeuner riche en glucides lents.

Des graisses polyinsaturées, pour entretenir les neurones

Après le tissu adipeux qui stocke les lipides, le cerveau est l'organe le plus gras du corps humain : 60 % de sa matière sèche est de la graisse, et il a en a besoin pour assurer sa maintenance ! « En entrant dans la composition des membranes cellulaires, les acides gras, en particulier polyinsaturés (oméga-3 et 6), permettent la formation des neurones, leur multiplication et la croissance des synapses, les zones de contact entre deux neurones », explique la Dr Artero, chercheuse en neuropsychiatrie à l'Inserm.

Les oméga-6 étant particulièrement présents dans notre alimentation, les oméga-3 sont à privilégier : outre leur rôle clé dans l'entretien des membranes cellulaires cérébrales, ils possèdent une action anti-inflammatoire, anti-agrégation plaquettaire et antihypertension, bénéfique

à la santé cérébrale. « Des chercheurs ont par ailleurs mis en évidence comment ces acides gras peuvent améliorer la capacité du système immunitaire à effacer les plaques amyloïdes du cerveau, une des caractéristiques principales de la maladie d'Alzheimer », souligne la Dr Artero. Selon plusieurs études, un meilleur statut de la population en oméga-3 pourrait ainsi retarder l'apparition de maladies neurodégénératives. À l'inverse, « les graisses saturées en excès (beurre, viandes grasses, charcuteries, fromages, produits transformés...) s'avèrent néfastes car elles augmentent le risque d'AVC », prévient la Dr Agarwal.

EN PRATIQUE

On consomme deux portions de poisson gras par semaine en privilégiant les petites espèces (anchois, sardine, maquereau, hareng...), moins polluées, on utilise des huiles d'olive, colza, lin ou noix (2 à 3 c. à soupe par jour en panachant) et on s'auto-rise chaque jour une petite poignée (20 à 30 g) de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...).

Pédale douce en revanche sur les viandes grasses et la charcuterie (on les préfère maigres ou dégraissées), le beurre (10 g maximum par jour si on aime), le fromage (30 g occasionnellement), et on choisit ses produits laitiers demi-écrémés.

Une semaine de menus adaptés

De la théorie à la pratique, voici 7 jours de repas inspirés du régime MIND et élaborés par Raphaël Gruman, diététicien-nutritionniste, pour prévenir le déclin cognitif et les maladies neurodégénératives.

Collation (facultative)

Thé vert ou infusion sans sucre, ni édulcorant + 2 carrés de chocolat noir à plus de 70 % de cacao + tartine de pain complet

LUNDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • 1 bol de lait demi-écrémé • Pain complet aux noix + 1 c. à c. de purée d'amande • Prunes

DÉJEUNER

Carottes râpées au jus de citron et curcuma • Filet de poulet à la basquaise • Quinoa • Yaourt nature • Pêche

DÎNER

Tomates vinaigrette • Papillote de cabillaud • Purée de patate douce • Ramequin de fruits rouges

MARDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Yaourt nature • Pain complet + 1 c. à c. de purée de noisette • Kiwi

DÉJEUNER

Roquette aux noix vinaigrette • Filet de lieu à la tomate • Haricots blancs • Yaourt nature

DÎNER

Gaspacho, croûtons maison • Crevettes sautées au chou chinois • Riz complet • Pomme

MERCREDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • 1 bol de lait demi-écrémé • Muesli sans sucre ajouté aux amandes et raisins secs • Ramequin de myrtilles

DÉJEUNER

Concombre sauce yaourt et menthe • Pavé de saumon • Sarrasin aux herbes • 1 grappe de raisin

DÎNER

Spaghettis complets • Ratatouille • Compote de pomme maison

JEUDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain aux céréales + 1 c. à c. de purée d'amande • Fromage blanc • Abricots

DÉJEUNER

Tomates vinaigrette • Papillote de lieu noir au basilic • Riz sauvage • Pomme

DÎNER

Betterave vinaigrette • Omelette aux herbes • Haricots verts persillés • Faisselle au coulis de fruits rouges

VENDREDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Yaourt nature • Muesli sans sucre ajouté aux raisins secs et amandes • Orange

DÉJEUNER

Émincé de fenouil cru • Brochette de poulet au gingembre et poivrons • Boulgour • Fraises • Yaourt nature

DÎNER

Melon • Salade de pâtes complètes aux tomates et noix • Crumble de pêche aux flocons d'avoine

SAMEDI

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain au sarrasin + 1 c. à c. de purée d'amande • Fromage blanc • Prunes

DÉJEUNER

Velouté de concombre • Tajine de poulet, cœurs d'artichauts et pommes de terre au citron • Pomme cuite

DÎNER

Champignons de Paris en salade • Moules marinière • Riz complet • Ramequin de mûres

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER

Café ou thé vert sans sucre • Pain complet • Œuf coque • Kiwi

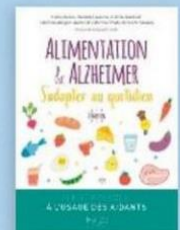
DÉJEUNER

Taboulé libanais aux herbes • Aile de raie pochée • Brocoli sauté • Figs fraîches

DÎNER

Gaspacho • Filet de dinde poêlé aux poivrons • Coquillettes complètes • Verrine de fruits rouges au yaourt nature

A lire



Alimentation et Alzheimer, s'adapter au quotidien, éd. EHESP. 27 €.



Le régime Mind, éd. Leduc-S. 18 €.

3) Voici 8 aliments qui tuent lentement votre intelligence.

1. Produits sucrés.

Le sucre n'est pas seulement mauvais pour la ligne, il l'est aussi pour notre cerveau. Sur le long-terme, sa consommation crée des problèmes d'ordre neurologique, altère notre mémoire et notre faculté à apprendre.

2. Alcool.

L'alcool est bien entendu connu pour **endommager le foie**. Mais sa consommation excessive cause aussi sur le long terme **une confusion mentale, et des troubles de la mémoire**. Il est alors plus compliqué de se souvenir de moments vécus.

3. Fast-food.

D'après une récente étude de l'université de Montréal, la « *junk food* » modifie les substances chimiques de notre cerveau et mène à des symptômes relatifs à la dépression et l'anxiété. Ce genre de repas **très gras diminue en effet la production de dopamine**, une substance responsable du bonheur et du sentiment de bien-être. La dopamine renforce aussi les fonctions cognitives, la capacité à apprendre, la motivation et la mémoire.

4. Friture.

Les produits frits comportent des produits chimiques, des additifs, des exhausteurs de goûts qui détruisent lentement les cellules nerveuses du cerveau. Cependant, certaines huiles sont plus dangereuses que d'autres. **L'huile de tournesol est considérée comme la plus toxique de toutes.**

5. Plats préparés.

Les plats préparés sont toujours plus gras et plus salés que leur version maison. En plus, ils renferment **beaucoup d'additifs, colorants et conservateurs**. Tout cela a un fort impact sur votre système nerveux et peut également augmenter le risque de maladies dégénératives, comme Alzheimer.

6. Nourriture très salée.

Le sel a un impact néfaste sur votre pression artérielle, et **augmente le risque de maladie cardiaque**. Des études scientifiques révèlent également qu'une trop grande consommation de sodium peut affecter vos fonctions cognitives et entraver les processus de pensées.

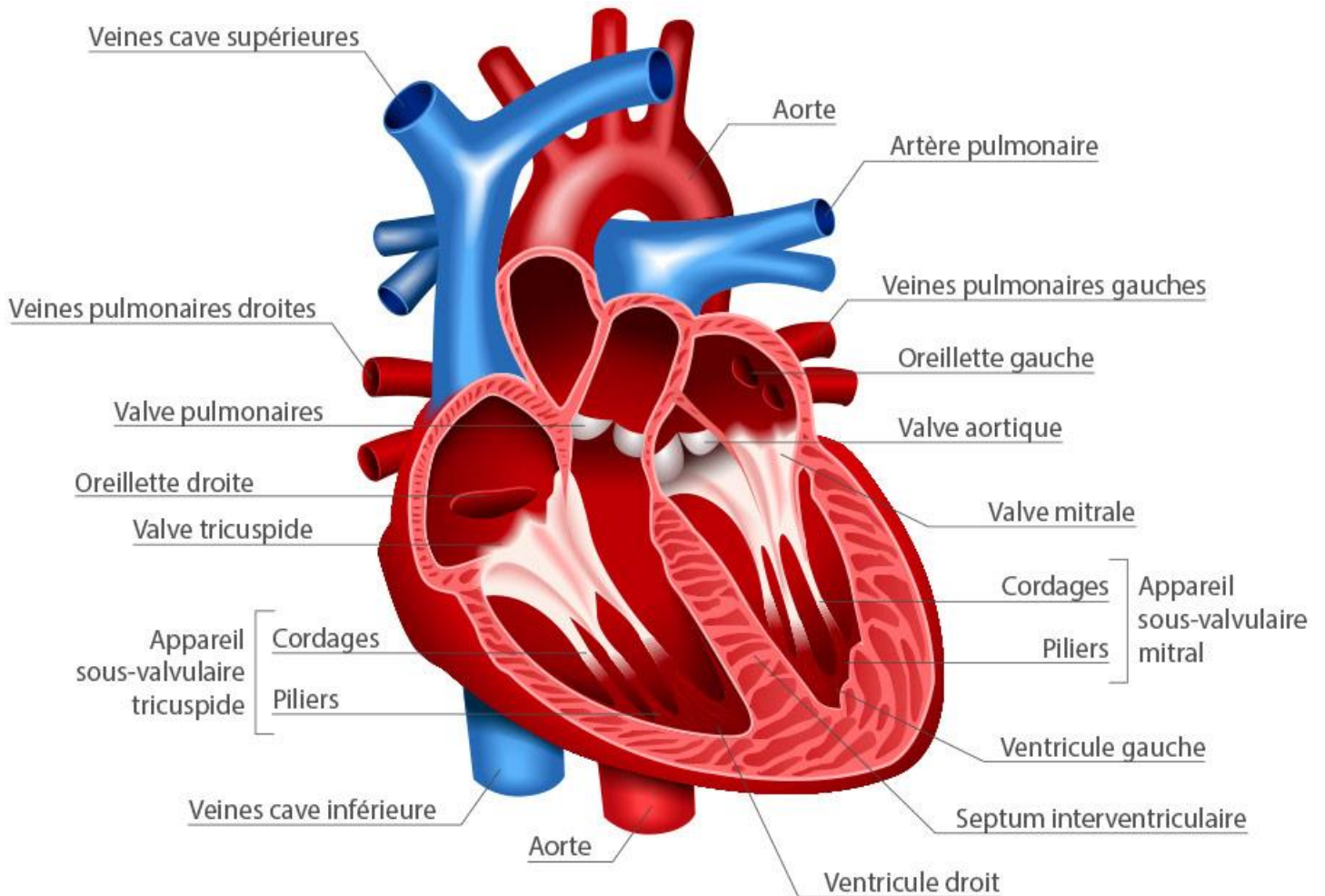
7. Viande transformée.

Les protéines sont bien sûr primordiales pour être en bonne santé. C'est dans la viande qu'on trouve le plus de protéines de qualité. Cependant, il faut éviter les viandes transformées (**saucisses cocktail, salami, sous-produits de charcuterie...**) car contrairement aux protéines naturelles qui aident à renforcer le système nerveux, celles-là l'affaiblissent. Optez pour des poissons naturels (thon et saumon), les produits laitiers, les noix et les graines germées pour vous assurer de bonnes protéines.

8. Edulcorants artificiels.

Quand on fait attention à sa ligne, on peut penser que consommer des produits « *lights* » est une bonne idée. Ces produits remplacent le sucre par des edulcorants artificiels qui il est vrai contiennent moins de calories, mais peuvent causer bien plus de dégâts. L'aspartame est régulièrement critiqué à ce propos. **Consommé en grande quantité, il ralentit le cerveau et diminue les capacités d'apprentissage.**

Coeur



1) Rôle du cœur :

Fait intéressant, Le cœur bat en moyenne 100 000 fois par jour.

A chaque battement, le cœur pompe le sang et le fait circuler dans le réseau d'artères et de veines. Cette fonction de pompe est assurée par les deux ventricules qui, en contractant leurs parois, assurent l'éjection du sang dans les artères :

- Le sang achemine l'oxygène et les nutriments essentiels vers chaque cellule du corps.
- Il élimine les déchets métaboliques et le dioxyde de carbone.
- Les artères distribuent le sang riche en oxygène provenant du cœur dans le corps.
- Les veines ramènent le sang pauvre en oxygène au cœur et aux poumons, et le cycle recommence.

Comme tous les autres muscles du corps, le cœur a besoin d'un approvisionnement en sang oxygéné pour fonctionner.

2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Manger de tout mais sans excès, en privilégiant les aliments amis de nos **artères** : telles sont les bases d'une alimentation bonne pour le cœur. En détail, voici les recommandations d'experts.

Y a-t-il une alimentation à privilégier pour le cœur ?

Pour protéger son cœur, c'est le **mode de vie méditerranéen** le plus efficace. Voir page 286.

Quels aliments sont bons pour les artères ?

- Du poisson en quantité.

- Les poissons gras (**saumon, sardine, maquereau, hareng...**) sont riches en acides gras polyinsaturés, plus favorables au système cardiovasculaire. Dans cette famille, on retrouve les **oméga-3** qui « permettent aux membranes cellulaires d'être plus fluides. Ils contribuent à abaisser les triglycérides et la pression artérielle. Le bon cholestérol HDL augmente. Ils ont aussi un effet antiagrégant
- Les recommandations actuelles sont de consommer du poisson deux fois par semaine.

Voir page 73 pour alimentation riche en Omega-3.

Des fruits et légumes à volonté.

- Les fibres des fruits et des légumes captent l'excès de graisses dans le bol alimentaire. En ce sens, elles aident à réduire le cholestérol. Selon le Dr Marie-Christine Iliou, cardiologue, « 200 g de fruits et 200 g de légumes par jour apportent la ration nécessaire. »
- Les fruits et les légumes apportent également des nutriments antioxydants, en particulier les **polyphénols** dont de nombreuses études montrent qu'ils réduisent le risque cardiovasculaire. « **L'huile d'olive, le thé, le cacao ou encore le soja** sont riches en polyphénols », précise le Dr Iliou.
- Si le vin rouge contient aussi des polyphénols, sur ce point, les cardiologues n'ont pas le même point de vue que les spécialistes du foie et que les cancérologues. « La Société européenne de cardiologie ne prône pas l'abstinence », souligne le Pr Ferrières. Mais il n'est pas question de pousser à la consommation. La dose cardioprotectrice se limite à un verre de vin rouge par jour, au cours d'un repas pour une meilleure absorption des polyphénols.

Des œufs sans excès.

- Le jaune d'œuf est riche en cholestérol ce qui, a priori, le classe dans la catégorie des aliments à éviter. Or, l'œuf contient quantité de nutriments intéressants.
- Pour le Dr Iliou, « quatre à six œufs au maximum par semaine sont autorisés, en comptant les préparations à base d'œufs.

3) Quels aliments sont mauvais pour le cœur ?

- Pas trop de viande rouge.

- ✓ « Les **graisses saturées** (viande rouge, beurre...) ne doivent pas représenter plus de 10 % de notre alimentation, note le Dr Marie-Christine Iliou, cardiologue. Ce sont elles qui provoquent l'excès de cholestérol. Elles s'accumulent dans l'organisme, se déposent sur les artères et peuvent les boucher. »
- ✓ Les **viandes les plus grasses** sont, dans l'ordre, le mouton, le porc et le bœuf. Il est conseillé de ne pas consommer du mouton plus d'une fois par mois. Pour les autres viandes rouges, une à deux fois par semaine sont suffisantes, sans dépasser 500 g.

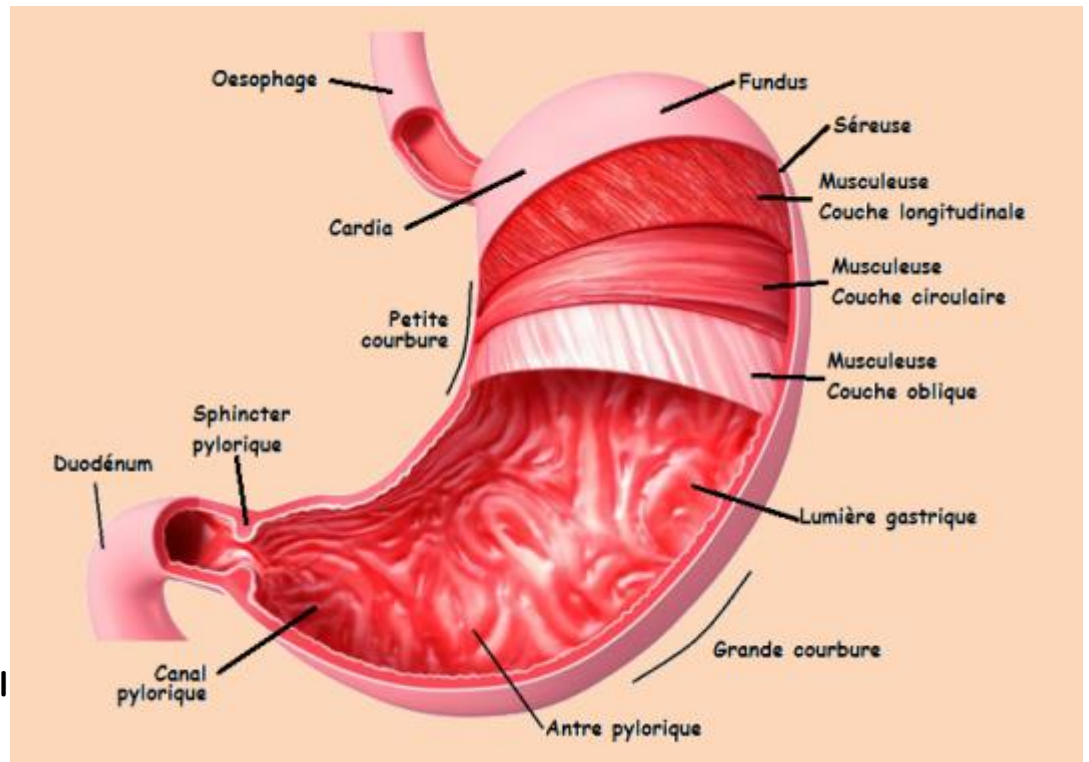
- Moins de sel.

Les personnes cardiaques ne sont plus soumises à des régimes sans sel stricts. La recommandation actuelle est de **ne pas dépasser 6 g de sel par jour**, alors que la consommation moyenne en France est supérieure. Un bémol : les personnes en insuffisance cardiaque ou souffrant d'une importante hypertension artérielle ne devraient pas dépasser 4 g de sel par jour.

- Des aliments ultra transformés à éviter.

Une étude française publiée dans le *British medical journal*, en mai 2019, met en évidence **un lien entre la malbouffe et les maladies du cœur**. Une augmentation de 10 % de la part des **aliments ultra transformés** (viandes fumées, saucisses, jambons, soupes déshydratées, sodas, confiseries, barres chocolatées, aliments reconstitués avec des **additifs**...), dans le régime alimentaire d'une personne, accroît de 12 % le risque de maladies cardiovasculaires.

Estomac



1) Rôle Estomac :

L'estomac assure une double fonction, le **début de la digestion** et la **progression du bol alimentaire** vers l'intestin :

- Les contractions de la paroi musculaire de l'estomac assurent le brassage et le mélange des aliments et du suc gastrique. Il y a alors sécrétion de différentes enzymes : **une lipase**, une enzyme permettant de dégrader les lipides (les graisses), en acides gras et en glycérol et de l'acide chlorhydrique, dont la principale activité est de **détruire les bactéries présentes dans l'alimentation**.
- Les contractions de l'estomac permettent, en outre, de faire progresser son contenu vers le **sphincter pylorique** puis vers le duodénum.

2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Aigreurs, remontées acides, plusieurs mots pour désigner ces brûlures d'estomac qui peuvent facilement nous gêner la vie. Une bonne hygiène alimentaire est un élément clé pour éviter ces désagréments.

Les brûlures d'estomac sont **principalement dues au phénomène** de reflux gastro-œsophagien. En temps normal, le bol alimentaire traverse l'œsophage pour atteindre l'estomac en passant par une jonction étanche : **le sphincter inférieur de l'œsophage**. Celui-ci **s'ouvre** sur le passage de la nourriture, **puis se referme**, empêchant le reflux du contenu de l'estomac. Seulement, **ce mécanisme est parfois défaillant** : il arrive que le sphincter se relâche, permettant **une remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage**. L'acidité provoque des brûlures de sa paroi, à l'origine des douleurs. Parmi les moyens de prévenir ses dysfonctionnements, le régime alimentaire est un élément primordial.

Pour bien faire, il faudrait :

- Privilégiez **les viandes maigres** comme les volailles (dinde ou poulet), **le poisson, les œufs ou les yaourts à 0 %** de matière grasse. Choisissez plutôt **les cuissons à la vapeur, à l'étuvée ou les grillades au barbecue** par exemple.

Par ailleurs, certains mets ont la propriété de ne pas faire varier l'acidité de l'estomac.

- C'est le cas, par exemple, avec les aliments contenant **des glucides complexes**. Les féculents à base de céréales comme le pain, les pâtes et le riz complet ne produisent pas d'augmentation de l'acidité du contenu stomacal ;
- Il en est de même avec **la nourriture riche en fibres**, tels que les haricots, les lentilles ou les pois chiches qui neutralisent les acides de l'estomac, rendant les reflux gastriques éventuels moins douloureux.

- **Bien choisir ses boissons :**

On conseille souvent aux personnes souffrant d'aigreurs de boire du lait. Cette recommandation n'est pas à suivre à long terme. **Le lait** a bien un effet calmant sur le moment, mais il **favorise aussi la sécrétion de sucs gastriques**. Le mieux est encore de **s'en tenir à l'eau minérale, plate ou faiblement gazeuse**.

- **Adopter le bon rythme :**

- ✓ Généralement, il est conseillé de **réduire les quantités d'aliments ingérés** : mieux vaut prendre **quelques collations légères** que deux repas très copieux par jour ;
- ✓ Il faut aussi **éviter de se coucher directement après avoir mangé**, car cela peut aussi s'avérer être un déclencheur de ces douleurs ;
- ✓ Enfin, sachez que **l'obésité est un des facteurs aggravants des brûlures**, tout comme **le stress et le tabac**.

Avoir une **meilleure hygiène de vie** est donc indispensable pour une bonne digestion. Votre estomac vous dira merci, et le reste de votre corps aussi !

3) Les aliments à éviter :

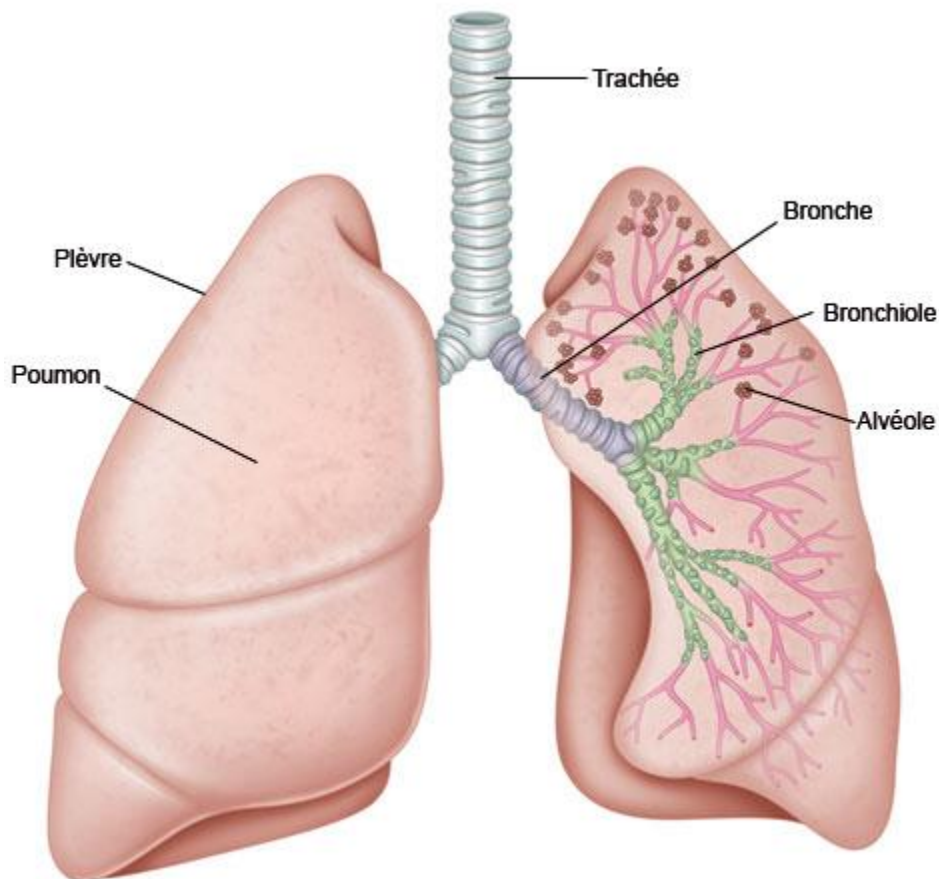
Bien choisir ses boissons :

- Première boisson à éviter si vous souffrez d'aigreurs : **l'alcool**, qui favorise le relâchement du sphincter œsophagien inférieur tout en acidifiant le contenu gastrique.
- Dans la liste des facteurs générant des brûlures d'estomac, figurent également **les jus de fruits**, qui peuvent parfois être mal tolérés selon l'acidité de leurs constituants. En ligne de mire, bien-sûr, les agrumes, tels que l'orange, le pamplemousse ou le citron, mais aussi la tomate.
- Outre ces produits, il faut aussi **limiter sa consommation de boissons contenant de la caféine**, comme le cola, soupçonnées de favoriser les brûlures.

Et pour les aliments :

- Premier geste pour améliorer sa digestion : **ne pas consommer d'aliments trop riches en graisses**. Évitez donc les viandes épaisses, les fromages au lait entier et autres pâtisseries ou charcuteries. En effet, **l'afflux de lipides favoriserait le relâchement du sphincter**, tout en augmentant les sécrétions acides de l'estomac : en cas de reflux, la douleur sera d'autant plus intense. De plus, les graisses **fatiguent le muscle constricteur de l'estomac**, mettant un frein à une bonne digestion.
- Attachez aussi de l'importance au mode de préparation des aliments : **friture et panure sont à éviter**.
- Et prenez garde à **ne pas trop épicer vos plats**. Ces agents peuvent également **agresser la muqueuse gastrique** et provoquer les douleurs.

Poumons



1) Rôle des Poumons :

- Les poumons ont pour principale fonction d'assurer les échanges gazeux entre l'air et le sang et de participer à la distribution de l'oxygène.
- L'**appareil respiratoire** fournit de l'oxygène au sang, qui le transporte ensuite vers les organes, et évacue le gaz carbonique produit les cellules.
- **C'est la respiration, qui comme la circulation sanguine, a lieu en continu.** L'oxygène passe dans le sang au travers des parois des alvéoles pulmonaires pour se diffuser dans les capillaires pulmonaires. L'oxygène pénètre dans le sang au moment de l'inspiration. Le gaz carbonique est pour sa part extrait du sang au moment de l'expiration. Les **mouvements inspiratoires et expiratoires** sont liés à la **différence de pression entre l'intérieur et l'extérieur du corps** produite par la contraction des muscles respiratoires (intercostaux et diaphragme).

2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé :

Consommer des légumes et des fruits tous les jours permet de ralentir le déclin de la fonction respiratoire, et ce même chez les anciens fumeurs. La pollution et le tabagisme accélèrent le vieillissement des poumons, et favorisent l'apparition de maladies respiratoires chroniques. Mais à en croire une étude parue dans *European Respiratory Journal*, il est possible de ralentir le déclin de la fonction pulmonaire en consommant régulièrement des fruits frais. Ce bénéfice, très certainement lié aux, profiterait aussi aux ex-fumeurs.

Il ressort de cette étude que la consommation de **thé, pommes, bananes, tomates** et **vitamine C** est liée à un ralentissement du vieillissement pulmonaire. Les résultats montrent, en effet, que les adultes qui mangent plus de 2 tomates ou plus de 3 portions de fruits frais par jour ont des poumons plus jeunes que ceux qui consomment à peine une tomate ou une portion de fruits par jour. Les auteurs soulèvent que cet effet bénéfique observé chez tous les volontaires serait encore plus fort chez les anciens fumeurs, et ce indépendamment du nombre de cigarettes fumées par jour.

Les 18 meilleurs aliments pour la santé pulmonaire

1. Betteraves et betteraves vertes.

La racine et les feuilles de la betterave, aux couleurs vives, contiennent des composés qui optimisent la fonction pulmonaire.

La betterave et les feuilles de betterave sont riches en nitrates, dont il a été démontré qu'ils améliorent la fonction pulmonaire. Les nitrates aident à détendre les vaisseaux sanguins, à réduire la pression sanguine et à optimiser l'absorption d'oxygène.

De plus, les feuilles de betteraves regorgent **de magnésium, de potassium, de vitamine C** et **d'antioxydants caroténoïdes**, tous essentiels à la santé des poumons.

2. Poivrons.

Ils sont parmi les plus riches sources de **vitamine C**, un nutriment hydrosoluble qui agit comme un puissant antioxydant dans votre corps. Il est particulièrement important pour les fumeurs d'avoir un apport suffisant en vitamine C.

3. Pommes.

Des études montrent que la consommation de *pommes* est associée à un déclin plus lent de la fonction pulmonaire chez les anciens fumeurs. Sa consommation a également été associée à un risque plus faible d'asthme et de cancer du poumon. Cela pourrait être dû à la forte concentration d'antioxydants dans les pommes, notamment les **flavonoïdes et la vitamine C**.

4. Citrouille.

La chair de couleur vive des citrouilles contient une variété de composés végétaux favorisant la santé des poumons. Elles sont particulièrement riches en caroténoïdes, notamment **le bêta-carotène**, la lutéine et la zéaxanthine, qui ont tous de puissantes propriétés **antioxydantes et anti-inflammatoires**.

Des études montrent qu'un taux sanguin plus élevé de caroténoïdes est associé à une meilleure fonction pulmonaire chez les populations jeunes et âgées.

5. Curcuma.

Le curcuma en raison de ses puissants effets **antioxydants et anti-inflammatoires**.

6. La tomate et les produits à base de tomate.

Les tomates et les produits à base de tomate sont parmi les sources alimentaires les plus riches en lycopène, un **antioxydant caroténoïde** qui a été associé à une amélioration de la santé pulmonaire.

7. Myrtilles.

Les myrtilles sont riches en **nutriments**, et leur consommation a été associée à un certain nombre de bienfaits pour la santé, notamment la protection et la préservation de la fonction pulmonaire.

Les myrtilles sont une riche source d'anthocyanines qui sont des pigments puissants dont il a été démontré qu'ils protègent les tissus pulmonaires contre les dommages oxydatifs.

8. Le thé vert.

Le thé vert est une boisson qui a des effets impressionnants sur la santé puisqu'elle possède des propriétés **antioxydantes et anti-inflammatoires**. Il a été démontré qu'elle inhibe la fibrose ou la cicatrisation des tissus.

9. Le chou rouge.

Le chou rouge est une source riche et abordable d'anthocyanes. Ces pigments végétaux donnent au chou rouge sa couleur vive. L'apport en anthocyanes a été lié à une diminution du déclin de la fonction pulmonaire.

De plus, le chou est riche en **fibres**. Des études montrent que les personnes qui consomment plus de fibres ont une meilleure fonction pulmonaire que celles qui en consomment peu.

10. L'huile d'olive.

La consommation d'huile d'olive peut aider à se protéger contre les affections respiratoires comme l'asthme. L'huile d'olive est une source concentrée d'antioxydants anti-inflammatoires, dont les **polyphénols et la vitamine E**, qui sont responsables de ses puissants bienfaits pour la santé.

11. Huîtres.

Les huîtres sont chargées de nutriments essentiels à la santé des poumons, notamment le **zinc, le sélénium, les vitamines B et le cuivre**.

12. Yogourt.

Le yaourt est riche en **calcium, potassium, phosphore et sélénium**.

13. Noix du Brésil.

Les noix du Brésil sont parmi les sources de **sélénium** les plus riches que l'on puisse manger. Une seule noix du Brésil peut contenir plus de 150 % de l'apport recommandé pour ce nutriment important, bien que les concentrations varient considérablement en fonction des conditions de culture.

14. Café.

En plus d'augmenter votre niveau d'énergie, votre tasse de café du matin peut vous aider à protéger vos poumons. Le café regorge de **caféine et d'antioxydants**, qui peuvent être bénéfiques pour la santé des poumons.

15. Orge.

L'orge est une céréale entière nutritive et riche en **fibres**. Il a été démontré que les régimes alimentaires riches en fibres et en grains entiers ont un effet protecteur sur la fonction pulmonaire et peuvent réduire le risque de mortalité due à des maladies pulmonaires. Les **antioxydants** présents dans les grains entiers, comme **les flavonoïdes et la vitamine E**, favorisent également la santé des poumons et protègent contre les dommages cellulaires.

16. Anchois.

L'anchois est un petit poisson qui contient des acides gras **oméga-3** anti-inflammatoires, ainsi que d'autres nutriments favorisant la santé des poumons, comme le **sélénium, le calcium et le fer**. De plus, la consommation d'un régime alimentaire riche en oméga-3 peut contribuer à réduire les symptômes chez les personnes souffrant d'asthme.

17. Lentilles.

Les lentilles sont riches en de nombreux nutriments qui aident à soutenir la fonction pulmonaire, notamment le **magnésium, le fer, le cuivre et le potassium**. Le régime méditerranéen, qui a été associé à la promotion de la santé pulmonaire, est riche en légumineuses comme les lentilles.

18. Cacao.

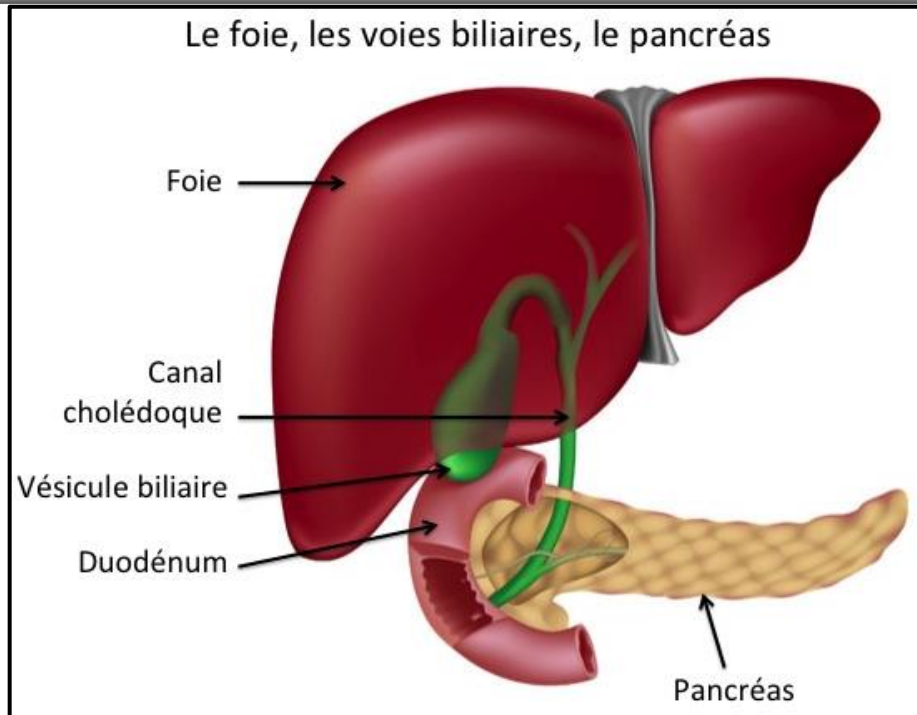
Le cacao et les produits à base de cacao comme le chocolat noir sont riches en **antioxydants flavonoïdes** et contiennent un composé appelé théobromine, qui aide à détendre les voies respiratoires dans les poumons.

3) Le sucre est à éviter :

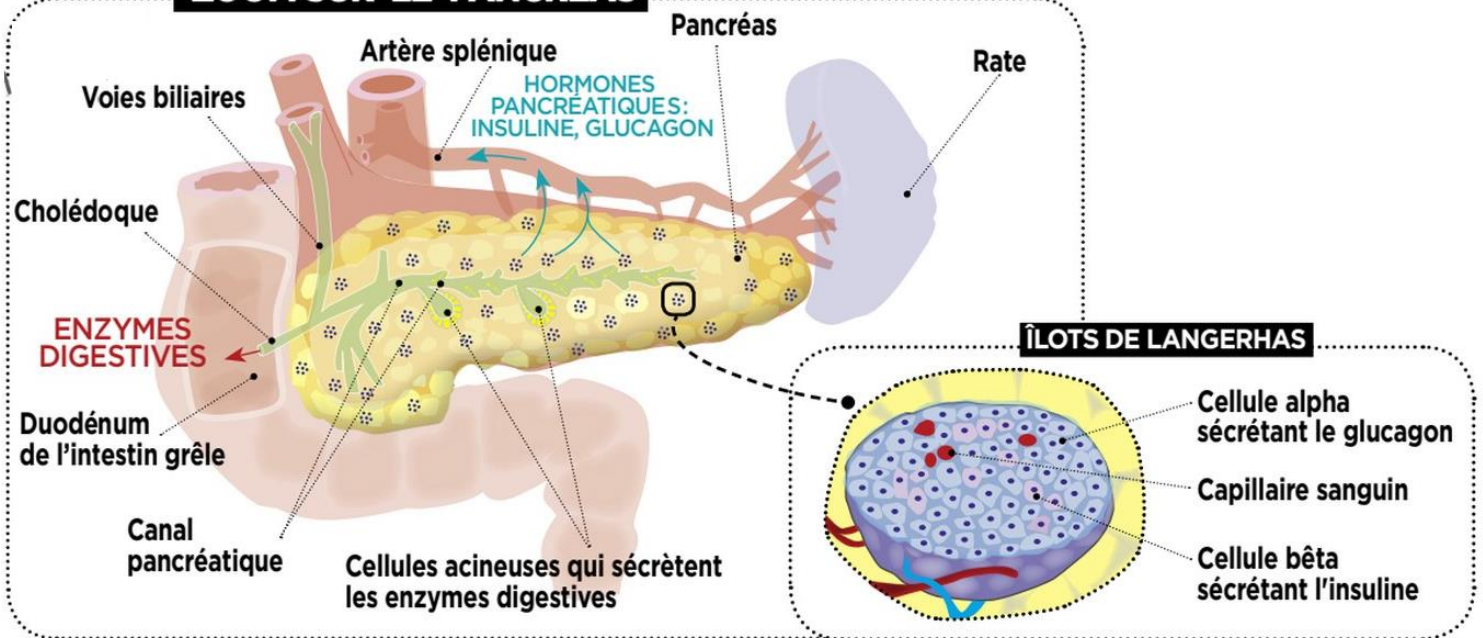
Une alimentation excessive en glucides pourrait-elle augmenter le risque de développer un cancer du poumon, y compris chez les non-fumeurs ? C'est ce que pensent les auteurs d'une nouvelle étude intitulée *Glycemic Index, Glycemic Load, and Lung Cancer Risk in Non-Hispanic Whites* et publiée dans la revue spécialisée *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*. Ils se sont particulièrement intéressés à la consommation d'aliments avec un indice glycémique élevé, comme le pain blanc, la purée de pommes de terre ou le riz soufflé. Ils ont recruté 1 905 patients récemment diagnostiqués d'un cancer du poumon et 2 413 individus en bonne santé. Tous ont été interrogés sur leur alimentation à l'aide d'un questionnaire. Les résultats montrent qu'un régime alimentaire riche en glucides à indice glycémique élevé est associé à un risque accru (+49%) de développer la maladie, en particulier chez les non-fumeurs.

Une étude qui comporte plusieurs biais : plus un aliment a un index glycémique élevé, plus il a la capacité d'augmenter la glycémie dans le sang et plus l'insuline est libérée pour réguler cette élévation. Selon les auteurs, la présence d'insuline en grande quantité dans le sang élèverait les niveaux d'un certain type d'hormones de croissance dites "IGF" ou "IGF-1" ("Insulin-like Growth Factor"), suspecté de favoriser le risque de cancer du poumon.

Foie - Pancréas - Vésicule



ZOOM SUR LE PANCRÉAS



1) Liens entre Foie, Pancréas & Vésicule biliaire :

- Le foie digère les aliments en produisant la bile afin de dégrader les matières grasses, éliminer les toxines et extraire et stocker certaines vitamines et certains minéraux.
- Le pancréas produit des enzymes qui aident le foie à dégrader les protéines, les matières grasses et les glucides.
- La vésicule biliaire entrepose la bile qui est produite par le foie. Au besoin, la bile passe dans le petit intestin où elle dégrade les matières grasses.

Le foie, le pancréas et la vésicule biliaire sont appelés organes auxiliaires. Ceci signifie qu'ils travaillent de concert avec le tube digestif afin de dégrader les aliments.

1a) Autres rôles du Foie :

Le foie a un rôle de filtre, de stockage et d'épuration :

- L'une des fonctions principales du foie et de la vésicule biliaire est relative à la **digestion et à la production d'enzymes digestives** qui sont déversées dans l'intestin grêle.
- Il aide aussi à **contrôler le métabolisme** et collabore avec le système immunitaire du corps pour combattre les cellules et substances nocives qui menacent l'organisme.
- Le foie **aide l'organisme à digérer les graisses** en sécrétant de la bile qui se déverse dans le duodénum.
- Il **détruit aussi les globules rouges, synthétise l'urée**, stocke le glycogène, intervient dans le métabolisme et dans le stockage des vitamines et produit entre autres des substances protectrices et antitoxiques.
- C'est lui qui va **capturer, transformer et rendre inoffensifs les toxiques** auxquels nous pouvons être exposés en mangeant, buvant ou en respirant.

1b) Autres rôles du Pancréas :

Le pancréas a deux principales fonctions, on dit qu'elle est une " glande mixte " :

- Il **produit des sucs gastriques** qui seront ensuite déversés par le canal pancréatique dans l'intestin grêle. C'est sa fonction exocrine.
- Il **régule la glycémie** en sécrétant trois principales hormones : l'insuline, le glucagon et la somatostatine. Chacune à leur manière, ces hormones participent à la régulation de la glycémie. C'est sa fonction endocrine.

2) Les aliments pour favoriser la bonne santé de ces 3 organes :

Vous avez abusé de sucres, d'alcool et de graisses ? Votre foie est engorgé, fatigué ? Bonne nouvelle, certains aliments peuvent le détoxifier après des excès. Liste et conseils avec le Pr Patrick Marcellin, hépatologue.

L'alimentation joue un grand rôle sur la santé du foie :

- « Ce qui est mauvais pour le foie paraît évident : il faut **limiter l'alcool, les aliments qui sont trop riches en sucres, en graisses**, et éviter la consommation de **produits industriels** ou transformés, souvent trop riches en additifs. Une alimentation mal équilibrée a tendance à fatiguer le foie, qui ne peut plus faire correctement son travail et assurer les fonctions biochimiques et métaboliques essentielles au bon fonctionnement de l'organisme", explique le Pr Patrick Marcellin, hépatologue à l'hôpital Beaujon et fondateur et organisateur de la **Paris Hepatology Conference** (Congrès annuel international sur les maladies du foie), dont la 13e édition a eu lieu les 13 et 14 janvier 2020 à Paris.
- En revanche, **les aliments riches en antioxydants, en minéraux (magnésium, calcium, phosphore, fer) et en vitamines (A, B et C)** sont bénéfiques pour le foie. Ils permettent de le **nettoyer des toxines** et de le protéger des maladies hépatiques.
Tour d'horizon des 7 meilleurs aliments "détox" :

1. Le chocolat noir.

"Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le chocolat, à condition qu'il soit noir et avec une teneur en cacao supérieure à 70% est bon pour le foie. Le **magnésium** qu'il contient a un **effet protecteur** sur cet organe. De plus, il est très riche en **antioxydants**, ce qui permet de retarder le vieillissement des cellules du foie, de les **débarrasser de certaines toxines** et de limiter les inflammations. Ces substances ont par ailleurs des vertus **antidépessives** et **énergisantes**", indique le Pr Marcellin. Cela va sans dire, mais on évite le chocolat au lait ou blanc, très pauvres en cacao et trop riches en graisses et en sucres.

2. Les noix.

Les oléagineux (noix, noix du Brésil, de Pécan, de Macadamia, noisettes, amandes...) sont extrêmement riches en **phosphore**, "**un sel minéral très bénéfique pour le foie**", précise l'hépatologue. Le phosphore

permet de **métaboliser les lipides**, donc de **digérer et de dégrader les graisses** et d'éviter qu'elles ne s'accumulent dans le foie. Sans le phosphore, notre foie serait surchargé en graisses et on serait plus à risque d'avoir une maladie hépatique.

Aliments les plus riches en phosphore :

- Noix du Brésil : 658 mg/100 g
- Pignon de pin : 527 mg/100 g
- Amande : 481 mg/100 g
- Noix de cajou : 452 mg/100 g

3. Laitage : Du fromage de chèvre ou de brebis.

"Avant, le lait était un aliment noble. Aujourd'hui, il a moins bonne réputation car il est considéré comme trop gras et difficile à digérer. Conséquence : les gens sont énormément carencés en **calcium**, un nutriment pourtant indispensable à la formation et à la solidité des os et des dents, à la coagulation sanguine, à la conduction nerveuse, à la libération des hormones, liste notre interlocuteur. Les produits laitiers, que ce soit le lait, les **fromages** ou les **yaourts** ne sont pas mauvais pour la santé lorsqu'ils sont consommés avec modération et **sont même bénéfiques pour le foie**. On privilégie tout de même les **laitages pauvres en lipides** (la cancoillotte ou le **chèvre frais**...)".

4. Le thé vert.

Le thé, et particulièrement le thé vert, est très riche en **antioxydants**. Ces molécules permettent d'**activer et de détoxifier le foie**, et ainsi de **diminuer le risque de développer une maladie du foie** (fibrose, stéatose, hépatite...). Par ailleurs, sa teneur en polyphénols, réputés pour leurs propriétés antioxydantes, aide à réduire le taux de lipides dans le sang et améliore la santé cardiovasculaire. C'est également un bon anticancer qui peut particulièrement **diminuer le risque de cancer du foie**. "On constate que dans les pays où on consomme beaucoup de thé, le nombre de maladies du foie est moins élevé", indique l'hépatologue. Une étude néerlandaise de 2017 publiée dans le *Journal of Hepatology* a montré qu'une consommation fréquente de thé vert (supérieure à 3 tasses par jour) réduisait le risque de raideur du foie (plus le foie est raide, plus il y a un risque de fibrose et donc plus il y a un risque de stéatose, voire de cirrhose).

Gare aux tisanes "bonnes pour le foie" dont les effets n'ont jamais été démontrés.

Mise en garde : "Certaines tisanes ou décoctions, à l'artichaut par exemple, sont vendues dans les rayons phytothérapie comme "hépatoprotecteurs". Elles stimuleraient les cellules hépatiques et aideraient à traiter les dysfonctionnements du foie (insuffisance hépatique...). On ne peut pas dire que ces produits sont mauvais pour le foie, en revanche, leur efficacité n'a jamais été démontrée par des études scientifiques", tient à indiquer le spécialiste.

5. Les abats.

Le foie a besoin de fer : le stockage du **fer** se fait principalement dans le foie, grâce à **la ferritine**, une protéine qui assure le transport du fer dans l'hémoglobine en cas de besoin. "En cas de carence en fer, le système immunitaire est affaibli et les cellules du foie peuvent légèrement dysfonctionner. Par ailleurs, le foie est capable de prendre le fer nécessaire sans qu'il y ait un risque de surcharge. Il faut donc veiller à consommer suffisamment de viande, particulièrement la **viande rouge** (bœuf) ou les abats, qui sont riches en fer" explique l'hépatologue.

Attention : un excès de viande rouge peut être pro-inflammatoire. L'OMS et l'Institut national du Cancer conseillent aux individus de limiter leur consommation de viande rouge (**pas plus de 500 g par semaine**), de **privilégier la consommation de volaille** et d'alterner avec poissons, œufs, coquillages et légumes secs, également riches en fer et en protéines.

• N'hésitez pas à faire **une cure de fer deux fois par an** (au printemps et à l'automne), conseille le Pr Marcellin.

6. Les fruits rouges.

Les fruits rouges, comme le cassis, la myrtille ou la fraise, sont particulièrement riches en **vitamine C**. "Ils seraient bénéfiques pour améliorer la santé du foie et agir contre l'oxydation des cellules, notamment celles du foie", indique le Professeur. Consommer ces fruits quotidiennement **réduirait ainsi le risque d'inflammation et de lésions des cellules hépatiques**. La vitamine C favorise également la synthèse du glutathion, un puissant antioxydant qui renforce le système immunitaire, détoxifie le foie et lutte contre les radicaux libres. "A noter qu'on a besoin d'un à deux grammes de vitamine C par jour", ajoute-t-il.

• **Les agrumes sont également très riches en vitamine C** : le citron (53 mg de vitamine C pour 100 g), le pamplemousse (42 mg pour 100 g), l'orange (40 mg pour 100 g). Et aussi : le kiwi (93 mg pour 100 g), les litchis (71.5 mg pour 100 g).

• **Les légumes les plus riches en vitamine C** : le poivron jaune (184 mg pour 100 g), le brocoli (106 mg pour 100 g) et les choux de Bruxelles (103 mg pour 100 g).

7. Le café

"Le café a souvent mauvaise réputation : beaucoup de mes patients pensent qu'ils ne doivent plus boire de café s'ils souffrent d'un problème hépatique. Or, des études récentes ont montré que la **caféine**, substance **antioxydante**, stimulait le fonctionnement des cellules hépatiques et avait un effet protecteur chez les patients souffrant d'une maladie du foie, comme la NASH, tient à rétablir l'hépatologue. Donc boire du café dans des quantités raisonnables, soit **deux à trois tasses par jour** (non sucré), améliore la santé du foie".

Un foie malade est un organe encrassé par les toxines. **"Lorsqu'il est endommagé, le foie ne parvient plus à traiter les graisses. Ces dernières s'accumulent dans le foie et cette surcharge - appelée stéatose - peut entraîner une inflammation du tissu hépatique et des lésions cellulaires au niveau du foie, mais aussi des complications hépatiques graves,** alerte le Pr Patrick Marcellin, hépatologue à l'hôpital Beaujon. **Seul le fait de modifier son hygiène de vie (manger moins gras, moins sucré, faire plus d'activité physique, marcher plus...) permet de faire fondre la graisse du foie, d'améliorer l'état de santé d'un foie malade et de diminuer les risques de complications. En revanche, si on ne change pas ses habitudes alimentaires, une stéatose peut évoluer en fibrose, en cirrhose voire en cancer du foie".** L'alimentation chez les patients ayant un foie malade repose aussi sur des **repas fractionnés pour "fatiguer" le foie** le moins possible. Elle doit être accompagnée d'une **activité physique régulière.**

Vitamines et minéraux : de quoi le foie a-t-il besoin pour être en bonne santé ?

Minéraux et vitamines	Dans quels aliments ?
Vitamine A	Son de riz (céréales complètes), sauge, menthe, ail, paprika, sarriette, laurier...
Vitamine C	Poivron, cassis, chou frisé, citron, avocat, brocoli...
Vitamine D	Huile de foie de morue, hareng fumé, truite, sardine, saumon, maquereau...
Vitamine E	Huile de tournesol, huile d'avocat, huile de germe de blé, céréales complètes...
Oméga 3	Huile de lin, Graines de chia, noix, noix de pécan, graines de sésame...
Magnésium	Algues, chocolat noir, noix du Brésil, café, clou de girofle, coriandre...
Phosphore	Amandes, graines de lin, haricot mungo, cacahuètes, noisettes, noix fraîches...
Sélénium	Ail, thon au naturel, rognon de porc, cèpes, pain complet, noix de Saint-Jacques...
Fer	Boudin noir, rognon d'agneau, foie de volaille, cœur de poulet, bœufs...
Calcium	Parmesan, fromage de chèvre, fromage de brebis, yaourt...

3) Les aliments à éviter :

- **L'alcool**, "qui dépose de nombreuses toxines dans votre foie", tient à rappeler l'hépatologue. En cas de cirrhose, la consommation d'alcool, même à faible doses, est totalement interdit.
- **Les aliments trop riches en sucres et en graisses** (sodas, gâteaux, bonbons...).
- **Les pâtes blanches, le pain blanc ou les pommes de terre** : leur index glycémique élevé a tendance à "fatiguer" le foie.
- **Les produits industriels** où se nichent de nombreux sucres cachés.
- **Les fritures** "qui doivent être consommées très exceptionnellement".

4 PRATIQUER LA MARCHÉ RAPIDE

Pour une action détox en profondeur, pas besoin de s'adonner à des sports trop violents, il s'agit de marcher sur un rythme soutenu, afin de tonifier l'organisme et de le drainer en profondeur. La vitesse doit être suffisante pour que le rythme cardiaque augmente, afin de faire travailler le cœur de façon régulière mais tonique. L'idéal est de pratiquer la marche rapide plusieurs fois par semaine, quasiment tous les jours si on en a la possibilité et ce, sur une durée de 30 minutes chaque fois. Au départ et après la séance, il faut marcher doucement, s'échauffer et laisser ensuite les muscles refroidir. Il faut ainsi laisser le rythme cardiaque revenir à la normale. Sans oublier les étirements, afin de ne souffrir d'aucune contracture au niveau des jambes.

Les avantages sont surtout que la marche ne fait nullement souffrir les articulations, il n'y a donc quasiment aucune contre-indication. De plus, pour les personnes fragiles ou qui auraient peur de se blesser, pas de souci avec ce type de sport. Tout le corps se trouve tonifié par cet exercice y compris les os. Ne pensez pas que les bras soient inactifs et ne profitent pas de cet exercice. Eux aussi participent avec dynamisme, car il faut les balancer régulièrement en même temps que l'on marche (avec ou sans bâtons). Cette activité est donc un sport détox complet qui fait travailler les jambes, mais aussi le torse, les bras, le cœur, tout en permettant d'éliminer en profondeur les toxines. ■ V.D.

10 AUTRES sports détox PAR EXCELLENCE !

- 1. LE RUNNING FRACTIONNÉ :**
En alternant les vitesses de course
- 2. LE TRAINING :**
Alternance course et marche rapide sur une zone inclinée.
- 3. LE VÉLO ELLIPTIQUE :**
L'appareil le plus complet bras & jambes
- 4. LA NATATION :**
Notamment le crawl et le dos crawlé
- 5. LE CROSSFIT :**
En alternant squats, développés couchés, tractions...
- 6. LA CORDE À SAUTER :**
Éliminer de façon ludique
- 7. LE PILATES & LE YOGA :**
Postural, tonifiant et affinant
- 8. LA DANSE :**
Éliminer en se faisant plaisir
- 9. L'AQUAGYM :**
Élimination et action anti-cellulite
- 10. LE WATERBIKE :**
Les bienfaits du vélo dans l'eau.

4 façons DE PRENDRE SOIN DE SON PANCRÉAS

Pour le pancréas, comme pour tout notre organisme, une bonne hygiène de vie est un gage de longévité en bonne santé.

1

Une activité physique régulière

La sédentarité et le surpoids favorisent le diabète de type 2 et sont aussi associés au risque de cancer du pancréas. Pratiquer une activité physique régulière permet donc de lutter contre l'apparition de ces maladies. Mieux encore, même quand le diagnostic de diabète a été posé, il est possible de retarder la prise de médicaments en perdant du poids et en reprenant une activité physique.



Une alimentation équilibrée

Une alimentation trop riche et trop sucrée favorise le surpoids et le pancréas, trop sollicité, s'épuise. Le diabète apparaît. Pour préserver son pancréas, on limite les excès alimentaires, on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on préfère, lorsque l'on a le choix entre deux aliments, celui dont l'indice glycémique est plus bas (les pâtes, le riz ou le pain complet par rapport à leurs équivalents raffinés, par exemple).

2

3

Limiter l'alcool, éviter le tabac

L'alcool favorise les pancréatites qui, elles-mêmes, constituent un facteur de risque de cancer du pancréas. Pour limiter les risques liés à la consommation d'alcool, le Programme National Nutrition Santé recommande de ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine. Le tabac est également un facteur de risque de pancréatite et de cancer du pancréas. Et si l'on a des difficultés à se détacher de ces comportements addictifs, on peut en parler à son médecin traitant ou consulter un addictologue.



4

Se renseigner sur ses antécédents familiaux

Dans les familles où plusieurs cas de cancer du pancréas (ou autres cancers pouvant être associés) ont été diagnostiqués, un dépistage individuel peut être discuté auprès d'un gastro-entérologue spécialisé.

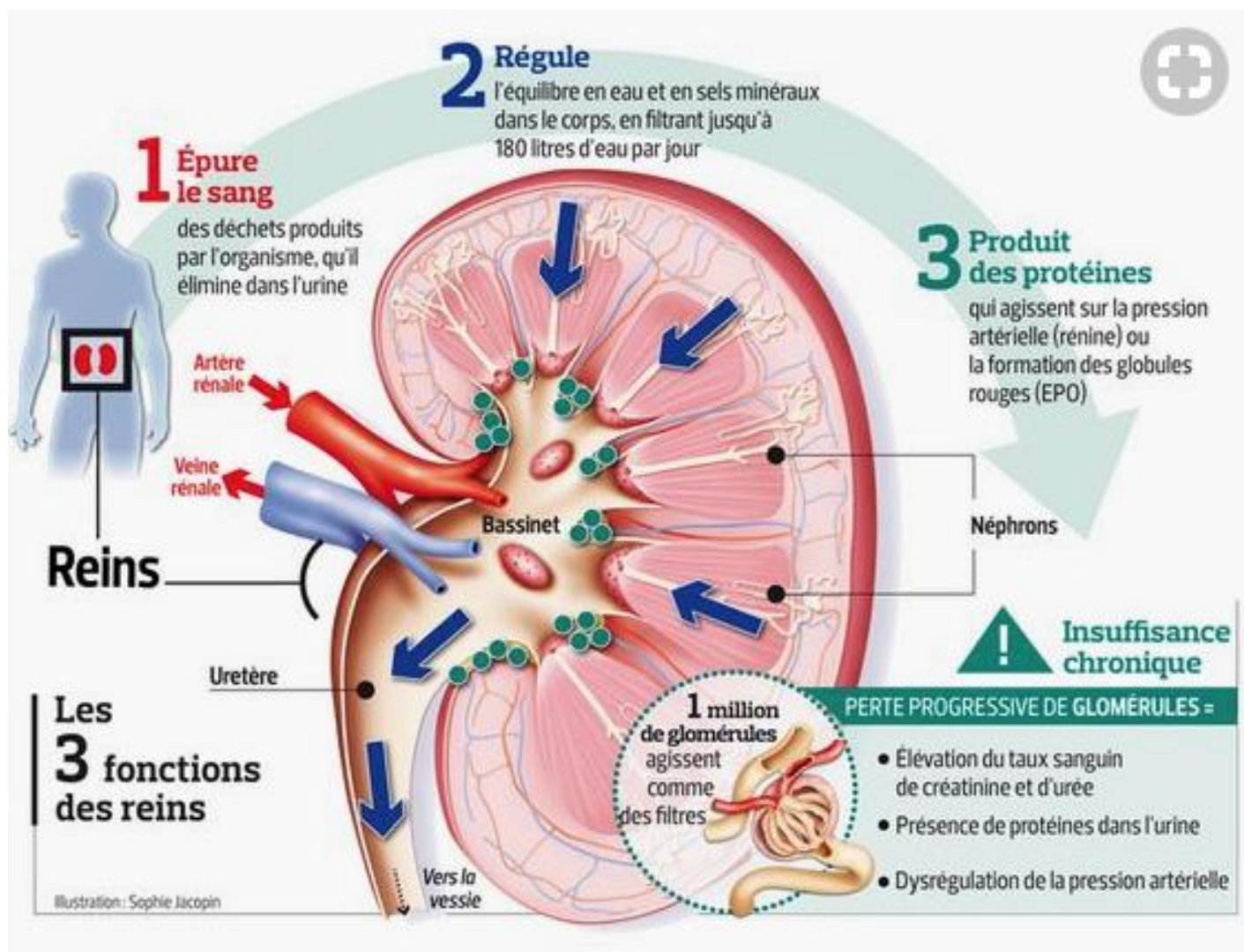
À lire

"Diabète : survivre ou mieux vivre?", d'Éric Renard et Stéphane Dalle, éditions Le Muscadier, 128 p., 9,90 €.

"Guérir du diabète type 2", de Grégoire Lager, éditions Ovadia, 227 p., 22 €.

"Comment j'ai vaincu le diabète sans médicament", de Normand Mousseau, éditions Thierry Souccar, 272 p., 17 €.

Reins - Glandes surrénales - Vessie



Lien entre Reins - Glandes surrénales - Vessie

Les reins et la vessie jouent un rôle majeur pour notre corps. Non seulement parce qu'ils sont la base du système urinaire, mais aussi parce qu'ils agissent, avec le foie, pour éliminer les déchets filtrés par le sang. Tandis que les glandes surrénales positionnées sur chacun des reins ont pour rôles de libérer de nombreuses hormones dans la circulation sanguine.

1) Rôle des Reins - Glandes surrénales - Vessie

1.1) Rôle Reins :

Rôle de filtre.

La fonction première des reins est d'éliminer les déchets toxiques produits par le fonctionnement normal de l'organisme et transportés par le sang. Ces substances sont inutiles à l'organisme et sont toxiques si elles ne sont pas éliminées.

Maintien de l'équilibre hydrique de l'organisme.

Absorbée en buvant et en mangeant, l'eau est éliminée essentiellement par les urines mais aussi par les selles, la sueur et la respiration. Les reins permettent à l'organisme de maintenir la quantité d'eau qui lui est nécessaire. Chaque jour, ils filtrent environ 190 litres de sang mais ne rejettent toutefois que 1,5 à 2 litres d'urines. Au total, les entrées et les sorties journalières d'eau s'équilibrent.

Maintien des minéraux nécessaires à l'organisme.

Parmi eux, on peut citer le sodium et le potassium qui proviennent des aliments. Leur manque ou leur excès peut être à l'origine de complications sévères... Les reins assurent donc leur maintien à un niveau constant, les excédents étant éliminés dans les urines.

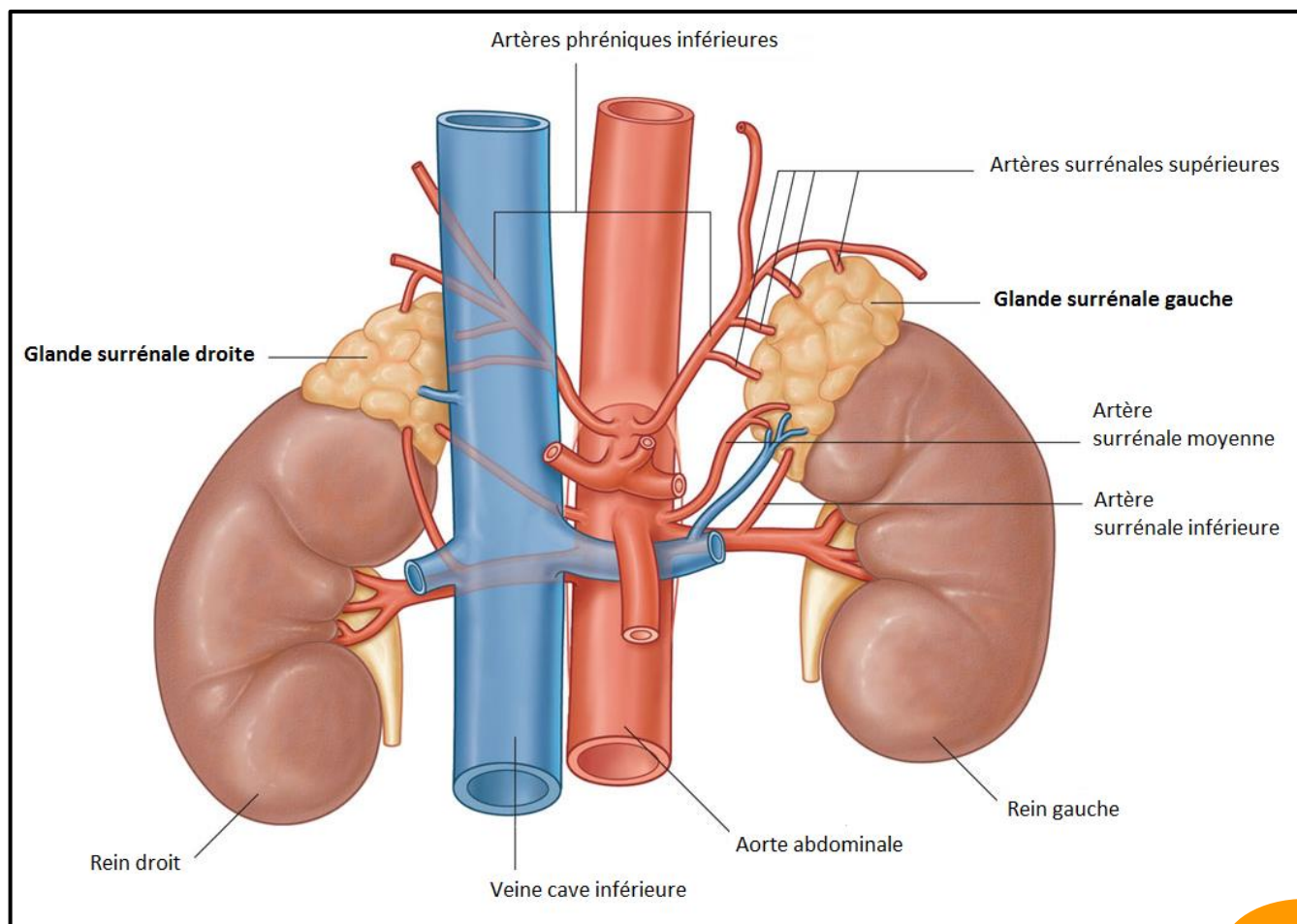
Maintien de l'équilibre acido-basique dans le sang.

Les acides en excès provenant de l'alimentation sont éliminés pour maintenir la composition idéale du sang (PH sanguin "neutre").

Production des hormones, des enzymes et des vitamines.

En plus de leur rôle de régulateur et de filtre, les reins produisent également plusieurs hormones, des enzymes et des vitamines dont :

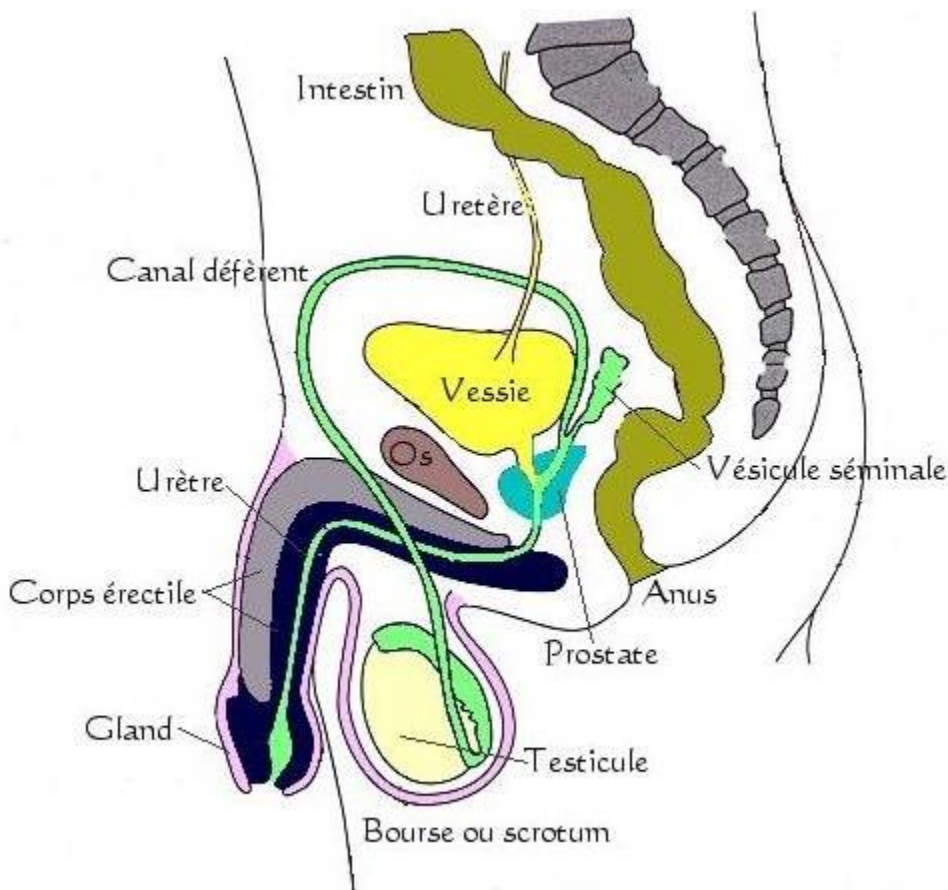
- La rénine, indispensable à la régulation de la tension artérielle.
- L'érythropoïétine (la fameuse EPO) qui agit sur la moelle osseuse pour produire des globules rouges en quantité suffisante pour véhiculer l'oxygène dans l'organisme.
- Le calcitriol, forme active de la vitamine D, qui permet l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation dans les os, afin de garantir leur bon état et leur robustesse.



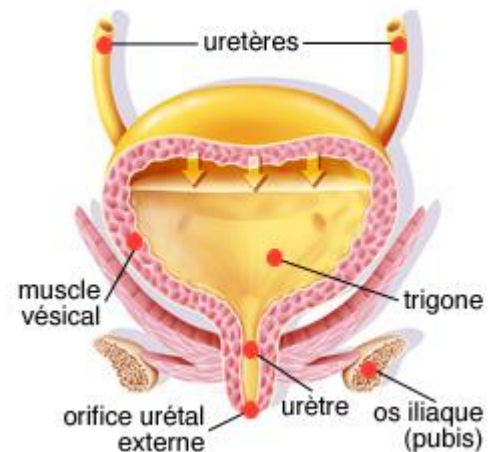
1.2) A quoi servent les glandes surrénales ?

Les glandes surrénales ont pour rôles de synthétiser et de libérer de nombreuses hormones dans la circulation sanguine indispensables à la bonne marche de l'organisme.

1. La médullo-surrénale sécrète la noradrénaline et l'adrénaline, deux hormones qui accélèrent le rythme cardiaque et augmentent la tension artérielle. Elles sont plus particulièrement produites en période de stress.
2. La production d'hormones comme le cortisol qui participe à la régulation de la glycémie et possède une action anti-inflammatoire, la testostérone (en partenariat avec les gonades) une hormone sexuelle mâle qui intervient dans le développement sexuel et la reproduction, et l'aldostérone dont le rôle est de contrôler la rétention de sodium et la fuite du potassium, régulant ainsi la pression artérielle.



vessie pleine chez la femme



1.3) Le rôle de la vessie.

Elle reçoit les urines par les uretères venant des reins.

Le sphincter sous contrôle volontaire se contracte pour évacuer les urines, dès que le volume devient suffisant pour stimuler ce réflexe.

Elle se vide par l'urètre. Chez l'homme, l'urètre traverse la prostate, située juste au-dessous de la vessie.

Certains aliments peuvent rendre la vessie plus nerveuse et entraîner des envies pressantes d'uriner. Passez en revue tous les aliments et boissons que vous consommez quotidiennement afin d'éliminer les irritants suivants :

- La caféine et l'alcool (café, thé, cola et chocolat). Toute forme de caféine constitue un irritant de la vessie, en plus d'être diurétique. Privilégiez plutôt une soupe, du lait chaud, du jus de canneberge ou une eau citronnée.
- Les fruits et les jus de fruits très acides (jus d'orange, de citron, de pamplemousse, de lime et d'ananas). Les tomates (jus de tomate, spaghetti à la tomate, sauce à pizza, sauce barbecue et chili). Les mets épicés (mexicains, thaïlandais, indiens et cajuns). Essayez d'éliminer ou de réduire ces irritants de votre alimentation pendant une ou deux semaines et voyez l'effet que cela aura sur vos envies pressantes.
- Buvez une quantité adéquate de liquide à chaque jour. Vous devriez boire suffisamment pour bien vous hydrater et éviter la constipation. Lorsque vous êtes bien hydratée, votre urine est jaune pâle. Si vous ne buvez pas suffisamment, elle sera jaune foncé et très concentré.

1. Les myrtilles & Canneberges.

En raison de leur teneur élevée en nutriments essentiels, les myrtilles sont considérées comme **l'un des meilleurs aliments pour protéger le système urinaire.**

- Leurs composants antioxydants soutiennent le processus d'élimination des toxines, renforcent les fonctions rénales et optimisent la production d'urine.
- Elles ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à prévenir les problèmes tels que la cystite, une infection courante de la vessie.
- Leur consommation **empêche les bactéries et les virus d'attaquer les tissus de nos organes**, prévenant ainsi les infections.
- C'est un remède complémentaire contre les calculs rénaux, car elles aident à éliminer les dépôts de calcium et d'acide urique.

2. Le céleri.

Le céleri est un légume diurétique. Il a été utilisé pendant des siècles comme remède contre les maux qui affligent les reins.

- Il contient des niveaux élevés de potassium, un minéral qui favorise l'expulsion des liquides retenus, évitant les problèmes inflammatoires.
- **Ses antioxydants favorisent la décomposition et l'expulsion des toxines**, facilitant leur passage à travers les canaux urinaires.
- Il est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, ces dernières **réduisent les risques de développer des maladies des reins et de la vessie.**

3. Le persil

Le persil, surtout lorsqu'il est préparé en infusion, est un remède naturel qui **aide à détoxifier les reins pour prévenir des maladies chroniques.**

- Il contient de la chlorophylle, des antioxydants et des fibres naturelles. Ces éléments favorisent l'élimination des déchets, les empêchant de s'accumuler dans les tissus.
- **Il aide à réduire l'inflammation des voies urinaires**, en particulier dans le cas de calculs rénaux et d'infections.
- C'est un diurétique, c'est-à-dire qu'il vous soulagera facilement si vous êtes victime de rétention d'eau.

Vous traversez une infection des voies urinaires ? Vous êtes inquiet concernant des problèmes au niveau de votre vessie ou de vos reins ? **N'hésitez pas à augmenter votre consommation de ces aliments** pour profiter pleinement de leurs bienfaits.

2) Les aliments pour favoriser leur bonne santé :

- **L'hygiène de vie est importante.** Une insuffisance rénale chronique ne se guérit pas mais peut être freinée. Pour ne pas l'aggraver et éviter des complications, il est indispensable d'adopter une bonne hygiène de vie en arrêtant le tabac par exemple chez les fumeurs et en pratiquant une activité physique quotidienne.
- **L'alimentation** a aussi un réel impact sur les maladies rénales. Il faut **privilégier un régime alimentaire équilibré** avec quelques restrictions si vous avez une insuffisance rénale. Il convient de consommer au minimum 8 fruits et légumes par jour, des légumineuses et des graines 5 fois par semaine, des produits céréaliers, de la volaille, de la viande blanche ainsi que du poisson. Voici 5 conseils à suivre pour préserver vos reins.
 - **Choisissez des aliments pauvres en sel** : Le sel est constitué de chlorure de sodium. Un excès de sodium est néfaste pour les fonctions rénales. Il diminue l'efficacité de filtration des reins. Il est préférable de consommer des produits frais plutôt que pré préparés ou préemballés auxquels du sodium est ajouté et de trouver **des substituts au sel comme des herbes et des épices.**
 - **Limiter les apports en protéines et privilégier les protéines végétales** : Il est recommandé de consommer environ 50 g de protéines pour les femmes et 60 g pour les hommes, par jour. **Les légumineuses comme le soja contenant des protéines végétales sont à favoriser ainsi que les céréales et les pâtes.** Les protéines se transforment en urée qui peut s'accumuler dans le sang si les reins ont du mal à l'éliminer.
 - **Adopter une alimentation alcalinisante** : Les reins contribuent à l'équilibre acido-basique du corps. Les acides issus de l'alimentation peuvent être moins bien éliminés si les fonctions rénales sont dégradées et l'organisme risque de souffrir d'acidose chronique. Il faut davantage de fruits et légumes dans l'assiette puisqu'ils sont alcalinisants contrairement à la viande, aux fromages, aux œufs et aux céréales.

- **Éviter les excès de phosphore** : En cas d'insuffisance rénale, le surplus de phosphore n'est pas correctement éliminé et reste dans le sang ce qui peut engendrer une fragilisation des os et une fuite de calcium. Un taux sanguin trop élevé de phosphore et de calcium peut entraîner des dépôts dans les organes (poumons, cœur, yeux). Les viandes et les produits laitiers sont notamment à consommer avec modération.
- **Éviter les excès de potassium** : Comme le phosphore, le taux de potassium dans le sang peut s'élever en cas d'insuffisance rénale ce qui est dangereux pour le cœur. Il est donc recommandé de limiter la consommation de fruits et légumes riches en potassium comme **la banane, l'orange, les pruneaux, les pommes de terre, les tomates, l'avocat, etc. CES ALIMENTS SONT A EVITER !!!**

Quels aliments sont bons et bénéfiques pour améliorer et renforcer les reins ?

Privilégiez ces aliments pour des reins en parfaite santé :

- **La pastèque** : grâce à sa forte teneur en vitamines, en eau et en minéraux, ce fruit est bénéfique pour les reins. Il est recommandé d'en consommer régulièrement.
- **L'huile d'olive** : riche en minéraux et en antioxydants, elle nettoie vos reins. Vous pouvez l'intégrer dans diverses préparations.
- **Les fruits rouges** : ils sont concentrés en antioxydants et facilitent l'élimination des toxines. Optez pour les mûres, les myrtilles ainsi que les canneberges.
- **Les graines de citrouille** car riches en éléments nutritifs et en protéines.
- **Les pommes** : grâce à leur haute teneur en fibres solubles, elles éliminent les toxines ainsi que les déchets du corps.
- **Le curcuma** : il est anti-inflammatoire et antiseptique, permettant de traiter de nombreuses infections. Ainsi, il est recommandé contre le traitement des infections et de l'inflammation rénale.
- **Le gingembre** : grâce à ses composés antioxydants, il améliore la fonction rénale. En outre, il élimine les toxines qui peuvent affecter les reins.
- **Le persil** : cet aliment est bénéfique pour le traitement des calculs rénaux et en cas d'infections des voies urinaires.

Quelle eau boire en cas d'insuffisance rénale ou de problème de reins ?

Privilégiez une eau de source peu minéralisées telles que Mont Roucous, Rosée de la Reine, Evian, Mont-Blanc et Cristalline. Vous pouvez également privilégier des eaux minéralisées bicarbonatées telles que Saint Yorre, Vichy Célestins, Contrex, Arvie et Hepar pour alcaliniser votre organisme, après avoir consulté votre médecin. Cependant, ces eaux procurent un apport de sel considérable.

Quelques conseils pour purifier les reins :

Pour garder vos reins sains, privilégiez des aliments alcalinisants. Voici quelques conseils pour vous aider :

- Limitez votre consommation de protéines animales et de sel.
- Buvez environ 1 L et demi d'eau par jour en privilégiant une eau de source pure.
- Privilégiez les huiles végétales.
- Évitez de consommer des œufs, du poisson ainsi que de la viande rouge ou blanche plus d'une fois par jour.
- Consommez des fruits présentant une faible teneur en potassium tels que des fraises, des pommes ou des poires.
- Évitez de cuire vos légumes à la vapeur ou au micro-ondes.
- Privilégiez un mode de cuisson dans une grande quantité d'eau.
- Consommez des aliments riches en calcium.

3) Les aliments déconseillés :

Le stade de la maladie rénale détermine les restrictions alimentaires. Les personnes atteintes d'une maladie rénale doivent limiter ou éviter certains aliments, à savoir :

- Les avocats.
- Les aliments en conserve tels que les soupes et les haricots.
- Le pain de blé entier.
- Les bananes.
- Le riz brun.
- Les viandes transformées.
- Les oranges et les jus d'orange.
- Les abricots.
- Les olives et les cornichons.
- Les patates douces.
- Les repas préfabriqués et instantanés.
- Les tomates.
- Les raisins secs, les dattes ainsi que les pruneaux.
- Les chips, les bretzels et les crackers.

Quels légumes sont mauvais pour les reins ?

Pour préserver la santé de vos reins, il est recommandé de consommer des aliments alcalinisants, notamment des fruits et des légumes. Toutefois, il convient de limiter la consommation des légumes riches en potassium, en sodium et en phosphore, surtout pour les personnes souffrant d'une maladie rénale chronique. De plus, certains légumes riches en protéines sont à éviter, à savoir :

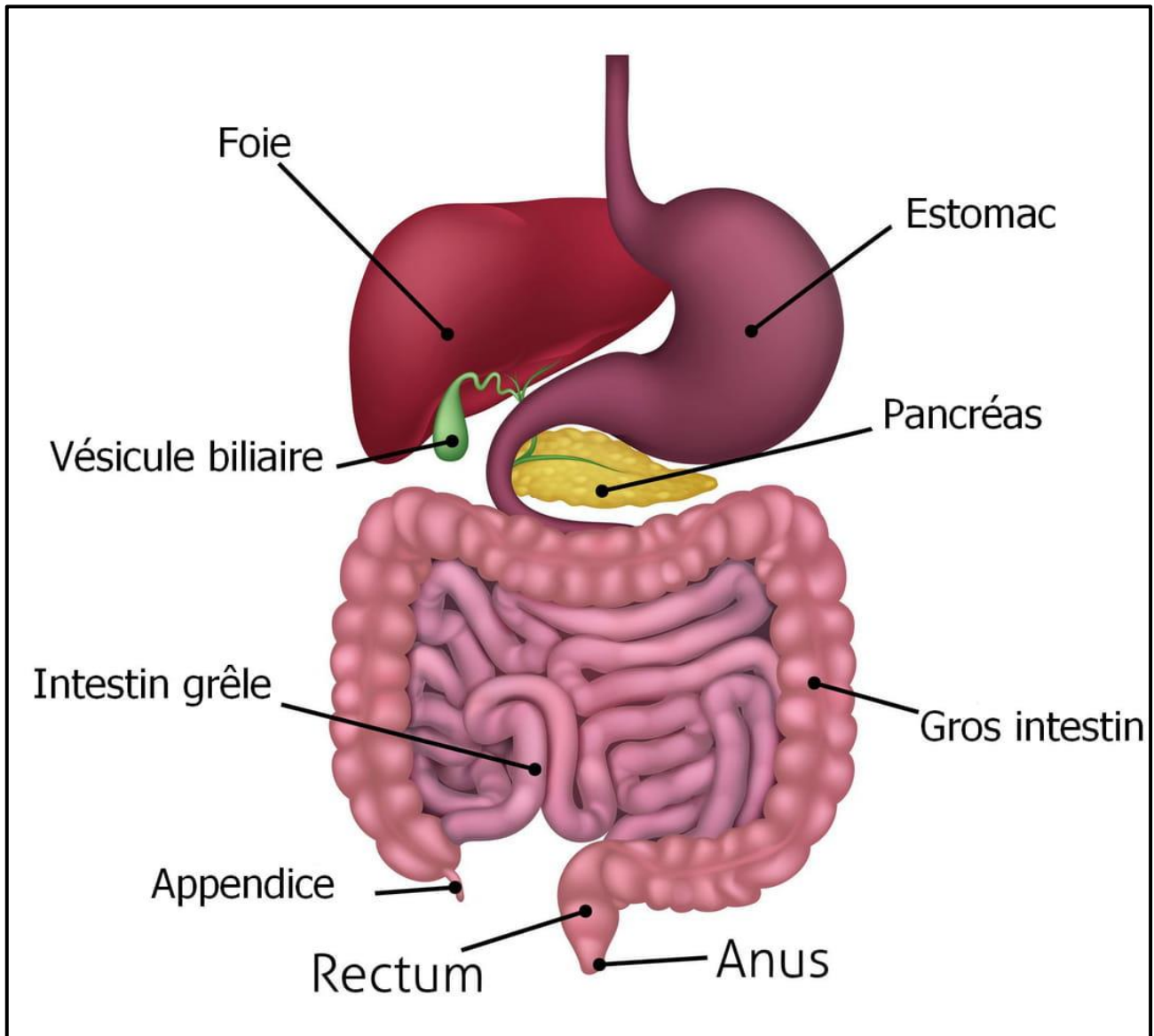
- Les pommes de terre.
- Les haricots blancs.
- Les courges d'hiver (poivrée, musquée et Hubbard).
- Les épinards, les feuilles de betterave et la blette à carde.



A éviter !

Privilégiez les aliments alcalinisants aux aliments acidifiants tels que les fromages, la viande, les céréales et les œufs.

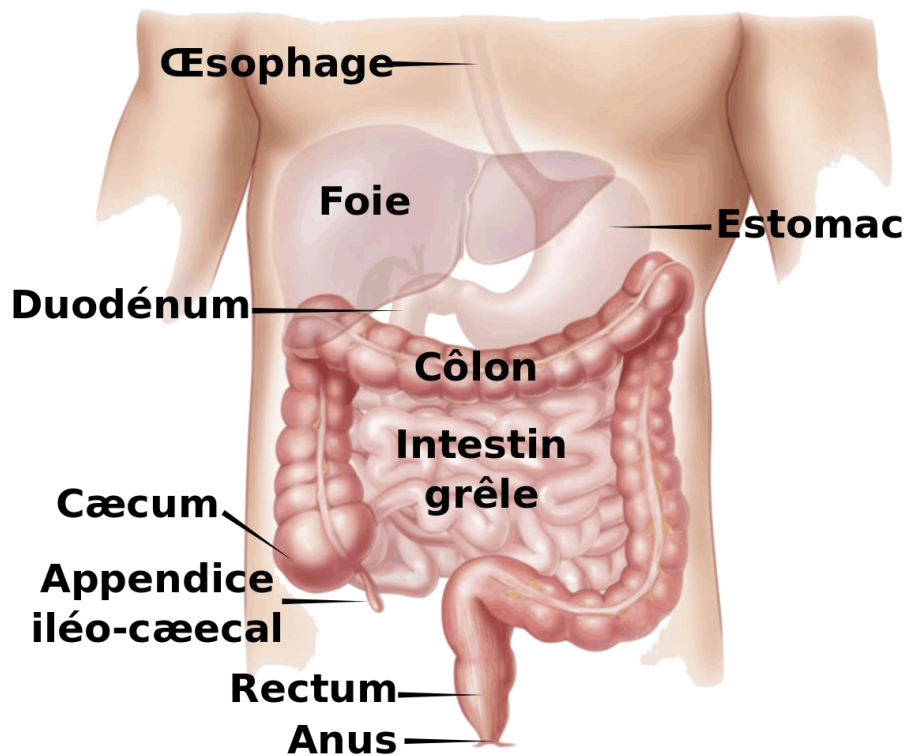
Intestin grêle - Gros intestin (côlon)



1a) Rôle Intestin grêle :

Appelé le 2^{ème} cerveau et faisant suite à l'estomac, l'intestin grêle est composé entre autres du duodénum.

- Il a pour fonction de poursuivre la digestion des aliments et surtout d'absorber les nutriments.
- L'intestin sécrète le suc intestinal, neutre ou légèrement basique, qui contient les enzymes nécessaires pour transformer le chyme (nourriture digérée par l'estomac) en chyle ne renfermant que des nutriments.
- L'absorption des aliments correspond au passage de ceux-ci de la lumière de l'intestin vers le milieu intérieur par la traversée de la paroi intestinale. Le glucose et les sucres en général, les acides aminés, les acides gras à courte chaîne et le glycérol, passent dans les vaisseaux sanguins. Les acides gras à longue chaîne et les triglycérides passent dans les vaisseaux lymphatiques.



1b) Rôle Gros Intestin (ou cœlon) :

Aussi appelé gros intestin, le cœlon fait suite à l'intestin grêle et forme la dernière partie du système digestif.

Son rôle est principalement d'éliminer les déchets, d'absorber l'eau, de maintenir l'équilibre hydrique et d'absorber certaines vitamines. Le chyle provenant de l'intestin grêle est dépourvu de la quasi-totalité (90 %) des nutriments déjà absorbés par le système digestif. Le chyle se mélange dans le cœlon avec le mucus et les bactéries intestinales pour former la matière fécale. Les bactéries capables de digérer les fibres forment de nouvelles molécules que le cœlon est alors capable d'assimiler.

Le pH est compris entre 4,5 et 7,5.

Les selles, dont la couleur marron vient des pigments de la bile, sont composées de la partie indigeste des aliments, comme les fibres, de cellules de la paroi intestinale et d'énormément de bactéries : celles-ci représentent jusqu'à 30 % du poids des selles ! Ces bactéries constituent la **flore intestinale**, un ensemble de micro-organismes qui colonisent notre intestin dès les premiers jours de notre vie.

1c) Le rôle de la flore intestinale :

Voir page 206...

La flore intestinale est implantée dans la partie terminale de l'intestin grêle et tout le long du gros intestin. Elle représente environ 1,8 kilo du poids du corps et contient environ 10 000 milliards de bactéries regroupées en 400 espèces.

La composition de la flore intestinale :

Elle varie selon les personnes, mais d'une manière générale, sa qualité tend à diminuer avec l'âge. Chez les nourrissons, elle est indispensable au développement de l'intestin et à la maturation du système immunitaire.

2) Quelle alimentation adopter en cas d'intestin irritable ?

Voir page 226...

Avoir une alimentation équilibrée

On ne le répétera jamais assez : il est primordial d'adopter des habitudes alimentaires équilibrées pour se maintenir en forme. Une alimentation variée et équilibrée est en soi excellente pour la santé en général, mais elle l'est d'autant plus pour la santé de votre côlon ! La plupart du temps, les problèmes de dysfonctionnement digestif proviennent directement de la façon de se nourrir.

Réduisez votre consommation de matières grasses et **faites la chasse au sucre**. **Les bactéries et mauvaises levures intestinales se nourrissent en effet de sucre**, sous toutes ses formes... Celui que vous rajoutez dans votre café ou votre yaourt, mais également le sucre caché.

Voir page 129...

Le régime pour intestin irritable vise à diminuer l'hyper stimulation et l'hyper distension des intestins, très inconfortables au quotidien. En évitant les aliments irritant l'intestin et en intégrant les bons aliments, ce régime permet d'atténuer les symptômes tels que les gaz, les ballonnements et les douleurs abdominales.

Les 5 points essentiels du régime pour intestin irritable :

- Bien choisir les sources de fibres.
- Boire beaucoup d'eau.
- Limiter les aliments fermentables et irritants pour l'intestin.
- Vérifier sa tolérance au lactose et au fructose.
- Fractionner les repas.

Favoriser les fibres solubles.

Le manque de fibres alimentaires est très répandu dans l'alimentation moderne. Pourtant, la consommation de fibres solubles est essentielle pour soulager les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Les fibres solubles se transforment en gel lors de la digestion ce qui les rend particulièrement douces pour l'intestin. Elles garantissent le mouvement normal du tube digestif sans trop stimuler le transit. De plus, elles sont transformées en acides gras à chaînes courtes qui stimulent la réabsorption d'eau et de sodium dans le côlon évitant ainsi les selles molles. Il est très important d'en consommer à chaque repas en complément d'une hydratation suffisante.

Quelques aliments sources de fibres solubles :

- Son et farine d'avoine.
- Orge.
- Sarrasin.
- Pommes épluchées.
- Pommes de terre sans la peau.

Boire beaucoup d'eau.

On recommande de boire 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour, particulièrement en cas d'intestin irritable. Il faut boire tout au long de la journée en évitant l'eau glacée et sans jamais boire plus d'un verre à la fois. Cela évite la distension abdominale très douloureuse chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

Fractionner les repas.

Une prise régulière de nourriture permet d'éviter les fringales qui poussent souvent à manger n'importe quoi, trop vite et en trop grande quantité. On recommande de faire 3 repas principaux et 1 ou 2 collations. Le fait de fractionner les repas permet aussi d'éviter de surcharger le système digestif. Rappelons que la distension de l'intestin est très mal vécue en cas d'intestin irritable.

Consommer les légumes cuits.

Les végétaux crus sont souvent irritants pour l'intestin. On recommande donc de consommer des légumes peu irritants et cuits : carotte, courge, courgette et patate douce. En raison de leur faible teneur en fibres insolubles ces légumes sont relativement doux pour l'intestin.

Au niveau des fruits, la pomme est intéressante car elle contient de la pectine (fibre soluble) mais elle doit être consommée épluchée. D'autres fibres insolubles sont concentrées dans sa peau.

Intégrer le Psyllium.

Si les recommandations précédentes ne suffisent pas à soulager les symptômes, il est possible d'introduire du psyllium à l'alimentation. Il permet d'augmenter l'apport en fibres solubles. Il est recommandé de commencer par une cuillère à soupe, puis d'augmenter progressivement jusqu'à deux cuillères à soupe si la tolérance est bonne. La prise de psyllium doit s'accompagner d'eau. En cas de diarrhées, il faut diminuer légèrement la quantité d'eau ajoutée.

Autres aliments conseillés :

- Produits à base de soja (lait, crème, yaourt).
- Riz, millet et quinoa.
- Fruits rouges et fruits de la passion selon tolérance.
- Œuf.
- Tofu.
- Beurres d'arachides et d'amandes.
- Tisanes douces (camomille, gingembre, menthe, fenouil).

3) Intestin irritable, les aliments à éviter.

Il est recommandé de ne pas consommer d'aliments pouvant rendre difficile le travail de l'intestin. Pour cela, voici quelques conseils.

Limiter les fibres insolubles.

Les fibres insolubles sont irritantes et accentuent les diarrhées. Surtout celles provenant du blé entier. Le blé entier ne sera réintégré qu'à petite dose au bout d'un mois, une consommation modérée à long terme est généralement très bien tolérée.

Le kamut, malgré sa teneur en fibres insolubles est beaucoup mieux toléré que le blé. Les produits à base de kamut peuvent être une alternative intéressante : pain, farine, viennoiseries, etc.

Les aliments sources de fibres insolubles à limiter :

- Blé entier, son de blé et produits à base de blé.
- Epeautre.
- Pois, Choux et Brocoli.
- Fruits secs.
- Graines de lin.

Réduire les matières grasses.

Les matières grasses demandent un travail de digestion important, elles stimulent le réflexe "gastro-colique" de l'intestin. Les mouvements intestinaux étant douloureux pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, il est préférable de diminuer sa consommation de graisses.

On recommande par exemple de favoriser les morceaux de viandes maigres, le poisson maigre et d'éviter les fritures, les panures et les plats riches en sauce ou à base de crème. De même, il vaut mieux éviter pâtisseries, viennoiseries et autres biscuits gras. On favorisera au contraire les gâteaux à base de son et l'utilisation d'huile végétale à petite dose.

Eviter les aliments fermentescibles.

Chez les personnes souffrant de l'intestin irritable, la distension abdominale due à la fermentation est ressentie beaucoup plus fortement. Cette hypersensibilité rend la digestion douloureuse.

On recommande donc d'éviter les aliments de la famille du chou ou les légumineuses qui fermentent beaucoup. Il est cependant important de les réintroduire progressivement après 1 mois en raison de leurs nombreuses propriétés santé.

Le tofu et les produits à base de soja sont en général bien tolérés, bien qu'élaborés à base de légumineuses.

Faire attention aux aliments irritants pour l'intestin.

Certains aliments crus, acides ou épicés peuvent irriter l'intestin surtout s'ils sont consommés à jeun.

A propos des crudités, même si elles ne causent pas le syndrome de l'intestin irritable, elles peuvent déclencher les crises. Il faut donc consommer les salades et légumes crus au sein d'un repas complet et en quantité modérée. Leur ajouter un féculent permet souvent d'en augmenter la tolérance.

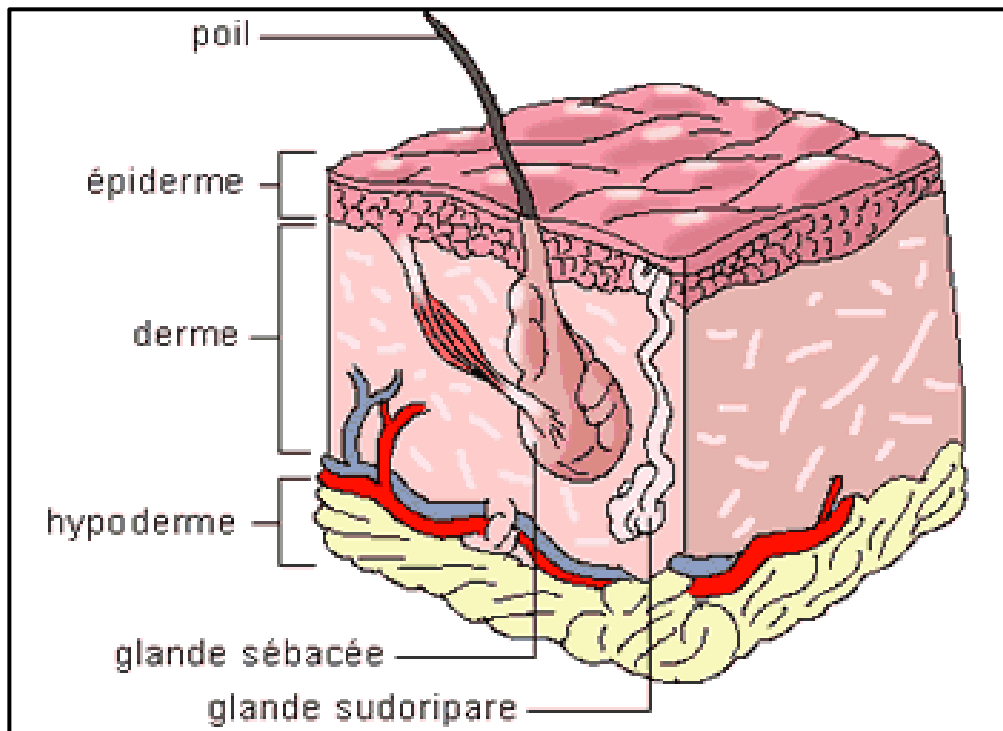
Aliments irritants à éviter :

- Légumes crus.
- Noix et graines.
- Fruits acides.
- Café, thé et alcool.
- Jus d'agrumes.
- Épices.

Se méfier du lactose et du fructose.

Il semblerait qu'une certaine proportion des personnes souffrant de l'intestin irritable souffre aussi d'intolérance au fructose, au sorbitol, au lactose et aux fructanes. Il est recommandé d'effectuer un test d'intolérance à ces substances en cas d'intestin irritable. Ces tests sont facilement accessibles et mesurent la quantité d'hydrogène libérée suite à l'ingestion de 50g de lactose. Chez les personnes souffrant de SII, la dose de 12g de lactose par jour est généralement bien tolérée. Si vous pensez être intolérant au lactose, parlez-en à votre médecin ou effectuez un test avant toute exclusion.

La Peau



1) Rôle de la Peau :

- **Une fonction barrière cutanée** : elle protège de l'extérieur (chocs, pollution, microbes, ultraviolets...).
- **Une fonction de régulation thermique** : elle permet au corps de réguler sa température.
- **Une fonction de synthèse hormonale** : elle notamment la synthèse de vitamine D, et différentes hormones.
- **Une fonction immunitaire** : certaines cellules de la peau sont capables de capturer les corps étrangers qui pénètrent dans l'épiderme (virus, bactéries, allergènes...) pour pouvoir stimuler le système de défense immunologique de l'organisme.

La structure de la peau :

La peau est constituée de **trois couches superposées** :

- L'épiderme.
- Le derme.
- L'hypoderme.

A court terme, la peau est souvent révélatrice de notre difficulté à digérer certains aliments, notamment les plus gras. A long terme, des tiraillements peuvent aussi apparaître. Les explications du Dr Isabelle Catoni, dermatologue.

Est-il une définition à la notion de "belle peau" ?

Une belle peau est **éclatante**. L'éclat, c'est l'association de deux adjectifs : la **couleur** et la **texture**. Pour qu'une peau ait de l'éclat, elle doit être **lumineuse**. Sa texture est lisse, elle est **tonique**, pas fripée et molle, elle n'a pas de défaut. Elle accroche la lumière en la réfléchissant de façon très nette. Le maquillage est le biais par lequel on essaie d'obtenir ce rendu.

A partir de quel signe cutané l'alimentation peut-elle être jugée responsable ?

L'alimentation est responsable essentiellement d'inflammation. C'est-à-dire qu'une mauvaise alimentation peut-être à l'origine de rougeurs, de boutons, de démangeaisons, de sécheresse, parfois même de **dartre**. En somme, c'est une peau qui n'est pas nette.

2) Le bienfait de certains aliments pour la peau :

Quel est le lien entre nourriture grasse et acné ?

Trois types de nourriture sont responsables d'une peau en mauvaise santé : **le gras, le sucre et le lait**.

- La nourriture grasse, **riche en graisse**, nécessite un **travail intestinal important**. Dans l'organisme des vivants, quasiment tous nos organes sont des filtres. L'intestin correspond au filtre de l'alimentation : il va filtrer les **toxines et les déchets**.

L'excès de graisse entraîne une accumulation de ces déchets et toxines. L'intestin se voit alors débordé et passe, pour ainsi dire, le relais à la peau, qui est également un filtre. La qualité de la peau reflètera alors **un intestin saturé et fatigué**. Le teint gris, terne ou jaune indique un excès de graisse subi par l'intestin.

- Le deuxième problème sont **les sucres**, et en particulier les **sucres industriels** : les bonbons, le chocolat au lait ou le chocolat blanc.
- Le **lait** : tout un courant revendique l'arrêt du lait. Cette résolution redonnerait en effet à la peau sa beauté initiale.

Cependant, les **produits laitiers fermentés** (yaourts et fromages) ont bien moins d'impact sur la qualité de la peau car la fermentation diminue la quantité de sucre. Le lait entier, lui (par exemple la crème fraîche) est pro-inflammatoire. Il va provoquer des **inflammations** non seulement **cutanées** mais également au niveau des **articulations**. En le consommant régulièrement, on augmente notamment les risques d'arthrose. L'inflammation est mécaniquement responsable de l'augmentation de douleurs. Le **lait écrémé** lui, contient une protéine qui lui est spécifique, le **lactosérum**, absente dans le lait entier. Cette protéine augmente le taux d'insuline et, par conséquent, augmente la sécrétion par les glandes sébacées de sébum.

RIDES



Pour garder le teint frais et retarder les rides, misez sur les vitamines du groupe B (céréales complètes, haricots, choux, épinards), les acides gras essentiels (huile de colza, poissons gras), la vitamine E (noix, avocat, germes de blé) et les aliments anti-inflammatoires (curcuma, baies, poissons gras, légumes à feuilles vertes, etc.).

PEAUX GRASSES



Pour lutter contre la peau grasse, l'efficacité de la biotine, appelée aussi vitamine B8, n'est plus à démontrer. Elle joue en effet un rôle dans la réduction de la sécrétion de sébum, dont l'excès est responsable de la peau grasse. Le zinc permet également de réguler cette sécrétion : le jaune d'œuf et les huîtres représentent respectivement les meilleures sources alimentaires en biotine et en zinc.

BRONZAGE



Si, en vacances, vous voulez soutenir votre bronzage, misez sur les caroténoïdes qui sont les véritables précurseurs de vos belles couleurs en renforçant la pigmentation de la peau. Si la carotte (on s'en serait douté!) en est riche, le lycopène présent dans la tomate serait pourtant six fois plus pigmentant qu'elle. Mangez aussi du poivron rouge, de la pastèque, de la mangue...

PEAU SÈCHE



Si vous avez la peau trop sèche, sachez que la vitamine A a fait l'objet de nombreuses études soulignant son rôle important dans l'équilibre fonctionnel et structurel des différentes couches de la peau. Elle permet leur renouvellement et renforce le film hydrolipidique de surface. On la trouve dans le foie, les sardines, le crabe...

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle à la santé de la peau.

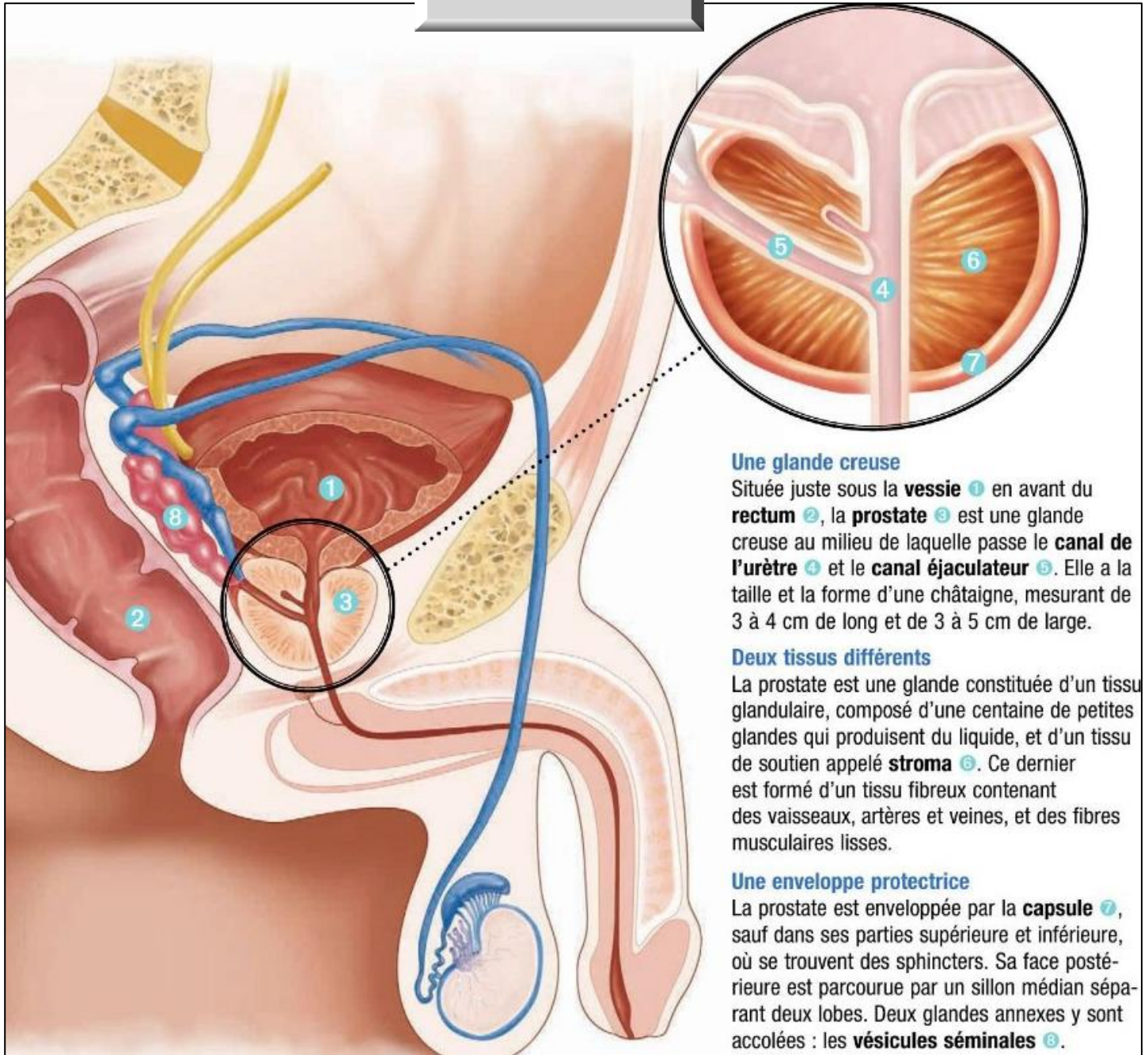
Certains nutriments contribuent tout particulièrement à la souplesse et à l'hydratation de votre peau.

- **Les protéines**, qui assurent la synthèse des différentes fibres composant la peau, comme le collagène. On trouve des protéines dans les poissons, les viandes, les produits laitiers, les légumineuses, les céréales complètes.
- **Les acides gras essentiels**, qui participent à la construction des différentes cellules qui composent la peau. Ils sont présents dans les huiles végétales et poissons.
- **La vitamine A**, nécessaire à la régénération des tissus cutanés. Elle est particulièrement concentrée dans certains aliments d'origine animale : poissons, huiles de poissons, abats, fromage, lait, beurre (à consommer en petite quantité).
- **Le bêta-carotène**, essentiel à l'assimilation de la vitamine A par l'organisme (précurseur de la vitamine A) est apporté par :
 - Les fruits et légumes rouges, orangés (carotte, tomate, potiron, abricot, melon, mangue...).
 - Les légumes à feuilles vert sombre (cresson, chou, épinard, laitue...).
 - Le jaune d'œuf, le saumon, les crevettes, le poulet.
- Les vitamines **B1** et **B2**, **B6** et la **vitamine C**, qui jouent un rôle majeur dans l'entretien et la cicatrisation des tissus cutanés.
 - ✓ Les principales sources de **vitamine B1** : céréales complètes, agrumes, légumineuses, abats, viande de porc.
 - ✓ Les aliments riches en **vitamine B2** : abats, œufs, viande de porc, lait demi-écrémé et entier, céréales complètes, céréales ou muesli pour petit-déjeuner enrichi en vitamines, volailles, gibiers, poissons.
 - ✓ Les meilleures sources **vitamine B6** : poissons, volailles céréales, gibiers, abats.
 - ✓ Les légumes et les fruits riches en **vitamine C** : poivron, fenouil, brocoli, choux, fraise, mangue, kiwi, orange, pamplemousse...
- **La vitamine E**, antioxydante, préserve nos cellules du vieillissement prématuré engendré par la production de **radicaux libres**. Elle est contenue dans les noisettes, les amandes, les huiles végétales, les germes de blé, les céréales complètes, les poissons gras, le beurre (à consommer en petite quantité). De façon générale les **composés antioxydants** (**vitamine E, vitamine C, flavonoïdes, bêtaïne...**) présents en abondance dans les fruits et légumes favoriseraient une meilleure résistance de la peau aux agressions extérieures (soleil, tabac, pollution) et au **stress oxydatif**.
- **Le zinc** participe à l'entretien des défenses immunitaires de la peau et contribuerait à limiter les effets du **stress oxydatif**. On trouve du **zinc** dans les fruits de mer, les poissons, les œufs, la viande rouge.

En terminant, si tu as des problèmes de peau et tu en cherches la cause (qui pourrait être aussi le gluten, les huiles hydrogénées, ou une multitude d'autres trucs), un conseil est de couper complètement un aliment pendant quelques semaines afin de voir si cela peut en être la cause principale. C'est un procédé essai-erreur qui peut varier pour chacun de nous !

Et puis, rien ne t'empêche de recommencer à consommer cet aliment de temps en temps une fois que ta peau sera revenue à la normale.

Prostate



Une glande creuse

Située juste sous la **vessie** ① en avant du **rectum** ②, la **prostate** ③ est une glande creuse au milieu de laquelle passe le **canal de l'urètre** ④ et le **canal éjaculateur** ⑤. Elle a la taille et la forme d'une châtaigne, mesurant de 3 à 4 cm de long et de 3 à 5 cm de large.

Deux tissus différents

La prostate est une glande constituée d'un tissu glandulaire, composé d'une centaine de petites glandes qui produisent du liquide, et d'un tissu de soutien appelé **stroma** ⑥. Ce dernier est formé d'un tissu fibreux contenant des vaisseaux, artères et veines, et des fibres musculaires lisses.

Une enveloppe protectrice

La prostate est enveloppée par la **capsule** ⑦, sauf dans ses parties supérieure et inférieure, où se trouvent des sphincters. Sa face postérieure est parcourue par un sillon médian séparant deux lobes. Deux glandes annexes y sont accolées : les **vésicules séminales** ⑧.

La prostate est une petite glande présente exclusivement chez l'homme, localisée sous la vessie, autour de la naissance de l'urètre. Elle est impliquée dans la fonction éjaculatoire, et peut être touchée par différentes maladies, particulièrement après 40 ans. Anatomie, taux de PSA, traitements des maladies de la prostate... Eclairage du Dr Adam Vardi, urologue.

1) Quel est le rôle de la prostate ?

- La prostate secrète une partie du liquide séminal (constituant du sperme).
- Elle produit également le liquide prostatique, un liquide transparent et alcalin qui a deux fonctions : favoriser la survie des spermatozoïdes lors de leur progression au sein de l'acidité vaginale, et empêcher la coagulation du sperme.
- En cas de problèmes de prostate, les hommes peuvent ressentir des gênes au moment de la miction.

2) Quatre aliments pour ménager sa prostate.

- **Les brocolis**, et plus largement les légumes de la famille des crucifères, aideraient à prévenir l'apparition de certains cancers dont le cancer de la prostate.
- Il est recommandé de **boire quotidiennement du thé vert**. Ses bienfaits sont multiples. Il renferme des catéchines, une substance antioxydante qui aiderait à limiter le développement des tumeurs.
- **La grenade**. "C'est moins connu mais le jus de grenade est un vrai allié pour la santé de sa prostate. On peut en boire un verre chaque jour", affirme le Pr Zerbib. Les antioxydants présents dans le fruit du grenadier seraient les responsables de ces bienfaits.
- **Le curcumin**. Plusieurs études ont montré que la curcumine possède des effets antitumoraux. "Une consommation une ou deux fois par semaine est suffisante", conseille le Pr Zerbib.
- **Concernant l'alcool**, mieux vaut faire attention aux alcools blancs comme le vin blanc, le champagne et la bière qui favorisent les troubles et les infections urinaires, mais n'ont pas d'effets directs sur la croissance tumorale.
- **La meilleure prévention** reste le dépistage précoce du cancer de la prostate pour les hommes qui présentent des facteurs de risque, notamment des antécédents familiaux.
- **Le lycopène**. C'est une substance issue de la famille des caroténoïdes. Puissant antioxydant, les tomates sont très riches en lycopène. Il est mieux assimilé dans les **tomates cuites** (sauces tomates, coulis, purées) que dans les tomates crues, excepté le jus de tomate offrant également une bonne disponibilité du lycopène. Il est intéressant de consommer du lycopène de manière quasi journalière, sous forme de légumes et de fruits.

D'autres aliments contiennent du lycopène en quantité moindre :

- Le pamplemousse rosé.
- La pastèque.
- La papaye.
- La goyave.
- Les abricots secs...

3) Les 5 types d'aliments à limiter pour une prostate en santé :

Malheureusement, aucune étude convaincante n'a permis d'établir un lien clair entre l'alimentation et le cancer de la prostate directement. Par contre, les études cliniques sur les migrants ont suggéré qu'il y a possiblement une association entre le cancer de la prostate et l'alimentation.

Le changement des habitudes alimentaires a aussi des avantages pour la prévention des maladies cardiovasculaires et d'autres cancers comme le cancer du côlon. Il ne faut pas oublier que l'on parvient à guérir de nombreux hommes atteints du cancer de la prostate ou que leur risque d'en mourir est minime et qu'un changement de régime alimentaire peut avoir des effets tangibles sur les autres maladies.

Les matières grasses.

Une alimentation riche en graisses, particulièrement en graisses animales, pourrait augmenter les risques de développer un cancer de la prostate. Par ailleurs, l'excès de matières grasses dans l'alimentation pourrait mener à un surplus de poids. Puisque la consommation excessive de calories et l'obésité sont deux facteurs liés à un plus grand risque de cancer de la prostate, mieux vaut s'assurer de combler ses besoins en énergie, sans les dépasser.

Saviez-vous qu'il n'y a pas de cholestérol dans les produits végétaux, comme les fruits, les produits céréaliers et les légumes ?

Viande rouge ou transformée.

Des études ont démontré que la consommation de la viande rouge ou transformée, comme les saucisses, les hamburgers, le bacon, les charcuteries et le jambon, pourrait augmenter votre risque de cancer de la prostate.

De plus, réduire le sel blanc, le sucre raffiné et les produits qui en contiennent serait avantageux. Faites attention aux aliments industriels, chargés en sel ou en sucre, contenant des ingrédients raffinés, modifiés ou des additifs alimentaires.

Viande carbonisée.

Mais saviez-vous que la cuisson à haute température friture, cuisson sur le grill, barbecue, etc. - ou encore une cuisson trop longue peut produire des substances cancérigènes (appelées entre autres amines hétérocycliques, hydrocarbures aromatiques polycycliques et les amines aromatiques hétérocycliques) ? En effet, plus la viande est brune et carbonisée, et plus la formation de ces composés est grande.

Produits laitiers.

Certaines études ont montré que manger ou boire beaucoup de produits laitiers, comme le lait ou le fromage, pourrait augmenter votre risque de cancer de la prostate.

En fait, l'ingestion de produits laitiers riches en calcium a été associée à un risque augmenté de cancer de la prostate en plus de faire baisser le taux de vitamine D dans le sang. C'est le surplus de calcium et la déficience en vitamine D qui augmenteraient le risque.

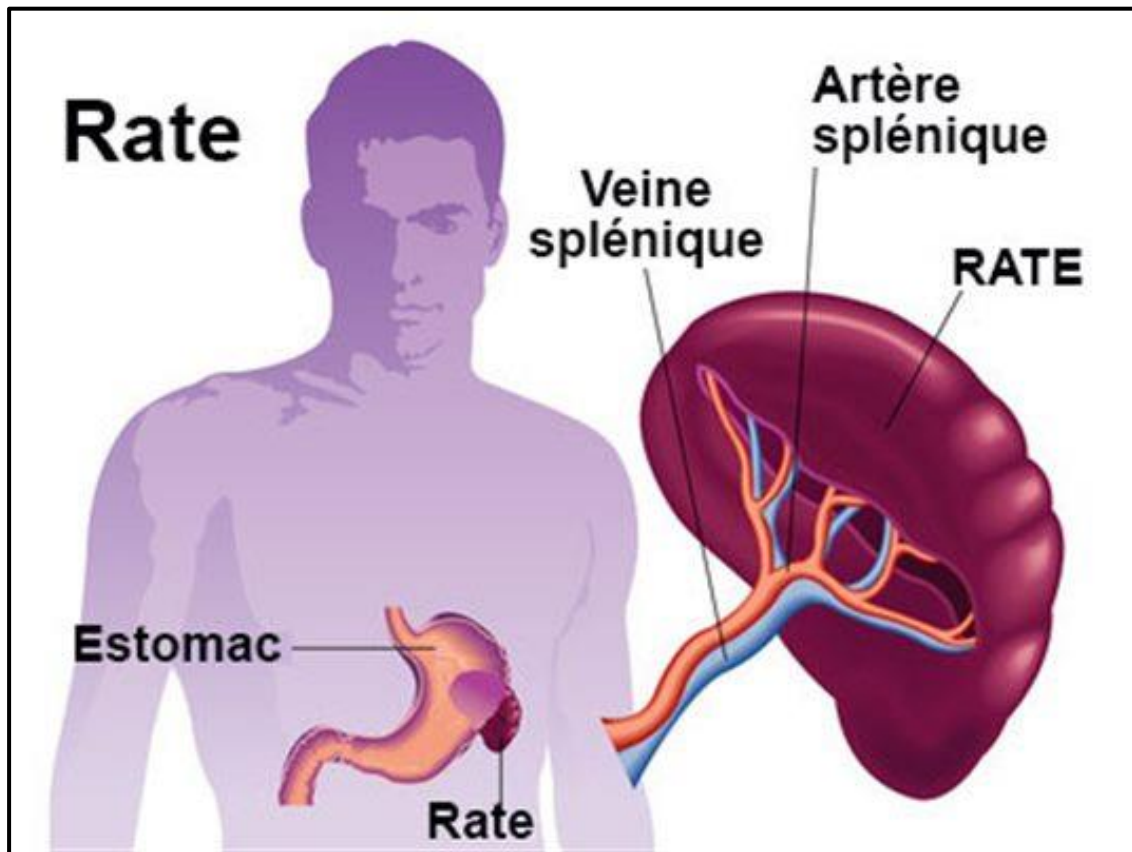
Sélénium et vitamine E en excès.

Attention aux excès de sélénium et la vitamine E !

On a longtemps cru que la vitamine E et le sélénium avaient un quelconque effet protecteur vis-à-vis du cancer de la prostate. Il est probable que le sélénium et la vitamine E consommés en trop grande quantité puissent plutôt avoir des effets néfastes sur la santé si ces compléments alimentaires sont pris sans qu'il y ait de **carence avérée**.

Il est donc préférable d'inclure à son alimentation des aliments qui en contiennent plutôt que de les consommer sous forme de suppléments. D'ailleurs, il n'est pas démontré que les suppléments aident à prévenir le cancer de la prostate.

Rate



1) A quoi sert la rate ?

- Le rôle de la rate, longtemps méconnu, est extrêmement important. En effet, il s'agit d'un organe lymphoïde, c'est-à-dire qu'il stocke les lymphocytes et les monocytes, des cellules qui assurent la protection de l'organisme (système immunitaire). En cas d'infection, la rate va libérer dans le sang des millions de cellules immunitaires qui vont combattre les agents pathogènes.
- **Elle produit les cellules sanguines**, au même titre que la moelle osseuse.

La rate est un organe fragile qui maintient l'énergie interne, la faculté à bien digérer les aliments et donc le poids. Appelée le "feu digestif" en médecine traditionnelle chinoise, cette ressource essentielle à l'approche de l'hiver est nourrie par les aliments qui réchauffent l'organisme.

2) Les aliments pour favoriser sa bonne santé

1. Exit le froid.

On évite les aliments trop crus ou trop froids comme les crudités en excès, les boissons froides, les aliments qui sortent du réfrigérateur et qui tuent le "feu digestif". Les régimes salade verte et crudités riches en eau favorisent par exemple l'apparition de cellulite et les gonflements. Une tisane ou infusion après le repas aident en revanche à digérer. Les aliments qui tonifient particulièrement la rate sont les dattes, le raisin, la poire, la pomme de terre, le concombre, la carotte, le melon, les céréales, la réglisse, le miel, la cannelle et l'anis.

2. Exit le sucre et le gras.

Toute surcharge de sucre qui fatigue le pancréas ne fait pas bon ménage avec la rate. On évitera une alimentation dite "humidifiante": alcools, graisses, sucres rapides et les produits laitiers en excès. Par exemple, on écarte le pot de fromage blanc, qui contient 80% d'humidité.

3. Exit les dérèglages alimentaires.

La rate déteste les mauvais rythmes alimentaires. Elle se trouve par exemple affaiblie quand nous sautons le petit déjeuner, mangeons trop au dîner et/ou tardivement ou quand nous grignotons.

4. Oui aux céréales complètes et légumineuses.

Les céréales et légumineuses en quantité modérée vont donner le carburant nécessaire à la rate. Riz, blé, quinoa, millet, sarrasin, lentilles, haricots secs, pois chiches et pois de toutes sortes peuvent être consommés tous les jours, mais en petite quantité. Ils peuvent être accompagnés d'une portion généreuse de légumes avec viande ou poisson, là aussi en quantité raisonnable.

Côté légumes, on privilégie les stars de l'automne à saveur douce, de couleur jaune orangé et qui poussent à fleur de terre ou en dessous, comme les carottes, les panais, les potirons, les pommes de terre ou les patates douces.

5. Savoir lever le pied.

Lorsque la rate reste faible malgré une hygiène alimentaire correcte, cela peut venir du surmenage, d'un manque d'activité physique, de soucis ("se mettre la rate au cours bouillon"), d'une maladie, d'un environnement ou d'un climat trop humide. Les principaux symptômes associés sont : mauvaise digestion, membres froids, fatigue, selles molles, œdèmes. En médecine traditionnelle chinoise, on parle d'un vide de Qi, voire d'un vide de Yang de la rate.

Inflammation des gencives que faire ?

Quand les gencives sonnent l'alerte, il ne faut pas attendre pour consulter un dentiste. La maladie peut évoluer vers un déchaussement des dents. *Sylvie Dellus*

Notre expert



Dr David Nisand
président de la Société française de parodontologie et d'implantologie orale

* Consulter sans attendre d'avoir mal

Au début, l'inflammation des gencives (gingivite) s'installe à bas bruit. « Les gencives sont rouges, gonflées, hypersensibles ; elles peuvent saigner au brossage, constate le Dr David Nisand, chirurgien-dentiste. La douleur n'apparaît que dans les formes plus avancées, lorsqu'un abcès s'est formé ou que les dents commencent à bouger. » Cette parodontite est plus difficile à traiter qu'une simple gingivite. C'est pourquoi il faut consulter rapidement. Le dentiste va vérifier l'état des gencives. Avec une sonde parodontale, il évalue l'espace entre la gencive et les dents. Un examen indolore qui permet de repérer un début de déchaussement. Des examens complémentaires peuvent être effectués afin d'identifier une atteinte osseuse.

* Saisir l'occasion pour arrêter de fumer

Le tabac n'est pas responsable des maladies des gencives, mais « il crée les conditions favorables au développement des bactéries pathogènes », souligne le Dr Nisand. Les gencives des fumeurs, moins bien vascularisées, ont tendance à moins saigner. Sans ce signe d'alerte, la maladie se développe plus vite.



* Enceinte, rester vigilante au deuxième trimestre

Sous l'effet des perturbations hormonales, une gingivite débutante peut s'aggraver en cours de grossesse, notamment entre le 3^e et le 6^e mois.

* En cas de diabète : faire des bilans réguliers

60 % des diabétiques souffrent de gingivite ou de parodontite. Il faut donc redoubler de vigilance. Un bilan est conseillé, chez son dentiste, tous les trois mois.

* Réviser son hygiène dentaire

L'élimination mécanique de la plaque dentaire (brossage, brosse à dents, fil) est le premier traitement de la gingivite. En prévenant l'accumulation de bactéries, on réduit les risques d'inflammation de la gencive. « L'utilisation quotidienne du bain de bouche n'est pas recommandée. Dans un contexte d'inflammation marquée, on peut opter en cure courte pour des bains de bouche à base de chlorhexidine », explique le Dr Nisand.

La bonne hygiène

- Au moins deux brossages par jour, à l'aide d'une brosse à dents à poils souples. On évite les dentifrices blanchissants trop abrasifs.
- Brosser avec un mouvement de rouleau de la gencive vers la dent, les poils de la brosse étant posés à 45°.

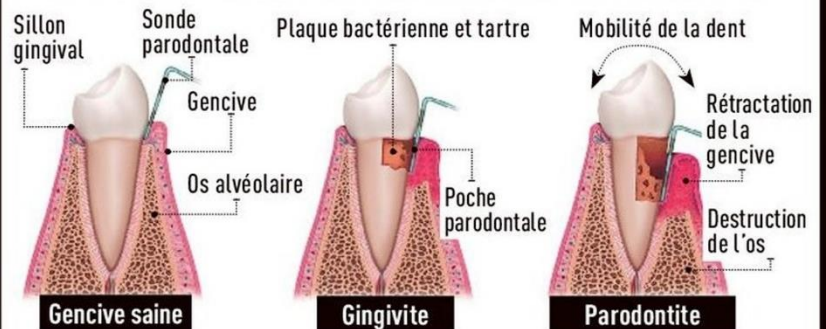


- Après chaque brossage, on insiste sur l'espace interdentaire avec une brossette s'il est assez large ou un fil dentaire si cet espace est étroit.

POURQUOI LES DENTS SE DÉCHAUSSENT ?

L'équilibre de la flore bactérienne naturellement présente dans la bouche peut se rompre (mauvaise hygiène, baisse des défenses immunitaires...). Pour des raisons génétiques, certaines personnes sont plus sensibles aux maladies gingivales.

De la gencive saine à la maladie parodontale



1 Quand l'équilibre est rompu, les bactéries pathogènes prolifèrent. Elles se fixent sur les dents et les gencives, formant un biofilm qui engendre une inflammation.

2 En l'absence de traitement, l'inflammation pénètre plus profondément entre la dent et la gencive, formant une poche. La gencive s'enflamme.

3 La gencive se rétracte, l'os est détruit progressivement. La dent n'étant plus arrimée correctement, elle peut bouger, se déplacer voire se déchausser.

* Ne pas négliger les détartrages

« Le détartrage est un traitement très efficace de la gingivite. Il permet une désorganisation mécanique du biofilm dentaire », assure le Dr Nisand. À l'aide de curettes ou d'instruments à ultrasons, le dentiste va décoller la plaque bactérienne. Au stade de la parodontite, un détartrage sous-gingival (surfaçage radiculaire) est préconisé. Il est effectué au cabinet, sous anesthésie locale en plusieurs séances. La situation est réévaluée au bout de trois mois. Chez certaines personnes, un détartrage et un contrôle annuels suffisent. D'autres ont besoin de deux ou trois séances par an.

QUAND ÇA NE SUFFIT PAS

Le nettoyage chirurgical

- Pour traiter une parodontite sévère (20 % des cas), il est parfois nécessaire d'ouvrir la gencive afin d'éliminer les bactéries. L'intervention se fait sous anesthésie locale, au cabinet du chirurgien-dentiste. Différentes techniques permettent de réparer le système d'attache de la dent. Si, malgré tout, une ou plusieurs dents sont perdues, la pose d'implants (avec un risque de complications) est envisagée.

2.3) Comment l'alimentation influence-t-elle sur vos hormones ?

Saviez-vous que le corps humain est constitué presque entièrement de microbes ?

Commencez par les prébiotiques et les probiotiques (voir pages suivantes) :

L'alimentation prébiotique inclut souvent des aliments d'origine végétale comme : l'ail, les asperges, les bananes, le poireau, la chicorée.

Vous souffrez de faibles taux d'œstrogène ?

L'œstrogène est une hormone très importante pour les femmes. Elle aide à maintenir le cycle menstruel et stimule la production de collagène, une protéine de structure essentielle à une peau saine d'apparence jeune ! Toutefois, avec l'âge, la production d'œstrogène diminue graduellement, culminant à la ménopause.

Heureusement, il existe quantité d'aliments qui peuvent favoriser des niveaux d'œstrogène sains, notamment les graines de citrouilles, les graines de lin, les graines de sésame, les graines de soja.

Vous voulez soutenir votre thyroïde ? Consommez plus d'iode !

Votre thyroïde est une glande endocrine située à l'avant du cou, qui fabrique des hormones

comme la tri-iodothyronine ou T3, laquelle sert à réguler votre métabolisme et votre niveau d'énergie.

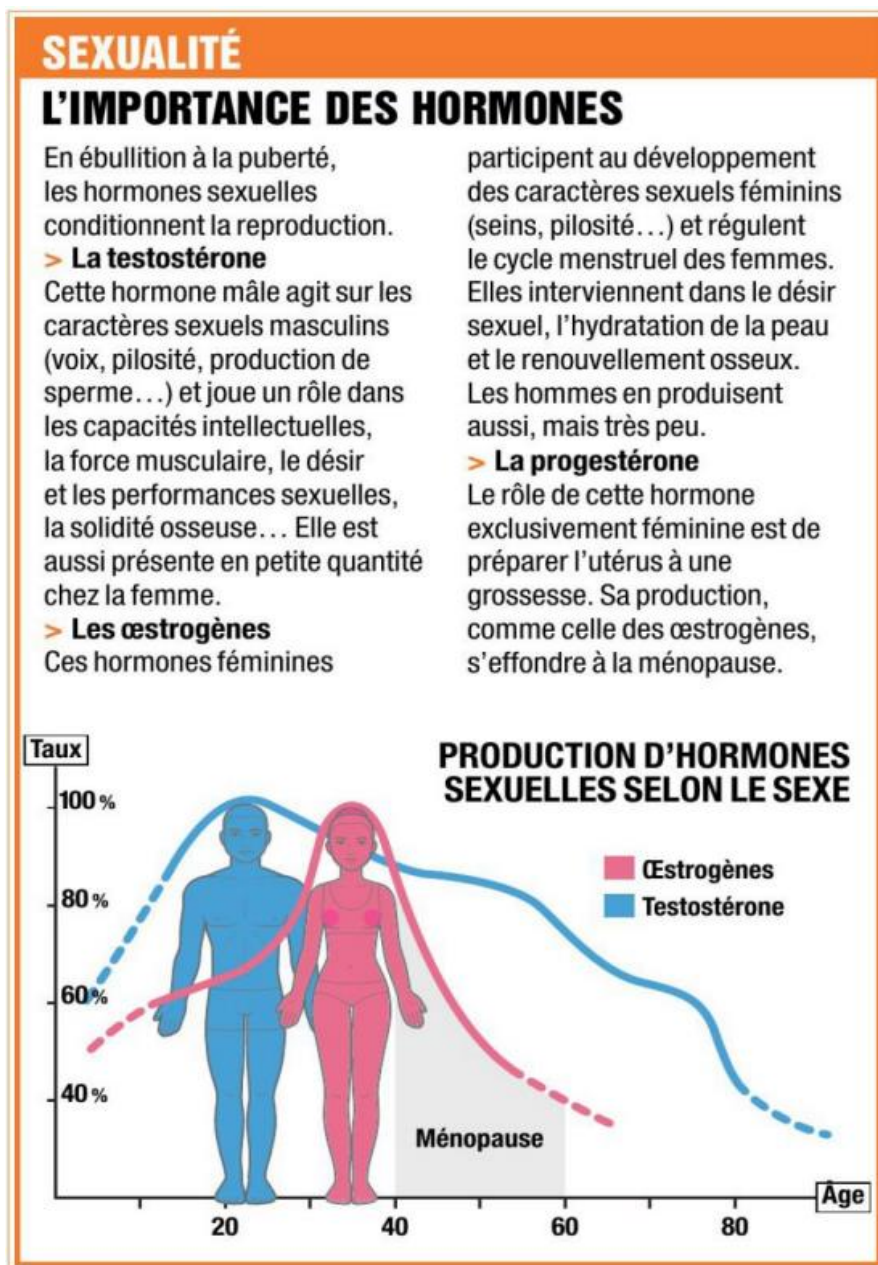
On trouve de l'iode dans les aliments quotidiens que sont : les fraises, les pruneaux, le jus de canneberge, les pommes de terre, le varech et le wakamé, deux espèces d'algues comestibles.

Vous avez de la difficulté à dormir ? Stimulez votre production de mélatonine !

Deux hormones principales régulent vos habitudes de sommeil : le cortisol (l'hormone du stress), et la mélatonine, connue comme l'hormone du sommeil.

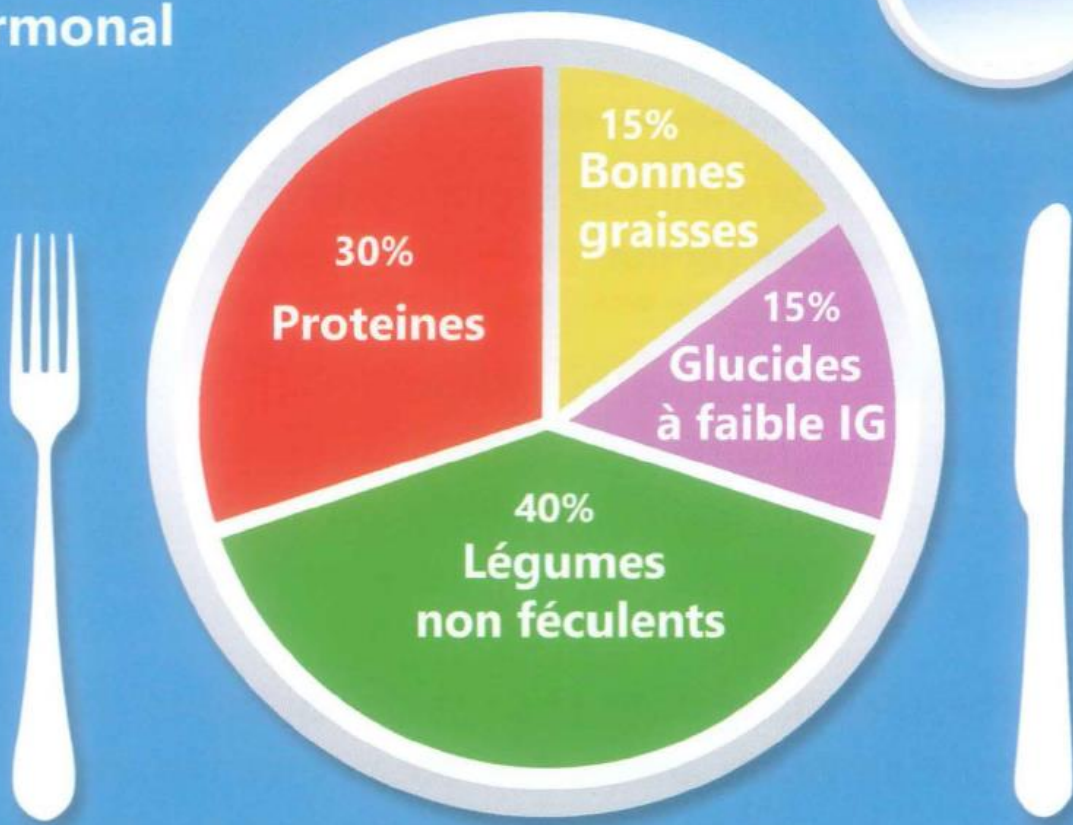
Heureusement, les sources alimentaires de mélatonine sont faciles à trouver, le jus de cerise acide, les bananes et les kiwis n'en constituant que quelques-unes. Il convient aussi de noter que le magnésium, un minéral essentiel pour votre humeur et vos muscles et articulations, a récemment fait la preuve qu'il pouvait réduire le taux de cortisol, alors essayez d'en inclure plus dans votre alimentation.

Le magnésium est présent dans des aliments comme les légumes à feuilles vertes, les bananes, les avocats et les graines de citrouille.



L'assiette idéale pour l'équilibre hormonal

Eau pure



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

15%

Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou,
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

40%

Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

15%

Glucides

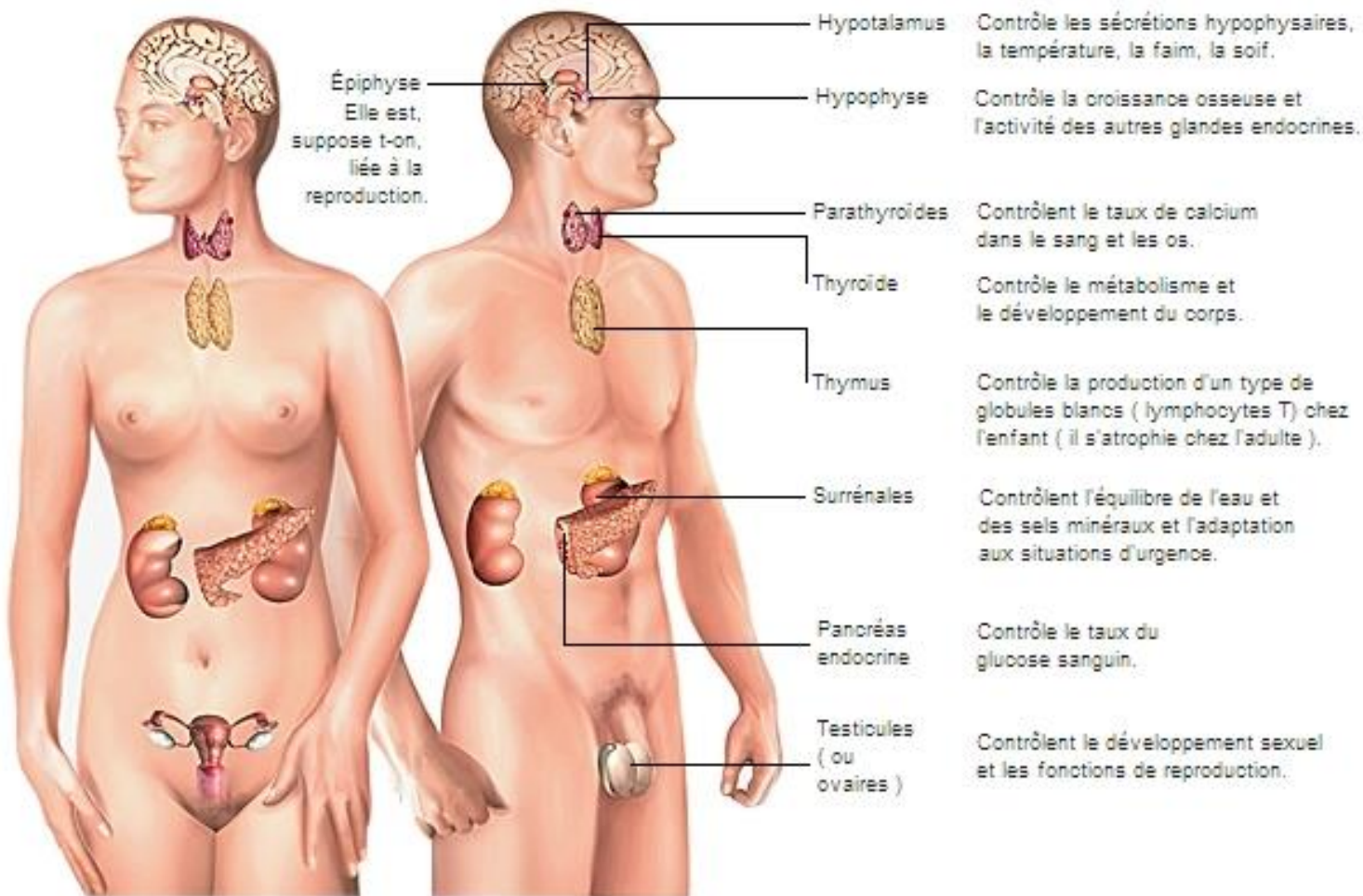
- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin

7 Aliments régulateurs d'Hormones :

Un taux d'Hormones déséquilibré peut causer différents problèmes :

- Manque de Force.
- Problèmes Sexuels.
- Mauvaise Digestion.
- Problèmes de Sommeil.

C'est le système endocrinien qui contrôle la libération des Hormones :



Nos différentes Hormones :

- Les hormones thyroïdiennes, gardiennes du métabolisme. Maintien l'Energie, l'Humeur et l'Appétit
- L'insuline, gérante de la glycémie.
- La sérotonine, le messager du bonheur.
- Le cortisol, hormone du stress.
- La mélatonine, hormone du sommeil.

Bonne nouvelle, certains aliments sont de vrais régulateurs.

**1**

LES CAROTTES CRUES

Excellente source de vitamine A, bien connues pour leurs bienfaits sur la santé oculaire, elles ont également des avantages hormonaux indéniables. La vitamine A améliore la fonction du foie, organe fortement impliqué dans la synthèse et la détoxification d'un certain nombre d'hormones. Elle contribue également à améliorer la santé de la glande thyroïde, qui produit l'hormone thyroxine, nécessaire au maintien de l'énergie et de l'appétit. En outre, la vitamine A est largement utilisée comme moyen naturel d'augmenter la production de testostérone et d'hormones de croissance, tout en réduisant les taux d'œstrogènes. Cela peut non seulement améliorer les performances sexuelles, mais aussi vous aider à développer les muscles et à perdre de la graisse. Les carottes crues contiennent également une bre unique qui aide à éliminer tout excès d'œstrogènes du corps. Une carotte de taille moyenne par jour suffit. Il faut cependant la manger crue, car la cuisson décompose la fibre et élimine ses propriétés d'équilibre hormonal. Dégustez-la râpée en salade ou en bâtonnets avec du houmous.

2

LES NOIX

Les noix sont riches en acides gras oméga 3. En plus d'améliorer la santé cardiaque et cérébrale, les oméga 3 jouent un rôle crucial dans la formation de la testostérone. Les noix contiennent également beaucoup de vitamines B et de magnésium, des micronutriments tous deux associés à une meilleure production de testostérone et à des niveaux élevés de mélatonine. Et comme si cela ne suffisait pas, les noix sont une excellente source de tryptophane, l'acide aminé impliqué dans la production de sérotonine et de mélatonine, les hormones qui aident à réguler votre cycle du sommeil. En plus du tryptophane, des études ont montré que les noix contiennent également de la mélatonine, l'hormone qui est généralement produite dans le corps par la glande pinéale. Les noix sont un parfait en-cas à picorer, ou un élément à mixer dans un smoothie.

3

LES GRAINES DE COURGE

Les graines de courge contiennent des concentrations élevées de magnésium minéral qui améliore les niveaux de testostérone et d'hormones de croissance, tout en aidant à réduire le cortisol. Ils sont également une source abondante de zinc, un micronutriment important associé à des niveaux sains de testostérone. La recherche a montré qu'un niveau bas de testostérone chez l'homme est souvent lié à une carence en zinc. En plus de leur teneur en micronutriments, les graines de courge sont riches en protéines, ce qui aide à développer les muscles et à maintenir la sensation de satiété. Cela peut entraîner une perte de graisse et une meilleure composition corporelle, ce qui favorise des niveaux sains de testostérone, de cortisol et d'insuline. Vous pouvez les consommer entre autres possibilités sur une salade, à picorer ou dans vos céréales du petit déjeuner.





4 ▲

LES AVOCATS

Les avocats sont une autre source parfaite de graisses saines, qui, comme nous l'avons mentionné, sont importantes dans la production de testostérone. Ils sont également riches en glutathion, un antioxydant qui bloque l'absorption des graisses nocives pouvant causer des dommages oxydatifs aux cellules. Les avocats contiennent beaucoup de vitamine B6, qui aide le corps dans la production des hormones du sommeil mélatonine et sérotonine. La vitamine B6 aide également le corps à absorber plus de zinc, un oligoélément qui agit comme un stimulant naturel de la testostérone – le plus puissant de la nature soit dit en passant. Il est délicieux en tartine, sur du pain complet en accompagnement d'une salade.

5

LES BANANES

Les bananes sont une excellente source de fibres solubles, ce qui aide à maintenir la satiété et favorise une réponse saine à l'insuline.

Elles sont également riches en bromélaïne, une enzyme qui améliore la capacité du corps à décomposer les protéines en acides aminés. Il a aussi été démontré que la bromélaïne augmente le taux de testostérone chez les hommes adultes. Avec les avocats, les bananes sont une autre source de vitamine B, qui augmente l'absorption du zinc, le taux de testostérone et la production de mélatonine. À consommer nature ou en smoothie, ou encore en salade de fruits.



6 ▲

L'AIL

L'ail est l'un des aliments les plus courants. Il offre une large gamme d'avantages, notamment une bonne protection contre le rhume, et un bon coup de pouce pour perdre les kilos superflus. Avoir une composition corporelle équilibrée, (ou un bon IMC) est un facteur clé pour maintenir un bon équilibre hormonal. L'ail est également une source puissante de l'alicine, qui s'est avérée efficace pour réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. L'alicine est également un antibiotique naturel. Le cortisol, lui, est utile dans une situation de stress à court terme, mais lorsque les niveaux restent élevés pendant de longues périodes en raison du stress chronique, le niveau d'autres hormones telles que la testostérone baisse et certains problèmes de santé apparaissent. Vous pouvez déguster l'ail dans une large variété de plats. Mais si vous ne souhaitez pas avoir l'haleine chargée, vous pouvez en consommer sous forme de gélules, vous aurez les effets sans l'odeur.

7

L'ÉPIMÈDE

L'épimède (aussi appelée « herbe cornée de chèvre ») est une herbe ancienne utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise comme traitement naturel de l'impuissance et des faibles taux de testostérone. On pense que la plante a été nommée ainsi par des éleveurs de chèvres ayant remarqué un accroissement de l'activité sexuelle de leurs bêtes après l'avoir consommée. L'épimède contient de l'icariine, un flavonoïde qui se comporte de manière similaire à la testostérone, l'hormone liée à la performance sexuelle. En plus de son comportement imitant la testostérone, l'épimède est connue pour être un adaptogène, ce qui signifie qu'elle aide à soutenir la santé générale du système endocrinien et améliore la réponse du corps au stress.



La Thyroïde.

dossier
SPÉCIAL
THYROÏDE

● C'est quoi la thyroïde?

Il s'agit d'une glande endocrine située à la base du cou, en forme de papillon et d'un poids plume d'une vingtaine de grammes. Elle produit des hormones, des messagers chimiques qui circulent dans le sang, se fixent à des récepteurs spécifiques sur des cellules cibles et apportent une information vitale au bon fonctionnement de l'organisme.

La thyroïde produit majoritairement deux hormones : la thyroxine ou T4 (qui contient 4 atomes d'iode) et la triiodothyronine ou T3 (qui contient 3 atomes d'iode). Dans le corps, la T3, forme active de l'hormone, provient surtout de la conversion de la T4 en T3 par le foie. Le fonctionnement de la thyroïde est régulé par une autre glande endocrine, l'hypophyse, située à la base du cerveau, qui sécrète, elle, la TSH (*thyroid-stimulating hormone*). Lorsqu'il n'y a pas assez d'hormones thyroïdiennes dans le corps, la sécrétion de TSH augmente, et inversement, lorsqu'il y en a trop, elle diminue.

L'HYPHYPHSE

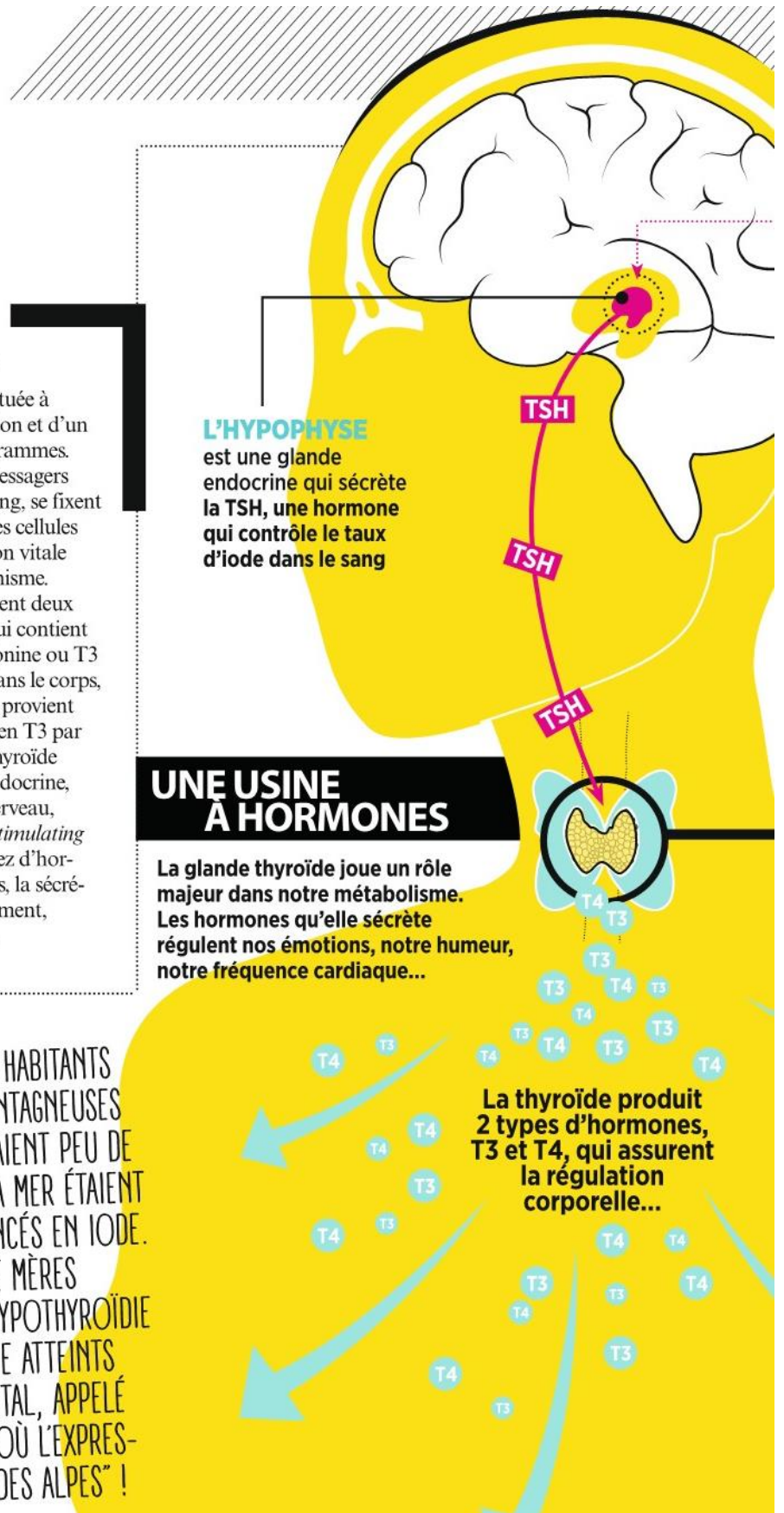
est une glande endocrine qui sécrète la TSH, une hormone qui contrôle le taux d'iode dans le sang

UNE USINE À HORMONES

La glande thyroïde joue un rôle majeur dans notre métabolisme. Les hormones qu'elle sécrète régulent nos émotions, notre humeur, notre fréquence cardiaque...

La thyroïde produit 2 types d'hormones, T3 et T4, qui assurent la régulation corporelle...

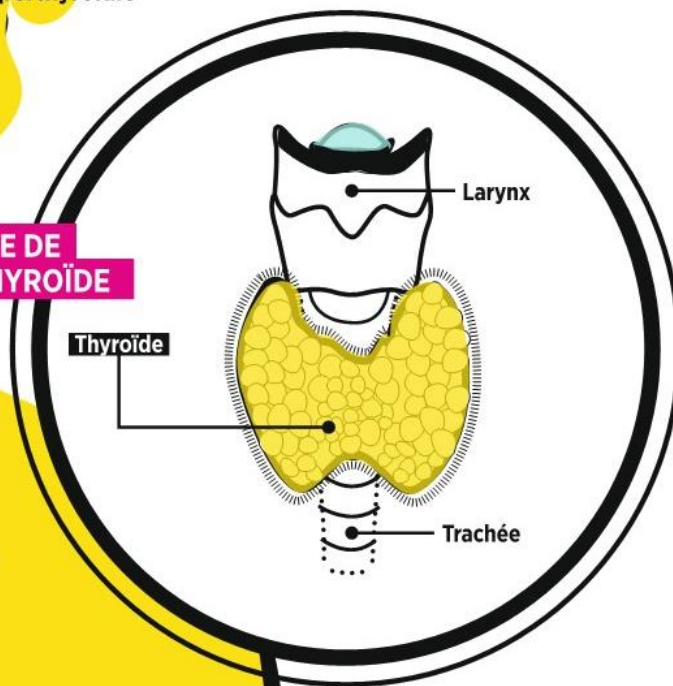
AUTREFOIS, LES HABITANTS DES ZONES MONTAGNEUSES QUI CONSOMMAIENT PEU DE PRODUITS DE LA MER ÉTAIENT SOUVENT CARENCÉS EN IODE. LES ENFANTS DE MÈRES SOUFFRANT D'HYPOTHYROIDIE POUVAIENT ÊTRE ATTEINTS DE RETARD MENTAL, APPELÉ CRÉTINISME. D'OÙ L'EXPRESSION "CRÉTIN DES ALPES" !



Lorsque le taux de T3 et T4 est bas, l'hypophyse augmente sa production de TSH pour stimuler la thyroïde. On parle alors d'hypothyroïdie

Lorsque le taux de T3 et T4 est élevé, l'hypophyse est mise au repos et baisse sa production de TSH pour réguler la thyroïde. On parle alors d'hyperthyroïdie

COUPE DE LA THYROÏDE



Quels sont ses rôles ?

Ils sont multiples. *“Les hormones thyroïdiennes régulent le métabolisme du corps, la façon dont il utilise l'énergie, explique la Dr Emmanuelle Lecornet-Sokol. Elles régulent la température corporelle, le rythme cardiaque, le transit intestinal, le renouvellement cellulaire (peau, ongles, cheveux), le poids, le système nerveux... Pendant la grossesse, elles participent au bon développement neurologique du bébé.”* Des rôles variés, à tous les niveaux de l'organisme, ce qui explique que lorsque la quantité de ces hormones est trop élevée ou trop basse, de nombreux troubles peuvent survenir.

Quels sont les signes d'un dérèglement ?

En cas d'hypothyroïdie (pas suffisamment d'hormones thyroïdiennes), l'organisme fonctionne au ralenti et les signes sont : la fatigue, la prise de poids, la frilosité, la constipation, les troubles de l'attention, la peau sèche, la perte de cheveux, la pâleur, ou encore le visage un peu bouffi. En cas d'hyperthyroïdie (trop d'hormones thyroïdiennes), l'organisme marche en sursis et les signes sont : l'insomnie, la perte de poids, la transpiration, la diarrhée, les sautes d'humeur, l'hyperactivité, les palpitations, les tremblements, ou encore les yeux exorbités. *“Chaque personne ressent les effets d'une hypo- ou d'une hyperthyroïdie de manière très personnelle. Certaines vont présenter tous les symptômes quand d'autres pratiquement aucun”,* précise la docteur Emmanuelle Lecornet-Sokol.

D'où vient le problème ?

La carence en iode est la première cause d'hypothyroïdie dans le monde. Dans les pays à niveau de vie élevé, où l'iode est assez présent dans l'alimentation, la principale cause est plus la maladie de Hashimoto (du nom du médecin japonais qui l'a décrite au début du XX^e siècle). *“Il s'agit d'une maladie auto-immune : l'organisme produit des anticorps dirigés contre les cellules thyroïdiennes, ce qui entraîne une inflammation et une baisse de la production d'hormones”,* explique l'endocrinologue.

Les autres causes fréquentes sont l'hypothyroïdie atrophique, due au vieillissement, et l'hypothyroïdie iatrogène, causée par certains médicaments (lithium, interféron, amiodarone...). Pour l'hyperthyroïdie, qui est 10 fois moins fréquente que l'hypothyroïdie, la principale cause est aussi une maladie auto-immune appelée maladie de Basedow. Des nodules thyroïdiens ou la prise de certains médicaments peuvent également être à l'origine d'une trop forte sécrétion d'hormones thyroïdiennes.

LE B.A.-BA

du régime hypothyroïdique

Si certains aliments participent au bon fonctionnement de la thyroïde en lui apportant des nutriments spécifiques, d'autres sont à éviter, et on ne le sait pas toujours. On repère les bons et les moins bons et on ouvre l'œil sur le contenu de son assiette.

Les 5 minéraux clés



L'IODE, LE PLUS IMPORTANT

La thyroïde a besoin d'iode pour fabriquer des hormones. Les stocks d'iode étant faibles, il faut en apporter quotidiennement par son alimentation.

Toute carence en iode finit par entraîner des dysfonctionnements, à commencer par l'apparition d'un goitre : la thyroïde

n'arrive plus à produire assez d'hormones, son volume augmente, provoquant parfois un état inflammatoire qui intensifie le problème.

Apports recommandés :
150 µg/j pour l'adulte,
200 µg/j pour la femme enceinte.

Principales sources : algues, sel iodé, poissons, fruits de mer, œufs, fromage.



LE ZINC, L'ACTIVATEUR

Cet oligo-élément impliqué dans de nombreuses réactions enzymatiques intervient dans la conversion de la T4 en T3, la forme active qui va se fixer aux récepteurs des cellules cibles.

Apports recommandés :
10 mg/j pour la femme,
12 mg/j pour l'homme.

Principales sources : fruits de mer, graines oléagineuses, viandes, fromages.



LE MAGNÉSIUM, LE SOUTIEN

Le magnésium évite la diminution de l'activité de la thyroïde qui se produit après un effort intense, mais aussi chez la personne âgée. 75 % de la population ne couvrirait pas ses besoins en ce précieux minéral qui intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme. La faute à une alimentation trop transformée ainsi qu'aux régimes, car le magnésium se trouve principalement dans les aliments bruts et énergétiques.

Apports recommandés :
360 mg/j pour la femme,
420 mg/j pour l'homme.

Principales sources : fruits oléagineux, céréales complètes, légumes secs.



LE SÉLÉNIUM, LE PROTECTEUR

Le sélénium participe à la production d'hormones thyroïdiennes. **Il joue par ailleurs un rôle contre l'inflammation et est intéressant pour prévenir les maladies auto-immunes de la thyroïde.** Le sélénium provenant des produits d'origine végétale serait mieux assimilé que celui provenant des produits d'origine animale. Mais la teneur en sélénium des végétaux dépend de la richesse en sélénium du sol où il pousse. Aussi, les poissons, qui ne connaissent pas ces variations, restent, comme pour l'iode, la source la plus intéressante.

Apports recommandés :
70 µg/j pour l'adulte.

Principales sources : poissons, noix du Brésil, fruits de mer, légumes secs, céréales complètes.



LE FER, L'ANTI-FATIGUE

Le fer est un cofacteur de l'enzyme impliquée dans la conversion de T4 en T3. Il est aussi indispensable à la synthèse des globules rouges et évite donc l'anémie. Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer d'origine animale, mais on peut augmenter son absorption en l'associant à une source de vitamine C (citron, persil...).

Apports recommandés :
16 mg/j pour la femme,
9 mg/j pour l'homme.

Principales sources :
viandes, légumes secs, céréales complètes.

Les bons gestes

POUR LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

- Manger à chaque repas des fruits et légumes frais, riches en fibres.
- Préférer les aliments bruts, non transformés, et les céréales complètes pour leur apport en fibres.
- Boire suffisamment, au moins 1,5 l par jour, pour permettre aux fibres de jouer leur rôle bénéfique sur le transit.

POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRIME

- Manger un à deux (maxi) poissons gras - sardine, maquereau, hareng, saumon... - par semaine, pour l'apport en oméga 3, des acides gras indispensables, bons pour le cerveau et le moral.
- Utiliser des huiles riches en oméga 3 (colza, noix, lin, cameline...) pour assaisonner ses salades.
- Consommer une poignée de noix, riches en oméga 3 et en minéraux, de temps en temps.
- Parsemer de temps en temps ses plats de graines de lin moulues au dernier moment.

POUR LUTTER CONTRE LES POLLUANTS

- Éviter les contenants en plastique, préférer ceux en verre ou en inox; ne jamais réchauffer un aliment dans un contenant en plastique.
- Préférer les fruits et légumes bio ou d'un petit producteur dont on connaît les pratiques; sinon, bien les laver ou les éplucher.
- Limiter la consommation de poisson gras à deux par semaine; préférer les petits qui ont moins de risque d'avoir accumulé les polluants.

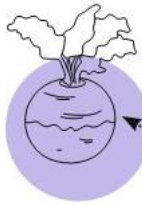
POUR LUTTER CONTRE LA PRISE DE POIDS

- Manger suffisamment aux repas pour éviter les grignotages.
- Limiter au maximum les aliments à IG élevé (produits sucrés, produits raffinés) qui ne rassasient pas.
- Éviter les produits transformés, qui contiennent des conservateurs mauvais pour la thyroïde et ne rassasient pas.
- Manger à chaque repas un peu de céréales complètes ou de légumes secs, riches en minéraux et rassasiants.
- Garnir son assiette pour moitié de légumes frais (courgette, carotte, haricots verts, poivron, épinards...), ils sont légers et riches en micronutriments.

Les aliments à limiter

Ils sont dits "goitrogènes", car ils favorisent l'apparition d'un goître. Certains de leurs composés (thiocyanates, thio-oxazolidones) empêchent la bonne utilisation de l'iode par la thyroïde. On peut en manger, mais pas tous les jours et pas trop.

LA PATATE DOUCE

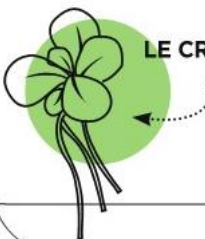
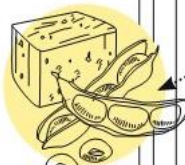


LE NAVET



LES CHOUX

LE SOJA



LE CRESSON



LE RADIS

LE MANIOC



2.4) Améliorer ses défenses Immunitaires :

dossier
IMMUNITÉ

B

Bactéries, virus, parasites, champignons... nous sommes cernés par des micro-organismes, certains inoffensifs, d'autres pouvant nous rendre franchement malades. Pour leur résister, notre corps est équipé de plusieurs systèmes de défense (barrières physiques, cellules macrophages, anticorps...) pour ne pas les laisser entrer ou pour les éliminer s'ils y parviennent. Pour éviter de tomber malade, il faut donc un système immunitaire au top. Et pour cela, le secret réside dans une bonne hygiène de vie et une alimentation qui apporte tous les nutriments nécessaires à la production et au fonctionnement des globules blancs, petits soldats de l'immunité. Bien manger, bien bouger et bien dormir est donc aussi important que d'appliquer les fameux gestes barrières !

GARE AU STRESS, DONT LES HORMONES (ADRÉNALINE, NORADRÉNALINE...) PERTURBENT L'IMMUNITÉ. POUR LE COMBATTRE : SPORT, YOGA, MÉDITATION...

COMMENT RECONNAÎTRE UN VIRUS D'UNE BACTÉRIE ?

Une bactérie est une cellule qui peut vivre et se multiplier dans de nombreux milieux. Certaines sont bonnes, d'autres, à l'inverse, produisent des toxines : on les combat à l'aide d'antibiotiques. Un virus, plus petit, est un micro-organisme qui a besoin d'une cellule hôte pour se multiplier. "Le virus utilise les enzymes de la cellule pour répliquer son génome; ensuite, il peut détruire la cellule et en infecter d'autres", explique la chercheuse en immunologie Letitia Gautreau-Rolland. Il existe peu de traitements antiviraux, la meilleure parade étant le vaccin (mettre en contact l'organisme avec un virus inactivé ou affaibli pour qu'il développe des défenses spécifiques, prêtes à agir en cas d'infection). Virus comme bactéries se transmettent par voie aérienne et par contact avec une personne ou un objet infecté.

ZOOM SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Composé des organes dits lymphoïdes (moelle osseuse, ganglions, amygdales, rate et thymus), le système immunitaire veille, identifie, réagit, s'organise, puis élimine les corps étrangers.

LES MUQUEUSES

Le mucus qui tapisse les voies respiratoires, digestives, urinaires et génitales, prend au piège les agresseurs extérieurs.

LES AMYGDALES ET VÉGÉTATIONS ADÉNOÏDES

LES GANGLIONS

LA PEAU

La peau, difficile à percer et recouverte de sébum acide, représente la première défense contre les pathogènes.

LES MICROBES SONT-ILS PLUS VIRULENTS L'HIVER?

“Les pathogènes en général n'ont aucun problème pour vivre à basse température. En revanche, quand il fait froid, notre système immunitaire est moins performant. La balance est donc en faveur des pathogènes, d'où ces rhumes, gripes, gastros, plus fréquents l'hiver”, explique la spécialiste. Autre point faible : le froid et l'air sec du chauffage assèchent la muqueuse nasale qui, normalement, piège les indésirables, et perturbent le fonctionnement des cils vibratiles qui tapissent la paroi des voies respiratoires et servent à éliminer les

sécrétions et indésirables. De plus, en hiver, on a tendance à se regrouper en intérieur et à moins aérer, ce qui favorise la transmission des microbes. Enfin, le manque de soleil entraîne une baisse de vitamine D, particulièrement importante pour le système immunitaire.

Quand le système immunitaire en fait trop

“Je n'aime pas l'expression 'booster le système immunitaire', on peut le soutenir, l'optimiser, oui, mais un système immunitaire suractivé n'est pas bon non plus, explique le Dr Denys Coester. Il peut, dans ce cas, entraîner des maladies auto-immunes (quand les cellules immunitaires s'attaquent aux constituants de l'organisme) ou des allergies (quand les cellules immunitaires s'attaquent à des constituants extérieurs sans danger, comme le pollen ou un aliment).” En cas d'infection, une immunité trop activée, avec une réaction inflammatoire excessive, peut également léser les organes, comme on l'a vu avec “l'orage cytokinique” dans les formes graves de Covid-19.

LE THYMUS

C'est le lieu où se développent les lymphocytes T, des “soldats” de l'organisme qui repèrent l'infection.

LA MOELLE OSSEUSE

Elle fabrique des lymphocytes B et des anticorps.

POUMONS

Virus

Anticorps

ZOOM SUR UN ANTICORPS

Lorsqu'un envahisseur (ici, un virus) se présente, les anticorps le capturent et le bloquent de façon à ce qu'il ne puisse pas exercer son effet nocif.

LA RATE

Elle filtre le sang, éliminant et détruisant les bactéries ainsi que les autres organismes infectieux présents dans la circulation sanguine. Elle produit également des anticorps (immunoglobulines).

INTESTINS

Quels sont les facteurs qui peuvent affaiblir notre système immunitaire ?

1. Le surpoids et l'obésité

Le tissu adipeux secrète des substances pro-inflammatoires.

2. Un diabète déséquilibré

L'hyperglycémie diminue les réactions immunitaires

Et pour la Covid-19 ? "Il n'a pas été démontré que les diabétiques avaient plus de risques que les autres d'être contaminés par le virus, mais quand ils le sont, ils sont plus à risque de développer des formes sévères".

3. L'hypertension

L'hypertension peut provoquer un emballement de certains globules blancs impliqués dans l'inflammation.

4. La consommation excessive de sel et d'alcool peuvent causer un déficit immunitaire

5. Le stress peut provoquer une baisse de défenses immunitaires

6. Le manque de sommeil

La nuit, tout le corps se régénère, y compris le système immunitaire. Un sommeil insuffisant, décalé ou de mauvaise qualité altère cette fonction.

De nombreuses études ont montré qu'un

manque chronique de sommeil (moins de 6 h par nuit) nous rendait plus vulnérables aux infections.

7. Certains médicaments affaiblissent le système immunitaire

Certaines chimiothérapies et les médicaments immunosuppresseurs affaiblissent le système immunitaire, de même que la prise régulière et à long terme de cortisone.

8. Un système immunitaire plus faible avec l'âge

Vers la soixantaine, les compétences de certaines de nos cellules immunitaires commencent à s'altérer, le système immunitaire est moins performant.

9. Le froid

Un des mécanismes de défense spécifique de la muqueuse nasale (les vésicules extracellulaires) est moins efficace quand il fait froid.



LE B.A.-BA DU RÉGIME

spécial immunité

Voici la check-list des micronutriments à surveiller en hiver pour ne pas tomber malade, et leurs meilleures sources alimentaires. L'apport par les aliments étant toujours préférable (pas de risque de surdosage) aux compléments.

La vitamine D, RÉGULATRICE

“La vitamine D a un effet immunomodulateur. Elle active les lymphocytes et notamment les lymphocytes T régulateurs qui empêchent le système immunitaire de s'emballer. Des études ont montré un lien entre un faible taux de vitamine D et la sévérité des symptômes du Covid-19”, indique Véronique Liesse.

Pour faire le plein

On la trouve dans les poissons gras, le beurre et le jaune d'œuf. Mais l'alimentation ne couvre que 20 % de nos besoins. Il reste conseillé de s'exposer au soleil 20 min par jour pour la synthétiser, et de se supplémenter en hiver.



Le zinc, ANTIVIRAL

Le zinc, minéral antioxydant et anti-inflammatoire, combat les virus à tous les niveaux : il ralentit la réplication des virus, équilibre les lymphocytes, améliore les traitements antiviraux...

“En manquer augmente les risques d'infection”, souligne la diététicienne.

Pour faire le plein

La viande, le poisson et les fruits de mer (en particulier l'huître) sont de bonnes sources. Pour les végétariens, on en trouve dans les graines (de sésame, lin, courge...) et les céréales complètes, mais le zinc végétal est moins bien absorbé.



Les oméga 3 ANTI-INFLAMMATOIRES

“Les oméga 3 participent à la fluidité des membranes cellulaires, ils sont à l'origine de molécules anti-inflammatoires qui protègent les cellules et ils agissent comme des prébiotiques, ce qui améliore l'effet barrière des intestins”, explique la spécialiste.

Pour faire le plein

Notre corps ne sait pas fabriquer les oméga 3, il est donc essentiel de manger régulièrement des poissons gras (truite, sardine, maquereau, hareng...) et d'assaisonner ses plats avec des huiles qui en contiennent (colza, noix, chanvre, lin, cameline...).



Les polyphénols, PROTECTEURS

“Les polyphénols neutralisent les radicaux libres et protègent les cellules. Ils sont transformés par les bactéries intestinales en métabolites bénéfiques pour l'organisme. Il est prouvé qu'ils peuvent contrecarrer les effets délétères d'une alimentation riche en graisses”, indique Véronique Liesse (ce qui n'est pas une raison pour en manger en excès, hein!).

Pour faire le plein

Cap sur les fruits et légumes colorés, mais aussi sur les épices et les herbes. Les polyphénols les plus réputés sont les anthocyanes de fruits rouges, les catéchines du thé, le resvératrol du vin rouge, la curcumine du curcuma ou encore la quercétine de la pomme.



Le sélénium, ANTIOXYDANT

“Le sélénium est le cofacteur d'enzyme, dont le glutathion peroxydase qui a un rôle antioxydant majeur dans l'organisme. Un déficit augmente la virulence des virus et la fréquence de leur mutation. Il stimule aussi les lymphocytes Th1 qui luttent à la fois contre les virus et les bactéries”, précise la diététicienne.

Pour faire le plein

3 à 4 noix du Brésil par jour permettent de couvrir les besoins. On le trouve également en quantité intéressante dans les poissons et fruits de mer.

La vitamine C, ANTI-INFECTION

La vitamine C agit à plusieurs niveaux : “Elle régénère la vitamine E, antioxydante; elle participe à la production de collagène et donc à l'effet barrière; elle favorise l'absorption du fer, un minéral également impliqué dans l'immunité; elle participe à la formation d'une espèce réactive de l'oxygène qui tue les virus”, détaille la spécialiste.

Pour faire le plein

Il faut manger 5 fruits et légumes par jour, en les variant car certains sont plus riches en vitamine C que d'autres, et en en mangeant certains crus car cette vitamine est sensible à la cuisson.



Les fibres, ALLIÉES DU MICROBIOTE

“Les fibres nourrissent les bactéries intestinales qui produisent le mucus destiné à tapisser et protéger l'intestin, et des molécules (comme des acides gras à courte chaîne) qui communiquent avec le système immunitaire et d'autres organes”, explique Véronique Liesse.

Pour faire le plein

On les puise dans les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses. Les plus connues pour leur action prébiotique sont les fructanes (oignon, poireau, asperge, artichaut), l'amidon résistant (légumineuses, céréales cuites et refroidies) et les bêta-glucanes (orge, avoine).



Les probiotiques, EN RENFORT

“Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui, si elles sont consommées en quantité suffisante, viennent renforcer l'action bénéfique de nos bactéries intestinales. Un microbiote en bonne santé empêche les micro-organismes de se développer et de rentrer”, décrit la spécialiste.

Pour faire le plein

On consomme des produits fermentés : yaourts, légumes lactofermentés, fromages au lait cru, tempeh, kéfir et kombucha... Il faut en consommer de petites quantités chaque jour, car leurs effets bénéfiques s'arrêtent quand on arrête d'en consommer.



Les aliments à éviter

Certains aliments nuisent au système immunitaire. Plusieurs raisons à cela : soit ils perturbent le microbiote, soit ils contiennent des substances pro-inflammatoires et pro-oxydantes, soit ils sont pauvres en bons nutriments... Et souvent, les trois à la fois.

- Les viandes grasses et charcuteries
- L'excès de viande
- Le sucre
- L'alcool
- Les aliments grillés, voire noircis
- Les produits ultra-transformés

2 boissons pour améliorer nos défenses immunitaires :

Boisson Naturelle pour Vaincre
LA GRIPPE

Mixer Minutieusement Tous les Ingrédients (Blendeur ou Mixeur)
Conserver dans une Bouteille de Verre
Boire un Petit Verre "Shot" 4 Fois par Jour
Jusqu'à ce que les Symptômes Disparaissent

Le Jus de 2 Oranges Bio + Le Jus de 2 Citrons Bio + 2 Cuillères à Soupe de Gingembre Bio + 1 Cuillère à Café de Curcuma Bio

1/2 Cuillère à Café de Piment de Cayenne + 4 Gousses d'Ail Bio + 2 Cuillères à Soupe de Miel de Manuka

Le Monde à Traverser grâce à Vous Tous



Cette préparation peut aider efficacement à terrasser virus et microbes. Faites bouillir pendant 10 minutes 1 tasse d'eau en y ajoutant ces anti-infectieux : 1 bâton de cannelle, 3 ou 4 clous de girofle, et 1 pincée de thym. Laissez tiédir, ajoutez le jus d'un citron et un peu de miel. Filtrez et buvez bien chaud.

Le grog ANTI-INFECTIEUX SANS ALCOOL



2.5) La flore intestinale Qu'est-ce que le **microbiote** ?

Le **microbiote**, c'est l'ensemble des micro-organismes qui forment notre **flore intestinale**. En bref, il s'agit des milliards de bactéries, parasites, champignons et virus qui peuplent nos intestins. Au final, c'est presque **2 kg de micro-organismes** qui se baladent dans nos tripes ! On retrouve ce microbiote dans les intestins, mais aussi sur la peau, dans la bouche, dans le vagin.



Il permet en premier lieu la **métabolisation des aliments** qui n'ont pas été digérés auparavant dans leur parcours et la **synthèse des nutriments et des vitamines** essentiels à notre organisme.

Il permet aussi de dresser une barrière face aux agents pathogènes qui pourraient être présents dans l'organisme et se présente alors comme un véritable éducateur de notre système immunitaire.

Les prébiotiques ont un rôle majeur sur des situations telles que le surpoids, l'anxiété, la dépression, ou des troubles intestinaux chroniques encore difficiles à comprendre.

Les trois traitements testés

3 DÉFINITIONS

Probiotiques = Bactéries vivantes.

Prébiotiques = Aliments qui vont nourrir les bonnes bactéries.

Antibiotiques = Tuent les mauvaises bactéries.

Prébiotiques

Groupe de substances qui, ingérées, favorisent la croissance ou l'activité de bactéries intestinales comme l'inuline, issue notamment de la racine de la chicorée.

Probiotiques

Microbes, bactéries... qui, ingérés, exercent des effets positifs sur la santé chez des personnes non-malades et ce au-delà des effets nutritionnels.

Microbiote transféré

Intervention qui vise à récupérer les selles d'un donneur, à conditionner ses bactéries, puis à les implanter dans l'intestin d'un patient, qu'elles coloniseront.

Les bactéries probiotiques ont 2 rôles que l'on commence à distinguer :

- Elles prennent soin de l'intestin qui sont alors plus efficaces dans leur assimilation des aliments, vitamines et minéraux, mais laissent également passer moins de déchets et de substances nocives.
- Elles protègent et défendent notre intestin en occupant l'espace. En cas d'attaque de mauvaises bactéries, elles peuvent également défendre leur territoire en produisant des antibiotiques naturels ou en affamant les mauvaises bactéries.

ALIMENTS RICHES EN PRÉBIOTIQUES						
	Très riches	Riches	Moyennement riches		En quantité non négligeable	
Légumes	Ail	Asperge	Betterave	Endive	Chataigne	Fenouil
	Artichaut	Oignon	Brocoli	Pissenlit	Echalote	Tomate
	Chicorée	Panais	Chou			
		Poireau				
Légumineuses			Lentille	Pois chiche	Haricot noir	
			Haricot rouge		Flageolet	
Fruits			Ananas	Pamplemousse	Coing	Pomme
			Banane	Pêche	Fruits rouges et fruits secs	Poire
			Nectarine		Mangue	
Grains		Blé entier			Avoine	
		Seigle			Lin	
		Chicorée			Orge	
Racines		Topinambour			Panais	
Oleagineux					Amandes	Noix
					Pistaches	

Comment un aliment devient un prébiotique ?

Le **prébiotique** est un aliment qui, ingéré en quantités suffisantes et régulièrement, permettra aux probiotiques d'être plus efficaces et à la flore intestinale de garder un bon équilibre. Il s'agit en particulier de **fibres végétales**.



Les aliments riches en amidon (féculents), s'ils sont consommés froids, 24 heures après leur cuisson, se comportent comme des fibres prébiotiques. On mise donc sur les salades de pommes de terre ou de riz...

IL JOUE DE MULTIPLES RÔLES

Il facilite la digestion

Il dégrade les aliments et permet d'assimiler leurs nutriments.

Il produit des vitamines B et K

Il est antioxydant

Il sert de barrière

En occupant l'espace et en stimulant le renouvellement du mucus qui tapisse les intestins, il empêche les mauvaises bactéries de s'installer.

Il renforce nos défenses

Il produit des substances antimicrobiennes et régule notre système immunitaire.

Il module notre humeur et notre appétit

Il envoie au cerveau des messages qui régulent l'anxiété et la satiété.

IL ÉVOLUE AVEC L'ÂGE



On naît avec

Le microbiote se forme dans l'utérus de la mère, puis au contact de la flore vaginale si elle accouche par voie basse ou des micro-organismes de la salle d'accouchement si elle accouche par césarienne. *Via* les contacts avec la peau, la salive, le lait... les bactéries colonisent tout l'organisme en 2 jours environ.



De 0 à 3 ans

De nouvelles bactéries s'installent ou disparaissent, en fonction de l'allaitement, de la diversification alimentaire, de la prise ou non d'antibiotiques dans les premiers mois, et de l'exposition aux microbes.



Après 3 ans

Sa composition se stabilise. L'équilibre peut être modifié, de manière temporaire ou définitive, par un changement de régime alimentaire, certaines maladies ou la prise répétée de médicaments.



Après 60 ans

Le microbiote a tendance à changer, en faveur de bactéries plutôt pro-inflammatoires.

CE QUI L'INFLUENCE

POSITIVEMENT

Naître par voie basse

L'allaitement maternel

Une alimentation riche en fibres

L'activité physique

Les infections :

gastro-entérite, grippe...

Des médicaments :

antibiotiques, antiacides, anti-diabétiques, benzodiazépines, antidépresseurs...

NÉGATIVEMENT

Le tabac

Le manque de sommeil

L'excès d'hygiène

L'alimentation transformée :

l'excès de graisses saturées, de sucres, les édulcorants

Les FIBRES Alimentaires (voir aussi page 218)

Ce sont des Glucides complexes d'origine végétale, Fruits, Légumes, Céréales, Légumineuses, qui échappent à la digestion dans la première partie du tube digestif. Elles arrivent intactes jusqu'au côlon où elles sont digérées et où elles stimulent la fermentation.

2 types de fibres :

Les Fibres Solubles :

- Qui se dissolvent dans l'eau et forment un gel visqueux qui ralentit la digestion.
- Elles réduisent ainsi l'absorption des graisses, du cholestérol et du sucre (glucose) et soignent des épisodes de diarrhées.

Les Fibres Insolubles :

- C'est la cellulose et la lignine qui gonflent au contact de l'eau, rendent les selles plus molles et accélèrent le transit.
- Elles sont conseillées pour prévenir la constipation.

La plupart des végétaux contiennent les 2 dont la quantité peut varier selon les modes préparations.

LES FIBRES SOLUBLES SONT À PRIVILÉGIER

Les fibres solubles	Les aliments où les trouver
FOS (fructo-oligosaccharides)	asperge, oignon, ail, topinambour, artichaut, poireau, betterave, tomate, banane, chicorée, chocolat, blé, seigle et orge
GOS (galacto-oligosaccharides)	légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges...
Inuline	oignon, ail, asperge, artichaut, salsifis, topinambour
Bêta-glucanes	orge et avoine
Pectine	fruits et légumes, en particulier pomme, pêche, abricot, cerise, pamplemousse, carotte, orange

En cas de ballonnements, gaz gênants et douleurs il est préférable de les :

- Mixer.
 - Râper.
 - Ou Cuire.
- Pois Chiches → Mixés (Houmous).
Carottes → Rapées.
Pain → Grillé.
Légumes secs → Trempés pendant au moins 12 heures.

Pour notre santé, il faudrait manger au moins un produit fermenté par jour !

Voir aliments, pages suivantes →

4 vertus de la fermentation

Parfois crus, parfois cuits, les aliments fermentés suscitent un regain d'intérêt. Ces produits, yaourt, levain, café ou chou fermenté, procurent de réels bienfaits sur la santé mais quelquefois exagérés.

1 Conserver les aliments plus longtemps

La fermentation sert d'abord à prolonger la durée de vie d'un aliment, en réduisant notamment son pH. Dans le cas de la fermentation lactique, les sucres sont surtout transformés en acides lactiques. Par exemple, plutôt que de perdre du lait, on en fera du yaourt ou du fromage blanc. La fermentation alcoolique se fait à l'aide de levures qui transforment le sucre en alcool. Enfin, la fermentation acétique permet, notamment, d'obtenir du vinaigre.

BON À SAVOIR La fermentation change le goût des aliments. C'est le cas de la vanille, dont les arômes sont développés par ce moyen, de l'olive mais aussi du café ou du chocolat... issus de fèves fermentées !

2 Améliorer la qualité nutritionnelle

La fermentation modifie le profil nutritionnel d'un aliment. Elle réduit la toxicité de certains produits, les rendant comestibles. Ainsi la choucroute a permis de consommer des choux sauvages. La fermentation dégrade des facteurs dits antinutritionnels qui empêchent la libération de composés bénéfiques tels le calcium, le zinc ou le fer. Par exemple, l'acide phytique présent dans le lupin ou le soja et qui piège leurs métaux intéressants sera détruit grâce à la fermentation. La concentration en certaines vitamines, dont la B12, sera augmentée par la fermentation.



3 Mieux digérer certains aliments

En fermentant un aliment, on agit sur la vitesse de digestion et sur la façon dont les nutriments sont absorbés. Ainsi, le pain au levain est souvent conseillé car le levain dégrade l'acide phytique, difficile à digérer. L'aliment fermenté peut même devenir accessible à une personne allergique ou intolérante. Les yaourts et les fromages ne sont pas interdits aux intolérants au lactose. Il en va de même avec le soja fermenté.

BON À SAVOIR La seule allégation santé autorisée en Europe concerne les yaourts, dont les ferments vivants améliorent la digestion du lactose.

4 Soulager les intestins?

Selon l'aliment étudié, les micro-organismes varient fortement. On ne trouve pas les mêmes bactéries dans une choucroute, un yaourt ou du fromage, et toutes n'ont pas la capacité de s'implanter dans notre microbiote intestinal. Par exemple, le yaourt contient une bactérie qui continue d'être active dans l'intestin mais n'y reste pas. On ignore dans quelle mesure la consommation, même régulière, d'aliments fermentés modifie notre microbiote. Cependant, elle pourrait avoir un effet bénéfique sur certaines pathologies digestives, comme le syndrome de l'intestin irritable.

🔴 **Expertes consultées :** Isabelle Auzeloux, Françoise Rul, Anne Thierry et Florence Valence, chercheuses à l'Inrae, spécialisées dans la fermentation.

! PAS DE PREUVE EN PRÉVENTION

Un intérêt préventif des aliments fermentés est parfois mis en avant. Certaines études ont établi un lien entre leur consommation et une réduction du risque de troubles liés à l'hygiène de vie, comme le diabète de type 2. Mais cela n'a rien de certain.

6 aliments stars DE LA FERMENTATION

LE CHOU POMMÉ

Économique et bourré de bienfaits (vitamine C, calcium, composés soufrés...), le chou est parfait. Ou presque, car on ne le digère pas toujours très bien. Pour en profiter et renforcer encore plus ses atouts santé, il gagne à être fermenté ! Baies de genièvre et feuilles de laurier sont de bonnes compagnes.

LA CAROTTE

C'est la championne du bêta-carotène, un pigment antioxydant excellent pour la peau et la vision. Fermentée avec un peu de racine de curcuma, on obtient un cocktail d'antioxydants naturels. À ajouter en petites touches dans une salade composée, un sandwich ou un bouddha bowl.

LE LAIT

Cela fait des millénaires que l'on fermente le lait pour le conserver. On peut en faire des boissons (kéfir, labné, lait ribot...) et des yaourts. Le lait étant plus "propre" (moins de micro-organismes) qu'autrefois, on ajoute des ferments. Outre les bonnes bactéries lactiques, ils apportent protéines et calcium.



L'AIL

Antimicrobien, bon pour le cœur, anti-cancer... il a tout pour plaire, surtout en hiver quand les infections rôdent. Mais pas facile de l'inviter au quotidien, vu son odeur. La solution : l'ail fermenté, dont la saveur est plus douce et les bienfaits décuplés. À parsemer au dernier moment sur une soupe ou une salade.

LE CITRON

Pour croquer cette petite bombe de vitamine C dans son entier, il faut la faire fermenter. Sa saveur s'adoucit et on peut en glisser des quartiers dans les mijotés ou des dés dans une salade ou un cake. Parfait pour renforcer ses défenses en hiver. Il faut bien sûr choisir des citrons bio !

LE GINGEMBRE

Ce rhizome fermente facilement et, mélangé à de l'eau et du sucre, il permet de concocter un "levain de gingembre". Celui-ci sert à réaliser des boissons pétillantes pleines d'enzymes et de probiotiques. Autres atouts, le gingembre a des propriétés digestives et anti-nauséuses.

BIEN S'ÉQUIPER

Si la fermentation requiert peu de matériel, encore faut-il trouver le bon. Voici deux types de bocaux parfaitement adaptés, plus un kit spécial pour le kéfir.



INDÉMODABLE

Le couvercle avec un caoutchouc permet au gaz de la fermentation de sortir, tout en empêchant l'air extérieur de rentrer, ce qui crée les conditions idéales pour la fermentation. Ce bocal existe en sept tailles, de 0,5 l à 3 l.
Le Parfait, 1 l, 2,60 €.



BIEN PENSÉ

Le bocal en verre de 0,7 l est muni d'un disque de pressage pour que les aliments soient constamment immergés, d'un couvercle avec soupape pour que le gaz puisse s'échapper et d'une pince pour presser et servir.
Lot de deux. Lékué, Kit pickles, 29,90 €



KIT KÉFIR

Pour se lancer facilement dans la réalisation de kéfir, on opte pour ce kit qui comprend : 1 bocal de 1 l, 1 étamine, 2 sachets de ferments de kéfir, 1 sachet de figues bio, 1 sachet de fleurs d'hibiscus bio et 2 recettes.
Nature & Découvertes, Kit kéfir, 9,95 €.



LE MISO, SPÉCIAL DIGESTION

SES ATOUTS : c'est un condiment japonais à base de pâte de soja fermenté. En plus des probiotiques, il contient des enzymes qui facilitent la digestion. Mieux vaut le choisir non pasteurisé pour profiter de ses atouts. Plus il a été fermenté longtemps, plus il est foncé et fort en goût. Pour les intolérants au gluten, il faut opter pour du miso de riz (et non pas d'orge).

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : une soupe miso le matin a des propriétés stimulantes. En début de repas, elle facilitera la digestion. On peut aussi glisser le miso dans une sauce vinaigrette ou une marinade. On compte 1 cuillère à café par personne, pas plus, car il est aussi très salé.

LA LEVURE DE BIÈRE, ANTIFATIGUE

SES ATOUTS : c'est un ensemble de champignons microscopiques utilisés depuis l'Antiquité pour produire des boissons fermentées. Aujourd'hui, on la trouve sous forme de paillettes ou de compléments. Riche en protéines, en vitamines du groupe B et en minéraux, c'est un aliment très complet qui renforce l'organisme, notamment en période de stress ou de convalescence.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : attention, seule la levure de bière déshydratée à moins de 40 °C contient des probiotiques. On parle alors de levure « vivante » ou « revivable ». Regardez bien les étiquettes. Les intolérants au gluten devront vérifier qu'elle n'a pas été cultivée sur du blé ou de l'orge.



Je ne recommande pas le Kombucha car trop calorique (très sucré).

LE KOMBUCHA, DÉTOXIFIANT

SES ATOUTS : c'est du thé sucré et fermenté par un « champignon » (un mélange de levures et de bactéries). Son goût rappelle celui du cidre, en plus acide. Il relance les transits paresseux, aide à la bonne assimilation des nutriments et à l'évacuation des déchets. Le kombucha apporte également des antioxydants qui protègent les cellules du vieillissement.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : on peut en boire un verre par jour, de préférence le matin, car il contient de la théine aux propriétés stimulantes. Il est intéressant au réveil pour bien s'hydrater et drainer les déchets produits au cours de la nuit, ou dans la matinée en cas de baisse d'énergie.



LES OLIVES, ANTIOXYDANTES

LEURS ATOUTS : les olives doivent être « désamérisées » pour être comestibles. Pour cela, on les fait macérer dans de la saumure (mélange d'eau et de sel), qui offre des conditions favorables au développement des probiotiques. Préférez les olives artisanales, au naturel et sans additif.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : elles sont à consommer avec modération, car elles sont riches en sel et en lipides. En petite portion dans les salades, elles apportent, en plus des probiotiques, des polyphénols aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. De plus, leurs graisses sont des oméga 9 qui protègent le système cardio-vasculaire.

LES LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS, VITAMINÉS



LEURS ATOUTS : si on connaît surtout la choucroute, il est possible de faire fermenter bien d'autres légumes (carotte, betterave, haricots verts, navet...). Il suffit de les saler et de les placer à l'abri de l'air. Leurs ferments vont alors transformer le sucre en acide lactique. Les vitamines des légumes sont préservées, voire multipliées (C, B), et les fibres prédigérées.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : ils ont l'avantage de contenir à la fois des probiotiques et des prébiotiques. Les prébiotiques sont des fibres indispensables au bon fonctionnement du microbiote puisqu'ils nourrissent les bonnes bactéries qui le composent.



LE KÉFIR, ANTI-INFECTIONS

SES ATOUTS : c'est du lait – ou parfois de l'eau avec des fruits – fermenté avec des grains de kéfir (un mélange de levures et de bactéries). Ses probiotiques prédigèrent le lactose, ce qui le rend très digeste. Ils renforcent également le système immunitaire, parfait pour faire obstacle aux infections. Comme le kombucha, il subit une double fermentation (lactique et alcoolique) et peut contenir des traces d'alcool.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE : il permet aux personnes qui tolèrent mal le lactose de consommer du lait (source de protéines et de calcium). On peut en boire un grand verre le matin, nature ou additionné de fruits.

Kimchi

POUR DÉBUTANTS



POUR 1 OU 2 BOCAUX
PRÉPARATION : 15 MIN
REPOS : 12H + 1 SEMAINE

• 1/2 chou chinois bio (coupé dans la longueur) • 2 c. à s. de gros sel
• 35 g de sucre • 2 c. à s. de sauce soja naturellement fermentée
• 40 ml de nuoc-mâm • 1 c. à c. de pâte de piment (ou selon votre tolérance) • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 3 gousses d'ail • 1 carotte

Couper le demi-chou en 2 dans la longueur, puis tailler les deux moitiés en tranches.

Disposer le tout dans un saladier, ajouter le sel, le sucre et 40 ml d'eau. Mélanger et laisser reposer une nuit.

Hacher l'ail. Peler et tailler la carotte en fins bâtonnets. Mélanger le chou avec le gingembre, l'ail, la sauce soja, le nuoc-mâm, la pâte de piment, la carotte et placer le tout dans un bocal stérilisé. Ajouter un peu d'eau si besoin pour que les légumes soient bien recouverts.

Fermer le bocal et laisser mariner une semaine au réfrigérateur avant de consommer.

Recette sans sucres :

- 1 chou chinois de taille moyenne,
- 3 radis verts (facultatif),
- 1 botte d'oignon vert,
- 6 cuillères à soupe de sel marin (ou sel rose de l'Himalaya),
- 4 grosses gousses d'ail,
- 35 g de gingembre,
- 5 filets d'anchois nature ou salé (pas à l'huile) ou 2 cuillères à soupe de sauce de poisson,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,
- 2 cuillères à soupe de paprika,
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette en poudre,
- De l'eau (environ 2 litres)

ON L'UTILISE PAR PETITES TOUCHES COMME CONDIMENT,
AVEC DU RIZ, UNE VOLAILLE...

Le KIMCHI : Des légumes fermentés.

4 cm de gingembre frais haché, 2 poireaux, 1 chou chinois, 2 c.à.s de gros sel, 500 g de carottes, 4 gousses d'ail, 2 oignons, 2 c.à.s de piment d'Espelette en poudre ou autre piment rouge, 1 c.à.s de sucre.

RECETTE DE KIMCHI MAISON

Préparation

* Hachez-le dans un saladier en verre et saupoudrez-le de 4 cuillerées à soupe de sel. Ajoutez 1/2 verre d'eau et malaxez le tout.

* Laissez dégorger pendant quelques heures (maximum une nuit).

* Rincez bien le chou pour enlever le surplus de sel afin qu'il soit mangeable.

* Déposez les feuilles dans un grand bocal hermétique. Pour l'assaisonnement, mixez :

* 10 gousses d'ail écrasées, 5 cm de gingembre haché, 2 cuillerées à soupe de piment en poudre, 1 cuillerée à soupe de sucre, 1 cuillerée à café de sauce de poisson (si vous en avez). Ajouter un peu d'eau pour faire une pâte. Pour terminer :

* Mélangez le chou chinois et l'assaisonnement et ajoutez 2 carottes coupées, des oignons verts et 1 pomme découpée en tranches.

* Comprimez le tout pour éviter les poches d'air mais ne remplissez pas le bocal à ras bord.

* Refermez-le et déposez-le à l'ombre, mais à température ambiante.

* Après deux à quatre jours, déposez votre kimchi au frais (3°) pour stopper la fermentation. Vous pouvez ainsi le conserver plusieurs mois.

REMARQUE

LES BACTÉRIES
PRODUISENT DE L'AIR,
IL FAUT L'ÉVACUER UNE FOIS
PAR JOUR LORS DE LA
FERMENTATION INITIALE.

Le kimchi est une préparation fermentée à base de chou chinois, de piment rouge et d'ail. C'est le plat national coréen par excellence. Il est plus populaire que le fromage en France! Sa haute teneur en probiotiques, vitamine A (antioxydante), C (anti-infectieuse), K (solidifie les os) devrait suffire à vous convaincre de réaliser cette recette: • Choisissez un chou chinois biologique. Ne le lavez pas, il faut conserver les bonnes bactéries.

COMMENT LE CONSOMMER

Le kimchi peut se manger seul, comme une salade, saupoudré de graines de sésame.

Vous pouvez aussi le mélanger au riz ou le manger chaud avec de la viande. Il remplacera aussi à merveille le fromage sur vos omelettes, agrémentera une soupe ou fera une sauce délicieuse pour vos pâtes. C'est bien simple, tout est possible avec le kimchi. Il faut seulement faire preuve d'un peu d'imagination!

Mes premiers concombres lacto-fermentés à la menthe

Non, vous ne passerez pas l'hiver sans concombre grâce à cette recette super light, super digeste et rafraîchissante, tirée du « Grand Livre des aliments fermentés » d'Anne Dufour et Catherine Dupin.

Pour un bocal de 1 litre, prévoir les ingrédients suivants :

• **4 PETITS CONCOMBRES**

• **1 TÊTE D'AIL**

• **1 BOUQUET DE MENTHE**

• **30 CL D'EAU DE SOURCE**

• **15 G DE SEL GRIS DE MER**

Préparation : 10 minutes.

Fermentation : 3 semaines.

Préparez la saumure : versez l'eau et le sel dans un saladier et remuez jusqu'à ce que le sel soit dissous.

Coupez les concombres en quatre dans la longueur. Disposez-les verticalement dans le bocal, en intercalant les feuilles de menthe. Ajoutez la tête d'ail coupée en deux dans la largeur. Tassez bien et versez la saumure. Posez un poids par-dessus avant de fermer le bocal.

Gardez à température ambiante pendant 48 heures.

Entreposez ensuite le bocal dans un endroit frais pendant 2 à 3 semaines.





LE YOGA "antistress intestinal"

Pratiquée chaque jour, la posture de la pince assise (Pashimottanasana) facilite la vidange de l'estomac et le transit.

1 Assise, les jambes serrées l'une contre l'autre allongées devant, les mains jointes devant la poitrine.

2 Inspirer en levant les bras et pousser les mains jointes vers le ciel, en pensant à tirer les fesses vers l'arrière tout en écrasant le pubis au sol. Expirer en ramenant les mains à la poitrine. Inspirer en tenant la position.

3 Expirer en tendant les bras en avant. Attraper les cuisses, les genoux, les chevilles ou les plantes des pieds. Tenir la position en respirant calmement. Se concentrer sur son ventre, qui rentre à l'expiration et ressort à l'inspiration. La posture ne doit pas faire mal. Au besoin, fléchir les genoux.

* EXTRAIT DE "YOGA THÉRAPIE, SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS", DU DR LIONEL COUDRON ET CORINNE MIÉVILLE, ÉD. ODILE JACOB.

Pourquoi tester son Microbiote intestinal ?

- Les patients atteints de pathologies digestives mettent souvent des années avant de mettre un nom sur les maux dont ils souffrent.
- Depuis une dizaine d'années, beaucoup de recherches se penchent sur le microbiote, colonie de bactéries dans notre intestin qui jouent un rôle dans la digestion, mais qui a aussi un lourd impact sur notre santé.
- Ces tests, s'ils sont validés scientifiquement, pourraient apporter des informations précieuses pour les soignants et les patients afin de rééquilibrer leur alimentation.

C'EST NOUVEAU

Un test pour connaître son microbiote intestinal

Sans prétendre dépister de maladie, le test nommé - non sans humour - « *1test1* », propose de diagnostiquer la perte de diversité de la flore intestinale.

> C'est quoi ?

Le test consiste à estimer la proportion de diverses bactéries présentes dans les selles. La start-up française Luxia scientific le vend en ligne 288 € : cette somme couvre le kit de prélèvement de selles, l'analyse et, si vous n'êtes pas suivi(e) par un professionnel, une consultation téléphonique d'un quart d'heure pour une première interprétation des résultats... par un diététicien-nutritionniste ou un naturopathe.

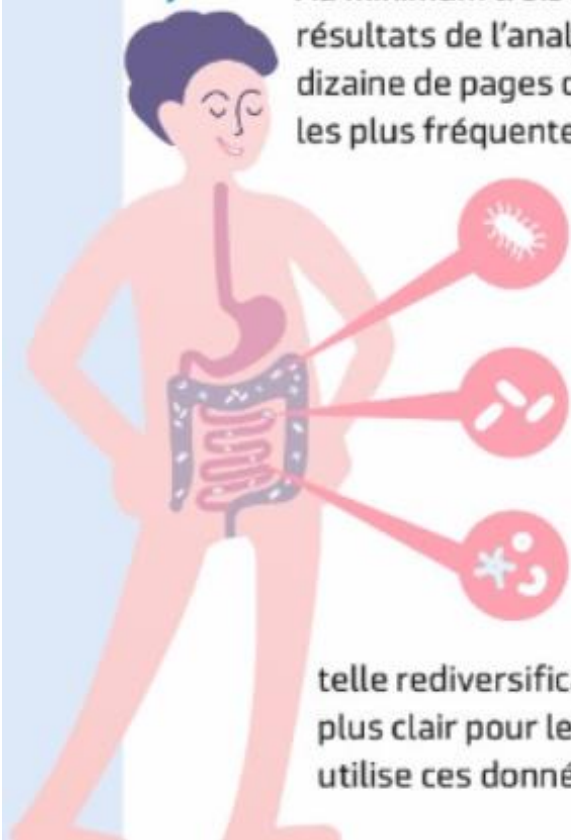
> Comment ça marche ?

Au minimum trois semaines après l'envoi de votre échantillon, les résultats de l'analyse sont accessibles sur Internet. Un dossier d'une dizaine de pages détaille la répartition des neuf populations bactériennes les plus fréquentes, comparée aux résultats obtenus par le laboratoire auprès d'une population moyenne saine de référence.

> Quelle utilité ?

Sans l'accompagnement d'un spécialiste de la nutrition, et encore, on ne peut qu'émettre des doutes quant à son intérêt. La technologie (séquençage génétique) a beau être largement validée, les caractéristiques d'un microbiote « *normal* » ne sont toujours pas établies, quoi qu'en dise le laboratoire. Et pour l'instant, les moyens de rediversifier son microbiote ne sont pas connus, ni les effets d'une

telle rediversification, ce qui limite l'exploitation du test. Son intérêt est plus clair pour le fabricant qui, grâce à la signature d'un consentement, utilise ces données pour faire avancer ses recherches sur le microbiote. ●



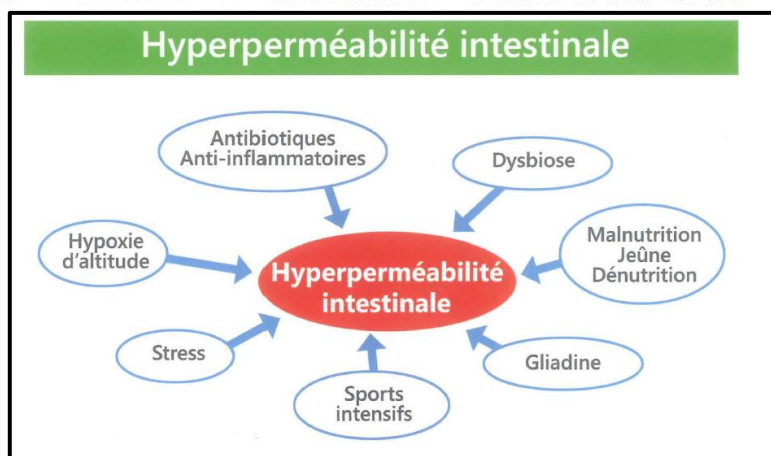
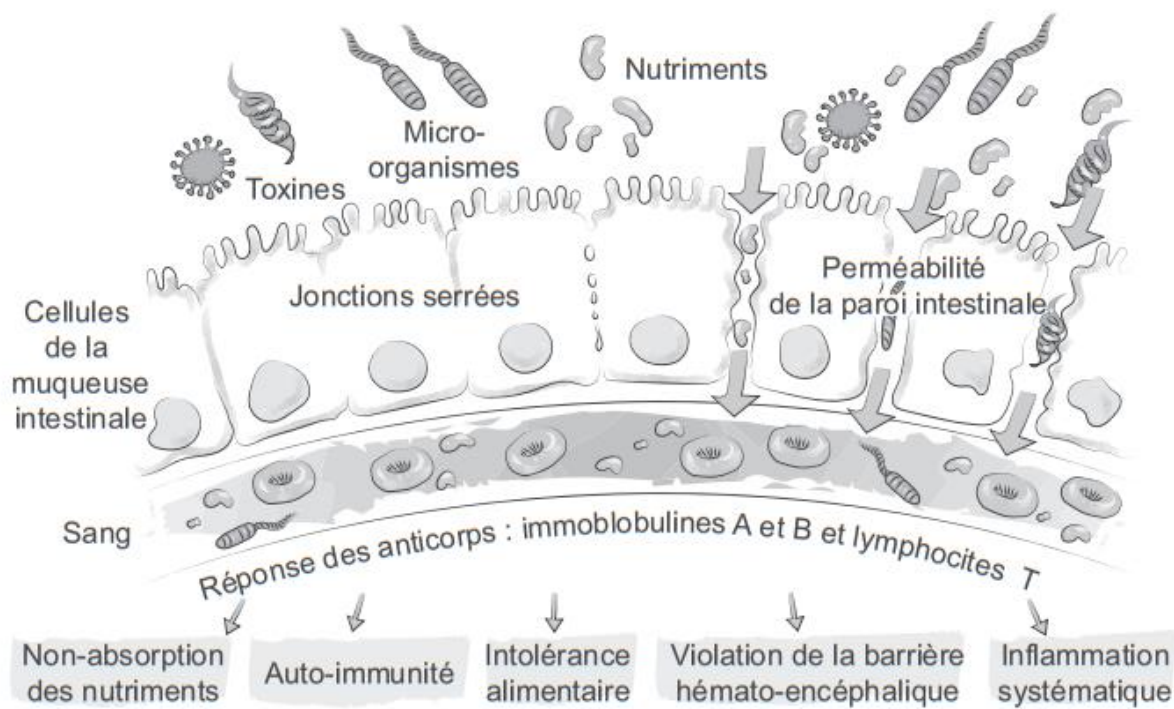
L'imperméabilité intestinale :

La perméabilité est l'une des principales conséquences d'une dysbiose intestinale ou d'une intolérance alimentaire, mais également un des principaux facteurs de risques de développement de maladies de civilisation.

Qu'est-ce que c'est précisément ?

La paroi intestinale n'est composée que d'une seule couche de cellule, elle est dix fois moins épaisse qu'une carte de jeu... Tapissée et protégée par les bactéries intestinales et un mucus protecteur, elle constitue aussi une formidable surface d'échange pour absorber les nutriments nécessaires. L'entièreté de la paroi se reconstitue en 3-4 jours, ce qui nécessite une énergie considérable.

Lorsque cette perméabilité naturelle est augmentée, cela devient pathologique. Trop de fragments ou de molécules toxiques s'échappent de l'intestin, ce qui va provoquer la réaction des ganglions lymphatiques avoisinants et entraîner une réaction du système immunitaire. On parle alors d'hyperperméabilité intestinale ou de leaky gut syndrome.



Certains prébiotiques accélèrent également la progression des aliments le long de l'intestin et du côlon, ce qui limite la constipation...

2.6) Troubles du transit (Constipation, Diarrhées) & Fibres :

La constipation est un trouble digestif fréquent puisqu'elle toucherait 20% de la population française. Elle relève généralement de mauvaises habitudes alimentaires.

Consommer davantage d'aliments ayant une forte teneur en fibres, permet d'augmenter le nombre de selles en améliorant leur consistance :

- ✓ Pruneaux, abricots secs, figues, mais aussi fruits secs (noix, noisettes, amandes),
- ✓ Les betteraves, épinards, petits pois, céleri, fenouil, endive,
- ✓ Les céréales (son de blé et d'avoine sont très riches en fibres)
- ✓ Les fruits frais. Prunes, fruits de la passion, kiwi, framboise, mûre, groseille, goyave, raisin, noix et noisettes fraîches, orange sont conseillés contrairement à la banane qui n'est pas indiquée. Les fruits peuvent également être consommés dans les yaourts par exemple ou sous forme de jus d'orange frais au petit déjeuner.
- ✓ Boire suffisamment entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour (pas trop fraîche). La consommation régulière d'eaux riches en minéraux, surtout en magnésium (comme l'HEPAR), apporte un effet laxatif significatif sur la constipation.

Aliments les plus riches en fibres	D'autres produits très riches en fibre pour 100g :	g/100g
Pruneau sec, amande	Psyllium = 75g (voir page 225). Son de blé = 42g. Graine de chia = 34,4g.	15-16
Abricot sec dénoyauté		13,7
Chocolat noir à 70% de cacao		12,6
Artichaut cuit		9,4
Haricot rouge cuit, Pois chiche cuit, cacahuète, groseille, Haricot blanc cuit, Salsifis		8-9
Lentilles cuites, datte sèche, noisette, amandes avec peau, cassis, pain complet		7-8
Framboise, raisin sec, fève cuite, Châtaigne, Persil, Petit pois cuits, mûre, noix		6-7
Topinambour, Céleri Rave cru, Flageolet appertisé, chips		5
Pétales de maïs, pois cassé cuit, chou de Bruxelles, biscotte, olive verte, semoule		4-5
Igname cuite, Panais cuit, Pissenlit cru, Fenouil cru, Epinard cuit, Haricot vert cuit, baguette		3-4
Patate douce cru, Chou vert cuit, Cornichon, Brocoli cuit, Poireau cuit, Carotte crue, Chou-fleur cuit, Cresson cru, Champignon de Paris cru, Endive crue, Potimarron cru, Maïs doux appertisé Soja (germe), Navet cuit, Aubergine cuite, Cardon, Céleri Branche cru, Poivron rouge cru, Poivron vert cru, Potiron cuit		2-3

Les aliments à éviter :

Un transit perturbé peut représenter pour certains une source d'anxiété. On évitera alors :

- Les crudités trop coriaces.
- Les charcuteries,
- Les **fromages à moisissures** ou fermentés.
- L'alcool.
- Les épices.
- Les aliments **glacés** et trop irritants, excitants (sodas).
- Les aliments qui provoquent des fermentations intestinales.
- Le riz blanc, les pommes de terre, le pain blanc.
- Les coings, les bananes.
- Les produits sucrés comme les bonbons, les pâtisseries.
- Les aliments riches en graisses (ralentissent le transit) comme les chips, viennoiseries, frites.



A savoir que les riz complet & Basmati ne constipent pas contrairement aux autres.

Conclusion : Une alimentation riche en fibres, bien arrosée d'eau, associée à la pratique d'une activité physique régulière (comme la marche rapide ou la natation) est la clé pour favoriser le transit intestinal et pour lutter contre le stress, facteur aggravant de la constipation.

Les fibres sont nos alliés minceur :

- Rassasiantes et bénéfiques pour le transit.
- Elles impactent aussi globalement sur le métabolisme, notamment l'assimilation des sucres et graisses.

Les bienfaits des fibres sur la ligne

Selon les études, une alimentation riche en fibres est associée à un meilleur statut pondéral et une meilleure régulation du taux de masse grasse. Voici leurs différents modes d'action.

ELLES REMPLISSENT L'ESTOMAC à moindres frais

Non digestibles, les fibres donnent aux aliments qui en contiennent plus de volume sans calories. C'est le cas des fruits et, surtout, des légumes dont la densité énergétique est faible (20 à 30 calories/100 g !). En remplissant le bol alimentaire, elles rassasient vite. De plus, les aliments riches en fibres nécessitent un effort de mastication important, ce qui peut aider à ralentir l'alimentation et, par la suite, à réduire la suralimentation. « Commencer un repas par des crudités constitue un bon moyen d'équilibrer le repas », recommande Hélène Leflaive.

ELLES RALENTISSENT La vidange gastrique

Arrivées dans l'estomac, les fibres solubles (pectines, bêta-glucanes...) forment un gel visqueux au contact des liquides et ralentissent l'évacuation de son contenu, notamment des glucides. « Ainsi, elles freinent la montée du glucose dans le sang et la sécrétion d'insuline après un repas, explique Hélène Leflaive. Cela permet de moins stocker et, surtout, de prolonger la sensation de satiété. » Des études ont ainsi montré qu'un repas contenant des aliments riches en fibres permet de limiter la sensation de faim jusqu'au repas suivant, donc les grignotages.

ELLES DIMINUENT l'index glycémique des aliments

« **La richesse en fibres**, notamment en fibres solubles, d'un aliment contribue un peu à abaisser son index glycémique, c'est-à-dire sa capacité à élever le taux de glucose sanguin », remarque le Dr Lecerf. Ainsi, tous les légumes ont donc un IG bas, le riz complet affiche un IG de 50 contre 70 pour du riz blanc, le pain complet 65 contre 95 pour la baguette blanche... La présence de fibres explique aussi pourquoi un jus de pomme a un IG de 44 contre 38 pour une pomme entière. Avec, là encore, un impact positif sur la satiété et le stockage.

ELLES RÉDUISENT l'absorption des graisses

Dans l'intestin, le gel que forment les fibres solubles se lie à une partie des lipides, les retient et les évacue dans les selles. Parmi les molécules de gras, elles piègent notamment le cholestérol, dont une partie est donc éliminée. Elles participent ainsi à la régulation du cholestérol et ont un effet hypocholestérolémiant.

ELLES RÉGULENT Le transit

En augmentant le volume des selles en cas de constipation, et en captant l'eau dans le tube digestif en cas de diarrhée, elles améliorent le transit intestinal. « Il faut les introduire progressivement quand on est sensible ou peu habitué à en consommer », indique Hélène Leflaive.

LES ALIMENTS QUI EN CONTIENNENT sont riches en nutriments

Qu'il s'agisse des fruits et légumes, des céréales complètes, des légumineuses ou des graines, augmenter la part des aliments riches en fibres est bénéfique. « Cela permet d'optimiser les apports en vitamines, minéraux et antioxydants qui,

eux aussi, ont un intérêt dans la régulation pondérale, insiste le Dr Lecerf. D'ailleurs, des expériences de supplémentation en fibres à l'aveugle n'ont pas donné des résultats aussi probants qu'une augmentation des aliments riches en fibres. »

Consommez-vous assez de fibres ?

- Les fibres alimentaires sont extrêmement importantes, elles ralentissent le passage du sucre dans le sang.
- Quand on consomme beaucoup d'aliments riches en fibres, les glucides simples de ces aliments sont absorbés plus lentement. Cela permet de stabiliser la glycémie.
- Le cerveau reçoit le signal que l'on est rassasié, ce qui permet d'éviter de manger en excès.
- En outre, les fibres ont un effet nettoyant sur le colon, semblable à celui d'une brosse. L'effet nettoyant des fibres aide à éliminer les bactéries et autres substances nocives des intestins et réduit le risque de cancer du côlon.
- Un régime riche en fibres est bénéfique pour le transit et la digestion.
- Les fibres aident à obtenir des selles molles et régulières et donc à limiter la constipation.
- De plus, elles nourrissent de bonnes bactéries intestinales, ce qui a toutes sortes d'effets positifs sur la santé.

Les fibres cuites ou crues ?

Les fibres cuites sont plus digestes, mais leur action est moins importante. Il est préférable de manger les fruits frais et légumes crus quand cela est possible. La cuisson change aussi la consistance de l'amidon fourni par les légumineuses, céréales complètes, pommes de terre... Elle en rend une partie non digestible qui va se comporter comme des fibres.

DEUX GRANDES FAMILLES

La plupart des aliments d'origine végétale contiennent différents types de fibres, solubles et insolubles, en proportions variables. Il faut donc diversifier son alimentation pour bénéficier de tous leurs bienfaits.

FIBRES INSOLUBLES

Ce type de fibres (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses contenues dans l'avoine ou l'orge) sont présentes dans la peau de fruits et de légumes, les graines, les légumes feuilles et les racines, les produits céréaliers, surtout complets (pain, pâtes, riz...), et les oléagineux (noix, amandes, arachides).

ATOUTS

Elles absorbent l'eau, augmentent le volume des selles dans l'intestin et stimulent les contractions intestinales, facilitant le transit.

INCONVÉNIENTS

Parfois, elles provoquent des ballonnements.



FIBRES SOLUBLES

On les trouve dans les fruits (orange, mangue, pruneaux séchés), légumes (carottes, courgettes, courges, asperges, chicorée, endive, poireaux, ail...), algues (wakamé, fucus, goémon noir, haricots de mer...), légumineuses (lentilles, fèves, pois...), épices (curry, cannelle), herbes aromatiques (sarriette, romarin, origan, marjolaine, sauge...), graines de lin et de chia, etc.

ATOUTS

Appelées aussi visqueuses, elles forment un gel au contact de l'eau et contribuent à la prévention des maladies cardio-vasculaires, en favorisant la diminution des taux de cholestérol et de sucre, et le diabète de type 2.



















INCONVÉNIENTS

Ces fibres fermentescibles peuvent irriter les intestins. Elles ont tendance à provoquer des gaz, ce qui peut accélérer les contractions intestinales et entraîner des diarrhées. Il est alors préférable de les consommer cuites.

Tous les poids des aliments sont exprimés pour 100 grammes de fibres alimentaires (solubles et insolubles).

LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FIBRES

Leur teneur en fibres est exprimée en g pour 100 g d'aliments

Aliment	Fibres totales	Fibres insolubles	Fibres solubles
 Abricot (de Tyrinthe)	1,24	0,96	0,27
 Ail séché	2,64	1,05	1,60
 Ananas	3,15	2,71	0,44
 Artichaut	4,74	4,50	0,24
 Asperges	1,80	1,10	0,71
 Banane	1,57	0,91	0,68
 Betterave	2,41	1,35	1,05
 Carotte	2,58	1,76	0,82
 Oignons nouveaux, en botte	1,72	1,16	0,56
 Orange (Valence)	1,89	1,17	0,72
 Pêche jaune	1,82	1,28	0,54
 Poireaux	3,01	2,43	0,59
 Pomme de terre (blanche, Lady Rosetta, Hermes)	1,54	1,13	0,41
 Tomate séchée	21,65	17,57	4,08
 Tomate	1,10	0,94	0,17
 Pain au froment	12,66	9,75	2,92
 Pain de seigle	5,39	5,27	0,13
 Pomme	1,91	1,29	0,62

2 ON MISE SUR LES ALIMENTS FERMENTÉS

Tous les aliments fermentés contiennent des bactéries vivantes bonnes pour notre microbiote (probiotiques). «Lorsqu'on en mange, environ 20 à 30 % de ces bactéries arrivent jusqu'aux intestins», note Philippe Langella. « On constate que les plus gros consommateurs de produits fermentés ont un microbiote un peu plus riche », confirme le Pr Clément. Pas question de ne manger que cela, mais on a tout intérêt à y penser de temps en temps.

On les trouve où ?

Rassurez-vous si vous n'aimez pas ça, il n'y a pas que les yaourts pour faire le plein de probiotiques.

Produits laitiers fermentés : lait ribot et autres laits fermentés, fromages non pasteurisés à pâte dure (gruyère, cantal...), fromages persillés (bleus, fourme, roquefort), croûte des fromages à pâte molle (munster, livarot, camembert...).

Produits dérivés du soja : sauce soja, miso, tempeh.

Kéfir de lait ou de fruits.

Conserves de légumes en saumure.

Choucroute : on considère qu'il reste environ 80 % de bactéries vivantes, même dans un produit fermenté cuit.

Pain au levain.

Olives.

INFO +

"Appellation" réglementée !

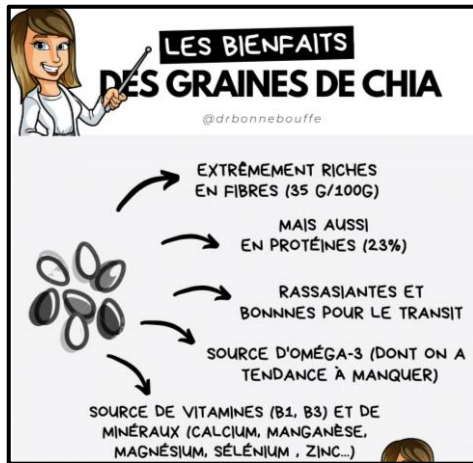
Un produit peut porter la mention "source de fibres" s'il en contient au moins 3 g/100 g et "riche en fibres" s'il en apporte 6 g/100 g.

DES POLYPHÉNOLS POUR FAIRE LE TRI ENTRE BONNES ET MAUVAISES BACTÉRIES

Ces antioxydants présents dans les fruits, les légumes, les herbes aromatiques ou les épices, sont des alliés du microbiote. Grâce à leur effet antibactérien, ils délogent les bactéries pathogènes de nos intestins. Et stimulent aussi les bonnes bactéries : les effets prébiotiques du curcuma sont par exemple démontrés.

Des aliments peu connus, riches en Fibres :

Agar-Agar : C'est un gélifiant végétal extrait d'une algue. A 80% de fibre soluble, il est très utilisé au Japon comme produit minceur glissé dans le thé. **Sans calorie et permettant une satiété rapide**, il permet d'épaissir une soupe ou de gélifier un dessert. Porter à ébullition 2 minutes puis laisser refroidir. A haute dose il peut avoir un effet laxatif.



Combien de calories y a-t-il dans le psyllium ?

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g
Valeur énergétique	203 kcal / 848 kJ
Lipides	< 0,5 g
graisses saturées	< 0,1 g
Glucides	8,8 g
sucre	0,1 g
Fibres alimentaires	81 g
Protéines	1,4 g

Le **psyllium**, plante aux petites graines, en Chine et en Inde, il est utilisé depuis des siècles pour traiter les problèmes d'hémorroïdes, diarrhée, constipation & l'hypertension.

Le psyllium favorise le bien-être digestif

DIÉTÉTIQUE Ajoutée à un muesli, un yogourt ou du pain, cette plante permet de régulariser le transit intestinal. *Doris Favre, diététicienne diplômée*

Le psyllium est la graine du plantain des Indes. On consomme son enveloppe protectrice, appelée «tégument», que l'on utilise pour sa richesse en fibres. Il entre, par ailleurs, dans la composition du Metamucil, un médicament destiné à traiter la constipation. On peut aussi le trouver dans la composition de pains et autres pâtisseries sans gluten, ainsi que de produits «low carb». Le psyllium donne du moelleux et du volume aux aliments qui en contiennent. Ses fibres ont en effet la capacité d'absorber une grande quantité d'eau, telle une éponge, ce qui leur donne une consistance vis-

queuse évoquant la gélatine. Elles permettent de régulariser le transit, en agissant autant contre la constipation que contre la diarrhée.

Comme les graines de lin ou de chia qui ont la même sorte de fibres, le psyllium favorise le sentiment de satiété en ralentissant la vidange de l'estomac; il a, de surcroît, un effet prébiotique en nourrissant les bonnes bactéries présentes dans l'intestin.

Mieux vaut consommer le psyllium en petites quantités, soit une cuillère à café dans son muesli ou son yogourt par exemple. A l'état brut, il n'a quasiment aucune saveur

et s'intègre donc aux préparations culinaires sans en altérer le goût. On peut aussi en rajouter quelques cuillères dans une recette de pain ou de pâtisseries. On l'introduira progressivement pour éviter des désagréments intestinaux, comme des ballonnements. Surtout, il faut boire suffisamment, sans quoi le remède risque d'être pire que le mal et peut occasionner des occlusions intestinales.

Le psyllium peut altérer l'absorption de certains médicaments; il est donc conseillé de les prendre une heure avant de consommer ces graines.



2.7) Maux de ventre & Intestin Irritable :

* Les brûlures d'estomac



Une assiette trop grasse

Fritures, sauces ou viandes grasses ralentissent la digestion et augmentent le nombre de reflux.



Des boissons acides

Le café, l'alcool, le thé ou les sodas peuvent irriter la muqueuse de l'œsophage.



Une mauvaise mastication

Les aliments insuffisamment broyés augmentent le travail de l'estomac et la production d'acide.



Un clapet distendu

Cette valve est censée empêcher la remontée d'un excès de liquide en provenance de l'estomac. Elle se distend peu à peu à force de reflux, ce qui aggrave le problème.

* Les ballonnements



Un repas trop lourd

Il stagne plus longtemps dans le tube digestif, ce qui augmente la production de gaz.



Des aliments qui fermentent

Choux, poireaux, haricots secs... ces aliments contiennent des molécules qui fermentent dans le côlon sous l'action du microbiote.



Les crampes menstruelles

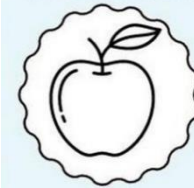
Elles peuvent favoriser la production de gaz intestinaux en faisant bouger le côlon.

* Constipation et diarrhées



Le stress

Il agit sur les mouvements de l'intestin, ralentissant ou accélérant le transit.



Des aliments que l'on digère mal

Les produits laitiers, certaines céréales, des fruits, comme les poires, contiennent des sucres plus ou moins mal digérés (FODMAPs), et qui arrivent tels quels dans les intestins. La sensibilité de chacun à ces aliments est variable, et l'effet dose joue également un rôle important.

Brûlures d'estomac, Ballonnements & Intestin irritable :

* Le syndrome de l'intestin irritable



Des troubles de la motricité intestinale

Les mouvements de l'intestin sont trop rapides ou trop lents pour assurer une digestion harmonieuse. Résultat : des douleurs, des ballonnements, des phénomènes de diarrhée ou de constipation.



Une hypersensibilité de l'intestin

Elle peut être causée par un état inflammatoire intestinal, mais le problème peut aussi venir d'une hyperexcitabilité des neurones situés au niveau des viscères, ou d'un défaut des mécanismes de contrôle de la douleur viscérale au niveau du cerveau.



Un déséquilibre du microbiote

Ce déséquilibre, au nom médical de dysbiose, s'observe chez les deux tiers des malades, environ. Un excès de certaines bactéries par rapport à d'autres augmente les difficultés à digérer correctement les aliments.

ZOOM SUR L'ESTOMAC

Quand il est vide, l'estomac ressemble à un petit ballon dégonflé. Extensible quand il se remplit, il peut contenir jusqu'à 1,5 l ou plus de nourriture et de liquide !
Son rôle : broyer et prédigérer les aliments, avant de les envoyer peu à peu vers l'intestin.

ŒSOPHAGE

Il relie le pharynx à l'estomac. Son rôle est de transporter les aliments.

Cardia

C'est l'orifice qui constitue la jonction entre l'œsophage et l'estomac. Le sphincter (le muscle qui sert à le fermer) laisse passer la nourriture et se referme pour éviter les remontées gastriques.

DUODÉNUM

C'est la porte d'entrée de l'intestin grêle.

MUQUEUSE

SOUS-MUQUEUSE

INTESTIN GRÊLE

ZOOM SUR UN REFLUX GASTRIQUE

Sphincter relâché

En cas de dysfonctionnement, les sucs gastriques remontent dans l'œsophage et causent des sensations de brûlures. Si ces reflux gastriques perdurent plusieurs années, ils peuvent altérer la muqueuse de l'œsophage et provoquer un cancer.

QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE DYSPEPSIE ET REFLUX ?

La dyspepsie est un trouble digestif chronique. Il s'identifie par une sensation de lourdeur après les repas, une douleur au creux de l'estomac, parfois des ballonnements, nausées, éructations. "Les causes peuvent être très variées : stress, mauvaise alimentation, constipation, diabète mal équilibré, fermentation excessive... On pose le diagnostic par élimination, une fois qu'on s'est assuré qu'il n'y a pas une autre pathologie comme une gastrite ou un ulcère", explique le Dr Martine

Cotinat. Cette mauvaise digestion, avec ralentissement de la vidange gastrique, peut favoriser le fameux reflux gastro-œsophagien (ou RGO). Il désigne la remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Il provoque des brûlures partant de l'estomac et remontant le long de l'œsophage, avec des régurgitations acides. Parfois un enrouement et une toux chronique y sont associés. "Le diagnostic est alors plus évident", note le médecin. ●●●

Les causes des reflux gastriques :

- Mécanique (surpoids, repas copieux).
- Chimique (médicaments, tabac, alcool, pesticides).
- Nerveuse (Stress).
- Alimentaire (sucre, gras, sel, épices).

Gare aux bonbons et chewing-gums sans sucre qui contiennent des polyols, des sucres fermentescibles qui peuvent avoir un effet laxatif.

L'intestin irritable : Pour plus d'infos, voir page 226...

Plusieurs causes :

- ✓ Trouble de la motricité intestinale (Des contractions de l'intestin trop lentes ou trop rapides qui perturbent le transit.)
- ✓ Hypersensibilité Viscérale (douleur plus intense que la normale)
- ✓ Perméabilité Intestinale (réactions inflammatoires).
- ✓ Déséquilibre du Microbiote (Baisse de la qualité et/ou de la quantité de bactéries)

**FODMAPs = Fermentable
Oligoaccharides,
Diaccharides,
Monosaccharides And
Polyols. C'est-à-dire des
glucides fermentés par des
bactéries du côlon.**

Pour améliorer les reflux et intestins irritables :

Pour éviter de ralentir la Digestion et le Transit (ballonnements et gaz) :

- On limite les fritures.
- On évite les eaux gazeuses, sodas, piment, épices fortes, alcool et café.

Attention aux aliments qui sont moins Digestes :

- Crucifères, légumes vert foncé, topinambours, tous les polyols (faux sucres dans bonbons et chewing-gums.)

ZOOM SUR NOS INTESTINS

Après avoir traversé notre œsophage et notre estomac, les aliments arrivent prédigérés dans nos intestins.

Le duodénum
C'est la porte d'entrée de l'intestin grêle.

ESTOMAC

Le côlon
On l'appelle le gros intestin, car son diamètre est de 7 cm, pour 1,20 m de long.

Le grêle
Dans ce long tuyau de 3 cm de diamètre, qui tournicote sur 4 m de long, les aliments circulent et diffusent au fur et à mesure leurs nutriments dans l'organisme. C'est ici que commence le travail du microbiote.

Le rectum
Par ici la sortie.

Probiotiques : on en pense quoi ?

Il faut d'abord noter que les probiotiques ne font pas des miracles et qu'ils ne sont utiles que si l'on adopte en parallèle une bonne hygiène de vie (alimentation saine, activité physique régulière, voire exercices de relaxation). Comme il s'agit de compléments alimentaires, les fabricants ne sont pas tenus de fournir des études prouvant leur efficacité. Toutefois, certains ont montré leur intérêt contre la diarrhée notamment. Mais il n'existe pas de probiotiques efficaces pour tout le monde car nous avons tous un microbiote différent. Le conseil du Dr Martine Cotinat : "il faut en tester un pendant une semaine et voir s'il ne provoque pas d'inconfort (ballonnements, gaz). Si tout va bien, on continue pendant un mois pour juger si ça nous fait du bien." Si c'est le cas, on peut si nécessaire renouveler la cure. À noter : l'effet des probiotiques cesse quand on arrête d'en prendre.

Pour améliorer la Digestion et le Transit,

consommez chaque jour des **Probiotiques** (ne pas trop les chauffer pour conserver tous les nutriments) :

- Légumes fermentés (Chou, carotte, haricots verts, navet, etc...)
- Laitages fermentés (Yaourts maison, Kéfir, ...)
- Soja fermentés (Sauce soja, Miso, Tempeh).
- Condiments en Saumur (Cornichons, Olives)

En cas de Gastro ou Diarrhées, on adapte ses repas :

- Riz blanc // Carottes cuites // Bananes // Compotes // Biscottes.
- Combler son déficit en eau et en sodium en buvant de l'eau minérale plus salée et sucrée. Aussi, soupes, tisanes, etc.
- Gélules à base de Lopéramide et/ou Smecta.

EN CAS DE DIARRHÉE :

- **Les plantes antispasmodiques** (mélisse, verveine, basilic) combattent les douleurs abdominales liées aux spasmes et les plantes astringentes (écorce de chêne, aigremoine, ratanhia) resserrent les tissus. Prendre un mélange des deux en tisane (1 c. à s. pour 25 cl d'eau bouillante), à raison de 2 tasses par jour. À associer, suivant les cas à des plantes apaisantes (camomille, mélisse, aubépine) ou des plantes antimicrobiennes (origan, sauge, baie de myrtille).
- **Le charbon végétal** est aussi intéressant dans ce cas car il permet d'assainir l'intestin et de durcir les selles.

EN CAS DE GAZ ET BALLONNEMENTS :

- **Les graines carminatives** (anis, coriandre, fenouil, cumin, aneth) limitent la formation des gaz et favorise leur expulsion. À mettre dans l'eau de cuisson ou à directement mouliner sur les plats. Bien aussi en tisane (1 c. à c. pour 25 cl d'eau bouillante à laisser infuser 10 min) à prendre après le repas.
- **Les plantes antiputrides** (thym, sarriette, origan, sauge) empêchent la putréfaction à l'origine de gaz malodorant. À prendre en tisane également ou à parsemer (herbes de Provence).
- **Le charbon végétal** capte les gaz dans ses micropores et les évacue dans les selles. Prendre 1 c. à c. par jour à distance des repas et de la prise de médicaments car il capte aussi les bons nutriments et les substances médicamenteuses.

EN CAS DE CONSTIPATION :

- **La poudre de psyllium** est riche en fibres solubles, non irritantes, qui se gorgent d'eau et ont un effet laxatif de lest. Le son d'avoine a les mêmes propriétés. Prendre 1 c. à c. le matin et le soir de l'un ou l'autre dans de l'eau, un jus, une compote, un laitage.
- **Les 3 plantes pour une action globale** : le pissenlit qui stimule la production de bile (effet lubrifiant), la fleur de mauve à la fois laxative douce et protectrice, et la bourdaine laxative un peu plus irritante. À prendre après le dîner, sachant que l'effet apparaît environ 10 h après, un jour sur deux pour ne pas habituer ses intestins.

Les 3 nutriments importants



LES OMÉGA 3 pour combattre l'inflammation

Pour lutter contre le RGO, il faut éviter les graisses cuites, longues à digérer, et préférer les huiles crues en assaisonnement. Pour lutter contre l'inflammation, il est également important de bien choisir ses huiles en privilégiant celles riches en oméga 3, anti-inflammatoires.

> **En pratique** : on a tendance à manger trop d'oméga 6 qui s'opposent à la bonne action des oméga 3. Il faut donc limiter les huiles riches en oméga 6 (tournesol, maïs, pépins de raisin) et privilégier celles riches en oméga 3 (colza, noix, lin, cameline, chanvre), à raison d'1 à 2 c. à soupe par jour. Manger un poisson gras par semaine est aussi un bon moyen de faire le plein d'oméga 3.

LES ANTIOXYDANTS pour protéger les cellules

Le RGO peut entraîner une inflammation (avec production de radicaux libres) et des lésions au niveau de l'œsophage. Si le corps possède ses propres systèmes de défenses antioxydantes, il est important de le soutenir en consommant tous les jours des aliments riches en antioxydants (vitamine C, polyphénols, caroténoïdes...).

> **En pratique** : les crucifères et les baies sont les champions en la matière, mais tous les fruits et légumes colorés sont intéressants. Il faut en manger à tous les repas, en variant et en alternant les préparations cuites et crues. Les épices, si on les tolère bien, sont également intéressantes.



LES FIBRES pour lutter contre la constipation

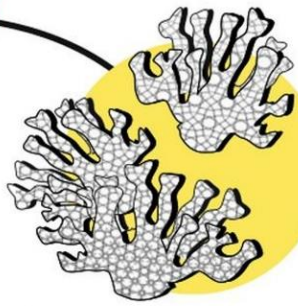
On estime que 15 % de la population souffre de constipation, et celle-ci, en exerçant une pression au niveau abdominal, favorise le reflux. Pour la combattre, il faut manger des fibres et boire suffisamment d'eau : les fibres gonflent au contact de l'eau, ce qui favorise l'avancée des selles. Les fibres nourrissent également les bonnes bactéries intestinales et donc participent à la bonne santé du microbiote. Or un déséquilibre de ce dernier augmente les risques d'inflammation.

> **En pratique** : on mange des fruits et légumes à chaque repas et, au moins une fois par jour, des céréales complètes ou semi-complètes (pain, pâtes, riz, quinoa, sarrasin...) ou des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...).



Trois coups de pouce naturels

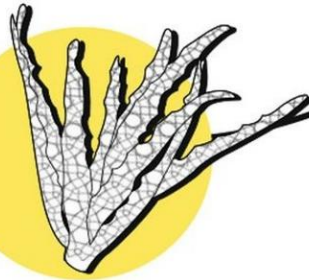
Le diététicien Charles-Antoine Winter conseille de faire une cure de 3 à 6 semaines de l'un de ces ingrédients pour soulager les reflux naturellement.



L'algue lithothamne

Elle est riche en calcium et magnésium, des minéraux qui tamponnent l'acidité, et contient de l'alginate qui forme un gel limitant le reflux et protégeant les parois de l'estomac et de l'œsophage.

> 1 g de lithothamne en poudre en fin de repas dans une compote ou un yaourt.



Le jus d'aloé vera

Lubrifiant et cicatrisant, il protège les muqueuses digestives de l'acidité gastrique. Laxatif doux, il aide à combattre la constipation.

> 3 c. à s. 3 fois par jour.



La racine de réglisse

Elle soulage les spasmes digestifs et possède des vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes en stimulant la formation de mucus protecteur.

> 5 g par jour en décoction (contre-indiquée avec certains médicaments et en cas d'hypertension).

VERT ANTI-BALLONNEMENTS

LE SAVIEZ-VOUS

AU-DELÀ DE SON GOÛT EXQUIS, L'ANANAS EST RICHE EN VITAMINES ET NUTRIMENTS QUI BOOSTENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE, ÉLOIGNENT LES MALADIES ET RÉDUISENT LES INFLAMMATIONS.



Préparation

* Mettez les épinards, le concombre et le céleri dans un robot mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

* Ajoutez ensuite l'ananas, le gingembre, le jus de citron et quelques glaçons à la préparation obtenue et mélangez une seconde fois au robot mixeur. Si votre préparation a une consistance trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau.

* Votre smoothie est prêt à être servi ! Si vous désirez le laisser pour plus tard, sachez qu'il ne faut pas dépasser deux jours au frais dans un récipient hermétiquement clos.

Ingredients

- * 2 tasses d'ananas frais
- * 1 concombre en cubes (avec ou sans peau)
- * 2 tasses d'épinards frais
- * 2 branches de céleri hachées
- * 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- * 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- * Quelques glaçons



L'ANANAS EST ÉGALEMENT UN ALIMENT CLÉ POUR UN RÉGIME SAIN CAR SA RICHESSE EN FIBRES FACILITE LA DIGESTION ET APPORTE UNE SENSATION DE SATIÉTÉ.

Les sources de **FODMAPs** et les *bonnes alternatives*

TYPE DE
FODMAPS

SOURCES

ALTERNATIVES

OLIGOSACCHARIDES (fructanes, galactanes)

Céréales

• Blé, orge, seigle

• Avoine, maïs, millet,
quinoa, riz, sarrasin

Légumineuses

• Haricots secs,
lentilles vertes, pois
cassés, pois chiches

• Lentilles corail

Légumes

• Ail, artichaut,
asperge, betterave,
chicorée, chou,
échalote, fenouil,
oignon, petit pois,
pissenlit, poireau,
poivron vert, salsifi,
topinambour

• Aubergine, carotte,
concombre, courgette,
épinard, haricot vert,
panais, patate douce,
poivron rouge, pomme
de terre, potiron,
salade, tomate

Fruits oléagineux

• Noix de cajou,
pistaches

DISACCHARIDES (lactose)

Produits laitiers

• Lait, fromage blanc
et frais, yaourt

• Lait sans lactose,
fromage affiné

MONOSACCHARIDES (fructose)

Fruits

• Cerise, coing, figue,
kaki, litchi, mangue,
noix de coco,
pastèque, pêche,
poire, pomme, raisin
• Fruits séchés : figue,
abricot, raisin

• Ananas, banane mûre,
citron, clémentine, fraise,
framboise, fruit de la
passion, mûre, myrtille,
orange, pamplemousse,
rhubarbe

Produits sucrants

• Miel, sirop d'agave
• Produits transformés
additionnés de
fructose

• Sirop d'érable (sans
excès)

POLYOLS (mannitol, xylitol, sorbitol...)

Produits allégés (avec édulcorants)

• Chewing-gums,
bonbons, chocolat

Fruits

• Abricot, cerise,
pastèque, pêche,
poire, prune
• Fruits séchés : datte,
pruneau

• Fruits pauvres en
Fodmaps (voir ci-dessus)

LES 7 GRANDES RÈGLES DE TABLE



1

Faire 3 repas
par jour à heures
régulières

Manger assis à une
table (pas vautré
dans un canapé,
debout...)

2



3

Manger dans le calme
(sans télévision,
tablette...)

Prendre son temps
et bien mastiquer
chaque bouchée

4



5

Ne pas aborder
de sujets qui
fâchent à table

Boire de petites
quantités d'eau

6



7

Faire une petite
marche digestive
si possible

Les Hémorroïdes :

Plusieurs traitements :

- Crèmes : Soulagent les démangeaisons, brûlures et douleurs du pourtour anal.
- Suppositoires : Utiles quand les saignements proviennent de l'intérieur de l'anus.
- Anti-inflammatoires : En cas de gonflement.

En cas de constipation, il faut retrouver un transit au plus vite.

En cas de selles trop fréquentes, peut-être que l'intestin est irrité.

● Dans ma pharmacie

Santé

6 traitements au banc d'essai

1



COMPLET

Sédorrhôïde crème

► Combien ça coûte ?

5,30 € environ le tube de 30 g avec applicateur à visser. Laboratoire Cooper.

► Quelles sont ses particularités ?

Une référence associant des agents lubrifiants et antiseptiques, à des extraits de plantes veinotoniques, de l'énoxolone qui réduit l'inflammation et l'œdème, et de la benzocaïne, un anesthésique qui calme la douleur.

► Dans quels cas ?

À partir de 15 ans, pour soulager des hémorroïdes quand la douleur et le gonflement prédominent.

L'avis de la pharmacienne

“Une formule destinée à calmer une poussée douloureuse, souvent liée à des hémorroïdes externes, et résorber le gonflement. Jusqu'à 3 fois par jour. Attention, les anesthésiques locaux peuvent – rarement – provoquer des irritations voire des allergies !”

2



RÉPARATEUR

Emoflon

► Combien ça coûte ?

5,50 € environ le tube de 25 g avec applicateur à visser. Laboratoire Servier.

► Quelles sont ses particularités ?

Une pommade à base de sucralfate formant une barrière protectrice qui facilite la régénération des tissus, d'agents lubrifiants et d'extraits de plantes aux propriétés veinotonique, apaisante et anti-inflammatoire.

► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en cas de démangeaisons, d'irritations ou de saignements liés à des hémorroïdes externes ou internes, et pour faciliter la cicatrisation en relais d'un anesthésique local.

L'avis de la pharmacienne

“Testée dans une étude auprès de 290 patients, elle a montré une diminution des douleurs, des démangeaisons, du gonflement et du saignement. À utiliser 2 fois /jour, 1 à 2 semaines ou davantage sur avis médical.”

3



LUBRIFIANT

Titanoréine suppositoire

► Combien ça coûte ?

5,50 € à 6 € les 12 suppositoires. Laboratoire Johnson & Johnson.

► Quelles sont ses particularités ?

Des suppositoires renfermant des carragénates, substances extraites d'algues qui forment un mucilage en milieu humide facilitant les glissements et calmant les irritations. Des agents antiseptiques et cicatrisants également.

► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en cas de saignements rouge vif liés aux hémorroïdes internes et/ou pour faciliter le passage des selles.

L'avis de la pharmacienne

“Une formule souvent prescrite par les médecins pour soulager aussi les sensations de gonflement et de pesanteur liées aux hémorroïdes internes. Un peu de vaseline ou l'application d'une crème anti-hémorroïdaire utilisée conjointement facilite l'insertion des suppositoires.”

Crèmes, suppositoires, gélules ou poudre, voici six moyens pour soulager et traiter les crises hémorroïdaires.

4



PETIT PRIX

Diosmine Mylan, 600 mg

► Combien ça coûte ?

5 € env. la boîte de 30 comprimés. Laboratoire Mylan.

► Quelles sont ses particularités ?

La diosmine est l'un des veinotoniques les plus étudiés dans la pathologie hémorroïdaire. Le dosage à 600 mg limite le nombre de prises quotidiennes, avec l'avantage d'être disponible à petit prix grâce à des médicaments génériques.

► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, pour compléter l'action d'un antihémorroïdaire local et notamment limiter les saignements et la douleur.

L'avis de la pharmacienne

“Un veinotonique souvent prescrit dans les troubles de la circulation veineuse et les hémorroïdes. On l'essaie à raison d'un comprimé 3 fois par jour, pendant 7 à 10 jours en le prenant au milieu du repas pour limiter un possible inconfort digestif.

5



PRATIQUE

Veinamitol 3 500 mg sachet

► Combien ça coûte ?

10 € env. la boîte de 10 sachets. Laboratoire Ethyx Pharmaceuticals.

► Quelles sont ses particularités ?

La troxérutine est un flavonoïde extrait de plantes aux propriétés veinotoniques. Des études cliniques la comparant à la diosmine dans le traitement des hémorroïdes rapportent une efficacité similaire. Une forme "sachet" à diluer dans l'eau, aromatisée à l'orange et édulcorée à la saccharine.

► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, en complément des traitements locaux, si l'on recherche une prise simplifiée et/ou si on a du mal à avaler des comprimés.

L'avis de la pharmacienne

“Un veinotonique couramment prescrit. Son atout est sa facilité d'utilisation puisqu'il s'administre à raison d'une seule prise par jour, à prendre au cours d'un repas.

6



POUR LE TRANSIT

Ispaghul Mucivital Bio

► Combien ça coûte ?

8 € env. la boîte de 45 gélules (existe en 150 gélules). Laboratoire Arkopharma.

► Quelles sont ses particularités ?

Les graines d'ispaghul, riches en mucilage et en fibres solubles, font partie des laxatifs prescrits et recommandés pour lutter contre la constipation, y compris chronique. Une formule bio en gélule qui se démarque de l'ispaghul en poudre, dont le goût et la texture ne sont pas toujours agréables à utiliser.

► Dans quels cas ?

Chez l'adulte, si les hémorroïdes sont associées à une constipation.

L'avis de la pharmacienne

“Un laxatif que l'on peut poursuivre plusieurs semaines. 3 gélules/jour, par exemple en une prise le matin, avec un grand verre d'eau nécessaire dans tous les cas à son action. En entretien, 2 gélules par jour peuvent suffire.

2.8) Aliments anti-inflammatoires : Adopter une alimentation anti-inflammatoire permet de rester en bonne santé grâce aux fameux antioxydants.

L'inflammation fait partie du mécanisme de défense de l'organisme. Elle correspond au processus permettant au système immunitaire de reconnaître et de déclencher le processus de guérison.

Des symptômes surviennent comme par exemple des douleurs articulaires.

Lorsqu'elle est chronique, l'inflammation devient un facteur de risque de maladies comme le diabète, de cancer, de dépression ou encore d'affections dégénératives comme Alzheimer.



Pour y faire face, « <i>il est nécessaire d'aider le corps à se protéger contre ces agresseurs perpétuels que sont les radicaux libres, produits par l'organisme en cas de sport excessif, de déséquilibre alimentaire, d'exposition à la pollution, aux pesticides ou au tabac.</i> ».	Aliments pro-inflammatoires	Aliments anti-inflammatoires
	Acides gras trans	Ail
	Alcool	Agrumes
	Aliments acidifiants	Ananas
	Biscuits industriels	Aubergine
	Café	Betteraves
	Charcuterie	Chocolat noir
	Excès de sel	Crucifères (choux, brocolis, chou kale...)
	Farines industrielles/raffinées	Épices
	Fritures	Épinards, bettes, etc.
	Fromages fondus en tranche	Farines complètes (pâtes, pains...)
	Hamburger	Fruits rouges
	Huiles riches en oméga 6	Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...)
	Ketchup	Huile de colza
	Margarine	Œufs
	Mayonnaise	Oignons, échalotes
	Nuggets, poissons panés	Oléagineux (amandes, noix, pignons, pistaches...)
	Pain de mie, pains industriels, pains blancs	Papaye
	Pâtisseries	Pastèque
	Pomme de terre + fromage fondu	Poissons, crustacés, coquillages
	Pommes de terre rissolées	Soja (lait, haricot)
	Sirop de maïs	Radis noir
	Soda	Riz complet
	Sucre raffiné	Thé vert
	Tout type de nourriture industrielle/préparée	Vin
	Viandes industrielles	Poissons, crustacés, coquillages
	Viennoiseries	Riz complet

Grâce à des aliments anti-inflammatoires, vous pouvez soulager de nombreuses maladies comme l'arthrose, l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde, l'inflammation de l'intestin, la sciatique, la tendinite ou encore l'acné.



2.9) Améliorer sa Libido :

> L'ASSIETTE QUI SOIGNE

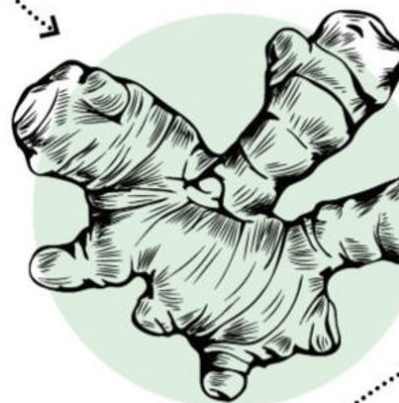
Libido en berne? je mets dans mon panier...



Les jours raccourcissent, il fait froid et on a très envie de se mettre sous la couette. Mais... pour dormir et pas trop pour autre chose. Peut-on booster le contenu de son assiette et retrouver la pêche? PAR JULIE MARTORY

Gingembre

Parce qu'il possède des effets vasodilatateurs (comme le céleri et le basilic) qui favorisent une bonne circulation du sang et donc un bon afflux sanguin au niveau des organes génitaux. Un peu de gingembre frais râpé dans un tartare de saumon riche en oméga 3 par exemple, c'est tout bon !



L "La libido est le corollaire de l'élan vital. Si on n'est pas au top de sa forme, on ne peut pas être au top au lit!", pose d'emblée Martine Fallon. Et dans ce cas, il ne faut pas compter sur un aliment prétendument aphrodisiaque pour passer une nuit torride : il faut d'abord retrouver de l'énergie "de fond". Et cette dernière passe en grande partie par une alimentation riche en vitamines (toutes impliquées à différents niveaux – hormonal notamment – dans la sexualité), et en minéraux et antioxydants qui vont protéger nos cellules.

On fuit les produits industriels pour préserver foie et reins

"En médecine traditionnelle chinoise, une bonne libido dépend du foie, grand pourvoyeur d'énergie aux organes sexuels, et aux reins qui garantissent la tonicité des glandes sexuelles", explique la coach. Or dans l'alimentation moderne, de nombreuses substances viennent affaiblir ces deux organes clefs : "L'acide, le mauvais gras, le sucre, les produits chimiques, le stress et l'alcool du côté du foie; le sel et les sucres en excès, mais

NOTRE EXPERTE
MARTINE FALLON,
coach en détox
énergétique, auteur
de *Love Cuisine*,
Luc Pire Éditions.

Ananas

Et frais, pas en boîte, si l'on veut bénéficier de sa bromélaïne. On le prépare en salade de fruits avec du kiwi pour un double effet fluidifiant, et pour terminer le repas sur une note légère. Avec un peu de vanille au parfum sensuel, pourquoi pas...

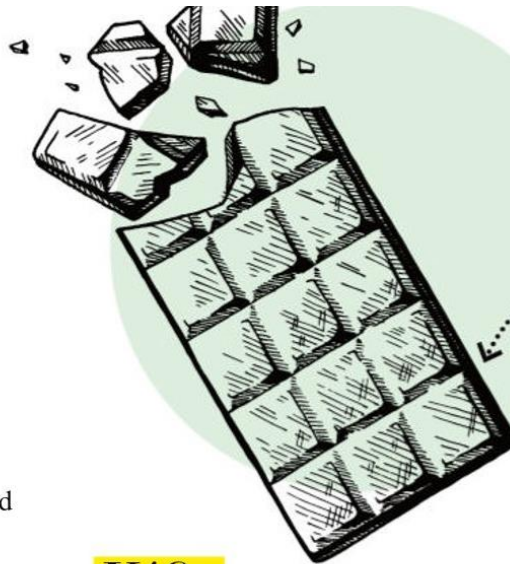
aussi les toxines du côté des reins." On privilégie également les aliments bio pour limiter l'exposition aux pesticides, des perturbateurs endocriniens qui peuvent nuire à l'équilibre hormonal.

Des oméga 3 pour une bonne vasodilatation

Pour être sources de plaisir, les zones intimes doivent être parfaitement irriguées. Cela vaut pour l'homme dont l'érection est l'étendard de la libido, mais aussi pour la femme dont les tissus conjonctifs du vagin sont très innervés... On mise donc sur des aliments qui boostent la circulation sanguine et améliorent la qualité des vaisseaux. Pros dans ce domaine, les oméga 3 interviennent aussi dans la sécrétion des hormones, chefs d'orchestre de notre santé, de nos humeurs... et de notre plaisir ! Au menu, donc : huile de colza, de noix ou de lin, du poisson gras (saumon, thon, hareng, sardine, maquereau), des noix. Les fruits exotiques (banane, mangue, papaye, ananas, kiwi...) sont également intéressants pour leur richesse en bromélaïne, une enzyme à l'action fluidifiante sur le sang.

Des repas légers pour garder ses forces

Enfin, on mise plutôt sur un repas léger avant de filer sous la couette (ou là où cela vous fera plaisir, vous faites comme vous voulez !). Un repas trop copieux et gras va être long à digérer et demander beaucoup d'énergie et d'afflux sanguin. Autant d'énergie qui ne sera pas consacrée à d'autres activités...



Chocolat

Surtout pour le plaisir qu'il procure à la dégustation, un parfait prélude à davantage de volupté. L'idée n'étant pas de miser sur un coulant triple chocolat qui donne surtout envie d'aller se coucher, mais plutôt sur un carré de chocolat noir accompagnant pourquoi pas un café tonifiant.

Kéfir

À servir à la place du champagne ou de toute boisson alcoolisée : et d'un, rester sobre, c'est toujours mieux pour savoir ce qu'on fait, et de deux, trop d'alcool, c'est l'assurance de ronfler tranquillement sur le canapé !



Huîtres

On les classe dans le top des aliments aphrodisiaques, et c'est justifié : elles sont riches en zinc, indispensable à la fabrication de testostérone, à la lubrification vaginale chez la femme, et à la qualité du sperme chez l'homme. Elles apportent également du phosphore, tonifiant sexuel. Avec un filet de jus de citron, on est bon !



2.10) Améliorer ses articulations :

Petits changements, grande différence



✓ Je ne quitte pas ma bouteille d'eau

La substance la plus importante de l'articulation est le cartilage. Composé à 75 % d'eau, il exige une hydratation suffisante et régulière, qu'on obtient en buvant tout au long de la journée.



✓ Je choisis les crudités en entrée

Les légumes crus sont nos meilleurs pourvoyeurs en eau, mais aussi en vitamine C. Or, le cartilage est structuré par des fibres de collagène, une protéine qui a besoin de vitamine C pour se construire solidement.

✓ Je consomme un fruit frais à chaque repas

Toujours pour s'assurer de bons apports en vitamine C. On privilégie ceux qui en contiennent le plus : kiwis, agrumes (oranges, pamplemousses), fruits rouges...



✓ Je cultive du persil

Au fond du jardin ou en pot dans la cuisine ! À chaque repas, on le cisèle tout frais sur les plats : potages, viandes, poissons, crudités... Comme c'est un des aliments les plus riches en vitamine C, on augmente ainsi, ni vu ni connu, ses apports quotidiens.

MAL AUX ARTICULATIONS ?

10 astuces POUR AMÉLIORER SON CONFORT ARTICULAIRE

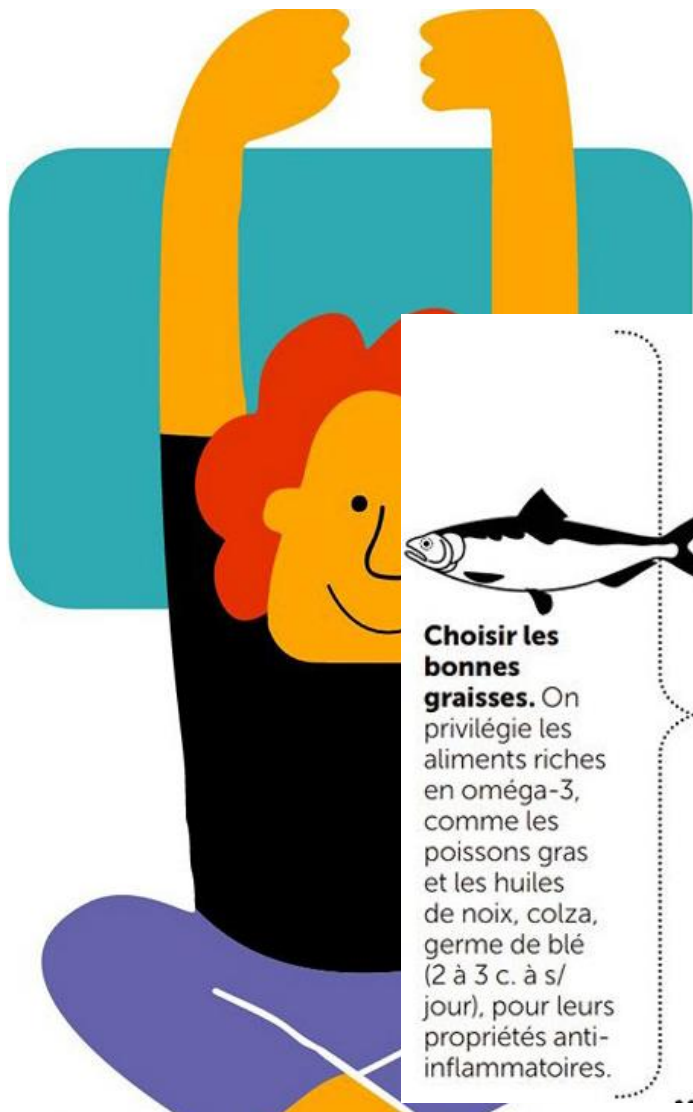
Une bonne alimentation est essentielle à l'entretien du cartilage. Elle permet aussi de diminuer les phénomènes inflammatoires. Nos 10 réflexes à adopter pour ne plus "rouiller". Caroline Henry

Notre expert
Dr Jean-Pierre Poinsignon,
rhumatologue, auteur de *Rhumatismes : et si votre alimentation était coupable ?*,
éd. F.-X. de Guilbert, 25,40 €.

✓ Je cuisine du poisson gras au moins 3 fois/semaine

Saumon, thon... constituent d'excellentes sources de vitamine D, indispensable aux os et aux muscles, donc bénéfique aux fonctions articulaires.

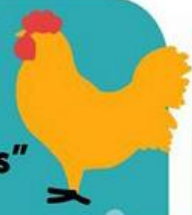




Choisir les bonnes graisses. On privilégie les aliments riches en oméga-3, comme les poissons gras et les huiles de noix, colza, germe de blé (2 à 3 c. à s/ jour), pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

MIEUX MANGER ET BOUGER !
Les articulations sont faites pour... s'articuler et ont donc besoin d'activité pour être en bonne santé. Les cellules qui fabriquent le cartilage doivent en effet être stimulées mécaniquement pour le produire, c'est-à-dire qu'il faut du mouvement pour avoir du cartilage de bonne qualité. À condition cependant de rester dans le plaisir et la modération, car le sport en excès peut aussi endommager sérieusement les articulations.

✓ **Je préfère les protéines "blanches"**
Les viandes rouges acidifient l'organisme, ce qui favorise les phénomènes inflammatoires. On remplace régulièrement bavettes et entrecôtes par des escalopes de poulet ou de dinde.



✓ **Je zappe les sucreries**
Les sucres rapides (confiseries, desserts sucrés...) sont acidifiants et favorisent la glycation, une réaction naturelle qui diminue la résistance des tissus de l'organisme au stress mécanique.



✓ **Je privilégie les cuissons douces**
Barbecues, fritures, four à micro-ondes et autres modes de cuisson à haute température génèrent la formation de molécules de Maillard, toxiques pour nos cellules, notamment celles de nos articulations. On préfère les basses températures, quitte à allonger le temps de cuisson.



✓ **Je bois une citronnade chaque matin**
Le citron est riche en vitamine C, améliore la digestion et lutte contre l'acidification de l'organisme.
La recette:
2 c. à soupe de jus pressé
+ 30 cl d'eau filtrée
+ 2 c. à soupe de miel



✓ **Je teste ma tolérance aux laitages**
La suppression du lait de vache atténuerait les symptômes inflammatoires chez certains patients. Incriminés : le lactose et les protéines laitières, qui perturberaient le système immunitaire. Dans le doute, on diminue ou on supprime pendant 3 à 4 semaines lait, yaourts, fromage blanc... En cas de franche amélioration, on persévère, mais sans oublier de se supplémenter en calcium.

ARTHROSE

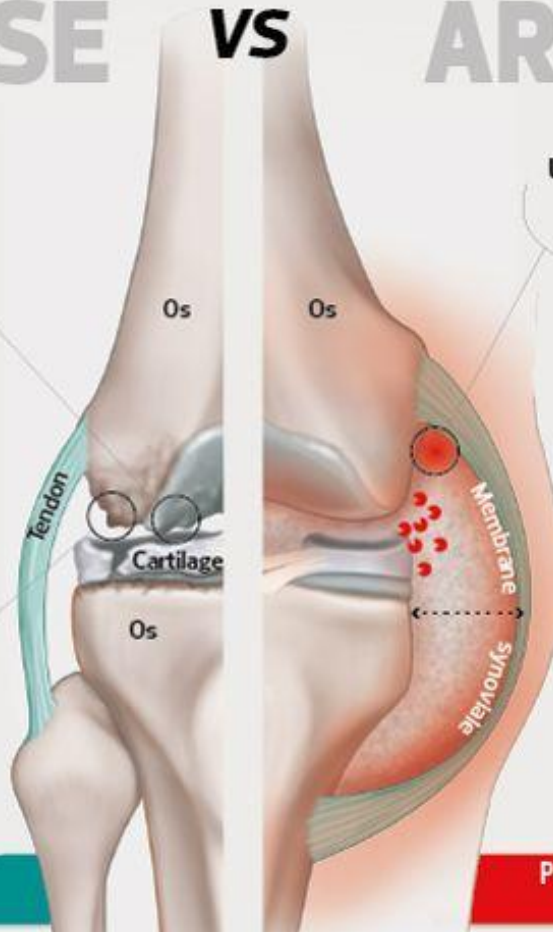
VS

ARTHRITE

1 Le cartilage articulaire se détériore, pour des raisons mécaniques (liées à une perte musculaire) ou génétiques.

2 Il ne joue plus son rôle d'amortisseur assurant souplesse et mobilité à l'articulation.

3 Le frottement des os entraîne des douleurs, des raideurs et un risque de déformation osseuse



1 Une inflammation se déclenche dans la membrane synoviale qui tapisse l'intérieur de l'articulation

2 Cette agression entraîne un gonflement de la membrane qui sécrète trop de liquide synovial (lubrifiant)

3 Libération de substances (enzymes...) qui détruisent le cartilage et parfois l'os et les tendons

Le plus souvent chez les patients âgés et/ou atteints d'obésité

Peut survenir à tous les âges, mais plus souvent autour de 50 ans

C'est en provoquant de microlésions au niveau cartilagineux à force de mouvements répétés, que le sport peut entraîner des douleurs articulaires et ce à tout âge. On parle alors **d'arthrose**.

2.11) Les anti-oxydants & Radicaux libres.

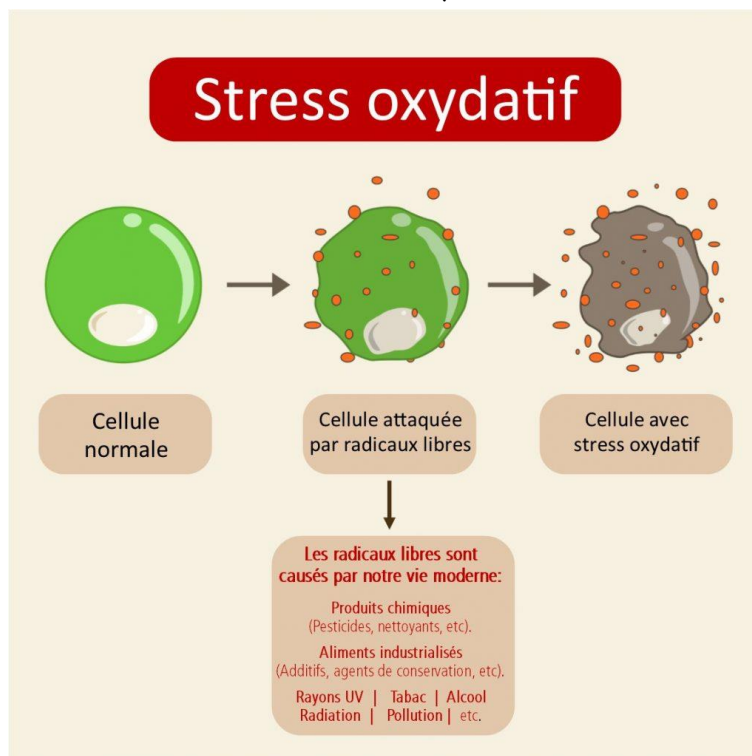
Les anti-oxydants luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

En effet, l'oxydation de l'organisme est liée à la présence de radicaux libres qui altèrent les cellules saines et qui sont responsables du vieillissement accéléré des tissus. A dose modérée, ces radicaux libres contribuent à protéger l'organisme des virus et des microbes.

Lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Ce sont également les radicaux libres qui transforment les ridules en rides plus profondes, marquant ainsi le vieillissement cutané.

D'autres facteurs peuvent également être la cause de leur production en excès, *exercice physique excessif, pollution, tabagisme, alcool, excès de fer, infections...* Ce sont également les radicaux libres qui transforment les ridules en rides plus profondes, marquant ainsi le vieillissement cutané.



Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels tels que :

- Un **déséquilibre acido-basique**. Il survient quand le pH de notre organisme est trop élevé ou trop bas (un pH normal doit être environ de 7).
- Un **déséquilibre du microbiote**.
- Un **rapport oméga 6/ oméga 3 élevé**. Les oméga 3 et 6 sont des acides gras essentiels nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. En revanche, s'ils sont consommés en excès, les oméga 6 sont pro-inflammatoires. A l'inverse, les oméga 3 sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Il est donc important d'équilibrer les quantités grâce à de bonnes habitudes alimentaires (ces acides gras ne sont pas synthétisés par l'organisme).
- Un **excès de graisses et de sucres**. Plusieurs études ont également montré que « l'excès de graisses et de sucres simples ainsi que l'excès de céréales raffinées sont susceptibles de contribuer à l'état inflammatoire chronique ».

A l'inverse, une alimentation anti-inflammatoire permet de « réduire le stress oxydatif, maintenir l'équilibre acido-basique, réduire l'inflammation et améliorer autant que possible la richesse de notre microbiote intestinal ».

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.

Pour résumer : Comprendre les Radicaux libres & les Antioxydants !

L'oxydation de l'organisme est liée à la présence de **radicaux libres** qui :

- Altèrent les cellules saines.
- Sont responsables du vieillissement accéléré des tissus (rides).

Et justement, les **Antioxydants** luttent contre un excès de présence des radicaux libres.

Mais, à dose modérée ces radicaux libres →
Protège l'organisme des virus et des microbes.

Par contre lorsqu'ils se propagent de manière incontrôlée, ils peuvent être impliqués dans des maladies cardiovasculaires et dégénératives comme la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, le cancer ou la cataracte.

Donc en excès, ils provoquent une inflammation de notre corps, des déséquilibres métaboliques et nutritionnels !

Outre les oméga-3, anti-inflammatoires, on privilégie les fruits et légumes, riches en antioxydants (polyphénols) et en fibres, qui « nourrissent » les diverses bactéries de notre microbiote.
La vitamine E et le Sélénium agissent contre ce stress oxydatif.

Attention : Faire de l'exercice physique augmente la production de radicaux libres. Ce stress « positif » stimule la sensibilité à l'insuline et la perte de poids. **TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!!!**

10 épices anti-oxydants	10 aliments anti-oxydants	10 fruits anti-oxydants
Ail	Artichaut	Agrumes
Basilic	Betterave	Baie de Goji
Cannelle	Brocoli	Cerise
Clou de girofle	Chocolat noir	Fraise
Coriandre	Chou de Bruxelles	Framboise
Curcuma	Chou frisé	Grenade
Gingembre	Épinards	Mûres
Menthe	Noix	Myrtilles
Romarin	Thé vert	Prune
Thym	Spiruline	Raisin

• **Sélénium et zinc:** ce sont des oligoéléments qui ont un rôle antioxydant notamment parce qu'ils sont indispensables au fonctionnement d'enzymes (superoxyde dismutase, glutathion peroxydase) qui font partie du système de défense antioxydant.

- On trouve le sélénium dans les noix de Brésil, les poissons, les crustacés, les germes de blé, le son de blé, le son d'avoine, et les œufs.
- On trouve le zinc principalement dans les fruits de mer, le pain complet, le poulet, le porc.

ALIMENT	SÉLÉNIUM (µg/100 g)
Noix de Brésil séchées	1917
Foie d'agneau cru	82,4
Son de blé	77,6
Huître Atlantique sauvage crue	63,7
Graines de tournesol	53
Moule bleue crue	44,8
Huître Atlantique sauvage crue	90,81
Foie de veau	12,02
Germe de blé	12,29
Graines de citrouille (entières et rôties)	10,30
Bœuf rôti maigre ou cru	5,8
Jaune d'œuf	2,8

2.12) Aliments acidifiants & alcalinisants.

Pour fonctionner de manière optimale, notre organisme doit maintenir un équilibre acido-basique. En cas d'excès d'acidité, notamment lorsqu'on mange trop de viande, d'aliments transformés, de sucres raffinés, notre corps va devoir puiser dans ses réserves de substances minérales alcalines : c'est-à-dire les cheveux, les ongles, les dents, les cartilages, les os et les autres tissus.

Quels sont les aliments acides, acidifiants et alcalinisants ?

Les aliments acides :

Ce sont les aliments naturellement riches en composés acides, comme par exemple un jus de citron. Dans l'organisme, ces aliments acides vont être métabolisés. Chez une personne en bonne santé, cette métabolisation va conduire à une neutralisation des acides et à une libération des bases minérales du fruit : le résultat sera donc un effet alcalinisant. Par contre, chez une personne présentant un déficit métabolique, la neutralisation des acides ne pourra pas s'effectuer par les voies physiologiques. Les composés resteront dans l'organisme sous forme acide, puis seront neutralisés par les bases prélevées dans les tissus, notamment le tissu osseux. Les aliments acides auront donc cette fois un effet fortement déminéralisant. Ainsi, l'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments acides dépend des capacités métaboliques du sujet. Leur consommation doit donc se faire avec grande prudence. Par contre, les aliments dits « acidifiants » ou « alcalinisants » auront un même effet acidifiant ou alcalinisant pour tous les consommateurs.

Le citron BIO :

Il semble acide, mais il alcalinise le corps si la personne est en bonne santé, c-à-d qu'elle métabolise correctement l'acidité du citron pour le transformer pour un effet alcalinisant.

La pectine contenue dans la peau minimise la progression des cancers et agit en prévention des mélanomes. Blendez un citron Bio avec sa peau + 1 cuillère de miel, de curcuma, une pincée de poivre et une poignée de persil plat.

Les aliments acidifiants.

Ce sont les aliments qui vont libérer des métabolites acides lors de leur transformation dans l'organisme (digestion, utilisation cellulaire). Ce sont des producteurs d'acides. Pour la plupart, les aliments acidifiants sont néanmoins les nutriments de base de notre nutrition, c'est-à-dire que leur consommation ne peut pas être supprimée. L'idée sera d'en limiter l'apport quantitatif, et de les associer à d'autres aliments « alcalinisants » afin de réduire l'impact de leur effet acidifiant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains aliments acidifient aussi l'organisme lorsqu'ils sont consommés régulièrement et en excès. Les plus acidifiants d'entre eux sont les fromages et plus ils sont durs, plus ils sont acidifiants. Viennent ensuite les protéines animales tels que les viandes, les poissons.... puis les céréales.

Les aliments alcalinisants.

Ce sont les aliments riches en bases et pauvres en substances acides. La transformation de ces aliments par l'organisme ne libère pas non plus de composés acides. Les aliments alcalinisants possèdent donc des propriétés alcalinisantes bénéfiques pour le terrain. Les principaux aliments alcalinisants sont : la pomme de terre, les légumes verts ou colorés, la banane.

Très acidifiants	Moyennement acidifiants	Faiblement acidifiants	Faiblement alcalinisants	Moyennement alcalinisants	Très alcalinisants
Alcool	Maïs	Beurre	Aubergine	Abricot	Abricots secs
Arachides	Noix	Chocolat	Ananas	Banane	Épinards
Café	Œufs	Dattes	Asperge	Carotte	Figues séchées
Caséine	Pistaches	Glace	Avocat	Cassis	Framboises
Charcuterie	Seigle	Lait	Avoine	Céleri	Graines germées
Confiture	Thé noir	Lentilles	Brocoli	Chou-fleur	Miso
Farine		Petits pois	Champignons	Courgette	Patate douce
Fritures		Riz	Concombre	Kiwi	Persil
Fromage		Sirop d'érable	Laitue	Mangue	Raisins secs
Pâtes		Yaourt	Noisettes	Olive	
Pain			Oignon	Pavot	
Poissons			Orange	Pomme de terre	

L'acidité pourrait être également à l'origine de nombreux maux →

- ✓ Fatigue.
- ✓ Ostéoporose.
- ✓ Hypertension artérielle.

Attention ! Certains aliments sont recommandés par rapport à plusieurs de leurs propriétés mais déconseillés voire néfastes pour d'autres effets. Exemples :

- ✓ **La banane** est alcalinisante et favorise le sommeil, présence de mélatonine, mais non recommandée en cas de constipation.
- ✓ **Le chocolat noir supérieur à 70 % de cacao et allégé en sucre** est aussi alcalinisant, anti-inflammatoire et bon contre le stress mais tout de même calorique et peut empêcher de dormir.

2.13) Minéraux et oligo-éléments.

Minéraux et oligo-éléments : rôles et sources alimentaires courantes

	Rôles principaux	Sources
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme osseux - Conduction nerveuse - Excitabilité neuro-musculaire - Coagulation sanguine 	<ul style="list-style-type: none"> - Produits laitiers - Fruits, légumes secs - Eaux minérales (Vittel®, Hépar®, Contrex®, Badoit®)
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> - Cofacteur d'enzymes, immunité 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes secs - Crustacés
Fer	<ul style="list-style-type: none"> - Hémoglobine et myoglobine - Composant d'enzymes cytochromes 	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes, poissons (fer héminique - Fe⁺⁺) - Légumes secs, légumes verts (épinards, persil) (fer non héminique - Fe⁺⁺⁺)
Fluor	Prévention carie dentaire Attention au fluor car l'organisme a du mal à l'éliminer !	<ul style="list-style-type: none"> - Eaux minérales - Eau du robinet (en France) - Thé
Iode	Hormones thyroïdiennes	<ul style="list-style-type: none"> - Produits de mer - Légumes secs (haricot, soja)
Magnésium	<ul style="list-style-type: none"> - Participe aux réactions métaboliques, réaction énergétique (stabilise l'ATP) - Adaptation au stress - Excitabilité neuro-musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes et fruits secs - Céréales - Cacao - Eaux minérales (Hépar®, Contrex®, Vittel®...)
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme glucido-lipidique - Antioxydants 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes (en fonction de la teneur des sols) - Thé
Phosphore	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme osseux 	<ul style="list-style-type: none"> - Fromage, produits laitiers - Viandes, œuf - Légumineuses - Oléagineux
Potassium	<ul style="list-style-type: none"> - Excitabilité neuro-musculaire - Métabolisme des protéines et du glycogène 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruits et légumes secs - Fruits et légumes frais - Poissons
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxydant (favorise l'action de la glutathion peroxydase et de la vitamine E) 	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes, poissons - Lait - Céréales complètes (la concentration varie en fonction de la teneur des sols)
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - Métabolisme des différents nutriments et des acides nucléiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Produits de la mer (surtout huître) - Viandes (volaille, porc) - Céréales complètes

Oligo élément	Rôle	Source d'apport	Si excès	Si carence	Besoins Homme/Femme
Calcium	Contraction musculaire Minéralisation osseuse Transmission de l'influx nerveux	Lait et produits laitiers (pour 2/3 de l'apport) ; Fruits et légumes (notamment le brocoli, les amandes) et eaux (pour 1/3 de l'apport)	Un apport excessif de calcium est susceptible d'induire une hypercalciurie (trop de calcium dans les urines) et par conséquent des calculs rénaux à base de calcium, voire une néphrocalcinose (dépôt de calcium dans les reins).	Troubles osseux, déminéralisation osseuse, ostéomalacie, ostéoporose	<25 ans : 1000 mg/jour >25 ans : 950 mg/jour Sportif : 1000 mg/j
Magnésium	Excitabilité neuromusculaire, myorelaxant. Coagulation sanguine, Coenzyme de réactions.	Cacao et chocolat noir, fruits secs, céréales, Escargots, eaux magnésiennes	Les troubles observés en cas d'excès sont très rares. Il peut s'agir : De diarrhées De vomissements D' hypotension D'une faiblesse musculaire et des difficultés respiratoires	Crampes, anxiété, nervosité, tremblements, céphalées	H : 420 mg/jour F : 360 mg/jour Pers.agées: 700 mg/jour
Fluor	Participe à l'élaboration des os et de l'émail dentaire. Aide à fixer le calcium, le phosphore et le soufre.	Sel fluoré, fruits de mer et poisson, légumes frais, céréales complètes, dentifrice	Tâches dentaires, malformation osseuse, trouble des reins	Caries provoquant tendinites chroniques, claquages, fatigue musculaire	2,5 mg / jour
Chrome	Contrôle le taux de cholestérol et de sucre dans le sang	Céréales complètes, foie, levure de bière et germe de blé, gruyère, champignons, huîtres, pommes, prunes.	Inconnu	Baisse de la tolérance du glucose et élévation du cholestérol sanguin.	H : 65 µg F : 55 µg Sportif 75 à 85 µg
Cuivre	Anti-oxydant	Huîtres, foie, crustacés, noix, chocolat, fruits oléagineux, céréales complètes,	Foie et reins lésés en cas de doses trop élevées (maladie de Wilson).	Chute de l'immunité et anémie, les carences sont rares! altération du goût	2 mg/jour
	Facilite l'absorption du fer des aliments, nécessaire à la construction des tissus conjonctifs et à la croissance osseuse, métabolisme des lipides	Amande, asperge, avocat, betterave, blé, carotte, cerise, champignon, datte, levure de bière, épinard, navet, noisette, oignon, orge, poire, prune, raisin.	Trouble digestifs		
	Favorise les défenses immunitaires. Anti-rhumatismale		Nausées		
Sélénium	Antioxydant lutte contre les radicaux libres, augmente l'immunité	Fruits de mer, poisson, viande (rognon), abats, ail, germe de blé, levure de bière, légumes sec.	Toxique à haute dose	Faiblesse et douleurs musculaire, infection, inflammation, tâches blanche sur les ongles, arthrose	55 à 70 µg/j 90 µg pour le sportif
Manganèse	Participe à l'équilibre de nombreuses enzymes, métabolisme des glucides Améliore la qualité des vaisseaux	Céréales et pain complet (son), fruits oléagineux, légumes verts, légumes sec,	Inconnu	Baisse de glycémie, troubles articulaire Excès de violence	2 mg/jour

Aliments riches en magnésium (en mg pour 100 g – AJR : 300 à 500 mg)

Bulots bouillis	400 mg
Germes de blé	400 mg
Spiruline	400 mg
Cacao maigre	390 mg
Noix d'Amazonie	318 mg
Pois cassés	300 mg
Amandes sèches	250 mg
Noix de cajou	167 mg
Noisettes	145 mg
Haricots blancs secs	140 mg
Noix	130 mg
Cassis	105 mg
Figue sèche	77 mg
Abricot sec	65 mg
Banane	50 mg

	MAGNÉSIUM
Vittel grande source	3,8
Contrexéville source légère	4,7
Contrexéville Pavillon	5,3
Vittel Hépar	11,0

Aliments riches en calcium végétal (en mg pour 100 g – AJR : 800 mg)

Sésame	750 mg
Ortie	700 mg
Amandes	250 mg
Basilic	200 mg
Noisettes	200 mg
Persil	200 mg
Figues sèches	190 mg
Pissenlits	165 mg
Roquette	160 mg
Haricots blancs	140 mg
Pois chiche	130 mg
Épinards	110 mg
Brocoli	100 mg
Fenouil	100 mg
Mâche	100 mg

	CALCIUM
Contrexéville source légère	49
Contrexéville Pavillon	53
Vittel Hépar	55

Aliments plus riches en fer que la viande rouge (pour 100 g – AJR : 14 mg)

Chanvre	14 mg
Sésame	14,6 mg
Morilles	12,2 mg
Abricots secs	6,3 mg
Amandes	4 mg
Lentilles	3,3 mg
Épinards	2,7 mg
<i>Viandes rouges</i>	<i>Entre 1,9 et 2,6 mg</i>

Aliments riches en zinc (en mg pour 100 g – AJR : 10 à 15 mg)

Huîtres	20 mg
Pain de seigle et froment	10 mg
Fruits de mer	9 mg
Graines de courges	9 mg
Levure de bière en paillette	8 mg
Quinoa	7,5 mg
Germes de blé	7 mg
Cacao maigre	7 mg
Sucre de fleur de coco	7 mg
Thym sec	6,5 mg
Cacahuètes grillées	6 mg
Pignons de pin	5,5 mg
Graines de sésame	5,5 mg
Cumin en graines	5 mg
Noix de cajou grillées	5 mg
Parmesan	5 mg

ALIMENTS RELATIVEMENT RICHES À LA FOIS EN CALCIUM, EN MAGNÉSIUM, EN FER (mg/100 g d'aliment)

ALIMENTS	CALCIUM	MAGNÉSIUM	FER
Bigorneaux	130	300	13
Moules	101	68	7,9
Huîtres crues	92	44	6,3
Palourdes ou praires, clams	46	9	14
Bulots	92	250	3,9
Jaunes d'œufs crus	137	15	5,5
Œufs pochés	55	11	1,8
Germes de blé	55	250	7,6

Les micronutriments À METTRE AU MENU

Zoom sur les vitamines, minéraux et autres petites substances qui boostent le tonus et l'immunité et favorisent la perte de poids.



Légumes secs et oléagineux sont riches en magnésium et en fer.



MAGNÉSIMUM

Ce minéral participe à plus de 300 réactions dans l'organisme ! Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux, à la relaxation musculaire et à la production d'énergie à l'intérieur des cellules.

FER

Composant de l'hémoglobine, il permet le transport de l'oxygène et sa fixation par les muscles. Toute carence se traduit par une fatigue intense et un affaiblissement des défenses immunitaires.

ZINC

Ce métal indispensable à l'action de certaines d'enzymes dans l'organisme, possède un effet stimulant sur l'immunité. Il contribue également à réduire la fatigue en aidant au métabolisme des glucides.

ACIDE GRAS OMEGA-3

Outre leur action bénéfique sur le système nerveux et le moral, ils pourraient favoriser la production de globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps et possèdent une action anti-inflammatoire.

VITAMINE C

Elle booste nos défenses en stimulant la production d'interféron, une molécule produite par les cellules du système immunitaire pour détruire les microbes, et en renforçant le rôle des globules blancs. Elle possède aussi une puissante action antioxydante et facilite l'assimilation du fer.

VITAMINE B

Tous permettent la transformation en énergie des glucides, protéines et lipides de l'alimentation, contribuent au fonctionnement du système nerveux, aident à la fabrication des globules rouges et blancs, renforcent les cellules de la peau, des ongles et des cheveux.

VITAMINE D

Indispensable au métabolisme du calcium, elle pourrait aussi accroître l'activité des globules blancs neutralisant les bactéries, et favoriser la production de substances anti-infectieuses et anti-inflammatoires.

MANGER MIEUX

Où en trouver sans nuire à ma ligne ?

Céréales complètes, légumes secs, cacao, oléagineux, certaines eaux minérales (Hépar, Rozana...).

Viandes blanches et rouges (maigres de préférence), foie, coquillages, légumineuses, fruits secs.

Huîtres, foie, viandes, crustacés.

Dans les poissons gras, les oléagineux, les huiles de colza et noix, graines de lin et de chia.

Fruits et légumes frais, surtout le kiwi, les agrumes (orange, citron...), les fruits rouges, les choux...

Céréales complètes, légumes secs, viandes, abats (foie), volailles, et poissons, champignons, œufs, fromages.

Poissons gras (maquereau, sardine, saumon, truite...), jaune d'œuf.

C'est bon à savoir

Le stress "pompe" les réserves de magnésium. Or, plus on en manque, plus on est stressé. Seuls de bons apports peuvent arrêter ce cercle vicieux.

Le thé empêche son assimilation. En cas de carence en fer, mieux vaut boire des tisanes !

La caféine diminue son absorption intestinale : attention aux abus de café et compléments alimentaires qui en contiennent !

Pas de danger pour le régime : 2 c. à s. d'huile de colza (ou de noix) par jour et du poisson gras, deux à trois fois par semaine suffisent à couvrir les besoins.

Elle est fragile. Mieux vaut limiter la durée de stockage, préférer le cru, consommer juste après la préparation, et cuire les légumes *al dente*.

Prendre un peu de germes de blé et de levure de bière permet de couvrir largement les besoins.

Seulement 20% de nos besoins sont assurés par l'assiette. Le reste est produit par la peau au soleil.

VITAMINES : 2.14 Les VITAMINES OÙ LES TROUVE

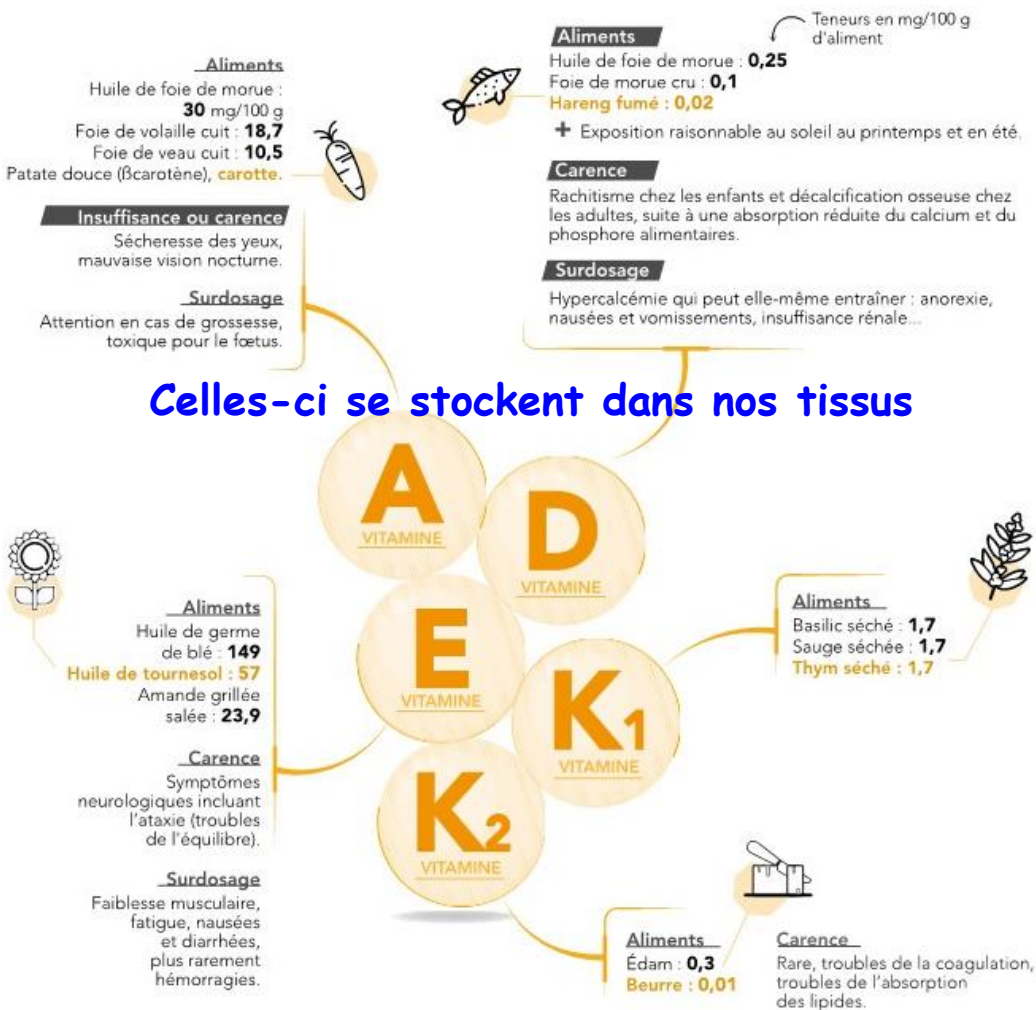
Notre organisme ne fabrique pas ou pas assez de vitamines, pourtant indispensables. Alors pour éviter les carences (rares hormis pour la vitamine D), il faut miser sur une alimentation saine et équilibrée. Et pour ne pas risquer de surdosages, les compléments ne devraient être pris que sur prescription.

C'est rare d'être en carences sauf pour la Vitamine D !

Les vitamines liposolubles, dissoutes dans le gras

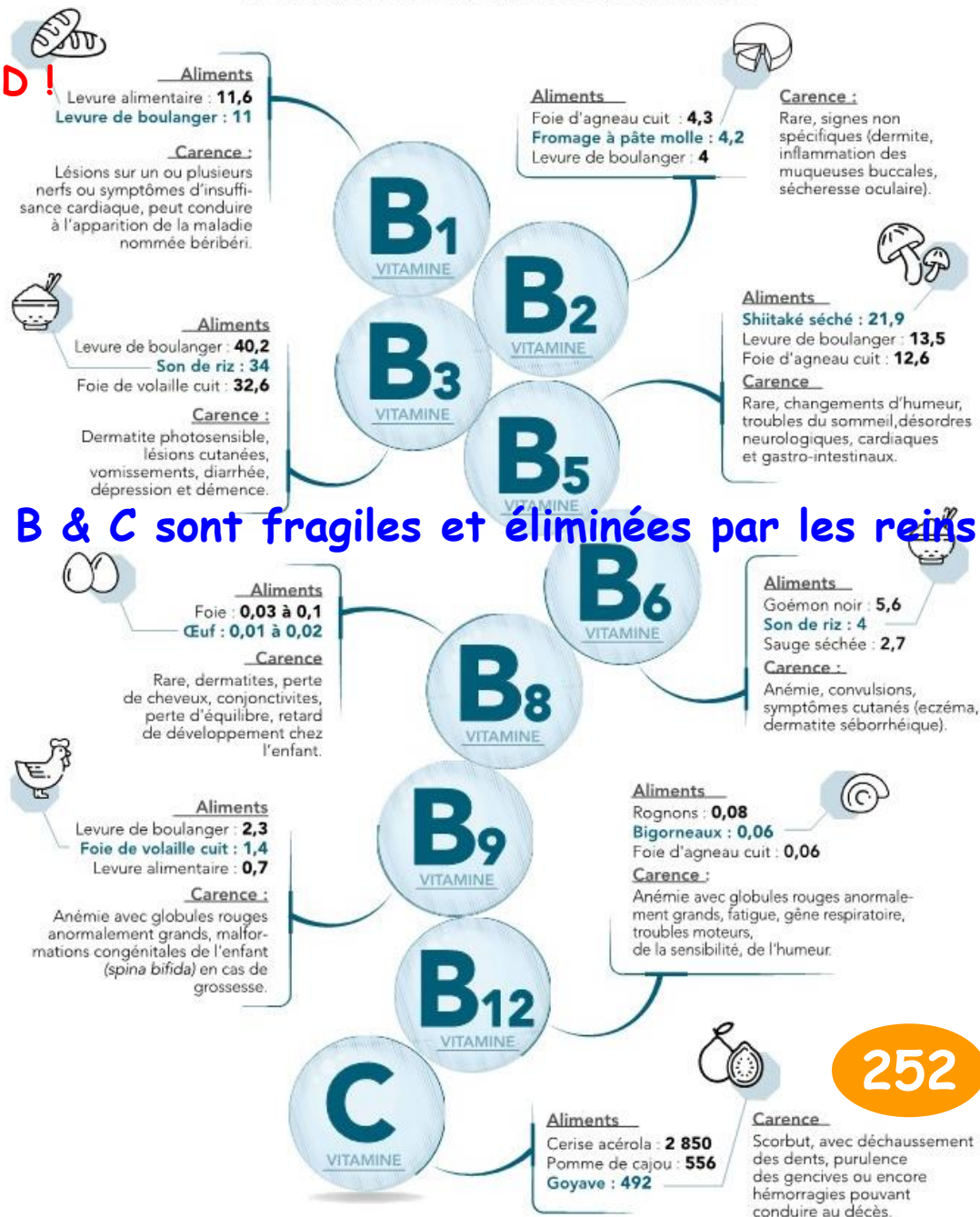
Ces vitamines sont facilement mises en réserve dans les tissus adipeux. Ce stockage est un atout vis-à-vis des risques de carence, mais peut s'avérer dangereux en cas d'apports trop importants.

Celles-ci se stockent dans nos tissus



Les vitamines hydrosolubles, dissoutes dans l'eau

Elles sont difficiles à stocker dans l'organisme, car bien éliminées par les reins. Elles sont aussi particulièrement fragiles, car sensibles à l'oxygène, à la lumière et à la hausse de température : il est préférable de ne pas cuire trop longtemps les aliments concernés (mais il est possible de boire l'eau de cuisson) et de les stoker à l'abri des UV et de la chaleur.



ALIMENTS RICHES EN VITAMINES

VITAMINE A (rétinol)	Huile de foie de morue, foie, jaunes d'œufs, carottes, épinards, tomates, abricots
PROVITAMINE A (bêta-carotène)	Carottes, cresson, épinards, mangue, melon, abricots, brocolis, pêches
VITAMINE D (calciférol)	Huile de foie de morue, foie, thon, sardine, jaunes d'œufs, champignons, fromage
VITAMINE E (tocophérol)	Huile, noisettes, amandes, céréales complètes, œufs, chocolat noir, pain complet
VITAMINE K (ménadione)	(Fabriquée par les bactéries du côlon.) Foie, chou, épinards, œufs, brocolis, viande, chou-fleur
VITAMINE B1 (thiamine)	Levure sèche, germes de blé, poisson, céréales complètes, pain complet
VITAMINE B2 (riboflavine)	Levure sèche, foie, fromage, amandes, œufs, poisson, cacao
VITAMINE PP (vitamine B3 ou niacine ou acide nicotinique)	Levure sèche, son de blé, foie, viande, poisson. Pain complet, dattes, légumes secs
VITAMINE B5 (acide pantothénique)	Levure sèche, foie, œufs, viande, champignons, céréales, légumineuses
VITAMINE B6 (pyridoxine)	Levure sèche, germes de blé, soja, foie, viande, poisson, riz complet, avocats, légumes secs, pain complet
VITAMINE B8 (biotine ou vitamine H)	Levure sèche, foie, chocolat, œufs, champignons, poulet, chou-fleur, légumineuses, viande, pain complet
VITAMINE B9 (acide folique)	Levure sèche, foie, huîtres, soja, épinards, cresson, légumes verts, légumes secs, pain complet, fromage, germes de blé
VITAMINE B12 (cyanocobalamine)	Foie, huîtres, hareng, poisson, viande, œufs

2 destructeurs de vitamines : l'alcool et le tabac. (Voir page 128).

L'alcool détruit une partie du stock de vitamines par sa toxicité directe sur la cellule hépatique et il réduit les capacités de stockage dans le foie en perturbant la transformation dans la forme active des différentes vitamines fournies par la ration alimentaire.

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE C (mg/100 g)

Cassis frais, persil frais	200
Goyave en conserve	180
Poivron cru	127 à 165
Brocoli cru	110
Radis noir, Poivron cuit	100
Kiwi	80
Brocoli cuit, chou de Bruxelles cuit, ciboulette, cresson	60
Chou rouge cru	57
Orange, citron frais	52
Chou-fleur cru, jus d'orange frais	50
Mangue fraîche, lime, clémentine	42
Groseille	40
Jus de pamplemousse frais, chou-fleur cuit, mâche	38
Cerfeuil frais, jus de citron frais, pomelo	37
Salade verte, pissenlit	35
Ail, jus de pamplemousse appertisé	30
Oseille cuite	26
Framboise, melon, ratatouille	25
Nectar d'orange pasteurisé, radis	23
Chou vert cuit, courgette crue, grenade, myrtille, mûre, nectarine	20
Ananas, bette cuite, tomate crue	18

Prendre soin de sa santé pour mieux vieillir

ANTI-VIEILLISSEMENT

En adoptant un mode de vie sain et actif, on peut retarder l'ostéogénèse, le raidissement des articulations et garder une peau, des cheveux et des ongles en parfaite santé. La prise de suppléments ciblés peut aussi protéger contre les effets du vieillissement, contribuer à réduire les rides et améliorer la santé des os et des articulations.

BIOTINE

Ce complexe de vitamines B est un supplément visant à protéger la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

CALCIUM / VITAMINE D

Pour renforcer les os, choisissez un supplément contenant 1000 mg de calcium et 2000 UI de vitamine D puisque celle-ci améliore l'absorption du calcium.

GLUCOSAMINE & CHONDROITINE

Grands composants des tissus conjonctifs, ces 2 suppléments renforcent la structure et l'élasticité des articulations. Il est prouvé qu'ils diminuent la douleur et augmentent la mobilité des articulations chez les sujets souffrants d'ostéoarthrite.

MULTI-VITAMINES

Des séances intenses et des journées de travail longues exigent une concentration élevée de nutriments de haute qualité. Un bon complexe de multivitamines peut contribuer à la santé du système immunitaire et à la force.

VITAMINES B

Un entraînement intense amplifie les besoins du corps en vitamines B comme la riboflavine, la vitamine B6, B12 et l'acide folique. Ils contribuent à réparer les muscles et soutiennent les systèmes immunitaires et nerveux.

VITAMINE D

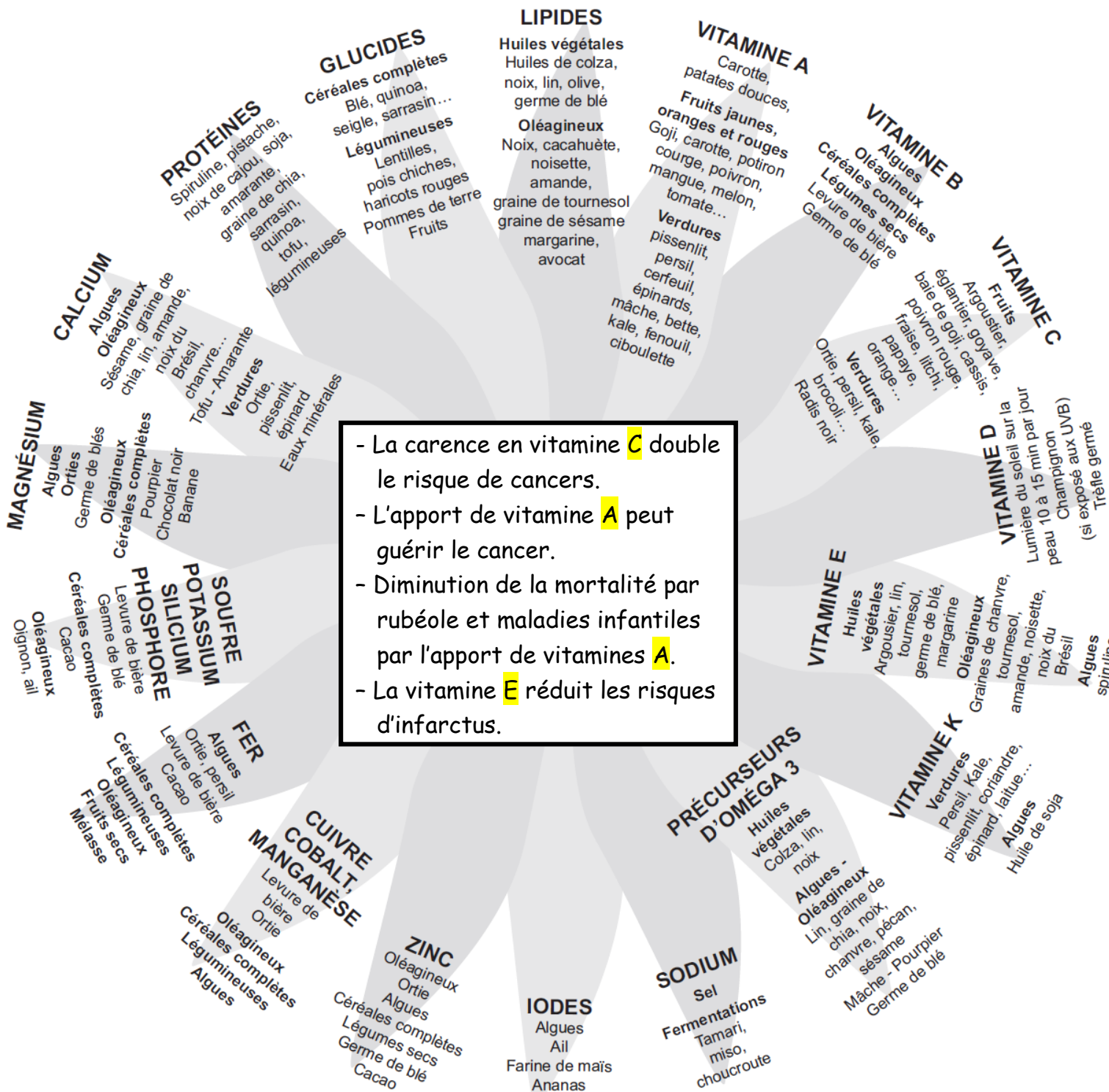
Une quantité minimum de 600 UI est nécessaire pour renforcer les os, la santé du système immunitaire, pour améliorer l'humeur et intensifier la perte de poids.

ZINC

Il joue un rôle clé dans la construction et le maintien de la masse maigre, le renforcement de la santé des os et le système immunitaire.

MAGNESIUM

Ce minéral facilite la bonne contraction des muscles. Il est aussi nécessaire à la production d'ATP, la molécule qui transfère l'énergie dans les cellules pour optimiser le métabolisme.



- La carence en vitamine **C** double le risque de cancers.
- L'apport de vitamine **A** peut guérir le cancer.
- Diminution de la mortalité par rubéole et maladies infantiles par l'apport de vitamines **A**.
- La vitamine **E** réduit les risques d'infarctus.

Les aliments qui stimulent l'Immunité :

RICHES EN VITAMINE A

huile de foie de morue, foie animal, beurre, jaune d'œuf, produits laitiers

RICHES EN VITAMINE C

goyave, poivron jaune, cassis, poivron rouge, choux frisé, citron

RICHES EN ZINC

huître, boeuf, sésame grille

Les 5 carences les plus fréquentes :

- **Vitamine D** (Aliments, voir page précédente).
- **Magnésium** (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses, oléagineux et graines).
- **Zinc** (Aliments, voir page précédente).
- **Fer** (Aliments, voir page précédente).
- **Calcium** (Aliments, voir page précédente).

LES DÉFICIENCES

LES PLUS FRÉQUENTES

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, les déficiences les plus courantes dans la population concernent le calcium, la vitamine D, le fer, la vitamine B9 et l'iode. Le point sur nos besoins et les moyens de les combler par l'alimentation.

LE CALCIUM

Son rôle: 99% du calcium contribuent à la solidité des os et des dents, 1% participe à la contraction musculaire et à la coagulation sanguine.

Quels sont les ANC*? De 500 mg à 1200 mg/j chez l'enfant (du nourrisson à 18 ans), puis 900 mg/j à l'âge adulte; chez la femme ménopausée et la personne âgée, les besoins s'élèvent à 1200 mg/j.

Qui est le plus en manque? 68,1% des hommes de 55 à 74 ans et 88% des femmes de 55 à 74 ans ont des apports inférieurs aux ANC.

Conséquences en cas de déficit? Elles ne sont visibles sur le squelette qu'à très long terme, en cas de perte excessive de tissu osseux (ostéoporose). Cela se traduit par des tassements de vertèbres et des fractures (col du fémur, poignet, hanche).

OÙ LE TROUVE-T-ON? Teneur en mg/100 g	
ALIMENTS	TENEUR
Parmesan	↻ 1200
Gruyère	↻ 1020
Edam	↻ 793
Roquefort	↻ 601
Camembert	↻ 463
Amande sèche avec la peau	↻ 248
Crevettes cuites	↻ 225
Figues sèches	↻ 167
Fenouil cuit	↻ 43,7

Bon à savoir: les eaux dites sources de calcium doivent afficher une teneur supérieure à 150 mg/l (Salvetat, Hépar, Vittel, Contrex, Courmayeur).

LA VITAMINE D

Son rôle: la vitamine D optimise l'absorption intestinale du calcium et du phosphore. Indirectement, elle contribue donc à la solidité osseuse.

Quels sont les ANC*? 5 microgrammes/j chez les adultes et les enfants (plus de 3 ans) et 10 microgrammes/j chez les personnes âgées. Une partie des besoins est couverte par une synthèse endogène liée à l'action des rayons du soleil sur la peau.

Qui est le plus en manque? 80,1% des adultes et 75% des femmes sont en insuffisance modérée; le déficit sévère ne concerne que 4,8% de la population: personnes âgées ou sédentaires sortant peu.

Conséquences en cas de déficit? Une décalcification osseuse (ostéomalacie) et une baisse de tonus musculaire.

OÙ LA TROUVE-T-ON? Teneur en mg/100 g	
ALIMENTS	TENEUR
Huile de foie de morue	↻ 250
Foie de morue appertisé égoutté	↻ 54,3
Hareng fumé	↻ 22
Maquereau frit, sardine grillée	↻ 12,3
Anchois cru	↻ 11
Saumon cuit vapeur	↻ 8,7

Bon à savoir: une exposition modérée au soleil (12 mn/j) contribue à couvrir les besoins.

LE FER

Son rôle? Il est essentiel, en particulier dans le transport de l'oxygène.

Quels sont les ANC*? Enfants (de 3 à 17 ans): de

7 à 14 mg/j, femmes non ménopausées: 16 mg/j, femmes ménopausées et hommes: 9 mg/j.

Qui est le plus en manque? Les femmes en âge de procréer (lié aux pertes de sang menstruelles): 13,5% présentent une déperdition totale et 25,5% une déperdition partielle.

Conséquences en cas de déficit? Une anémie (baisse de la concentration en hémoglobine), pouvant entraîner une fatigue physique, une baisse des performances intellectuelles, une augmentation de la susceptibilité aux infections, un manque d'appétit, une perte de poids, des vertiges.

OÙ LE TROUVE-T-ON? Teneur en mg/100 g	
ALIMENTS	TENEUR
Boudin noir poêlé	↻ 22,8
Clams, praires, palourdes cuits à l'eau	↻ 15
Chocolat noir 70% cacao	↻ 10,7
Gésier de canard confit en conserve	↻ 9,4
Pain de mie complet	↻ 8,8
Rognons de bœuf cuits	↻ 7,65
Bœuf braisé	↻ 5,9
Foie de veau cuit	↻ 5,05
Épinards crus/cuits	↻ 3,42/15,7
Haricots blancs en conserve	↻ 2,99
Œuf au plat sans matière grasse	↻ 2,6

Bon à savoir: l'organisme n'absorbe que 5% du fer d'origine végétale contre 25 à 30% du fer d'origine animale.

LES FOLATES (VITAMINE B9)

Son rôle: essentielle dans la synthèse du matériel génétique (ADN), la vitamine B9 est indispensable à la croissance cellulaire. Primordiale lors de la grossesse, elle est nécessaire à la fermeture du tube neural du fœtus.

Quels sont les ANC*? 300 microgrammes/j chez l'adulte et l'adolescent, 400 microgrammes/j chez la femme enceinte.

Qui est le plus en manque? 7% des femmes en âge de procréer présentent un risque de déficit. Une supplémentation deux mois avant et un mois après la conception est recommandée.

Conséquences en cas de déficit? En tout début de grossesse, le déficit est responsable d'un défaut de fermeture du tube neural, le système nerveux primitif de l'embryon (*Spina bifida*). Cela concerne 1 grossesse sur 1000. Chez l'adulte ou l'enfant:

cause d'anémie, de troubles digestifs (diarrhées) et neurologiques.

OÙ LES TROUVE-T-ON? Teneur en mg/100 g	
ALIMENTS	TENEUR
Levure alimentaire	↻ 2 500
Foie de poulet cuit	↻ 578
Foie gras en boîte	↻ 354
Escalope végétale ou steak de soja	↻ 305
Jaune d'œuf cuit	↻ 244

Bon à savoir: l'ébullition en détruit une grande partie.

L'IODE

Son rôle: oligo-élément participant à la synthèse des hormones thyroïdiennes, il contribue à la croissance du cerveau chez le fœtus et le nouveau-né.

Quels sont les ANC*? 80 à 120 microgrammes/j chez les enfants jusqu'à 9 ans, 150 microgrammes/j pour les enfants de plus de 10 ans et les adultes, 200 microgrammes/j pour la femme enceinte et allaitante.

Qui est le plus en manque? La femme enceinte qui, en fin de grossesse, est à 50% des apports nutritionnels conseillés.

Conséquences en cas de déficit? Le goitre endémique (dans certaines régions montagneuses comme les Alpes et les Pyrénées où l'eau potable est pauvre en iode) et un retard du développement intellectuel de l'enfant.

OÙ LE TROUVE-T-ON? Teneur en mg/100 g	
ALIMENTS	TENEUR
Huile de foie de morue	↻ 400
Haddock fumé	↻ 260
Aigle fin vapeur	↻ 260
Mousse de poisson	↻ 250
Moules cuites à l'eau	↻ 195
Jaune d'œuf cuit	↻ 192
Thon cuit au four	↻ 150
Parmesan	↻ 131

Bon à savoir: il est conseillé d'utiliser du sel de table enrichi en iode, qui contient 1860 microgrammes/100 g contre 1,8 microgramme/100 g pour du sel non iodé. *

CONSEILS POUR PRÉSERVER LES VITAMINES ET LES NUTRIMENTS

- Consommez rapidement les légumes et les fruits frais après leur achat ou leur récolte – plus le temps de stockage est long, plus la perte de nutriments est importante.
- Lavez les légumes entiers et évitez de les laisser tremper de façon à limiter la perte de vitamines hydrosolubles, c'est-à-dire solubles dans l'eau (voir le tableau ci-dessous).
- Ne coupez pas les légumes et les fruits à l'avance, car de nombreuses vitamines sont sensibles à l'oxygène et à la lumière.
- Limitez le temps de cuisson des légumes (préférez-les croquants) pour préserver les nutriments sensibles à la chaleur. Exceptions : le lycopène, présent dans la tomate, et la quercétine, contenue dans l'oignon. Ces deux antioxydants ne sont pas détériorés par la chaleur et ils sont même plus facilement assimilables après la cuisson.
- Idéalement, optez pour une cuisson des légumes à la vapeur pour éviter que les vitamines hydrosolubles s'échappent dans le liquide de cuisson.
- Pour préserver les vitamines liposolubles (voir le tableau ci-dessous), qui sont solubles dans les graisses et peu dans l'eau, optez pour une cuisson à l'étouffée, à la vapeur ou à l'eau.
- Pour la cuisson dans l'eau, portez l'eau à ébullition avant d'y plonger les légumes (sauf pour les pommes de terre, qui doivent être plongées dans l'eau froide).
- Évitez la friture et la cuisson à haute température, car elles produisent des composés toxiques potentiellement cancérigènes.

VITAMINES HYDROSOLUBLES	VITAMINES LIPOSOLUBLES
Vitamines du complexe B	Vitamine A
Vitamine C	Vitamine D
	Vitamine E
	Vitamine K

Atteintes des vitamines et minéraux à la cuisson :

Cuisson à la vapeur :

Altère peu les aliments permet le maintien nutritionnel (faible altération des vitamines, pas de perte des minéraux).

Cuisson en papillote :

Les aliments cuisent dans leur jus, évaporation des nutriments limitée.

Il est préférable de réaliser cette cuisson avec du **papier sulfurisé** afin d'éviter le passage de micro-particules d'aluminium dans les aliments.

Wok (si température inférieure à 100°C) :

Brève cuisson en raison de la prédécoupe fine des aliments avant la cuisson. Il y a alors peu de perte de minéraux et une faible altération des vitamines.

Autocuiseur :

Entraîne la perte de 30% des vitamines, perte limitée par l'utilisation du panier vapeur et par l'utilisation de l'eau de cuisson.

Four à micro-ondes :

Effets sur les teneurs en minéraux et en vitamines variables en fonction de la puissance, du temps de cuisson

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

et de l'ajout éventuel d'eau lors de la cuisson. La cuisson au micro-ondes se situerait entre la cuisson à l'eau et la cuisson à la vapeur. Les vitamines sont, en général plus altérées que les minéraux mais pas plus qu'au four !

Cuisson au four :

La cuisson au four, longue et à haute température, au-delà de 130°, est l'ennemie jurée des micronutriments (vitamines et minéraux).

Cuisson dans l'eau :

Perte importante de minéraux et de vitamines (notamment vitamine C). Il est préférable d'utiliser la plus petite quantité d'eau possible et de récupérer l'eau de cuisson pour les sauces ou soupes car riche en minéraux.

Pertes nutritionnelles moyennes (comparaison avec nourriture crue)

Vitamines	Congélation	Déshydratation	Cuisson	Cuisson égouttée	Réchauffage
Vitamine A	5%	50%	25%	35%	10%
Equivalent d'activité du rétinol (EAR)	5%	50%	25%	35%	10%
Alpha Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Carotène	5%	50%	25%	35%	10%
Beta Cryptoxanthine	5%	50%	25%	35%	10%
Lycopène	5%	50%	25%	35%	10%
Lutéine +Zéaxanthine	5%	50%	25%	35%	10%
Vitamine C	30%	80%	50%	75%	50%
Thiamine (B1)	5%	30%	55%	70%	40%
Riboflavine (B2)	0%	10%	25%	45%	5%
Niacine (B3)	0%	10%	40%	55%	5%
Pyridoxine (B6)	0%	10%	50%	65%	45%
Folate (B9)	5%	50%	70%	75%	30%
Folate alimentaire	5%	50%	70%	75%	30%
Acide Folique	5%	50%	70%	75%	30%
Vitamine B12	0%	0%	45%	50%	45%
Minerals	Congélation	Déshydratation	Cuisson	Cuisson égouttée	Réchauffage
Calcium	5%	0%	20%	25%	0%
Fer	0%	0%	35%	40%	0%
Magnésium	0%	0%	25%	40%	0%
Phosphore	0%	0%	25%	35%	0%
Potassium	10%	0%	30%	70%	0%
Sodium	0%	0%	25%	55%	0%
Zinc	0%	0%	25%	25%	0%
Cuivre	10%	0%	40%	45%	0%

CUISSON SAINNE

MODE D'EMPLOI

Maîtrise des températures,
préservation des nutriments,
limitation des substances toxiques:
les modes de cuisson participent
eux aussi à une alimentation saine.
Petite balade de santé en cuisine.

À PRIVILÉGIER

À LA VAPEUR

C'est quoi ? Placés dans un panier en bambou, un couscoussier ou un «cuit vapeur» (il peut être électrique), auxquels on ajoute de l'eau, les aliments cuisent sous l'effet de la vapeur produite.

Comment ? On peut utiliser de l'eau agrémentée d'un bouquet garni, d'oignons, d'herbes aromatiques qui transmettent leur saveur à l'aliment.

Idéale pour... les légumes (haricots verts à la vapeur de thym), les volailles (blanc de poulet au fenouil à la vapeur d'anis), le saumon (pavé de saumon à la vapeur de verveine).

Le plus : l'aliment n'est pas directement en contact avec l'eau de cuisson, les vitamines et les minéraux sont donc conservés. La vitamine C étant plus sensible à la chaleur, limitez la durée de cuisson des légumes (à déguster croquants).

Plus parfumés, les aliments nécessitent moins de sel. Par ailleurs, il n'est pas utile d'ajouter de la matière grasse, ce qui en fait une cuisson «light».

Notre conseil : ne consommez pas l'eau au fond du «cuit vapeur»; les additifs ou pesticides éventuellement présents dans l'aliment y seront concentrés en fin de cuisson.

EN PAPILOTTE

C'est quoi ? L'aliment, enveloppé dans du papier sulfurisé, de l'aluminium ou une papillote en silicone, cuit grâce à la vapeur formée par l'eau qu'il contient.

Comment ? Il peut être parfumé avec des herbes ou des épices (persil, aneth, paprika, cumin...).



Idéale pour... les poissons (papillote de saumon, de cabillaud), les volailles, les légumes (tomates, courgettes...), les fruits (bananes, pommes...).

Le plus : ne nécessite pas d'ajout de matière grasse. Cuit en vase clos, l'aliment exhale son arôme, ce qui évite de trop le saler; vitamines et minéraux sont préservés par ce mode de cuisson douce.

Notre conseil : préférez le papier sulfurisé à l'aluminium, car la chaleur associée à l'acidité (tomate, citron, fruits) libère des molécules d'aluminium au sein des aliments.

À LA COCOTTE

C'est quoi ? Après avoir été braisés dans un corps gras, les aliments mijotent à couvert.

Comment ? En ajoutant un liquide de cuisson (bouillon, vin, eau...).

Idéale pour... les viandes à cuisson longue (macreuse pour une daube, épaule pour un veau à la marengo), les volailles (poulet basquaise, lapin aux pruneaux), les légumes (carottes, endives braisées).

Le plus : toutes les vitamines et les minéraux ne sont pas perdus car, dans la plupart des cas, le liquide de cuisson est consommé.

Le moins : cette cuisson permet de préparer des plats savoureux, mais souvent riches en matières grasses. Par ailleurs, il s'agit d'un mode de cuisson long, au

cours duquel les vitamines sensibles à la chaleur (B, C) sont presque entièrement détruites.

Notre conseil: afin de limiter l'apport de matières grasses, vous pouvez retirer les graisses qui se forment après le braisage, avant d'ajouter le liquide de cuisson.

À LIMITER

AU FOUR

C'est quoi? L'aliment est directement exposé à la chaleur.

Comment? Il est disposé dans un plat, idéalement équipé d'une grille pour cuire les viandes (afin d'éliminer la graisse qui se forme pendant la cuisson).

Idéale pour... les rôtis, les volailles, les poissons, les gratins de légumes, les pommes de terre, les tartes.

Le plus: l'ajout de matière grasse n'est pas toujours nécessaire. On peut, par exemple, piquer la peau du poulet avant de le cuire.

Le moins: la cuisson pouvant atteindre 250 °C, les vitamines sensibles à la chaleur (B et C surtout) sont détruites. De plus, le brunissement des aliments et la carbonisation des graisses forment des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), composés toxiques.

Notre conseil: préférez les fours à chaleur tournante qui permettent de cuire les aliments moins longtemps et à température plus basse (30 °C en moins). S'il est combiné avec un système de cuisson à la vapeur, vous pouvez cuire les poissons et les viandes à moins de 100 °C et donc diminuer la perte en vitamines.

AU WOK

C'est quoi? Le wok se présente comme une grande poêle à bords hauts et à base ronde ou plate.

Comment? Les aliments émincés sont juste saisis.

Idéale pour... les légumes, les viandes de première catégorie (steak, bavette...), les volailles, les fruits.

Le plus: cette cuisson nécessite très peu de matière grasse (1 cuillère à soupe d'huile). Découpés finement, les aliments cuisent très rapidement et conservent arômes, vitamines et minéraux.

Le moins: la température monte au-delà de 250 °C (la chaleur est concentrée au fond du wok), ce qui entraîne un brunissement des aliments et la formation d'HAP. Il ne peut donc pas être utilisé quotidien-

BIEN CHOISIR SES USTENSILES

Choisissez de préférence des cocottes en fonte et des plats en verre ou en fonte. Quant aux poêles, préférez-les en acier inoxydable (18/10: 18% de chrome, 10% de nickel), avec un revêtement en céramique ou en Téflon, sans PFC (composés perfluorés) ni APFO (acide perfluorooctanoïque). S'agissant des plats et moules en silicone, vérifiez avant de les acheter qu'ils supportent les hautes températures (250 °C, indiqué sur l'étiquette), qu'aucune trace blanche n'apparaît quand on les tord et qu'ils sont de marque française ou européenne.

nement (seulement une à deux fois dans le mois). Avec une poêle plate, au contraire, la chaleur est répartie sur toute la surface, ce qui empêche la température d'atteindre un seuil dangereux.

Notre conseil: choisissez une matière grasse adaptée aux fortes températures, huile de tournesol, d'olive ou de pépins de raisins.

AU GRIL OU À LA PLANCHA

C'est quoi? L'aliment à griller est placé au plus près d'une source de chaleur.

Comment? Le matériel de cuisson doit être préchauffé afin de saisir l'aliment pour qu'il conserve ainsi toute sa saveur.

Idéale pour... les petites pièces de viande à cuisson courte (steak, escalope, cuisse de poulet...), les poissons (dorade, sardine, thon...), les fruits de mer (gambas, crevettes...), certains fruits et légumes (poivrons, aubergines, tomates, bananes, pommes...)

Le plus: ce mode de cuisson ne nécessite que très peu – voire pas – de corps gras ajouté. La cuisson étant courte, il y a peu de perte de vitamines.

Le moins: cette cuisson est déconseillée au quotidien, car des HAP se forment lors du brunissement des aliments (seulement une ou deux fois dans le mois).

Notre conseil: évitez de trop cuire l'aliment au grill pour ne pas le faire brûler et ne consommez pas les parties noircies. Quant aux préparations au barbecue, elles doivent rester exceptionnelles: plusieurs études montrent une corrélation entre les cancers digestifs et ce mode de cuisson à haute température (500 °C). *








MARIE-HÉLÈNE SALAVERT, DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE, SPÉCIALISTE DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Donc ça dépend de la température de votre WOK !

2.15 Les aliments santé :

LE BEST OF DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Pour leur richesse en fibres, en antioxydants ou en oméga-3, ces aliments sont à inscrire au menu quotidien.

		POSOLOGIE	C'EST-À-DIRE?	CONSEIL 
AVOINE 	En flocons ou en farine, ses fibres solubles, dont le bêta-glucane, aident à faire baisser le taux de cholestérol de plus de 10% et à réguler la glycémie.	Au minimum 3 g par jour.	40 g de flocons ou 1,4 g de farine d'avoine (- 1 g) et 2 cuillères à soupe de son (- 2 g).	Pour bénéficier de ses bienfaits, il est important de le consommer régulièrement.
FRUITS ROUGES ET NOIRS 	Framboises, mûres, myrtilles... sont une autre source de fibres solubles. Elles sont aussi riches en anthocyanes, pigments aux effets antioxydants qui renforcent les parois des vaisseaux.	Au moins 3 fois par semaine.	1 barquette de 125 g de framboises ou de mûres, ou l'équivalent en surgelé.	Plus exotique, le gombo, vendu au rayon surgelés et dans les boutiques africaines, possède les mêmes propriétés.
AUBERGINE 	Très riche en fibres, elle présente en plus l'avantage de freiner l'absorption du cholestérol par l'intestin.	Au moins 2 fois par semaine, grillée avec un coulis de tomate ou en ratatouille.	150 g	Pour profiter à plein de ses bienfaits, limitez l'ajout de matière grasse pendant la cuisson (elle se comporte comme une vraie éponge).
AMANDES 	Riches en vitamine E qui protège les artères du vieillissement.	À partir de 30 g par jour, on constate une action hypocholestérolémiant.	1 bonne poignée (généreuse).	À alterner avec d'autres oléagineux, comme les noix (y compris les noix de cajou et de pécan) et les noisettes.
SOJA 	Sous forme de tofu, de boisson...	Pour obtenir un résultat, il faudrait consommer au moins 20 g de protéines de soja par jour.	100 g de tofu apportent 11 g de protéines, un grand verre de boisson au soja (200 ml) en apporte 8 g.	Ajoutez des cubes de tofu dans un bouillon de légumes avec de la coriandre et un peu d'épices.
MAQUEREAU 	Riche en acides gras oméga-3 (qui fluidifient le sang et diminuent la formation de caillots).	Au moins 2 fois par semaine, en alternance avec la sardine et le saumon.	100 g par portion	Même conditionné en conserve, il garde son intérêt nutritionnel.

DANS LA VRAIE VIE, JE FAIS COMMENT ?

AU RESTO, CHEZ DES AMIS OU AU TRAVAIL, mangez ce qui vous fait plaisir, avec une seule contrainte: garder un œil vigilant sur votre «compteur» graisses saturées (AGS). Si vous avez mangé deux tranches de jambon cru ou une part de camembert, ou encore deux cuillères à café de parmesan sur des pâtes, au déjeuner, compensez en vous concoctant un menu sans AGS le soir.



PAR EXEMPLE...

- 1 salade de tomates avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et du basilic;
- 1 blanc de poulet, des courgettes au curry et du riz créole;
- 1 fromage blanc à 0% de MG;
- 1 salade de fruits.

ET COMME ENCAS... Glissez dans votre sac une boîte d'amandes ou de noix pour calmer les petites faims dans la journée (30 g par jour).

Santé Magazine **Hors-série**

LES SUPERS ALIMENTS

	Ail	Cacao	Curcuma	Garcinia	Gingembre	Grenade	Konjac	maca	Noni	Spiruline	Citron	Chia	Carottes crues	Noix	Courge	Avocat	Banane
Anti-cancer Anti-maladies	X		X		X	X	X		X		X	X	<i>Je n'ai pas les informations</i>				
Boost l'énergie	X	X			X			X		X		X	Muscles		Muscles		
Système Digestif	X		X	X	X	X	X		X		X	X					
Antioxydant		X				X			X	X	X						
Coupe-faim				X			X					X			X		X
Aphrodisiaque					X			X				X	X				
Fonctionmt du coeur & tension	X	X		X		X			X		X	X		X		X	
Anti-stress & Tranquillisant		X		X				X		X					<i>Je n'ai pas les informations</i>		
Anti-douleurs articulaires & Musculaires		X	X		X				X		X	X	X				
Régularisation du taux de sucre							X			X	X	X					
Antiseptique	X			X							X						
Peau, ongles & Cheveux						X				X	X	X					
Régularisation du taux de cholestérol				X			X			X							
Protection Hépatique		X									X		X				
Régulateur d'hormones	X		<i>Je n'ai pas les informations</i>										Thyroïde Testostérone	Testo Mélatonine	Testo Croissance Réduit cortisol	Testo Mélatonine Sérotinine	Testo



Le **Garcinia** vient d'Afrique Centrale et d'Asie du Sud-est, il est gorgé d'eau et de nutriments mais également d'acides aminés.



La **Maca** est originaire de la cordillère des Andes, entre 3800 et 4000 d'altitude. Plante énergisante qui agirait sur la fatigue et qui améliorerait la libido et la fertilité (acides aminés, oligo-éléments dont le fer)

265



Le **Noni** vient d'Inde, Australie ou Tahiti. Il a des propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques, cicatrisantes, analgésiques, anti-inflammatoire.



Les graine de **Chia** sont riches en fibres et en acides gras essentiels. Réduit les accidents cardiovasculaires et régule la tension artérielle...riches en oméga-3 et en oméga-6, elles permettraient une meilleure régulation de la glycémie.

LES « SUPERALIMENTS »

VENUS D'AILLEURS

Pas une saison qui ne livre son superaliment, riche en minéraux et antioxydants aux effets protecteurs. Prélevés dans la jungle amazonienne, venus d'Afrique ou originaires d'Asie... Qui sont-ils ? Que font-ils ? Comment les consommer ? Le point sur ces fruits, plantes ou légumes exotiques aux propriétés anti-âge.



AÇAÏ

Originaire des régions humides de l'Amazonie (Brésil, Guyane, Suriname...), l'açaï – ou palmier pinot – est, localement, utilisé sous des formes les plus diverses (pas moins de vingt-deux usages de toutes les parties de la plante répertoriés par la Food and Agriculture Organisation). Son principal atout réside néanmoins dans son fruit, qui ressemble à une grosse myrtille.

Pourquoi ? Très bonne source de polyphénols. Des études lui confèrent des propriétés neuroprotectrices et anti-inflammatoires. En revanche, ses prétendues vertus amincissantes sont des allégations infondées.

ACÉROLA



Native d'Amérique du sud et poussant dans les Caraïbes, l'acérola – ou cerise des Antilles ou cerise de Porto Rico – est une baie à trois pépins, rouge clair.

Pourquoi ? Le principal intérêt de ce fruit est sa teneur exceptionnelle en vitamine C, quasi inégalée. Il fournit d'autres actifs antioxydants (caro-

tène, vitamines B et minéraux), donne du tonus et permet d'écourter la durée des rhumes.

Comment ? Le fruit étant très fragile, on le trouve en poudre et comprimés. Préférez-le bio ou vérifiez qu'il n'y a pas vitamine C de synthèse ajoutée.

La dose maximale journalière de vitamine C autorisée en complément alimentaire est de 180 mg/j ; pour la quantité de gélules et comprimés, se référer à la notice, car la teneur en vitamine C diffère selon les marques. En cure pendant la période hivernale, pour résister aux affections virales.



ALOE VERA

C'est une plante grasse aux feuilles épaisses. Cette variété d'aloès est souvent utilisée comme plante d'intérieur.

Pourquoi ? Il s'agit d'un stimulant digestif et un laxatif. Grâce à ses propriétés hydratantes, cicatrisantes, apaisantes, elle est aussi efficace contre les brûlures. En cosmétique, elle a un effet anti-âge.

Comment ? En boisson (dans les magasins diététiques) ou en infusion. En gélule contre la constipation. En cosmétique, elle est souvent présentée sous forme de gel ou présente dans les lotions solaires, crèmes hydratantes, savons, shampoings.

Combien ? Attention à ses principes laxatifs : 1 à 2 gélules de 280 mg pendant 14 jours maximum.



ARGOUSIER

Originaire des régions froides d'Asie et d'Europe, on le trouve aussi en France, dans les Alpes du Nord par exemple. Épineux dont les feuilles ressemblent à celles de l'olivier, il se couvre de baies rouge orangé à l'automne.

Pourquoi? Riche en vitamine C et autres antioxydants, le jus est tonifiant et renforce les défenses de l'organisme.

Comment? En jus ainsi qu'en capsules (dans les magasins bios, naturels et les herboristeries). La dose maximale journalière de vitamine C autorisée en complément alimentaire est donc de 180 mg/j: pour la quantité de gélules, se référer à la notice comme pour l'acérola; en jus: 30 à 60 ml/j. En cure pendant la période hivernale, pour résister aux affections virales.



BAIE DE GOJI

Venu de Mongolie et du Tibet, la baie de goji – ou goji ou lyciet de Barbarie – est aujourd'hui implantée en Europe et aux États-Unis. Vous pouvez la cultiver vous-même, sous réserve de bien choisir un *Lycium barbarum* et de consommer les baies à maturité: mûres, elles sont d'un rouge éclatant; pas mûres, elles sont vertes... et toxiques.

Pourquoi? Outre ses propriétés antioxydantes, elle protège des effets néfastes du stress et de la fatigue. Elle aiderait aussi à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Comment? En baies séchées clairement identifiées (labellisées *Lycium barbarum*). Évitez de l'acheter en vrac ou sur internet pour garantir sa certification par les standards bios européens (Ecocert). En cure pendant les périodes de fatigue à raison de 20 à 30 g/j (soit une poignée de baies).



BAIE DES INCAS

Lanterne japonaise ou amour-en-cage sous sa forme ornementale (sous l'appellation *Physalis*), cette plante originaire d'Amérique latine, qui s'épanouit aussi dans nos jardins, est comestible quand les fruits sont bien mûrs (jaune doré). On l'appelle également



MYRTILLE, FRAMBOISE, FRAISE...

Nos baies ont du bon

Si les superaliments apportent une touche de diversité et d'exotisme, n'oublions pas pour autant les petits fruits plus classiques comme le raisin, le cassis, la framboise, la myrtille, la cerise qui possèdent eux aussi des vertus antioxydantes. Paul Gross, un biologiste américain, a ainsi établi un «top 20 fruitier», évaluant polyphénols, vitamine C, minéraux et fibres. Dix baies y figurent. Après la mangue, l'orange et la figue, la fraise se place 4^e; le raisin rouge est 6^e, tandis que myrtille, framboise et cerise trustent le 9^e rang, ex aequo.

«cerise de terre» ou «groseille du Cap».

Pourquoi? Riche en vitamine C et en minéraux antioxydants, cette baie est recommandée pour lutter contre les problèmes articulaires.

Comment? Sous forme de fruits frais (en épicerie fine, sur les marchés et dans les rayons primeurs) et fruits secs (en magasin bio). 5 à 7 baies fraîches ou 20 à 30 g de baies séchées par jour pendant un mois, à renouveler plusieurs fois par an.



CANNEBERGE

Cranberry aux États-Unis et atoca au Québec, cette proche cousine de la myrtille et de l'airelle, d'un diamètre de 1 à 2 cm, est cultivée en Amérique du Nord, premier producteur mondial.

Pourquoi? Cet antioxydant aide à prévenir les infections urinaires. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, elle «contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries *Escherichia coli* sur les parois des voies urinaires». Les polyphénols, très présents, auraient un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire.

Comment? En gélules (36 mg de principe actif, PAC, par jour) en traitement de fond pendant au moins 6 mois (en circuit bio et pharmacie).



CURCUMA

Originnaire du Viêt Nam, le *Curcuma longa* est une plante d'environ 1 m aux grandes feuilles vertes. Son rhizome (tige souterraine) est récolté, séché et ensuite

réduit en poudre.

Pourquoi ? Il possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il facilite la digestion et offre des vertus hypocholestérolémiantes (effet constaté chez l'animal).

Comment ? En poudre dans la cuisine de tous les jours, cette épice réveille les plats! En gélules pour ceux qui n'aiment pas son goût ou, mieux encore, frais; mais aussi en huile essentielle.

Combien ? 300 à 600 mg ou 1 à 2 cuillères à soupe par jour sous forme de poudre. Au-delà, consulter un thérapeute car des interactions médicamenteuses peuvent se produire.



FRUIT DU BAOBAB

Fruit du baobab africain (*Adansonia digitata*) surnommé par les Africains «l'arbre pharmacie». Cet arbre quasiment sacré produit des fruits traditionnellement appelés «pains de singe».

Pourquoi ? Il contient de la vitamine C (3 fois plus que le kiwi), du calcium (2 fois plus que le lait), du potassium (6 fois plus que la banane), du manganèse et des fibres solubles et insolubles qui améliorent le transit intestinal.

Comment ? En poudre (dans de l'eau, du yaourt, du jus de fruit frais, de la tarte, du smoothie) ou sous forme de gélules (circuit bio).

Combien ? 2 à 4 cuillères à café par jour (soit 5 à 10 g/j) pendant 3 à 6 mois.

GINGEMBRE



Plante originaire d'Asie du Sud-Est, on consomme son rhizome (tige souterraine).

Pourquoi ? Il favorise la digestion et est antinauséux. C'est aussi

un tonique veineux qui posséderait des vertus aphrodisiaques.

Comment ? Frais, cru, râpé, il entre dans la composition des plats aussi bien salés que sucrés, dans la vinaigrette, etc., mais aussi en décoction. Sous

forme de poudre son arôme est plus doux, mais toujours avec un goût légèrement piquant.

Combien ? En petite quantité, car sa chair est assez piquante. On ne fait pas de «cure» de gingembre à proprement parler.



GRENADE

D'origine perse, le grenadier donne un fruit à la peau très épaisse non comestible. L'intérieur de ce fruit est constitué de grains légèrement amers, enrobés d'une

gelée acidulée et sucrée. Attention: les membranes blanches ne sont pas comestibles.

Pourquoi ? Très désaltérante, elle est tonifiante et constitue une bonne source d'antioxydants.

Comment ? On la consomme généralement nature. Délicieuse dans des salades de fruits, en jus et sorbet, elle accompagne également très bien les viandes, poissons et fruits de mer.

Combien ? 1/2 fruit ou 20 cl de pur jus de grenade par jour, le plus souvent possible.



NONI

Fruit du *Morinda citrifolia*, originaire d'Australie.

Pourquoi ? Il contient de la proxéronine (enzyme accélérant la restauration des fonctions cellulaires) de la vitamine A, du bêta-carotène, et du sélénium. Antifatigue, revitalisant, stimulant pour l'immunité, anti-inflammatoire, il contribuerait à réguler le taux de sucre dans le sang chez l'animal.

Comment ? En jus (circuit bio), sa saveur est un peu amère, il peut donc être mélangé à d'autre jus de fruit.

Combien ? Un verre (30 ml) par jour. Durée de la cure: de un à trois mois en cas de fatigue.



PAPAYE

Le papayer, haut de 4 à 6 m, originaire du Mexique, donne un fruit oblong à la chair blanchâtre (papaye verte) ou orangée (papaye mûre). Les graines noires

qu'il contient sont comestibles.

Pourquoi ? Grâce à une enzyme, la papaine, elle a des vertus laxatives. Elle est digeste, tonifiante et possède des propriétés antioxydantes.

3 CONSEILS D'EXPERT

«Lorsqu'ils sont pris sous forme de gélules, les superaliments demandent plus de précautions», prévient Sylvie Hampikian*, experte en pharmacotoxicologie.

1. Conformez-vous aux posologies indiquées.
2. Comme pour tout produit très concentré ou inhabituel, le principe de précaution tend à exclure les femmes enceintes et allaitantes.
3. Si vous êtes soumis à un traitement médicamenteux (diabète, cholestérol, hypertension...), l'avis d'un médecin est recommandé, car les compléments alimentaires, comme les jus, peuvent inhiber l'action des médicaments ou augmenter leurs effets secondaires.

*Auteure de Les Baies, goji, canneberges, açai, cassis, etc. (Marabout). Un livre aussi pratique (il propose des recettes) qu'étayé scientifiquement (références d'études à l'appui).

Comment ? Papaye verte: crue, râpée dans des salades de crevettes et soja; cuite, elle s'utilise comme une courge. Papaye mûre: elle se déguste en dessert ou en jus. On la trouve chez les premiers et parfois en GMS.

Combien ? La papaye verte est la plus laxative donc à consommer en fonction de la tolérance de chacun. En gélules: 2 à 4 de 430 mg/j pendant un mois.



POURPIER

Importé d'orient par les Romains, le *Portulaca oleracea* Linné, cette très ancienne plante potagère, fut peu à peu délaissé et est même parfois considéré comme une mauvaise herbe.

Pourquoi ? Il est riche en vitamines A, B, C mais aussi en fer, calcium, iode et phosphore. Ses propriétés diurétiques, astringentes, sont complétées par une teneur remarquable en oméga-3.

Comment ? On peut déguster le pourpier cru en salade – son goût acidulé et délicatement épicé en fait un compagnon idéal des tomates et concombres –, mais aussi cuit, de la même façon que les épinards, et en potage. Assez peu présent dans nos linéaires, il faut le pister en circuit bio ou auprès des maraîchers.

Combien ? 2 gélules (250 mg) le matin et 2 gélules le soir avec un grand verre d'eau, en protection cardiovasculaire, pendant 3 à 6 mois. Déconseillé pendant la grossesse. Attention: en cas de surdose, effets digestifs indésirables.



SHIITAKÉ

Champignon originaire du Japon, au pied blanc et au chapeau marron clair, on le trouve toute l'année.

Pourquoi ? Il est parfait en cas de régime, il stimule le transit intestinal et offre des propriétés antioxydantes.

Comment ? Frais, à la poêle avec échalotes et persil, sa cuisson est courte. Il peut aussi être dégusté en potage et dans des sauces. Lorsqu'il est séché, puis réhydraté, le shiitaké développe des arômes plus puissants.

Combien ? Peu calorique, il n'y a pas de limite, sauf en cas de transit trop accéléré (1 fois par semaine).



SPIRULINE

Algue d'eau douce microscopique, en forme de spirale et à la couleur bleu vert.

Pourquoi ? Très riche en fer, calcium et protéines, elle est anti-anémique (aide à lutter contre la fatigue), tonifiante et aide à reminéraliser l'organisme.

Comment ? En comprimés ou gélules, en poudre (à verser dans les potages, les salades) mais aussi sous forme de pâte à tartiner. Depuis peu, on la trouve aussi intégrée dans des pâtes alimentaires. Elle s'avère être une alliée précieuse en période de régime, car elle aide à conserver la masse musculaire.

Combien ? En cure de 2 semaines, de 2,5 g/j la première semaine à 5 g/j la deuxième semaine. *

ANNE-LAURE MURIER

Les bienfaits des Salades, Herbes, Plantes & Épices :

Les bienfaits des salades

La santé dans l'assiette.com

FEUILLE DE CHENE  RICHE EN VITAMINES ET MINERAUX	MÂCHE  RICHE EN VITAMINES ET EN OMEGA 3	EPINARDS  RICHES EN CALCIUM ET MAGNESIUM
PISSENLIT  STIMULE ET APAISE LE FOIE	LAITUE  RICHE EN ANTIOXYDANTS	CRESSON  BENEFIQUE POUR LA SANTE DES YEUX
BATAVIA  RICHE EN MINERAUX	ROQUETTE  ANTIOXYDANTE	ENDIVES  RICHES EN FIBRES ET VITAMINE B9

Les bienfaits des herbes aromatiques

ANETH  ANXIOLYTIQUE	BASILIC  ANTIBACTERIEN	SAUGE  SOULAGE LES BOUFFEES DE CHALEUR
CIBOULETTE  FAVORISE LA CIRCULATION DU SANG	CORIANDRE  PIEGE LES METAUX LOURDS	PERSIL  DIURETIQUE ET DEPURATIF
ORIGAN  STIMULANT	MENTHE  ANTISEPTIQUE ET TONIFIANTE	THYM  TRAITE LES TROUBLES RESPIRATOIRES

6 herbes fraîches qui nous veulent du bien

Les herbes fraîches réveillent nos crudités, soupes froides, grillades et ratatouilles ! On n'hésite pas à en user et en abuser, elles n'ont que des bienfaits.

PAR CAROLE GARNIER

LE BASILIC ANTIOXYDANT

POINTS FORTS

Son estragol, l'un des composants de son huile essentielle, lutte contre les ballonnements, les crampes abdominales et les troubles digestifs. C'est une bonne source de magnésium (81 mg), de calcium (202 mg), de fer, de phosphore, de bêta-carotène et de vitamine C. Antioxydant, il aiderait à lutter contre les cancers digestifs grâce, notamment, à la présence d'acide rosmarinique.

MODE D'UTILISATION

Ciselez ses feuilles (au lieu de les mixer) ou, mieux encore, déchirez-les à la main : leur saveur sera mieux préservée. Sur les plats chauds, ajoutez-les toujours en fin de cuisson, car elles noircissent à la chaleur.

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

On le glisse dans tous les plats à l'ail et à l'huile d'olive (risotto, pâtes...), et avec les légumes du soleil (sauce tomate, ratatouille...). À découvrir : ses accords avec les fruits, en soupe fraîche de fraises ou de cerises, en sorbets (citron en particulier).

LE PERSIL ANTIFATIGUE

POINTS FORTS

Stimulant, il est aussi antianémique grâce à ses teneurs élevées en fer. Frais, il est très riche en vitamine C : 100 g couvrent 2 fois les apports journaliers recommandés : une cuillère à café en couvre 10 % à elle seule ! Il apporte du bêta-carotène, des vitamines B, du calcium, des fibres, des antioxydants... Il agit aussi comme un diurétique. Et il est parfait pour rafraîchir l'haleine.

MODE D'UTILISATION

Le persil plat est plus tendre, plus parfumé et plus riche en huiles essentielles. Pour en profiter à plein, il faut le ciseler et ne jamais le faire cuire. Le persil frisé est plutôt utilisé en décoration. Ses feuilles sont plus coriaces en bouche.

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

En taboulé libanais (2 bouquets de persil ciselés, jus de citron, huile d'olive, dés de tomates, boulgour). Mélangé avec de l'ail et un trait d'huile d'olive, pour assaisonner des poissons grillés, faire sauter des calamars... Essayez-le passé à la centrifugeuse avec du concombre, pour un super jus detox !

LA MENTHE SOS REPAS LOURDS

POINTS FORTS

La menthe poivrée est riche en menthol, souverain contre les nausées et les spasmes digestifs. Elle facilite la digestion, particulièrement des aliments gras, en stimulant la sécrétion des sucs digestifs et de la bile. Un repas trop riche ? Remplacez le café par une infusion.

MODE D'UTILISATION

Elle se déguste aussi bien en feuille entière, comme avec les nems, que ciselée dans des sauces ou infusée. Les menthes vertes et poivrées sont les plus connues, mais on en recense des dizaines d'autres : frisée, chocolat (aux nervures pourpres...).

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

Dans une salade de concombre au yaourt ou un velouté glacé (de courgette, de petits pois). En sauce d'accompagnement de boulettes de viande, de saumon grillé, mélangée à du fromage frais... Et dans les boissons : thé à la menthe, eaux detox (infusées à froid), infusions.



LA CORIANDRE TONIQUE

POINTS FORTS

Riche en antioxydants, elle contient aussi de la vitamine K, favorable à la bonne coagulation sanguine. Anti-inflammatoire, antibactérienne, antispasmodique, elle est aussi tonifiante, grâce à sa teneur en vitamine C. Carminative, elle évite les flatulences et facilite la digestion.

MODE D'UTILISATION

On la confond avec le persil à cause de ses feuilles dentelées, ce qui lui vaut le nom de "persil chinois" ou "persil arabe". Attention, elle est puissante, on en met peu. Fait étonnant : on l'aime ou on la déteste. Près de 15 % de la population lui trouverait un goût de savon. En cause, son gène OR6A2, très réceptif aux aldéhydes, un composé que l'on retrouve dans... le savon. On se renseigne donc auprès de ses invités avant d'en recouvrir ses plats !

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

Elle est indissociable du guacamole, des plats mijotés au lait de coco (poisson, crevettes...) et des currys (agneau, poulet...). Essayez-la avec les œufs, ou sur des carottes cuites froides, avec jus de citron, huile d'olive, cumin et raisins secs. En desserts, testez-la ciselée dans une salade d'ananas frais.



LE THYM ANTIBACTÉRIEN

POINTS FORTS

Sec, il est particulièrement riche en calcium (1890 mg pour 100 g) et en magnésium (220 mg/100 g). Même en petites quantités, c'est donc un excellent coup de pouce ! Antibactérien et désinfectant, il soulage les infections buccales : aphtes, gingivite... Adoptez les bains de bouche de tisane de thym froide. Stimulant psychique, il est conseillé en cas de fatigue nerveuse : en tisane le matin, il remplace le thé ou le café sans énerver. Enfin, il améliore le confort digestif.

MODE D'UTILISATION

Effeillé entre les doigts au-dessus des salades pour en éliminer la tige, dure. Pour les plats mijotés : liez quelques brins avec une feuille de laurier et plongez le tout dans vos sauces tomate, ratatouille, pot-au-feu... : ils diffuseront lentement leurs arômes et seront faciles à retirer.

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

Il est parfait sur les grillades : brochettes, sardines, maquereaux... Et avec tous les légumes du soleil. Goûtez-le aussi frais et effeuillé sur des desserts : salade de fruits avec dés de pomme verte, mousse au chocolat, sablés, compote de pommes et poires cuites (thym citronné), tarte aux abricots...



LA CIBOULETTE PRO DE LA DIGESTION

POINTS FORTS

La ciboulette fait partie de la famille des alliacées, comme l'ail, l'oignon, le poireau, et les consommer pourrait prévenir des cancers (estomac, oesophage). Les hypothèses avancées : leurs propriétés antibactériennes et antifongiques, et les meilleures habitudes alimentaires des personnes en utilisant. Stomachique, elle aide à digérer et est bien pourvue en calcium (86 mg), magnésium (40 mg) et surtout en vitamine C (60 mg).

MODE D'UTILISATION

Ses longues et minces tiges se détaillent en fins tronçons aux ciseaux. Si l'on n'utilise pas tout le bouquet, on cisèle le reste et on congèle dans une boîte hermétique.

SES MEILLEURS ACCORDS EN CUISINE

Simplement ciselée dans une purée de pommes de terre à l'huile d'olive, ou glissée dans un tartare de saumon, avec échalote émincée et câpres. Ou encore ajoutée dans une sauce au fromage blanc, pour accompagner des pommes de terre vapeur ou un saumon grillé.

Les plantes les plus courantes à l'effet reconnu

PLANTE	UTILISATION
Aubépine	Santé du cœur, nervosité, insomnie légère.
Canneberge	Infections urinaires, ulcères de l'estomac, lutte contre le cholestérol.
Cassis	Allergie ORL, prévention des infections, rhumatismes et douleurs articulaires (anti-inflammatoire), élimination (diurétique).
Chardon-Marie	Troubles digestifs d'origine hépatique (stimule le foie), détoxifiant, lutte contre le cholestérol.
Curcuma	Anti-inflammatoire général, troubles digestifs (brûlures d'estomac, flatulences), rhumatismes, lutte contre le cholestérol.
échinacée	Infections respiratoires, urinaires et digestives (stimule l'immunité).
Eschscholtzia	Anxiété, troubles du sommeil.
Gattilier	Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, douleurs des seins.
Gingembre	Prévention nausées et vomissements (grossesse, mal des transports).
Gingko	Prévention du vieillissement du cerveau (mémoire, concentration), problèmes circulatoires (maladie de Raynaud, vertiges, acouphènes, migraine), asthme.
Ginseng	Stimule le système immunitaire, lutte contre la fatigue, le manque de concentration et le diabète de type 2.
Hamamélis	Peau (ecchymoses) et insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).
Harpagophytum	Douleurs articulaires et rhumatismes (anti-inflammatoire).
Marron d'Inde	Insuffisance veineuse (hémorroïdes, jambes lourdes, varices).

PLANTE	UTILISATION
Mélicot	Insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, hémorroïdes, varices), lymphoedème ("gros bras" post-chirurgie du sein).
Mélisse	Nervosité, troubles du sommeil (calmante), spasmes abdominaux.
Millepertuis	Dépression légère, douleurs névralgiques.
Orthosiphon	Diurétique (augmente le volume des urines), prévention des coliques néphrétiques.
Passiflore	Nervosité, anxiété, spasmes et troubles du sommeil.
Piloselle	Infection et inflammation des voies urinaires, calculs rénaux, œdème d'origine rénale (diurétique).
Pissenlit	Diurétique, troubles digestifs mineurs (ballonnement, constipation), perte d'appétit (facilite sécrétion et élimination de la bile).
Prêle	Diurétique et anti-inflammatoire, répare le tissu conjonctif (peau, tendons, articulations, os), minéralisant et reconstituant (convalescence).
Psyllium	Constipation, côlon irritable, lutte contre le cholestérol.
Reine-des-prés	Antalgique et anti-inflammatoire: rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires, mal de tête ou de dents, décongestionnant et diurétique (cellulite).
Saule	Douleurs articulaires rhumatismales, lombalgies, cervicalgies (anti-inflammatoire).
Sureau	Infections respiratoires (antiviral, fluidifiant, immunostimulant, lutte contre l'inflammation des muqueuses).
Valériane	Nervosité, anxiété, troubles du sommeil, décontractant musculaire.
Vigne rouge	Insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).

11

C'est le poids en tonne de gélules d'harpagophytum vendues en pharmacie, en 2017. Ce qui fait de ce remède phare contre les douleurs articulaires la plante la plus consommée. Elle est suivie de loin par la vigne rouge pour la circulation (5 tonnes), la valériane pour la détente, la cranberry contre les infections urinaires et la bourrache et l'onagre pour les troubles du cycle fé-

Source: La vente de plantes médicinales en pharmacies et parapharmacies, FranceAgrimer, juillet 2019.

Des épices qui guérissent

Cumin: anticancéreux.



Gingembre: calme la nausée.



Thym: soulage la toux.



Romarin: améliore la mémoire.



Muscade: abaisse la tension artérielle.



Basilic: lutte contre le rhume.



Curcuma: combat l'inflammation.



Cannelle: contre le diabète type-2.



Clous de girofle: soulage la douleur de l'arthrite.



Ail: réduit le cholestérol.



Épices

qui nous veulent du bien

On les oublie trop souvent dans le placard de la cuisine. Dommage, car elles recèlent toutes, à leur manière, des propriétés bénéfiques pour la santé. En voici une sélection à intégrer aussi souvent que possible à nos recettes!

PAR CAROLE GARNIER

LA CANNELLE ALLIÉE DE LA GLYCÉMIE

POINTS FORTS

La cannelle renferme un flavonoïde, le HCMP, qui facilite le travail de l'insuline, l'hormone chargée de faire pénétrer le sucre dans les cellules. Elle aide ainsi à limiter les pulsions sucrées. Sa saveur douce lui permet de remplacer le sucre pour adoucir (sans calorie) les desserts. Enfin, elle contient du manganèse, antioxydant. Selon une étude de l'*American Journal of Clinical Nutrition*, la cannelle moulue se classe au 4^e rang des 50 aliments les plus riches en antioxydants aux 100 g.

MODE D'UTILISATION

Les bâtons parfument des recettes mijotées: plats orientaux, compotes, confitures... Si vous avez un moulin à café électrique, broyez les bâtons au dernier moment, pour une poudre à la saveur très intense. Cette seconde forme est facile à saupoudrer un peu partout.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans presque toutes les recettes de desserts: compote, pâte à crêpes, pruneaux ou cerises au vin rouge, riz au lait, salades de fruits, yaourts... Version salée, dans un tajine d'agneau, avec carottes, courgettes et raisins secs.

LE GINGEMBRE COUP DE FOUET IMMÉDIAT

POINTS FORTS

Anti-inflammatoire, il soulage les douleurs. Ses gingérols, shoagaols et zingérones luttent efficacement contre les nausées, qu'il s'agisse de mal de mer, des transports ou de nausées dues à la grossesse. En tisane, il est tonifiant, facilite la digestion et aide à passer à travers les rhumes et maux de gorge. Il soulage aussi la situation en cas de gueule de bois. Enfin, c'est un allié anti-maladies cardiaques: il fluidifie le sang et limite le risque de formation de caillots.

MODE D'UTILISATION

En poudre, il est pratique pour la pâtisserie, les biscuits, les compotes... mais son parfum est plus éteint et plus piquant. On le préfère en racine fraîche, avec une peau ferme, lisse et brillante. Il suffira de l'éplucher puis de le hacher. La bonne idée: en congeler dans des bacs à glaçons, pour en avoir à disposition en permanence.

LES BONNES IDÉES CUISINE

En poudre, il est parfait dans des biscuits sablés. Frais, râpé, il relève les veloutés de carotte, les marinades de viandes blanches, les salades de fraises ou d'agrumes, et dope n'importe quelle vinaigrette. On l'adopte aussi pressé, dans un citron chaud, radical en cas de petits maux de gorge.

LE CUMIN PRO DU VENTRE PLAT

POINTS FORTS

Si le cumin est si réputé, c'est pour ses vertus carminatives: il combat la formation de gaz intestinaux et soulage les ballonnements. C'est le parfait acolyte des choux et légumes secs. Diurétique, il facilite l'élimination urinaire (en tisanes).

Et aide la digestion.

MODE D'UTILISATION

Sous forme de graines entières, on le glisse dans des bouillons de plats mijotés, des pâtes à pain ou des salades, après l'avoir fait chauffer à sec dans une poêle pour en accentuer le parfum. Moulé, il est facile à utiliser et sa saveur est bien préservée.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Dans des carottes braisées à l'huile d'olive, avec du jus de citron et des olives vertes; dans des potages de lentilles; de l'houmous, avec un trait d'huile de sésame; un gratin de chou-fleur; des salades de haricots blancs ou rouges, de lentilles, de choux...





LE CURCUMA ANTI-INFLAMMATOIRE

POINTS FORTS

Sa puissante activité anti-inflammatoire est liée à la présence de curcuminoïdes, des pigments antioxydants, en particulier la curcumine. Il renferme aussi des huiles essentielles ou des terpènes, qui agissent en synergie avec les curcuminoïdes. Il aide ainsi à lutter contre l'inflammation chronique, qui favorise maladies cardiovasculaires et neuro-dégénératives, arthrose...

MODE D'UTILISATION

En rhizome frais, il doit être pelé avant d'être râpé (attention, son jus tache!). Sa curcumine est alors bien absorbée. Si on l'utilise en poudre, il faut ajouter du poivre noir et de la matière grasse pour doper son assimilation.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Il colore une sauce au lait de coco (avec des crevettes, du poulet). Il dope aussi la couleur d'une omelette, de muffins, cakes, sablés...

LA VANILLE APAISANTE

POINTS FORTS

Son odeur douce et sa saveur sucrée calment, décontractent et apaisent. C'est l'épice parfaite en cas de moments de stress et de coup de blues (on ne parle pas du pot de crème glacée vanille, faisons bien la différence!). Elle vient aussi sucrer naturellement des boissons chaudes ou des desserts, ce qui permet de diminuer la quantité de sucre ajouté.

MODE D'UTILISATION

On fend les gousses entières en deux dans le sens de la longueur puis on racle les grains à l'aide de la lame d'un couteau avant de les ajouter à une préparation. Pour parfumer un dessert lacté, on les chauffe dans le lait, et on laisse le tout refroidir complètement avant d'ajouter les grains raclés.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Indispensable aux desserts lactés (crème anglaise, pâtisserie, œufs au lait, crêpes, flans, glaces, lait chaud...), elle se marie aussi très bien à la douceur d'une purée ou d'un potage de légumes doux (potiron, carottes, pommes de terre, panais...).



LE PIMENT COUP DE POUCE MINCEUR

POINTS FORTS

Il possède des effets antidouleur dus à la capsaïcine, son principe actif (et piquant). À raison de quelques pincées, la capsaïcine facilite aussi la digestion et la production d'endorphines, hormones du bien-être. Enfin, sa richesse en caroténoïdes et en vitamine C lui confère de puissants effets antioxydants. Attention, si vous avez l'estomac sensible ou souffrez d'hémorroïdes, de maladies articulaires type goutte... Les piments peuvent aggraver les symptômes.

MODE D'UTILISATION

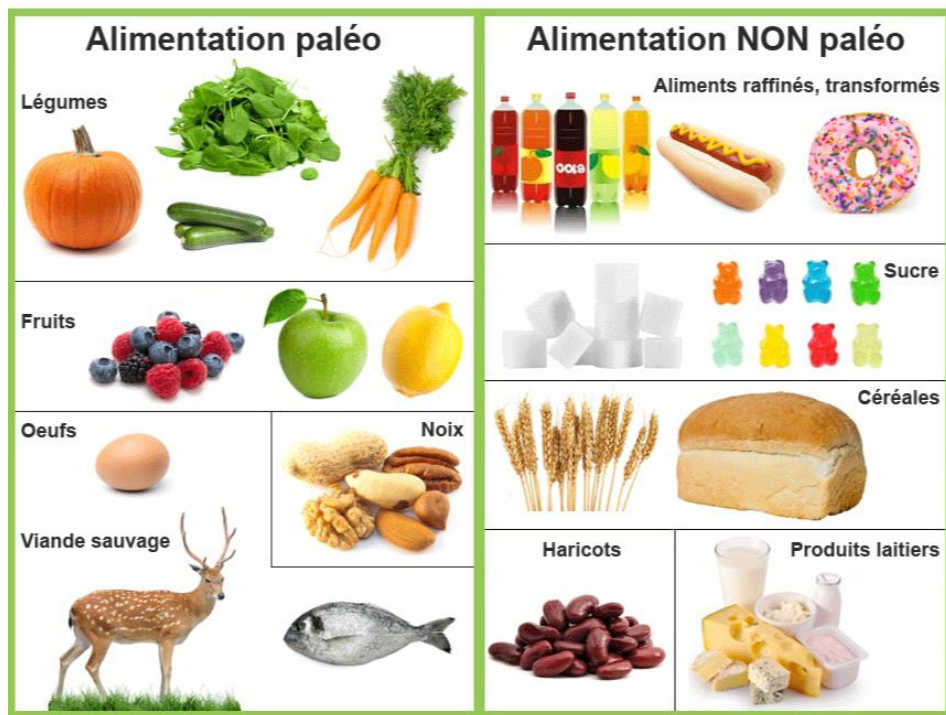
En poudre, on le saupoudre facilement par petites pincées sur les plats : pas de risque de trop en mettre. Entiers, on se méfie : on enfile des gants fins en latex pour se protéger en cas de piments très piquants, et on ne se frotte pas les yeux si on les a tranchés sans protection. Enfin, la capsaïcine étant concentrée dans les pépins, ôtez-les, que vous cuisiniez un piment frais ou séché.

LES BONNES IDÉES CUISINE

Quelques pincées dans des recettes à la tomate (sauces, gaspacho, ratatouille...), des marinades de viandes (brochettes d'agneau, steaks à griller...), des salades de fruits (mais si!) et même des recettes au chocolat (chocolats chauds, mousses...).

2.16) Paléo & prendre du calcium sans lait :

L'alimentation paléo, ou paléolithique, vise à adopter celle de nos ancêtres pour respecter les besoins physiologiques de l'organisme et l'aider à fonctionner de manière optimale. Il est à base de protéines, de végétaux et d'oléagineux. Nos gènes ne sont pas adaptés au mode alimentaire actuel. En se remettant à la diète ancestrale, on perdrait du poids tout en prévenant un certain nombre de maladies chroniques. La méthode : manger beaucoup de végétaux non transformés, peu voire pas de céréales et de légumes secs, beaucoup de protéines, pas de produits laitiers. Par contre son apport en vitamine D est insuffisant.



PAS DE PRODUITS LAITIERS? TU LE PRENDS OÙ TON CALCIUM ?

(par 100g)

Fruits

OLIVE	FIGUE	ORANGE	KIWI	CITRON	CERISE	COCO	AVOCAT
87mg	64mg	51mg	34mg	25mg	22mg	14mg	12mg

Légumes

KALE	HARICOTS	ARUGULA	BROCOLI	ARTICHAUT	CHOU-FLEUR	OIGNON
195mg	195mg	52mg	33mg	26mg	22mg	15mg

Noix, graines & fruits secs

SÉSAME	CHIA	AMANDES	LIN	NOISETTES	PISTACHES	RAISINS SECS
975mg	630mg	255mg	240mg	140mg	110mg	50mg

Herbes fraîches

SAUGE	ORIGAN	ANETH	THYM	BASILIC	MENTHE	PERSIL
1660mg	1590mg	1510mg	1260mg	230mg	215mg	140mg

DES ALIMENTS PÉRIMÉS MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT JUSQU'À 3 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE	LAIT JUSQU'À 2 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE	FROMAGE JUSQU'À 2 SEMAINES APRÈS LA DATE LIMITE	CHOCOLAT JUSQU'À 2 ANS APRÈS LA DATE LIMITE
CONSERVES PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	SURGELÉS PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	PRODUITS SECS PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE	MIEL NE SE PÉRIME JAMAIS

II) Des réflexes & gestes qui peuvent sauver des vies :

1. Appréciez l'état de la victime



Expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

2. Demandez de l'aide



Vous devez pouvoir fournir aux personnels de surveillance :

- Le nom de famille de la victime (Ce nom peut amener à des informations connues de l'Unité Sanitaire sur certaines pathologies de ce patient).
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les premières mesures prises.

3. Effectuez les gestes de premiers secours

Des vies pourraient être épargnées si 1 personne sur 5 connaissait les gestes d'urgence.

L'étouffement : qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte, il faut agir au plus vite.

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates), afin de provoquer une toux pour déloger l'objet bloquant la respiration.
- Si cette action ne suffit pas, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales. Placez-vous derrière la victime et posez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.
(Si femme enceinte ou personne obèse, la compression ne se fait plus au niveau de l'abdomen, mais au niveau du thorax.)
- Le problème persiste. Alternez 5 claques dans le dos et 5 pressions abdominales.
- La victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez rapidement les secours. Entrenez par la suite une réanimation cardio-pulmonaire en effectuant 30 compressions thoraciques.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'au retour d'une respiration normale.



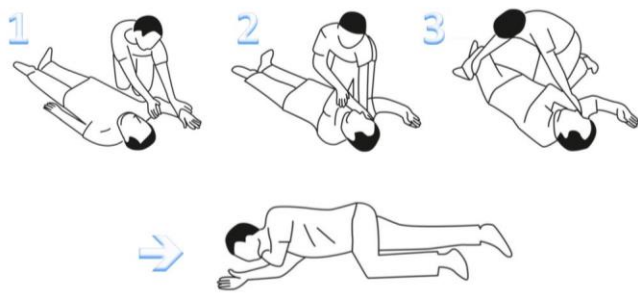
Le saignement : une personne vient de se couper, elle saigne abondamment....

- Dans un premier temps, évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact de son sang. Demandez-lui d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Demandez à une personne de prévenir les secours, ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie, et attendez l'arrivée des secours.



La perte de connaissance : suite à un malaise ou à une crise, une personne perd connaissance.

Position Latérale de Sécurité



- ◆ Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne réagit pas.
- ◆ Libérez les voies aériennes, et dégagez son cou de tout accessoire qui gênerait sa respiration.
- ◆ Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- ◆ Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
- ◆ Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Crise d'épilepsie : Les convulsions sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles du corps, provoquée par un désordre électrique du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie NEUROLOGIQUE. Une période d'inconscience fait suite à ces convulsions.

Pendant la crise :

- * Ne bougez pas la personne.
- * Protégez sa tête et écartez tout objet dangereux à proximité.
- * Desserrez ses vêtements, retirez ses lunettes.
- * Si possible, notez la durée de la crise et restez avec elle.
- * Ne mettez rien dans sa bouche.
- * Regardez dans ses papiers s'il y a des consignes médicales.

Après la crise :

- * Tournez-la sur le côté en « position latérale de sécurité ».
- * Attendez qu'elle ait repris ses esprits.
- * Rassurez la personne, parlez-lui calmement.
- * Elle peut parfois présenter une confusion.
- * Ne lui donnez pas de médicament.
- * Ne lui donnez pas à boire.

L'arrêt cardiaque : les gestes qui sauvent.

Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, prévenez les secours ou demandez à des personnes de le faire à votre place, chaque minute compte.

VÉRIFIEZ SA RESPIRATION ET LIBÉREZ LES VOIES AÉRIENNES :

- ✓ Mettez la personne sur le dos, sur un plan dur.
- ✓ Agenouillez-vous et mettez 1 main sur son front.
- ✓ Avec l'autre main relevez le menton et basculez doucement la tête vers l'arrière.
- ✓ Regardez et écoutez si la personne respire.



COMMENCEZ PAR EFFECTUER 30 COMPRESSIONS THORACIQUES PUIS 2 INSUFFLATIONS :

- ✓ Pour les 2 insufflations (si cela vous a été enseigné). Pincez son nez et couvrez sa bouche avec la vôtre puis soufflez 2 fois lentement.
- ✓ Sa poitrine doit se soulever à chaque fois que vous soufflez.
- ✓ Entre chaque insufflation respirez une bouffée d'air.
- ✓ Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



Attention ! les conseils ci-dessus ne remplacent pas une formation au secourisme dispensée par un organisme agréé ou une association habilitée (Croix Rouge, Protection Civile,...). Seule une telle formation vous permettra de pratiquer le secourisme avec un maximum d'efficacité et de sécurité.



Pour les insufflations, il existe certains dispositifs, comme des masques bouche à bouche qui s'interposent entre la bouche du sauveteur et le visage de la victime, pour vaincre la répulsion qui pourrait conduire à l'abstention de la ventilation artificielle.

Accident Vasculaire Cérébral :

AVC : les signes qui doivent alerter

Un moyen mnémotechnique pour aider :

V isage
paralysé

I nertie
d'un membre

T rouble
de la parole

E n urgence

Appeler le 15 si vous remarquez un de ces symptômes au moins

D'autres signes éventuels :

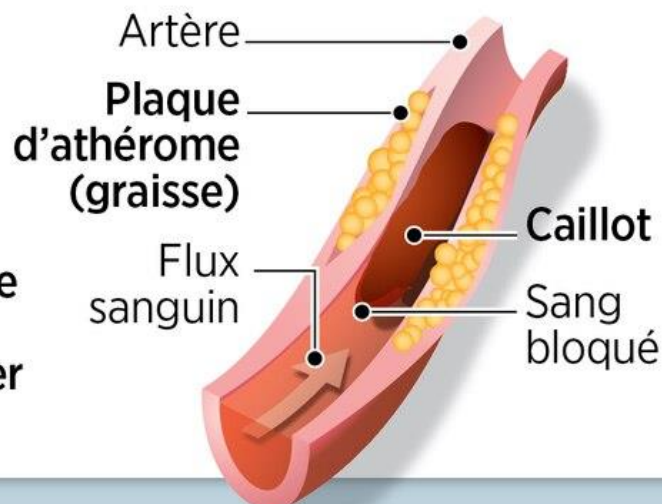
- Étourdissements ou perte soudaine d'équilibre.
- Mal de tête subi et intense, parfois accompagné de vomissements.
- Perte soudaine de la vue ou vision trouble.

"#œï ? Oh !"



EXEMPLE D'UN INFARCTUS CÉRÉBRAL (80 % des AVC)

Un dépôt de graisse bloque le sang qui ne peut plus irriguer le cerveau.



LP/INFOGRAPHIE.

III) Quels sports pour s'affiner rapidement et durablement ?

Le sport est l'une des clés essentielles pour maigrir. Mais l'alimentation joue aussi un rôle important. En effet, pratiquer une activité physique intense ne sera pas bénéfique si vous n'adoptez pas une alimentation à peu près saine et équilibrée. Un équilibre entre sport et diététique est donc important !

Si vous n'aimez pas le sport et que vous misez uniquement sur une alimentation équilibrée pour maigrir, vous parviendrez certes, à éliminer quelques kilos en trop, mais les résultats sur votre apparence physique ne seront pas ceux espérés. La raison ? Car votre corps ne sera pas tonifié et son aspect sera flasque.

Faire du sport régulièrement est donc essentiel pour tonifier votre silhouette et perdre du poids. Mais quel sport choisir pour maigrir ?

D'autre part, un sportif entraîné stocke plus de réserves sous forme de glycogène (réserves de sucre dans le foie & les muscles, voir page 29) que de gras et son corps puise davantage dans les graisses qu'une personne peu sportive. L'intérêt du sport n'est donc pas seulement de faire dépenser des calories mais de rendre plus efficace notre organisme à utiliser ses graisses.

**Le sport ne compte que 20% pour mincir contre 80% pour l'alimentation !
voir page 3 du guide « Programme » !**



Calcul de votre Masse Grasse → Voir mon site, en cliquant ici 😊

Avant de se lancer, dernières indications pour mieux comprendre notre métabolisme :

Contrairement aux idées reçues, les exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Ils permettent de renforcer la sangle abdominale mais ont un effet extrêmement limité sur l'élimination des graisses. En effet tous ces mouvements et même le populaire gainage abdominal ne sont pas des exercices suffisamment intenses pour activer le métabolisme et faire maigrir.

Par ailleurs, il faut savoir qu'un entraînement musculaire ciblé ne permet pas de perdre localement en masse grasse. Donc, même si vous vous acharnez à faire des abdominaux pendant 1 heure, le peu de masse grasse éliminée ne sera pas localisée au niveau du ventre. Vous allez certes construire un peu de muscle mais la couche de graisse du ventre ne va pas disparaître car le peu de graisses que vous allez perdre sur les petits muscles que constituent les abdos sera éliminée sur l'ensemble du corps. En travaillant les abdos, je vais perdre très très peu de graisse et partout dans le corps, dans les bras, les cuisses, les mollets, etc.

**Au contraire, vous avez du mal à grossir et vous voulez prendre du volume ?,
voir page 11 du guide « Programme » !**

Ainsi, pour **perdre du ventre**, je vous conseille plutôt de vous orienter vers des exercices gourmands en énergie, qui sollicitent de gros groupes musculaires. En sachant que **les fessiers & cuisses** sont les plus gros muscles du corps humain, associés à du **cardio**, vous avez le trio gagnant pour perdre un maximum de gras. Quelques sports pour exemple plus bas...

Dans tous les exercices et sports énumérés ci-dessous, il s'agira de comparer chacun d'entre eux avec un effort cardiopulmonaire équivalent. C'est-à-dire qu'on peut très bien pratiquer une discipline, par exemple 1 heure de course à pied ou de beach-volley à un rythme très bas, sans faire trop d'effort et sans transpirer. Il faudra donc ajouter une donnée supplémentaire : l'intensité qu'on déploie pour la pratique de tel ou tel sport. Maintenant il est donc bien évident pour vous que c'est l'**intensité** de la pratique qui fera la **différence** finale sur la balance.

À efforts équivalents, les dépenses caloriques des activités sportives

sont les suivantes par ordre de classement :

1) Sports d'extérieurs :

1^{er} = **La course à pied** (750 à 1 000 kcal par heure)

La course à pied fait travailler tous les muscles et participe à renforcer le cœur (qui lui aussi est un muscle). Il permet aussi d'éliminer les petits ventres qui subsistent car, informations vues plus haut, on sollicite les muscles des cuisses, des fessiers et le cardio. L'important dans cette activité est que sa pratique doit être régulière. Il est conseillé de la pratiquer une fois par semaine pour commencer, puis passer à deux ou trois fois par semaine ensuite. *A pratiquer avec précaution en cas de problème cardiaque ou articulaire.*

2^{ème} = **Le saut à la corde** (680 à 815 kcal par heure)

Les bénéfices du saut à la corde sont multiples : il améliore l'équilibre, l'endurance et la respiration. A éviter en cas de problème aux articulations, au dos ou cardiaque.

3^{ème} = **La boxe** (613 à 815 kcal par heure)

Esquiver, anticiper, et frapper sont les principaux mots d'ordre de la boxe. En plus, elle muscle tout le corps en douceur, avec une surenchère au niveau des bras, c'est un excellent moyen de se défouler et évacuer un stress, une anxiété ou une colère. Ça fait travailler les réflexes autant que les muscles, l'endurance et consolide les os.

Il y a des muscles beaucoup plus utiles que d'autres dans nos efforts de tous les jours.

Pour **prévenir les maux de dos, de genoux, et épaules** afin de diminuer les risques de blessures, plusieurs muscles sont à travailler dès l'adolescence :

Au niveau du dos :

- Le haut du dos : les trapèzes = ils protègent nuque et cervicales.
- Le milieu et la largeur du dos : les grands dorsaux = Pour prévenir les lombalgies.
- Le bas du dos : les lombaires et ceinture abdominale = Pour bien gagner sa posture et prévenir les lombalgies.

Dans la région des genoux, des muscles de la cuisse :

- Les quadriceps : Renforce la stabilité du genou.
- Les vastes internes et externes : Stabilisent certains tendons du genou.

L'arrière des épaules :

- Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont fréquentes chez les sportifs notamment en musculation.
- Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

Il faudra veiller à bien étirer ses muscles mais attendre au moins 1 heure après les efforts.

Et puis, il faut développer ces muscles avant de subir un jour des blessures et traumatismes car lorsqu'ils surviennent, il est plus compliqué d'essayer de renforcer ces régions.

Pour améliorer sa santé & perdre du poids efficacement dans la durée, il faudrait au minimum **40 minutes d'efforts sans s'arrêter, 3 fois par semaine. Et surtout beaucoup bouger toute la journée...**

4^{ème} = **Le squash** (820 kcal par heure) ou son équivalent le badminton.

Ça manque de salles de squash en prison mais pour améliorer sa souplesse, ses réflexes et son endurance, il est idéal. Le badminton est un sport très proche. Très complet, il permet de muscler le cœur, d'augmenter sa rapidité d'exécution.

5^{ème} = **Les sports collectifs** (650 à 800 kcal). Pour allier perte de poids et motivation !



Nous parlons ici des sports collectifs comme le football, le handball, le basket-ball, le beach-volley et le rugby. Ces sports d'équipe permettent de brûler beaucoup de calories pendant les matchs tout en s'amusant.

6^{ème} = **La natation** (545 à 800 kcal par heure)

Pas beaucoup de piscines à la prison mais c'est à titre informatif ;-)

Que ce soit la brasse ou le crawl, la natation affine et muscle le corps, principalement au niveau des jambes, des bras et des abdominaux. Pourquoi ? Parce que la pression de l'eau renforce l'effort : tous les muscles sont sollicités et travaillent bien plus que si les mêmes mouvements étaient effectués hors de l'eau.

7^{ème} = **Le cyclisme** (540 à 800 kcal par heure)

Oufff, y'a des vélos d'appartements chez nous...;-)

En faisant du vélo, on fait travailler les muscles et articulations des jambes, la sangle abdominale et le souffle. Il évite les chocs articulaires contrairement à la course à pied.

8^{ème} = **Le rameur** (580 à 680 kcal par heure)

Parmi les machines de fitness, c'est le rameur qui décroche la palme de l'activité qui brûle le plus de calories. Pourquoi ? Car il fait travailler le plus grand nombre de muscles (bras, dos, jambes et abdominaux), en améliorant l'endurance et la capacité respiratoire.

Si l'on a des problèmes aux genoux ou aux épaules, on n'oublie pas de demander conseil au médecin ou au kiné pour ne pas les aggraver.

9^{ème} = **Le fitness** (350 à 600kcal par heure). Pour tonifier sa silhouette !



Ces activités physiques permettent de développer l'endurance cardio-vasculaire, d'améliorer la forme et de perdre du poids en brûlant des graisses rapidement.

2) Poursuivons avec les sports d'intérieurs :

L'idéal serait de vous constituer un circuit training avec tous les mouvements proposés suivants en alternance avec d'autres exercices davantage musculaires (**liste non exhaustive**, voir le guide pratique sur le sport d'entraînement en cellule & promenade) :

1^{er} = Burpees avec ou sans saut et avec ou sans pompe (à voir selon le niveau)

Dépense calorique : 1110 kcal / h

Si vous deviez choisir un seul exercice pour maigrir, optez pour les burpees !

Très complet, le burpee est un exercice incontournable lorsqu'il s'agit de se dépenser.



2^{ème} = Sauts genoux-poitrine.

Dépense calorique : 1090 kcal / h

Idéal pour renforcer ses cuisses, ses fessiers et sa détente verticale.



3^{ème} = Squat sauté.

Dépense calorique : 1050 kcal / h

Il est utile pour renforcer ses cuisses et ses fessiers. Cependant, lorsqu'il s'agit de perdre du poids, on opte plutôt pour du jump squat, ou squat sauté. Attention, cet exercice ne vous permettra pas d'affiner uniquement vos cuisses, mais l'ensemble de votre corps comme vu page 280.



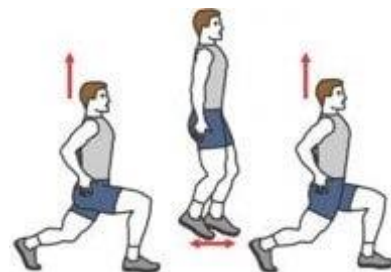
4^{ème} = Fentes sautées.

Dépense calorique : 1000 kcal / h

Tous comme l'ensemble des exercices intégrant des sauts, les fentes sautées permettent de dépenser un maximum de calories et ainsi de perdre du poids. Toutefois, cet exercice est déconseillé aux personnes en surpoids afin de préserver dos, genoux et chevilles.

Enchaînez les sauts plus ou moins rapidement.

Vos cuisses chauffent ? C'est normal ;-)



5^{ème} = Corde à sauter.

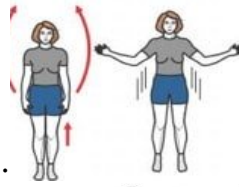
Dépense calorique : 815 kcal / h

Vu précédemment.



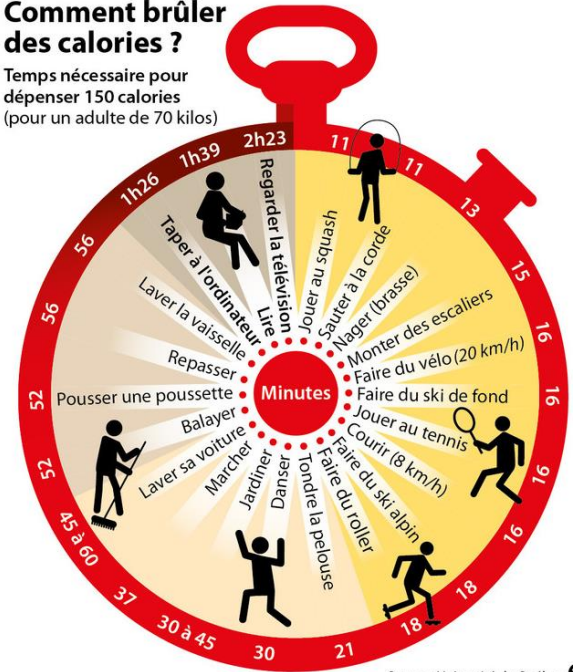
6^{ème} = Jumping jack.

Dépense calorique : 650 à 850 kcal /h en fonction de la hauteur du saut et de l'écartement des jambes.



Comment brûler des calories ?

Temps nécessaire pour dépenser 150 calories (pour un adulte de 70 kilos)



8^{ème} = Talons-Fesses.

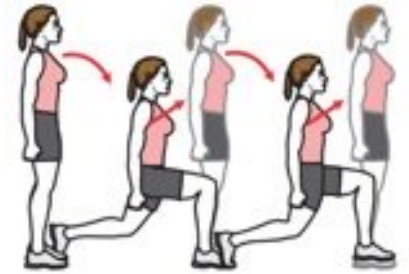


9^{ème} = Fentes marchées.

Cet exercice est intéressant pour les personnes en surpoids qui souhaitent maigrir puisqu'ils mobilisent de gros groupes musculaires (énergivores) sans chocs. Les articulations sont donc préservées et on muscle ses cuisses et ses fessiers.

Si vous avez des problèmes de genoux comme moi, optez pour cet exercice mais en marche-arrière car la charge sera mieux répartie sur les 2 jambes (voir guide sur l'entraînement en cellule).

Des bouteilles d'eau en charges additionnelles seront appréciées dans le but d'augmenter l'intensité de cet exercice pour perdre du poids.



Il n'y a pas que ces différents exercices qui comptent pour dépenser des calories mais l'intention dans l'effort et notamment dans nos actions de tous les jours :

- Marchez le plus, à un bon rythme sans s'arrêter.
- Alternez les moments assis ou allongés dans votre lit et :
 - * Profitez-en pour faire des mouvements d'étirements et d'assouplissements.
 - * Essayez de pratiquer au minimum un quart d'heure d'activité physique toutes les 2 heures.
 - * Le ménage en le faisant énergiquement (attention aux mouvements lorsque vous devez ramasser quelque chose ou nettoyer au sol, bien fléchir sur les jambes pour garder le dos droit).

Les intentions (énergie déployée) dans l'effort pour nos actions de tous les jours sont très importantes ! C'est un état d'esprit : il faudrait dans toutes nos actions, mettre du rythme et de l'intensité...

A l'époque où la technologie apporte toutes les facilités matérielles pour nous faire renoncer à l'effort, c'est encore plus difficile de garder de bonnes habitudes ! Nous sommes à l'air de l'assistance électrique, vélos, trottinettes, etc... et de plus en plus de jeux vidéo très distrayants nous éloignent de ces efforts physiques qui entretenaient notre forme & notre santé, jadis...

Si vous travaillez en restant assis une grande partie de la journée et que vous faites 45min à 1h30 de sport, 4 à 5 fois par semaine, vous êtes un sportif sédentaire ! C'est déjà très bien... mais ce n'est pas suffisant, vous devez bouger plus fréquemment chaque jour en petite quantité

Moniteur de sport depuis près de 20 ans, j'intervenais de temps en temps pour des cours sur la diététique lors des formations arbitrages. Ce guide m'a servi de support et il a bien entendu été étoffé au fur et à mesure des années. Un bon nombre de personnes détenues m'a souvent interrogé et aujourd'hui encore :

- « Je ne comprends pas, je fais des abdos tous les jours et j'arrive pas à perdre mon bidon ! »

Normal, il faut également faire attention à ce qu'on mange et ne pas cibler un petit muscle (les abdos) pour perdre du ventre mais plusieurs des gros groupes musculaires (voir page 280).

J'avais une personne détenue à Luynes qui faisait du sport tous les jours, muscu à la salle, en cellule et courrait également, minimum 1 heure à un bon rythme, 3 à 5 fois par semaine. Il avait un gros ventre et ne perdait rien. Normal, il avait une alimentation complètement désordonnée et se faisait des gros repas bien caloriques le soir.

- « Je fais du sport tous les jours, je fais très attention à ce que je mange et mon poids augmente !!?? »

L'explication c'est qu'un sport peut vous faire mincir tout en vous faisant prendre un peu de poids. Difficile à comprendre ??? Et pourtant le muscle est en effet plus lourd que le gras. Lorsqu'on fait beaucoup de sport et notamment de la musculation, du cardio-training et/ou un sport d'endurance pure, on développe sa musculature, donc on gagne un peu de poids. Les graisses vont en effet être remplacées par du muscle plus lourd. On va s'affiner tout en prenant du poids, au moins temporairement ! Rassurez-vous, cette variation est minime, et au fur et à mesure que les graisses vont fondre, le poids sur la balance va finir par baisser. Ne vous fiez donc pas à votre poids affiché sur le pèse-personne. Pour savoir si on perd du gras, il faut mesurer son tour de taille (prendre la mesure juste 1 cm au-dessus du nombril et faire le tour de son ventre) ainsi on pourra apprécier l'évolution de sa masse graisseuse.

En réalité ce sportif avait son poids sur la balance qui augmentait légèrement alors qu'il perdait de la graisse. Petit conseil supplémentaire : associez la muscu à un cardio pour une musculature plus harmonieuse, des muscles bien oxygénés et résistants.

Un homme moyen de 75 kg possède environ 30 kilos de muscles !



Effets de l'alimentation et de l'activité physique sur notre poids, voir page 3 du guide « Programme » !

Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des **graisses** (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité. Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
 - Au-delà d'1 heure, 70%.
 - Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.
- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (Les réserves d'énergie en sucre glycogène sont limitées à environ 90 minutes d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écoeurer et de vous blesser !!!

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les **7 conseils** pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- **Eviter toutes sortes de sucres** (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et **limiter les mauvaises graisses**.
- **Mangez à heures fixes**, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et **éviter les grignotages**.



Alors qu'est-ce que ça veut dire tout ça ?
C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ **Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée** (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins **40 minutes d'activité intense** (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**


Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes

IV) Conseils de Nutrition

SOMMAIRE :

1. 2 modes de vie _____ 289 & 291
2. Hypertension _____ 291 & 292
3. Métabolisme de base & Calories _____ 293 à 296
4. Comment gérer ses dépenses caloriques ____ 296 à 299
5. 3 règles de base _____ 300 à 302
6. Quelques conseils + Aliment Bio & Complet_ 303 à 308
7. Jeûne & Anti-Grignotage _____ 309 à 318
8. Menus pour Omnivores _____ 319 à 359
9. Menus pour Végéta-r-liens _____ 360 à 389
10. Améliorer le Sommeil par l'Alimentation __ 390 à 393
11. Nourriture du Sportif _____ 394 à 411
12. 2 sites pour recettes avec nos ingrédients 412



CONSEIL EN NUTRITION

IV) Ici pas de régime mais 2 modes de vie, celui d'Okinawa & le méditerranéen

1) Les 2 modes de vie.

Dans mon expérience de sportif et d'adepte de la diététique, depuis près de vingt ans, j'ai longuement réfléchi sur les meilleures façons de s'alimenter.

Je me suis très souvent penché sur le mode de vie de la population d'OKINAWA, un groupe de 44 îles au large du Japon. Le niveau de santé et le nombre de centenaires (vivant d'ailleurs fort bien et restant particulièrement actifs) sont très nettement supérieurs à la moyenne puisque ces gens ont, chiffres rendus au nombre d'habitants, la plus longue espérance de vie au monde.

Ce mode de vie est d'ailleurs très proche de l'alimentation méditerranéenne à cela de prêt qu'à Okinawa :

- Ils s'arrêtent de manger avant la satiété (ne pas manger plus qu'à sa faim).
- Ils ignorent les desserts, les produits laitiers, par contre ils consomment beaucoup de produits à base de soja qu'il faudrait d'ailleurs limiter en quantité en réalité.
- Ils multiplient les repas (entre 5 et 6 par jour) mais des petites portions, pas n'importe quoi, ce n'est pas du grignotage, et à heures régulières (environ toutes les 3 heures).

Par contre, c'est un régime frugal, riche en légumes, en produits végétaux, pauvre en calories et en protéines — aux alentours de 9 % pour les protéines, c'est-à-dire très en dessous du seuil souhaitable.

Pourquoi les Jeûnes de plus de 24 heures et les régimes très basses calories ne fonctionnent pas ?

Psychologiquement :

- D'abord parce qu'ils sont insupportables à suivre, avec une monotonie, une tristesse considérable au-delà de quelques jours. Ils entraînent fatigue, dépression...

Physiologiquement :

- En l'absence de glucides, le cerveau va utiliser :
 - D'abord les réserves en glycogène du foie et des muscles.
 - Puis, au bout de 24 heures, ce sont les protéines du muscle qui vont être détournées par le foie afin de « faire » du glucose pour le cerveau, à partir de certains acides aminés musculaires (alanine), ce qui va générer une fonte musculaire.
 - Si l'apport glucidique est très réduit, une cétogenèse va se mettre en route du fait de la lipolyse (utilisation des graisses pour fournir de l'énergie).

Les corps cétoniques alors produits peuvent être un carburant du cerveau en remplacement du glucose. En théorie, si la cétogenèse se met en route, la perte musculaire s'en trouve ralentie. La perte de poids est importante avec une perte de la masse grasse et de la masse maigre (muscles).

Mais,

- 1) La perte de masse grasse entraîne une diminution de la leptine (hormone du tissu adipeux), qui conduit à réduire les dépenses énergétiques et augmenter les prises alimentaires.
- 2) Les hormones de la faim (ghréline notamment) augmentent. La perte de masse maigre entraîne une diminution du métabolisme de base et donc des dépenses. Au total, l'organisme met tout en œuvre pour ralentir puis stopper la perte de poids, et récupérer les masses maigres et grasses perdues, et éviter... la mort.

Ces régimes ont été utilisés en milieu hospitalier spécialisé pour des durées de quelques semaines, et devaient ensuite être suivis d'une phase d'entretien avec des apports entre 1 200 et 1 500 kcal.

Tous les ingrédients d'une reprise de poids sont présents :

- Outre les conséquences de la restriction cognitive qui accompagne tous les régimes restrictifs et celles des régimes avec contrôle mental, avec leur cortège de frustration, compensation, culpabilité, mésestime de soi, dépression, poids yo-yo.
- Les reprises de poids quasi inéluctables sont assorties d'une reprise de masse grasse plus importante, tandis que la reprise de masse maigre est deux fois moins importante que la perte qui a précédé.

Résultats → La maladie de l'obésité s'aggrave.

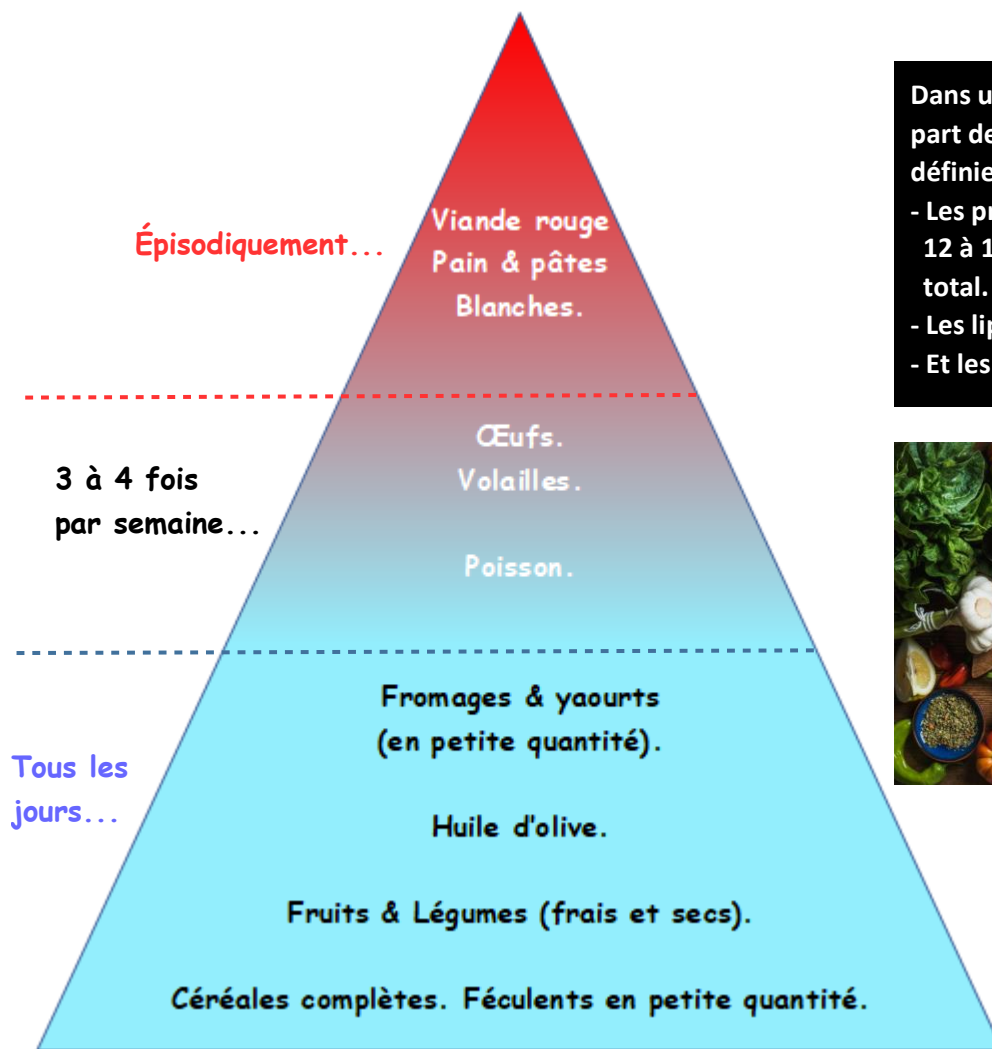
Donc ici je ne traiterai pas de régime mais plutôt de mode de vie en m'appuyant sur celui du modèle **méditerranéen et quelques principes du cétogène** avec les 3 exceptions citées ci-dessus et quelques conseils supplémentaires.

Cétogène = Mode alimentaire dans lequel les lipides fournissent l'essentiel des calories tandis que les glucides sont apportés en très faible quantité. Lorsque l'organisme est ainsi privé de glucides, les graisses deviennent sa principale source d'énergie (qu'elles proviennent des repas ou soient puisées dans les réserves) et une partie d'entre-elles sont transformées en corps cétoniques. Ces derniers apparaissent au bout de 12 à 14 heures de jeûne glucidique.

Caractéristiques principales du modèle méditerranéen :

- * Abondance de produits d'origine végétales.
- * Produits céréaliers peu transformés.
- * Huile d'olive avec prépondérance d'acides gras monoinsaturés (voir page 71 en version longue).
- * Place limitée des produits d'origine animale.
- * Consommation de poisson.
- * Consommation modérée de vin.
- * Frugalité.
- * Structuration traditionnelle des repas.
- * Convivialité.
- * Activité physique notable.





Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total.
- Les lipides, 30 à 35 % de l'apport.
- Et les glucides, 50 à 55 %.



3 conseils supplémentaires pour prendre de nouvelles bonnes habitudes :

- Je conseille 5 repas par jour (3 principaux + 2 collations si vous êtes actifs). Ne sautez pas de repas et laissez au moins de 3 à 4 heures entre 2 repas. Fini le grignotage et évitez les desserts !
- Essayez de manger plutôt gras le matin (petit-déjeuner + collation avant midi), équilibré le midi, puis à 16h30 un peu sucré (sucres lents) et le soir : ni sucré (pas de fruit non plus) ni gras. Ne mangez plus rien après 19h30. Évitez les desserts et les gâteaux, mangez plutôt des fruits mais plus après 17h00.
- « Réunissez » correctement les ingrédients pendant un repas afin de limiter un excès de charge glycémique (Voir explications page 302).

2) FAIRE FACE À DE L'HYPERTENSION ?

DEFINITION : La tension artérielle est la pression qu'exerce le sang sur la paroi des artères. Cette pression résulte du travail de pompage effectué par le cœur pour faire circuler le sang dans le corps. Elle s'exprime en deux chiffres (par exemple 12/8 en moyenne) :

- * Le premier chiffre et le plus élevé correspond à la pression systolique, c'est-à-dire la pression artérielle quand le cœur se contracte et que le sang est chassé dans les artères.
- * Le second chiffre correspond à la pression diastolique, c'est-à-dire la pression quand le cœur se relâche et se remplit de sang.

Les facteurs favorisant l'hypertension sont bien connus, ce sont :

- Le manque d'exercice physique.
- La consommation excessive d'alcool.
- Une alimentation trop riche en sel, trop sucrée, trop riche en aliments transformés, pauvre en fruits & légumes.
- L'excès de poids.
- Le stress.
- Des antécédents familiaux d'hypertension.



291

Pour une meilleure tension, adoptez une alimentation méditerranéenne pendant un temps suffisamment long de 6 mois au minimum.



Deux types de pression
Deux pressions sont mesurées: la TA systolique (premier chiffre) et la TA diastolique (deuxième chiffre). Elles sont exprimées en millimètres de mercure (mmHg), même si les tensiomètres n'en contiennent plus. Un 12/8 de tension correspond donc à une pression systolique de 120 mmHg et à une pression diastolique de 80 mmHg.

TENSION SYSTOLIQUE Pression maximale dans les artères au moment où le cœur se contracte pour y propulser le sang, dilatant au passage les artères.	TENSION DIASTOLIQUE Pression minimale entre deux contractions cardiaques pendant que le cœur se remplit et que les artères reviennent en position initiale.
HYPOTENSION	
< 100	/ < 70
TENSION OPTIMALE	
< 120	/ < 80
TENSION NORMALE	
120-129	/ 80-84
TENSION NORMALE HAUTE	
130-139	/ 85-89
SEUIL D'HYPERTENSION	
140	/ 90
LÉGÈRE	
140-159	/ 90-99
MODÉRÉE	
160-179	/ 100-109
AVANCÉE	
> 180	/ > 110

Chiffres exprimés en mmHg. Source: SFHTA

HYPERTENSION

Causes
L'hérédité, l'avancée en âge, le sexe (risque accru sous pilule, à la grossesse et à la ménopause), le surpoids, le diabète, la sédentarité, certains traitements au long cours (AINS, antidépresseurs, corticoïdes).

Symptômes
Souvent asymptomatique. Parfois des maux de tête (surtout à la nuque au réveil), des bourdonnements d'oreille, des mouches devant les yeux, des saignements de nez.

Conséquences
Trop de pression altérant les artères, risque accru d'AVC, infarctus, artérite des membres inférieurs, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, dissection aortique, angine de poitrine, anévrisme, maladie de Parkinson, Alzheimer, lésion rétinienne.

Prévention
Une bonne hygiène de vie. Surveillance de la TA dès 20 ans en cas d'antécédents familiaux. Dès 40 ans, sinon. Dans l'idéal, la tension ne doit pas dépasser 14/9.

Traitement
Il dépend de la cause. Différents médicaments (antihypertenseurs...) peuvent être nécessaires.

HYPOTENSION

Causes
L'hypotension peut être familiale, liée aux médicaments, à la déshydratation, la dénutrition, l'effort physique, à une suractivité du système nerveux autonome parasympathique (induit un ralentissement général des fonctions).

Symptômes
Il n'y a pas forcément de symptômes. Mais elle se manifeste généralement par une sensation de fatigue, voire de malaise en se relevant ou après un repas.

Conséquences
Elle peut être sans dommages si l'hypotension est physiologique. Mais si elle est mal tolérée, il y a un risque de chute en cas de malaise. Elle peut aussi être un facteur aggravant d'infarctus et d'AVC.

Prévention
Garder une bonne hygiène de vie. Surveiller la TA en position debout, même sans symptômes apparents si elle plafonne toujours à 10/7 ou moins.

Traitement
Des mesures hygiéno-diététiques pour maîtriser ses effets et, éventuellement, un traitement oral.

→ CE QU'IL FAUT PRENDRE EN COMPTE

L'âge
À tout âge, la TA systolique devrait se situer entre 12 et 14. Même si elle augmente en vieillissant, il est toujours nécessaire de la faire baisser si elle est trop haute. Toutefois, chez les plus de 80 ans, 15 n'est pas si mal. Et 9 chez une femme de moins de 40 ans, mince, sportive et sans risques, n'est pas alarmant.

L'état de santé
Chez les patients atteints de maladie des coronaires, on évite souvent de faire baisser la TA en dessous de 12/8 sous peine de réaugmenter le risque d'infarctus ou d'AVC. En cas d'HTA au repos mais d'hypotension orthostatique debout, on laisse s'élever un peu la tension de repos pour éviter qu'elle soit à 8 au lever et cause de chutes.

Les deux mesures
Chez les plus âgés, c'est le premier chiffre qui compte, chez les plus jeunes, le second. Il faut analyser ces données de façon indépendante sachant que le premier chiffre devrait être inférieur à 14 et le second à 9. Ainsi, 13/10 peut être un marqueur de risque cardio-vasculaire, notamment chez les jeunes.

Mesures à prendre

- 5 fruits et légumes par jour
- Manger du poisson régulièrement
- Éviter les plats préparés
- Boire max. 3 verres de vin / jour si vous êtes un homme
- Boire max. 2 verres de vin / jour si vous êtes une femme.
- Marcher au moins 30 min / jour
- Se détendre et bien dormir
- Perdre du poids si nécessaire
- Arrêter de fumer
- Suivre un traitement antihypertenseur
- Contrôler sa tension artérielle

Facteurs de risque

- SEL
- ALCOOL
- RÉGLISSE
- SURPOIDS
- SÉDENTARITÉ
- STRESS
- TABAC
- ÂGE
- MAUVAIS CHOLESTÉROL
- HÉRÉDITÉ

Hypertension artérielle

10 millions de personnes touchées

1 milliard de personnes touchées

Mécanisme de la maladie

Tension artérielle normale

Hypertension artérielle

Complications

Problèmes cardiaques

AVC

Insuffisance rénale

Lésion de la rétine

3) LE MÉTABOLISME DE BASE & les Calories :

On appelle métabolisme de base la quantité de chaleur dégagée par un individu au repos à la température de 20 degrés (neutralité thermique). L'individu allongé confortablement au repos musculaire complet mais éveillé, au repos digestif et métabolique, c'est-à-dire à jeun depuis douze heures.

Ce « besoin de base » correspond aux dépenses d'entretien irréductibles de la « machine » :

- Contractions cardiaques (le travail du cœur) : 4 %.
- Mouvements respiratoires (travail des muscles respiratoires) : 10 %.
- Réaction de synthèse et de dégradation de la vie cellulaire : sans arrêt les cellules meurent et se renouvellent : 70 %.
- Tonus musculaire inconscient : 15 %.

Le métabolisme de base moyen est de : • 1 500 Kcal pour un homme.

• 1 200 Kcal pour une femme

Si l'on peut emmagasiner 1200 à 1300 Kcal sous forme de glycogène (page 15) on peut stocker jusqu'à 100 000 Kcal sous forme de graisses de réserve !

Chaque jour, juste pour faire battre notre cœur ou encore gonfler nos poumons, notre organisme brûle 70 % des calories que nous mangeons. C'est le métabolisme de base, chez l'adulte, qui se calcule au repos et en dehors de la digestion.

PAR CLAUDIE VERNER

NOTRE EXPERT

Dr PHILIPPE
LEGRAND
professeur et
directeur du
Laboratoire
de Biochimie
et Nutrition
Humaine,
Agrocampus-
Ouest (Rennes)

1 UN CERVEAU CONNECTÉ

280 CAL/J*

Que l'on dorme ou que l'on réfléchisse, que l'on bulle devant la télévision ou que l'on marche, notre cerveau a un besoin constant d'énergie pour connecter nos neurones entre eux. Et comme il ne peut pas stocker du glucose, son combustible quasi exclusif, la moindre baisse du taux de sucre (hypoglycémie) est dangereuse. Son seul recours alors : déclencher un important système d'alerte à base de tremblements et sueurs froides, pour nous inciter à consommer d'urgence des sucres rapides.

DES POUMONS FONCTIONNELS

200 CAL/J*

Respirer demande donc aussi de l'énergie : aux muscles de la cage thoracique qui vont étirer les poumons et ainsi déclencher l'inspiration, puis aux alvéoles pulmonaires situées aux confins de nos bronches, pour réaliser les échanges gazeux : d'un côté transférer l'oxygène dans la circulation sanguine en direction du cœur, et de l'autre récupérer le gaz carbonique pour l'évacuation via l'expiration.

3 UN CŒUR ACTIF

126 CAL/J*

Cela peut paraître modeste pour un organe aussi vital mais oui, le cœur ne consomme que 180 kcal/j pour activer les fibres musculaires qui vont lui permettre de se contracter et ainsi de faire circuler le sang dans notre corps. Mais ça, c'est lorsque l'on est au repos ! Dès que l'on se met à bouger, il peut quadrupler cette consommation pour distribuer plus d'oxygène dans tous nos muscles.

DES REINS EFFICACES

112 CAL/J*

C'est parce que leur fonction est vitale que les reins fonctionnent en permanence et consomment autant d'énergie! Ils sont une véritable usine d'épuration dont les filtres et les turbines tournent en continu pour éliminer avant tout ce poison mortel qu'est l'ammoniaque, un déchet issu de l'usage des protéines.

DES MUSCLES PRÊTS À BONDIR

108 CAL/J*

Ces calories sont utilisées pour entretenir les fibres musculaires (hors muscles thoraciques) et ainsi leur permettre de se contracter à la moindre sollicitation neuromusculaire. Comme un tigre prêt à bondir! Mais ces calories consommées même au repos servent aussi à la croissance des muscles jusqu'à l'âge de 25 ans et, tout au long de notre vie, au remplacement de nos cellules anciennes par des cellules toutes neuves.

INTESTINS ET AUTRES ORGANES

224 CAL/J*

UN FOIE OPÉRATIONNEL

294 CAL/J*

Même lorsque l'on dort, le foie consomme de l'énergie pour gérer les nutriments et autres molécules importantes du sang, prélever et distribuer pour assurer la maintenance de tous les organes. En continu, il abonde et régule le sang en glucose précieux pour le cerveau, même endormi! Et en plus, il élimine les toxines. Des fonctions complexes qui justifient sa grande consommation d'énergie.

DES TISSUS ADIPEUX (TROP) BIEN STOCKÉS

56 CAL/J*

On aurait préféré que notre stock de graisse s'autodétruise en consommant sa propre énergie mais non. Le tissu adipeux est une réserve nécessaire de gras équipée de quelques structures actives dont l'unique mission est de surveiller que les stocks ne baissent pas trop vite... D'où leur faible consommation énergétique. Seule solution pour l'augmenter: bouger!

Un métabolisme changeant avec l'âge

Jusqu'à 25 ans environ, l'organisme des enfants, adolescents et jeunes adultes consomme beaucoup plus de calories que celui d'un adulte, pour sa croissance. Par kilo de poids corporel, le métabolisme basal dépense 2 fois plus la première année de vie qu'à 25 ans. Ensuite, surtout à partir de 50 ans, notre métabolisme basal diminue car notre masse musculaire (la dépensière) se réduit.

Il faut donc baisser ses apports caloriques si on ne veut pas grossir.

*Cette dépense, qui reste approximative, correspond à une personne de 40 ans consommant 2000 cal/j, de poids normal (IMC entre 18,5 et 25) et dépensant 1400 cal de métabolisme basal.

Quelques définitions :

Le catabolisme : c'est la destruction de molécules pour produire de l'énergie :

- Pour faire de nouvelles molécules.
- Pour fabriquer de l'énergie thermique afin de maintenir la température du corps à 37°C.
- Pour fabriquer de l'énergie mécanique.

L'anabolisme : c'est la création de nouvelles cellules, la mise en place de tissus de réserve.

Quantité minimum de calories nécessaires chaque jour pour faire fonctionner notre organisme en fonction de notre activité :

Pour un âge de 35 ans, taille et poids moyens.	Activité faible <i>Moins de 30 minutes</i>	Activité modérée <i>30 minutes</i>	Activité forte <i>Plus de 1 heure</i>
Femmes	<u>1 800 Kcal</u> 7 500 Kj	<u>2 000 Kcal</u> 8 400 Kj	<u>2 400 à 2 800 Kcal</u> 10 000 à 11 700 Kj
Hommes	<u>2 100 Kcal</u> 8 800 Kj	<u>2 500 à 2 700 Kcal</u> 10 500 à 11 300 Kj	<u>3 000 à 3 500 Kcal</u> 12 600 à 14 700 Kj

À savoir qu'en prenant de l'âge, les besoins caloriques diminuent.

Calcul de votre Métabolisme de Base (MB) & vos réels besoins en fonction de vos Dépenses Énergétique Journalière (DEJ) :

Votre MB dépend de la formule de Black et Al :

Femme : Kcal = $[0,963 \times \text{Poids}(\text{kg})^{0,48} \times \text{Taille}(\text{m})^{0,50} \times \text{Age}(\text{an})^{-0,13}] \times (1000/4,1855)$

Homme : Kcal = $[1,083 \times \text{Poids}(\text{kg})^{0,48} \times \text{Taille}(\text{m})^{0,50} \times \text{Age}(\text{an})^{-0,13}] \times (1000/4,1855)$

Exemple, pour moi MB = $1,083 \times 80^{0,48} \times 1,8^{0,50} \times 53^{-0,13}] \times (1000/4,1855) = 1698$ Kcal

Calcul de votre Niveau Métabolique → Voir mon site, en cliquant ici 😊

Votre DEJ dépend de votre Niveau d'Activité Physique (NAP) :

DEJ = MB X NAP

Votre profil	Signification	NAP
Sédentaire	Aucun exercice quotidien ou presque. Vous travaillez devant un ordinateur toute la journée, vous vous déplacez peu à pied et vous ne pratiquez pas de sport.	1,2
Légèrement actif	Vous faites parfois des exercices physiques (1 à 3 fois par semaine) mais vous marchez très peu dans la journée.	1,375
Actif	Vous faites régulièrement des exercices physiques (3 à 5 fois par semaine) et vous êtes régulièrement debout.	1,55
Très actif	Vous faites quotidiennement du sport ou des exercices physiques soutenus et vous déplacez beaucoup à pied	1,725
Extrêmement actif	Votre travail est extrêmement physique ou bien vous vous considérez comme un grand sportif	1,9

Exemple pour moi (entre actif et très actif), NAP = 1,63

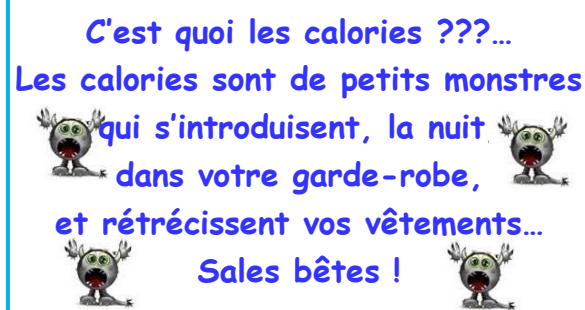
Donc mes Dépenses Journalières sont : DEJ = 1698 X 1.63 = 2 768 Kcal.

Ce qui veut dire qu'en gros, il ne faudrait pas que je dépasse 2 768 Kcal dans la somme de tout ce que je mange dans la journée.

4) Comment gérer ses dépenses caloriques :

Ces calculs sont juste à titre indicatif afin d'expliquer mes arguments ci-dessous !

Ne cherchez donc pas à calculer, tous les jours, les calories que vous consommez car l'essentiel c'est de manger à sa faim, des produits alimentaires peu caloriques...



Effectivement, en expliquant les différentes valeurs nutritionnelles que l'on trouve sur les étiquettes des produits alimentaires et l'importance qu'il faut donner aux chiffres indiqués pour les lipides et glucides (voir page 130 du guide en version longue) mais également pour la valeur calorique affichée, plusieurs personnes (bon, que des femmes en réalité) ont eu une réflexion presque cohérente. « S'il faut que je prenne au maximum 2 000 Kcal par jour pour éviter de grossir, je peux donc manger un peu de chocolat et quelques pâtisseries ! Du moment que la somme de tout ce que je mange dans la journée ne dépasse pas la limite ? ».

Mais en réalité, ça n'est pas du tout aussi simple que ça !

La première fois qu'une personne m'avait sorti cette idée, une logique de passionné de la nutrition m'avait fait réagir immédiatement : Pour mieux comprendre, il faut avoir une vue d'ensemble sur le fonctionnement de la biologie de notre organisme :

- Lorsqu'on apporte subitement un aliment riche en sucres et/ou en valeur calorique (comme par exemple les galettes de riz qui sont pourtant sans gras, sans sucre mais tout de même très caloriques) en quantité moyenne, 1 à 2 barres de chocolats ou biscuits ou autres, l'organisme réagit par l'envoi d'insuline pour réguler cette Charge Glycémique inattendue (voir page 30, version longue). Moins de 1 heure plus tard par l'effet compensatoire de l'insuline, vous allez vous retrouver en hypoglycémie qui va vous inciter à reprendre d'autres sucres, etc, etc. En plus, Si vos réserves en glycogène sont déjà pleines, cet apport supplémentaire va être stocké préférentiellement sous forme de graisses. Il faut donc manger des aliments à Indice Glycémique bas et à faibles valeurs caloriques (voir les étiquettes de produits : valeurs inférieures à 900Kj, 215Kcal ou alors des produits entre 1000 et 1500Kj mais avec de bons gras et sans sucres raffinés).
- 2^{ème} raison pour laquelle il faut éviter de manger des produits à fortes valeurs caloriques en « mauvais glucides », c'est qu'en gros, dans la journée si vous mangez quelques fois ce genre d'aliments, vous devrez en toute logique, moins manger en quantité à tous vos repas si vous ne voulez pas dépasser la limite (celle indiquée dans le tableau page précédente) car cette limite franchie vous entrerez dans un processus de prise de poids.

De plus, si vous devez, à cause de ces petits écarts, réduire la quantité de nourriture lors de plusieurs repas, à force, on entre dans le fameux « mode famine » qui va stresser votre organisme et vous rendre peut-être même davantage irritable. Vous ne pourrez donc pas manger à votre faim et la tendance après ces repas plus légers va être de résister, ou pas, au grignotage par divers stratagèmes et une grosse volonté.

Pour résumer, il faudrait :

- **Eviter les écarts** durant la journée et faire attention
 - Pas seulement aux acides gras saturés et sucres présents.
 - Mais aussi aux valeurs caloriques (indiquées sur les étiquettes) en « mauvais glucides » qui auront tendances à faire monter l'Indice Glycémique.
- **Manger à sa faim** mais pas au-delà.
- Respecter notre horloge biologique et laisser au minimum **3 heures entre chaque repas**. Le jeûne intermittent étant un gros plus, en supprimant le repas du soir ! (Voir page 309)

Les aliments qui accélèrent le métabolisme

Certaines personnes peuvent manger plus que d'autres sans prendre de poids, et ça, c'est une question de métabolisme.

Ce dernier joue un rôle essentiel dans notre propension à stocker des graisses, donc à prendre du poids. Quand on a un métabolisme lent, on digère mal, on assimile mal, on est souvent fatigué et on prend du poids. Plus le métabolisme est actif, plus on a de l'énergie et moins on stocke de réserves. Pour vous délester des kilos superflus, pensez à mettre au menu certains aliments connus pour accélérer l'activité métabolique et la combustion des graisses.

On vous dit tout.

BIEN COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU MÉTABOLISME

Nous avons tous un métabolisme de base qui nous est propre. C'est l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent dans notre corps. Son rôle est d'influencer le rythme d'assimilation de notre nourriture, le rythme d'élimination de nos déchets, notre température corporelle mais aussi toutes les fluctuations chimiques dans notre corps. Il est ainsi essentiel pour maintenir nos fonctions vitales en marche. L'organisme puise dans les calories et l'oxygène pour fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles, du cerveau, des cellules et des organes. Plus notre métabolisme est actif, plus nous brûlons de l'énergie et donc plus nous brûlons nos réserves graisseuses, plus on a chaud, plus nos humeurs seront positives, plus notre libido sera importante : c'est globalement notre corps qui fonctionne mieux.

LE RÔLE DU MÉTABOLISME POUR PERDRE DU POIDS

Les personnes avec un métabolisme ralenti brûlent peu d'énergie et sont plus sujettes au surpoids. Votre métabolisme doit être lent si vous avez du mal à perdre quelques kilos. À l'inverse, un métabolisme rapide brûle davantage de calories qu'un métabolisme lent. Les scientifiques utilisent le terme de « taux métabolique de base élevé » pour qualifier des personnes dont le taux de masse graisseuse est bas. Leur organisme a une vitesse d'assimilation des nutriments relativement élevée, ce qui fait qu'ils

sont capables de brûler rapidement les calories sans stocker de graisses, ou très peu. Ainsi, un métabolisme rapide est la clé d'une perte de poids efficace.

ACTIVER LE MÉTABOLISME PAR L'ALIMENTATION

Manger moins pour diminuer le nombre de calories absorbées part d'un bon principe, mais souvent cela ne suffit pas pour éliminer des graisses. En effet, le corps adapte le métabolisme en conséquence, un peu comme s'il s'économisait. On perdra certes quelques kilos les premières semaines de régime mais cela deviendra plus difficile par la suite. Il vaut mieux penser à un rééquilibrage alimentaire durable et dont le but est de stimuler le métabolisme. Ces nouvelles habitudes permettent d'accélérer l'assimilation des nutriments d'une part, et l'élimination des graisses stockées dans l'organisme d'autre part, et ainsi retrouver votre poids idéal. Justement, certains aliments sont connus pour booster et accélérer notre métabolisme.

LES ÉPICES

Selon une enquête de l'institut BVA, réalisée en 2011, 94 % des diététiciens pensent que les herbes et les épices ont un rôle à jouer pour perdre du poids. Grâce à certains principes actifs, certains condiments agissent davantage sur le métabolisme : les épices facilitent la digestion et aident à brûler les calories plus vite. Quelques-unes ont même des propriétés coupe-faim.

Les graines de moutarde font partie des épices qui accélèrent le métabolisme car elles augmentent la chaleur corporelle et aident notre organisme à brûler des calories plus efficacement.

La cannelle contient de l'aldéhyde cinnamique, qui stimule le métabolisme, mais aussi un flavonoïde qui favorise l'utilisation des sucres par les cellules. Lorsqu'elle est ajoutée à un yaourt par exemple, elle agit comme un brûleur de graisse car elle accélère le fonctionnement du métabolisme en faisant brûler plus de calories quotidiennement sans faire d'exercice.

Le cumin est riche en phytostérols, des lipides végétaux qui permettent de bloquer l'absorption et d'augmenter l'élimination du cholestérol de l'organisme. Le cumin a également un effet rassasiant, il agit comme coupe-faim, cible les mauvaises graisses et accélère le métabolisme. Il peut ainsi vous aider à perdre du poids.



Le **poivre noir** contient de la pipérine, un actif qui empêche le stockage des graisses. En outre, le poivre noir favorise la sécrétion des sucs gastriques, qui stimule l'appétit et améliore la digestion.

Le **curcuma** contient des curcumines qui stimulent les cellules qui à leur tour, absorbent le glucose dans l'organisme. Combiné avec le poivre noir, il facilite la pénétration de la curcumine dans le sang et donc, stimule son effet brûle-graisses.

Le **gingembre** est très recommandé aussi. Son gingérol est un principe actif qui favorise le flux sanguin vers le système digestif. Une action qui accélère le métabolisme.

Le **piment** est constitué de la capsaïcine, une véritable arme pour combattre les calories. La capsaïcine, responsable du piquant, va accélérer le métabolisme en augmentant le flux sanguin vers le système digestif. Il en résulte une amélioration de l'oxygénation des cellules. Une augmentation de l'activité des cellules s'en suivra, ce qui donnera une plus grande dépense de calories. Le piment fera augmenter la température du corps. Il y aura donc fonte de gras.



Le **thé et le café** stimulent le métabolisme aussi, évitez par contre l'ajout de sucre blanc et de lait. La caféine est un accélérateur connu pour le métabolisme. Elle agit principalement sur le fonctionnement de la thyroïde qui contribue à la régulation du métabolisme.

En ce qui concerne le thé : une étude publiée dans la revue « The American Journal of Clinical Nutrition », le 10 octobre 2012 a révélé que la catéchine du thé vert, substance appartenant à la famille des polyphénols, stimulait le métabolisme.

Le **clou de girofle** est recommandé également du fait de sa richesse en fibres et autres substances actives. L'action du clou de girofle est stimulante. Cette action serait efficace pour accélérer le fonctionnement de votre métabolisme en faisant brûler plus de calories, et des graisses stockées dans l'organisme.

LES POISSONS GRAS

Le saumon, le maquereau, le hareng, le thon et les sardines contiennent des acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme tels que les oméga-3, qui stimulent la production d'hormones qui régulent le métabolisme et l'appétit. C'est pour cela qu'il est conseillé de manger plus de poisson quand on a le métabolisme lent. Une étude parue en 2010 dans le « International Journal of Obesity » a démontré qu'un déjeuner plus riche en matières grasses aide l'organisme à brûler plus de glucides et de matières grasses au cours du reste de la journée. Il



faut donc réellement se défaire de cette idée reçue qui consiste à bannir le gras pour perdre du poids.

Il faut juste choisir les bonnes graisses (huiles végétales, fruits secs, poissons gras) et bannir les mauvaises graisses, c'est-à-dire industrielles et ayant subi des transformations à haute température.

LES BONNES PROTÉINES

L'apport supplémentaire de protéines de qualité, contenues dans le blanc de poulet ou de dinde et les œufs, peut vous aider en entretenant votre masse musculaire, à accélérer le métabolisme. Une étude publiée en 2012 dans le « Journal of the American Medical Association » démontre que les personnes qui consomment plus de protéines ont un taux métabolique au repos plus élevé.

HYDRATEZ-VOUS

L'eau est indispensable à toutes les activités liées au métabolisme, notamment à la lipolyse (dégradation des graisses). Si vous n'en buvez pas suffisamment, votre métabolisme ralentira. Par ailleurs, en remplissant l'estomac, l'eau donne une sensation de satiété. Elle nettoie et draine les impuretés, elle est indispensable à l'élimination des toxines.

Maintenant vous savez comment cibler les aliments qui stimulent votre métabolisme ; n'oubliez pas de bouger, marcher, faire du sport, car c'est également essentiel pour un métabolisme rapide.



5) 3 règles de base

5.1) 5 repas par jour si on est très actifs dans la journée et si on prend son petit déjeuner avant 7h30 sinon c'est de 2 ou 3 repas :

Plus on multiplie les repas, davantage on fait travailler le métabolisme et plus on dépense de calories = Amincissement. Mais il ne faut pas grignoter et manger n'importe quoi ! Favoriser les aliments à digestion lente, du seigle, de l'orge, du quinoa, des légumineuses et de l'avoine concassée. Mais on verra qu'un jeûne intermittent est également un bon moyen !

Si vous sautez des repas, votre corps va se mettre en "mode famine" et vous ne pourrez pas perdre du poids. Ce mythe pousse les gens à manger plus et va causer le tant redouté effet yo-yo. Lorsque vous mangez moins, votre métabolisme a moins à digérer et va donc ralentir, peu importe si vous sautez un repas ou non. Cela ne va pas stopper votre perte de poids mais simplement la ralentir étant donné que vous avez moins à perdre. De plus, il faut noter que « d'affamer » son corps et réduire les calories de manière drastique sur une longue période de temps peut mener entre autres à de la malnutrition et des carences en vitamines et oligo-éléments. Ces méthodes seront donc fortement déconseillées. Par contre un jeûne intermittent correctement pratiqué n'aura pas ces effets « rebonds » dus à certaines restrictions alimentaires de régimes ou à d'autres jeûnes plus traumatisants.



5.2) Respecter son horloge biologique

Notre horloge biologique conditionne la sécrétion des enzymes nécessaires à l'absorption des aliments. Ces enzymes travaillent de façon cyclique :

- **Le matin**, il est recommandé de manger **gras et protéiné** (Lipases et Protéases).
- Pour **le midi**, un repas riche en **protéines et glucides lents** (Protéases et Amylases).
- Durant **l'après-midi** (vers 16h), le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie (l'insuline utilise les sucres pour éviter les coups de fatigue).
- **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et à base de légumes et de **protéines maigres** (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en **Oméga-3** (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia)

Quelques excès possibles :

Pour que vos efforts soient efficaces et vous permettent de perdre du poids, il faut savoir se réserver quelques petits écarts. Mais attention : ces excès doivent rester des exceptions. C'est pourquoi je recommande de ne pas dépasser 3 excès par mois, en laissant au moins 5 jours d'intervalle entre chaque excès.

Lorsque vous mangez beaucoup lors de repas successifs, la sensibilité des récepteurs à l'hormone de satiété qu'est la leptine (cette **leptine** contrôle la sensation de faim) baisse significativement.

L'impression de satiété apparaît plus tardivement et ainsi vous vous « remplissez » davantage.

Donc, lorsque vous faites deux excès à 24 heures

d'intervalle, vous allez manger plus dans les jours qui suivent. Il est donc recommandé de laisser passer quatre à cinq jours entre chaque excès afin de ne pas diminuer la sensibilité de vos récepteurs à la leptine.

Explications : Pour le profil « leptine », l'important est avant tout de manger à heures fixes pour réguler l'organisme. On privilégie les légumes verts, les protéines, les féculents et fibres qui vont vous faire arriver rapidement à satiété, et on évite : les sucreries, la charcuterie, les sauces et les aliments trop gras en lipides saturés.

Mais attention : Gardez tout de même à l'esprit que tout ce que vous mangez après 19h30 a de grandes chances de faire partie des "kilos qui se rajoutent".



5.3) « Réunissez » correctement les ingrédients

Il faut faire très attention à l'association des aliments !

Par exemple : Ne pas prendre du riz ou des pâtes seules avec du beurre ou du gruyère : car digestion très rapide. Si on y ajoute quelques fibres et/ou de la protéine (légumes et/ou poisson et/ou viande), lors de la digestion, les glucides arriveront plus lentement dans le sang, on augmentera ainsi le niveau métabolique et le bénéfice sera alors totalement évident.

De plus, des mauvaises associations bloquent la digestion d'un ou plusieurs groupes d'aliments. Les aliments non digérés qui « attendent leur tour » fermentent et putréfient dans votre corps ! Ça génère ainsi des émissions de toxines, gaz, ballonnements, et autres troubles de l'estomac et de l'intestin. À long terme, les mélanges indésirables entraînent une vraie fragilité des muqueuses intestinales, créant un terrain favorable à un affaiblissement du système immunitaire et aux maladies chroniques.

Les règles de base des associations alimentaires :

1. Mangez les aliments digestes en premier.

- ✓ À chaque aliment son temps de digestion. Cette première habitude limitera la fermentation de certains aliments dans le bol alimentaire (un peu sur le principe « premier arrivé, premier servi ! »)
- ✓ Préférez également les crudités en **début de repas** ! Elles contiennent des enzymes qui faciliteront la digestion des aliments qui suivront.

2. Consommez vos fruits en dehors des repas et dans l'idéal vos crudités au tout début.

Idéalement 30 minutes avant ou 3 h après, afin d'éviter la fermentation dans le bol alimentaire, puisque les fruits se digèrent en une vingtaine de minutes.

3. Buvez très peu ou pas d'eau pendant les repas.

L'eau dilue les sucs digestifs et a tendance à ralentir la digestion.

Ne vous desséchez pas pour autant, buvez un verre d'eau si vous avez soif, mais pas la carafe.



6) Quelques conseils supplémentaires & le BIO :

Tous les aliments sont bons (le BIO de préférence), pourvu qu'ils soient naturels, bien préparés et agréables à consommer.

Dans tous les aliments complets, **préférez le BIO.**

Par exemple le pain complet ou

les riz complets non BIO contiennent les insecticides et pesticides qui sont présents dans le son et l'enveloppe du riz.

Différence entre aliment complet et intégral c'est que le complet est légèrement raffiné contrairement à l'intégrale qui est vraiment l'aliment brut et 100 % naturel.

Tous les menus proposés sont complètement adaptés et même recommandés pour les Diabétiques, les hyper-Tendus et les gens qui luttent contre leur Cholestérol !

Les produits intégraux (complets non transformés) à privilégier :

<u>Remplacer...</u>	<u>Par...</u>
Jus de fruits du commerce, sodas, cocas, boissons sucrées. Sucre blanc.	Fruits frais ou jus de fruits 100 % sans sucres. Édulcorants naturels ou artificiels (page 13)
Bonbons, chocolats, ... Farines blanches, semoules, flocons, pâtes blanches, riz blancs. Pain blanc.	Fruits séchés naturellement, miel/pollen, oléagineux fraîchement décortiqués. Farines Complètes ou mieux Intégrales BIO, de sarrasin ou d'avoine. Riz basmati ou complet. Pain Complet ou Intégral ou noir BIO.
Sel blanc.	Sel complet ou poudre d'algue. Sel de céleri ou fleur de sel.
Conserves. Huile, margarine, graisse végétale.	Légumes frais BIO non traités, non ionisés. Huiles crues pressées à froid, vierges & BIO
Lait, fromage, excès de graisse, crème.	Privilégiez la Margarine au beurre.
Viande, œuf, poisson, légumineuses.	1 fois par jour, à midi, très peu cuire (à la vapeur). Faire germer les légumineuses avant.
Cuisson : friture, bouilli, micro-ondes.	Peu cuire ses aliments et à la vapeur douce : cela conserve goût et propriétés vitales.

Quels **féculents** à intégrer dans mes repas ?

De manière générale les féculents ne doivent pas être trop cuits ni les fruits trop mûrs car ça fait grimper leurs indices glycémiques et donc les calories.

Les féculents peuvent être :

- Des **céréales ou pseudos céréales (en très petite quantité le soir)** : riz basmati ou complet, blé complet BIO, épeautre, millet, sarrasin, quinoa ... et leurs dérivés, pain complet BIO, farines de sarrasin ou d'avoine BIO...
- Des **légumineuses (à manger plutôt le midi)** : pois chiche, pois cassé, lentilles vertes, noires, corail, haricots blancs, rouges, noirs...
- Des **tubercules (à manger plutôt le midi)** : pomme de terre, patate douce...

Quels dangers pour les Aliments Complets ou Intégraux ?

Les céréales complètes contiennent les grains entiers et sont donc difficiles à digérer :

- ✓ Les fibres qu'elles contiennent peuvent **entraîner** chez les intestins fragiles ou lorsqu'elles sont consommées en excès, des problèmes de **ballonnements** (fermentation et production de gaz des fibres non digérées) ou de **diarrhées** (accélération du transit).
- ✓ Autre inconvénient, toutes les céréales complètes contiennent de l'acide phytique (anti-nutriment) qui bloque l'absorption des minéraux par l'intestin grêle. Ces phytates **peuvent affecter l'assimilation d'oligoéléments indispensables à la croissance comme le zinc ou celle du fer** dont la déficience peut entraîner une fragilité du système immunitaire. Différentes méthodes peuvent être combinées afin **d'éliminer ces anti-nutriments et l'arsenic davantage présent dans les céréales complètes, comme le trempage, la germination ou encore la fermentation des grains.**
- ✓ Enfin les céréales complètes sont plus exposées aux pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe des grains. Afin de limiter leur présence, on privilégiera les céréales complètes **BIO**.

LES INDISPENSABLES DANS

mon cabas bio

LES ŒUFS

Issus de poulettes élevées en liberté et en plein air nourries exclusivement de végétaux, minéraux et vitamines dont 95 % doivent être bio (selon le cahier des charges), les œufs bio contiennent jusqu'à deux fois plus de bons acides gras oméga 3 et bien plus de vitamines D, A (+ 60 %) et E (trois fois plus). On les repère par le 0 qui figure en tête des chiffres inscrits sur la coquille. Le surcoût (1 € environ pour 6 œufs) en vaut la peine !

LES POMMES

Le fruit préféré des Français (20 kg par an et par foyer) est aussi, hélas, l'un des plus traités : 35 traitements en moyenne chaque année ! Résultat, une étude européenne de 2013 avait répertorié 55 résidus de pesticides différents dans 1 600 pommes analysées. Problème : si les polluants se concentrent, comme souvent, dans la peau, ils peuvent aussi la traverser (car elle est fine) pour contaminer la chair.

LA VERDURE

Salades vertes, endives ou épinards, tous se lavent mais ne s'épluchent pas, ce qui augmente le risque de consommer des pesticides, surtout quand ils sont cultivés sous serre, dans une atmosphère sans renouvellement d'air. Un rapport de Générations Futures de février 2018 (à télécharger sur : bit.ly/2XbEhN2) a montré que 65,8 % des laitues, 72,7 % des

LES HUILES VÉGÉTALES

Si les coques épaisses (de la noix ou noisette) protègent le germe de la contamination par des polluants, il est recommandé de choisir la version bio pour les huiles d'olive, de lin, ou de sésame, car les fruits ou graines sont pressés entiers.

LE LAIT

Bio ou pas, les teneurs en calcium et protéines sont identiques. Mais la différence est nette sur les quantités de bons acides gras et de vitamines A et E, car les vaches élevées en bio broutent quotidiennement du fourrage naturel qui doit provenir de l'exploitation même (avec engrais naturels et compost). Pour elles, pas de tourteaux de céréales avec OGM ou de céréales ayant reçu des engrais chimiques : une vraie différence puisque les graisses du lait ont tendance à retenir les composés chimiques.

LE THÉ

Plus de 1 100 pesticides sont autorisés en Europe pour cultiver le thé... Et comme il n'est pas lavé, mais séché, puis infusé dans l'eau chaude, cela facilite la diffusion, dans la tasse, de résidus de pesticides. Une étude de « 60 Millions de consommateurs », de 2017, alertait sur certaines grandes marques en relevant des métaux lourds (plomb ou arsenic). Les thés bio peuvent en contenir, mais à dose moindre (2,2 fois pour les thés verts et 3,4 fois pour les noirs).

endives, 74,5 % des herbes aromatiques fraîches (hors persil, ciboulette, basilic) étaient polluées. Un rapport de la DGCCRF a également reconnu comme « non conformes » 4 échantillons sur 23.

LE POULET

L'élevage intensif est délétère tant pour la qualité de vie des animaux que pour leur profil nutritionnel, directement lié à leur alimentation. La volaille bio grandit et se promène en plein air (elle aura plus de muscles), est nourrie de céréales sans OGM et non traitées, n'est pas piquée aux antibiotiques et grandit pendant 81 jours (au lieu de 40 jours pour une volaille standard). Résultat, une viande plus ferme et goûteuse, plus riche en protéines et contenant moins de mauvaises graisses.

LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Farines, pains, mais aussi pâtes ou riz, si vous les achetez complets, préférez la version bio ! En effet, c'est dans l'enveloppe du grain (le « son ») que se concentrent les pesticides de l'agriculture traditionnelle. En version « blanche », il y a moins d'obligations puisque le son est supprimé par le raffinage.

Quelques aliments d'Okinawa :



Le KONJAC

Plante d'Asie pour soulager la toux, les brûlures ou encore les troubles intestinaux. A manger comme des pâtes...

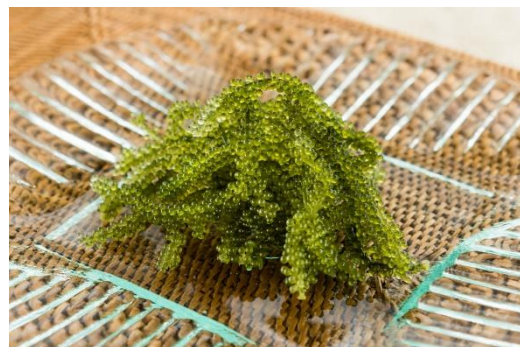
Moins de 10kcal par 100g

0 matière grasse sel, sucres et gluten

Riche en = 3g fibres

Algues vertes. Riches en vitamines et minéraux, mais aussi en fer.

A intégrer dans des salades



6 ingrédients japonais qui nous veulent du bien

Incontournables de la cuisine traditionnelle japonaise, ces aliments dynamisent nos recettes tout en prenant soin de notre santé.

La bonne nouvelle : pas besoin de se lancer dans des préparations ultra-exotiques pour en profiter régulièrement!

PAR ÉMILIE GODINEAU ET CAROLE GARNIER



BOUCLIER ANTI-INFECTION LE SHIITAKÉ

SES POINTS FORTS

Ce champignon fait l'objet de nombreuses études scientifiques : sa richesse en antioxydants et en lentinane (un glucide spécifique) stimulerait le système immunitaire et aiderait à mieux résister aux infections de l'hiver.

LES BONNES UTILISATIONS

On trouve facilement ce champignon cultivé sous forme séchée, bien pratique à utiliser : il suffit de le faire réhydrater 30 min dans de l'eau chaude. Il est plus parfumé que le champignon de Paris, mais, contrairement à ce dernier, il doit toujours être consommé cuit. Avec sa saveur boisée, il se glisse agréablement dans les bouillons, les woks de légumes, des farces...



ROI DES PROTÉINES VÉGÉTALES LE TOFU

SES POINTS FORTS

Digeste, riche en protéines de qualité (15 g pour 100 g) et peu calorique (120 cal. pour 100 g environ), il apporte aussi des fibres et des minéraux (un peu de fer, du calcium, du magnésium), mais contrairement à la viande, il ne renferme ni graisses saturées ni cholestérol.

LES BONNES UTILISATIONS

Une fois coupé en cubes, on le fait poêler dans un peu d'huile pour lui donner une texture croustillante. On peut le faire mariner à l'avance dans un peu d'huile et d'épices, car son goût neutre ne plaît pas à tout le monde. Il peut aussi être haché pour se glisser dans des sauces tomate (pour de faux spaghettis bolo par exemple, des farces de légumes, des chaussons...).

SUPER COUPE-FAIM LE KONJAC

SES POINTS FORTS

L'*Amorphophallus konjac* est un tubercule asiatique qui s'utilise séché et broyé : on s'en sert ensuite pour confectionner des sortes de nouilles (les "shirataki"), de tagliatelles, ou des grains de la taille de grains de riz. Très riche en fibres et très pauvre en calories (6 calories pour 100 g maximum), il remplace donc pâtes et riz (environ 120 calories pour 100 g) dans les recettes de ceux qui sont au régime.

LES BONNES UTILISATIONS

Comme des pâtes ou du riz, avec des accompagnements légers, bien sûr, par exemple des sauces tomate, ou ajouté en fin de cuisson dans des poêlées de dés de légumes, avec des crevettes, des allumettes de poulet ou de jambon...

BON POUR LE MICROBIOTE LE MISO

SES POINTS FORTS

À base de soja et/ou de céréales, cette pâte fermentée est riche en enzymes, qui facilitent la digestion, et en probiotiques, qui renforcent les bactéries du microbiote intestinal. On en trouve différents : à base de soja seulement, ou de riz et soja, etc., avec des goûts plus ou moins marqués.

LES BONNES UTILISATIONS

On peut en faire un bouillon en délayant 1 cuillerée de miso dans 25 cl d'eau chaude (mais pas bouillante), à agrémenter ensuite selon ses envies de champignons émincés, de petits légumes, crevettes... On peut aussi en délayer une petite cuillerée dans une vinaigrette : il remplace le sel et apporte des saveurs (mais il reste assez salé donc on garde la main légère sur la salière le reste du temps).

CONCENTRÉ DE MINÉRAUX LE NORI

SES POINTS FORTS

C'est l'une des algues les plus connues : c'est elle que l'on retrouve autour des fameux makis, ces rouleaux de riz des restaurants japonais. Riche en protéines (près de 40 %), elle est aussi riche en minéraux et oligoéléments : de l'iode qui stimule le fonctionnement de la thyroïde (bon pour le tonus physique), du fer qui assure la bonne oxygénation des cellules, du zinc qui participe à la cicatrisation...

LES BONNES UTILISATIONS

On émiette des feuilles de nori (en magasins bio, en épicerie asiatiques ou même en grandes surfaces au rayon "cuisine du monde") dans des omelettes, dans des bouillons de légumes avec des crevettes, des poêlées de légumes, des quiches au saumon...



CHAMPION DES ANTIOXYDANTS LE THÉ VERT

SES POINTS FORTS

S'il est une donnée scientifique qui fait l'unanimité, c'est l'exceptionnelle richesse en antioxydants du thé vert, nos alliés dans la lutte contre les radicaux libres.

LES BONNES UTILISATIONS

Tel quel, infusé dans une eau à 70-80 °C max, 2 à 3 minutes pour éviter l'amertume, ou un peu plus pour profiter au mieux des antioxydants. À boire plutôt à distance des repas principaux (si on a mangé de la viande ou des fruits de mer, par exemple), car il réduit l'absorption du fer. Et à éviter en fin de journée, car sa théine peut contre-carrer l'endormissement.



LES REPAS TYPES selon OKINAWA :

PETIT DÉJEUNER (SALÉ).

Thé vert, omelette aux champignons, 1 tranche de pain complet.

Ou

Thé vert, 1 œuf dur, 1/2 galette de sarrasin tartinée de crème d'amande.

DÉJEUNER.

Bouillon aux légumes, risotto de konjac au poulet, quinoa, 1 poignée d'amandes, 2 carrés de chocolat noir..

DÎNER.

Soupe froide de concombre, poivrons farcis au tofu et lentilles, riz complet.

La soupe miso (bouillon à base d'extrait de soja fermenté, agrémenté de légumes finement coupés, d'algues et de petits cubes de soja) est présente à quasi tous les repas...



Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Des petits fruits rouges mais plus après 17h.
- Mangez plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 80% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison, lait caillé, fromages affinés d'au moins 12 mois.
- Éventuellement un dessert céréalier juste après un entraînement sportif :
 - Cake diététique.
 - Barres de céréales faites maison (recette, voir page 336).

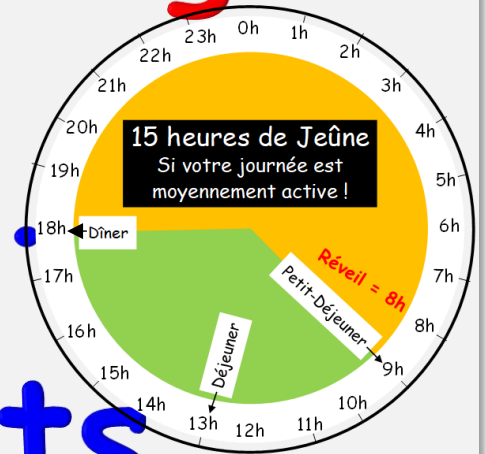
De préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :

Exemple : Pomme nature IG = 30
Compote de pomme IG = 50
Jus de pomme IG = 60

Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.

7) Jeûne & Anti-Grignotage :

- Jeûne Intermittent.
- Aliments Rassasiants.
- Aliments contre Pulsions alimentaires.



7.1) Les réels effets du jeûne pour maigrir :

Bienfaits



Les dangers du jeûne prolongé

Si la pratique du jeûne encadré au sein d'une structure médicalisée semble peu dangereuse, de sérieux risques existent lorsqu'elle se fait de façon indépendante. En effet, le jeûne peut provoquer des maux de tête importants, des étourdissements, voire des malaises. Au-delà de deux semaines, il peut générer des anémies par carence en fer, des inflammations et fibroses au niveau hépatique et une dégradation du capital osseux. Plus grave, il peut entraîner des troubles du rythme cardiaque risquant, dans certains cas, de conduire au décès.

Quelles contre-indications ?

En dehors de personnes sujettes à l'hypoglycémie, le jeûne court ne pose pas de problème de santé, sauf s'il est répété trop souvent (en particulier pendant une grossesse ou chez les enfants). En revanche, les risques du jeûne prolongé sont accrus chez :

- les femmes enceintes ou allaitantes (impact important sur la santé du fœtus ou du nourrisson);
- les enfants ou adolescents (ralentissement de la croissance, du développement pubertaire);
- les personnes âgées (risque d'arythmie cardiaque, en particulier chez les femmes ménopausées);
- les sportifs (risque de perte osseuse et absence de règles chez les femmes).

Source : ministère de la Santé.



Pour maigrir ?

Jeûne court. Les études sur la répétition de périodes courtes de privation de nourriture (12 à 20 heures) semblent montrer un réel effet sur le contrôle du poids et la lutte contre l'obésité. « Le jeûne intermittent peut trouver sa place en stratégie d'équilibre entre apports et dépenses énergétiques, souligne le physiologiste. Dans nos sociétés de surconsommation alimentaire, sauter un ou deux repas régulièrement peut servir à abaisser le nombre global de calories consommées, et à réguler les sécrétions hormonales qui agissent directement sur le stockage (insuline, hormones thyroïdiennes...) et les sensations de faim et de satiété (ghréline et leptine). De plus, durant un jeûne court, l'organisme mobilise beaucoup ses graisses (stockées dans le tissu adipeux), et non ses protéines (dans les muscles), ce qui est l'effet recherché pour maigrir. »

Publiée dans un journal américain, une étude menée sur des patients en surpoids avait montré une diminution de poids et de masse grasse plus importante chez ceux qui pratiquaient ponctuellement

une abstinence alimentaire de 16 à 20 heures, par rapport aux autres, et ce, pour un apport énergétique global identique pour tous.

Ce mini-jeûne pourrait en effet permettre de bloquer la production d'une hormone antithyroïdienne, la Reverse T3, que sécrète l'organisme pour se protéger de l'amaigrissement.

Jeûne prolongé. Arrêter de manger durant plusieurs jours fait fondre et perdre du poids puisque l'organisme pioche, dès la deuxième journée, dans le tissu adipeux afin de trouver l'énergie nécessaire à son fonctionnement. « Le jeûne long est une stratégie utilisée à l'étranger, dans certains hôpitaux, pour déclencher une perte de poids importante chez des personnes en obésité morbide et, ainsi, servir de déclic moteur », explique le Dr Saldmann. Mais, à long terme, c'est contreproductif car, en plus d'utiliser ses graisses de réserve, le corps se sert dans ses muscles dont il transforme les protéines en énergie. On perd alors de la masse musculaire, en plus de déstocker du gras, quand cette dernière dépense en permanence de l'énergie pour se renouveler. Et ce n'est pas tout. « Lors d'un jeûne prolongé, l'organisme se met en situation d'épargne : il se protège en abaissant ses dépenses énergétiques, notamment par la réduction des sécrétions hormonales thyroïdiennes », détaille le Pr Toussaint. Tout ce que l'on consomme après la période de jeûne prolongé va se retrouver plus facilement stocké. À moins de procéder à un rééquilibrage alimentaire, on reprend ses kilos, voire plus.



La digestion mobilise beaucoup d'énergie. Un jeûne court laisse le temps aux organes de traiter les repas précédents.

info +

LE JEÛNE COURT

Le jeûne court peut facilement être pratiqué seul, sans encadrement spécifique. L'idéal est de sauter soit le petit déjeuner (on mange le soir et on remange le lendemain au déjeuner), soit le dîner (on jeûne et on ne remange que le lendemain matin) car, la nuit, on sent moins les éventuels effets de la privation de nourriture. Le seul impératif est de bien s'hydrater, de l'eau, du thé ou des tisanes non sucrés, des bouillons de légumes.

Pour débuter un régime santé ?

Le syndrome métabolique désigne un excès de poids, notamment au niveau abdominal, associé à plusieurs anomalies biologiques : une hyperglycémie voire un prédiabète, une hypertension, des taux trop élevés de triglycérides et un taux trop bas de bon cholestérol.

En cas de syndrome métabolique, la perte de poids est essentielle pour réduire les risques de complications cardiométaboliques (diabète, infarctus, AVC...). Mais selon une étude publiée le 30 mars 2021 dans la revue *Nature Communications*, un régime équilibré et hypocalorique serait d'autant plus efficace s'il est précédé d'une période de jeûne. "Le passage à une alimentation saine a un effet positif sur la pression artérielle", a déclaré András Maifeld, principal auteur de l'étude et chercheur à l'hôpital de la Charité de Berlin (Allemagne), dans un communiqué. "Si le régime est précédé d'un jeûne, cet effet est intensifié", a-t-il ajouté. L'étude a ici été menée auprès

de 71 volontaires atteints du syndrome métabolique et ayant une pression artérielle élevée. Les participants ont été répartis au hasard dans deux groupes, qui ont chacun suivi un régime de type DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pendant trois mois, conçu pour lutter contre l'hypertension artérielle, et proche du régime méditerranéen. L'un des deux groupes a jeûné pendant cinq jours avant d'entamer le régime DASH. Verdict : cinq jours de jeûne suivis de trois mois d'un régime DASH ont induit des changements distincts du microbiome et du système immunitaire qui n'ont pas été observés chez les participants n'ayant pas jeûné. En outre, "l'indice de masse corporelle, la pression artérielle et le besoin de médicaments contre l'hypertension sont restés inférieurs à long terme chez les volontaires qui ont commencé une alimentation saine avec un jeûne de cinq jours", par rapport aux autres, a ajouté Dominik Müller, coauteur de l'étude.

Pour faire fondre la graisse abdominale ?

Une autre étude, publiée aussi en mars 2021, révèle que la graisse localisée sur l'estomac est la plus difficile de toutes les formes de graisse corporelle à perdre, même en suivant un jeûne intermittent. En effet, les scientifiques ont découvert que la graisse du ventre était la plus résistante en raison d'un "mode de conservation" qui lui permet de rester en place, tandis que la graisse autour du corps est brûlée comme un carburant. Des expériences menées sur des souris ont abouti à ce résultat. Les scientifiques de l'Université de Sydney ont analysé plus de 8 500 protéines trouvées dans les dépôts de graisse corporelle des rongeurs. L'étude a révélé que ce type de graisse possède un mécanisme cellulaire qui empêche le jeûne intermittent de la décomposer. "Alors que la plupart des gens penseraient que tous les tissus adipeux sont les mêmes, en fait, l'emplacement fait une grande différence", a déclaré l'auteur principal, le Dr Mark Larance, de l'Université de Sydney. Il souligne que la graisse viscérale s'adapte à des périodes de jeûne répétées et protège sa réserve d'énergie. "Ce type d'adaptation serait la raison pour laquelle la graisse viscérale peut être résistante à la perte de poids après de longues périodes de régime." Mauvaise nouvelle, les chercheurs ne suggèrent pas de moyen précis de lutter contre la localisation de la graisse. Toutefois, ils assurent que d'autres régimes, et non le jeûne intermittent, pourraient s'avérer plus efficaces comme la restriction calorique.

Pour modifier la composition de son microbiote ?

Combiner un régime avec un jeûne préalable de quelques jours permettrait un changement de la composition du microbiote intestinal, avec une multiplication du nombre de "bonnes" bactéries capables d'agir indirectement sur la pression artérielle. "Le jeûne est comme un catalyseur pour les micro-

organismes protecteurs dans l'intestin. La santé s'améliore très vite et les patients peuvent réduire leur prise de médicaments, voire arrêter complètement de prendre des comprimés. Cela pourrait les motiver à adopter un mode de vie sain à long terme", a conclu Sofia Forslund, coauteure de l'étude allemande.



On n'est jamais mieux soigné que par soi-même!

Dr Frédéric Saldmann, éd. Plon, 19,90 €.

Effets du Jeûne Intermittent et ses principes

La plupart recommandent :

Une phase d'au moins de 16 à 18 heures de jeûne + Une alimentation à prendre dans une fenêtre de 6 à 8 heures.

Mettre les fonctions de digestion au repos → Utilisation des graisses du tissu adipeux plutôt que du Glucose.

C'est un mode de vie et non un régime.

Faites-le à vie mais de façon à pouvoir le tenir sans aucun effort psychologique et physiologique !

Bienfaits sur la santé :

- Réduction des marqueurs inflammatoires dans l'organisme.
- **Régulation de la Glycémie**
(augmentation de la sensibilité à l'insuline et à la dégradation des graisses).

Favorise
→ la régénération
cellulaire !

Pour rentabiliser ce mode de vie il faudrait se baser sur les sécrétions hormonales et enzymatiques du corps, qui sont variables selon l'heure de la journée :

- **Le matin**, il est recommandé de manger gras et protéiné (Lipases et Protéases).
- Pour **le midi**, un repas riche en protéines et glucides lents (Protéases et Amylases).
- Durant **l'après-midi**, le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie.
- **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et à base de légumes et de protéines maigres (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en Oméga-3 (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia)



Selon certaines recommandations, il faudrait jeûner pendant 16 à 18 heures en sautant le petit-déjeuner et en dinant entre 19 et 20 h mais :

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent :

- Une dérégulation de notre horloge interne.
- Et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

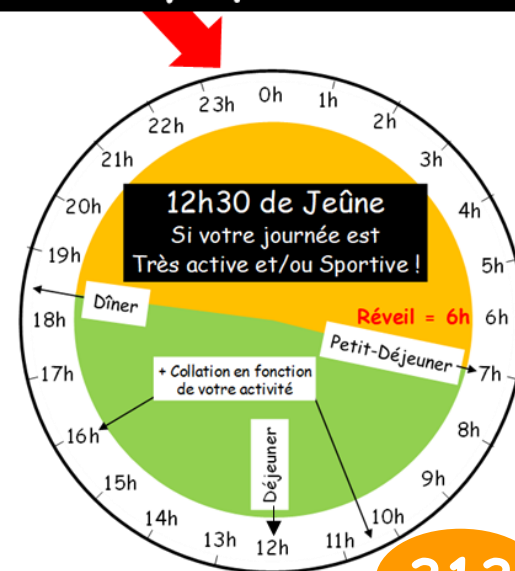
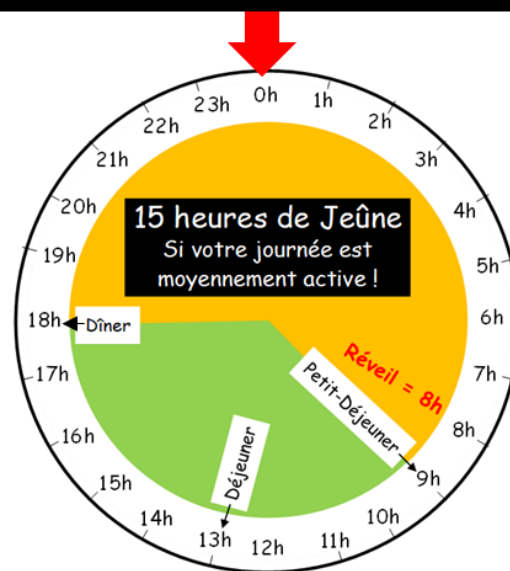
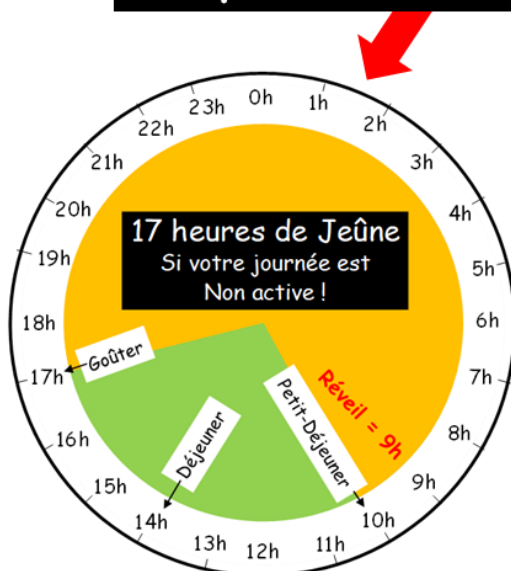
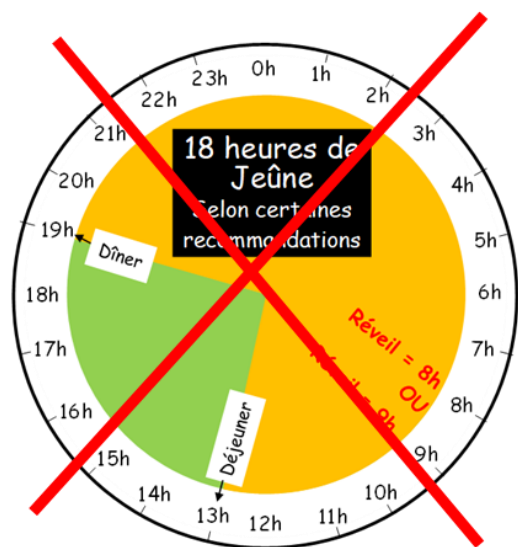
→ De plus ce jeûne intermittent est stressant & totalement incompatible si vous avez une journée active.

La journée idéale serait d'organiser :

- Un petit-déjeuner copieux le matin, entre 6 heures et 8 heures.
- Un déjeuner vers midi.
- Son dîner entre 16 heures et 18 heures.

→ Ce qui n'est pas forcément simple à accorder avec sa vie sociale.

Adaptez votre Jeûne à votre Niveau d'Activité Physique du Jour !



7.2) Par quels moyens lutter contre le grignotage ?

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...),
- L'avocat,
- L'huile de colza,
- Les noix,
- Les amandes,
- Et tous les aliments labellisés « bleu-blanc-cœur » (meilleur traitement des animaux et leur nourriture est de qualité).



8 aliments

QUI NOUS AIDENT À MOINS MANGER

Pour lutter contre la faim et moins manger, il faut miser sur les aliments qui procurent un sentiment de satiété plus rapidement et plus longtemps. Voici 10 incontournables !

Riches en protéines, longues à digérer, et/ou en fibres, qui gonflent au contact de l'eau dans l'estomac, certains aliments évitent les pics glycémiques, sources de stockage et de fringales. La bonne idée : en mettre au moins un à chaque repas, ou les utiliser comme en-cas (dans le cas des amandes) ou encore comme ingrédient magique dans les desserts (l'agar-agar).



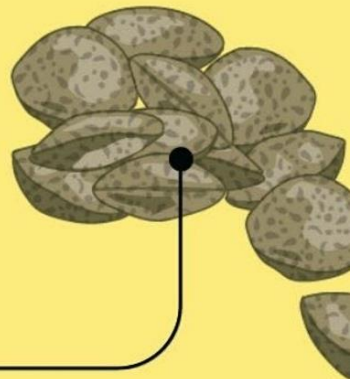
Pas après 17h00 !!!

1. LA SOUPE DE LÉGUMES, en début de repas

Elle offre du volume pour un faible apport calorique (30 Cal. aux 100 g en moyenne). Ainsi, un bol de soupe en début de repas, remplit l'estomac et réduit donc ensuite le coup de fourchette. On la fait maison plutôt que d'acheter des briques trop salées et qui peuvent contenir des additifs ou beaucoup de matières grasses. Et on varie selon les saisons : poireau, carotte, tomate, courgette, céleri... Chaudes ou froides, comme on veut !

2. LA POMME, l'alliée des petits creux

Ce n'est pas pour rien que c'est le fruit le plus consommé chez nous et le plus recommandé ! Peu calorique (environ 80 Cal. par fruit), elle renferme de la pectine, une fibre soluble qui a la propriété de former un gel dans l'estomac, offrant un effet "coupe-faim". Le fait de devoir bien la mastiquer favorise aussi la satiété. On la préfère bio pour la croquer avec la peau, partie riche en fibres et antioxydants. Crue, elle est plus longue à manger et ses fibres non attendries calent davantage.

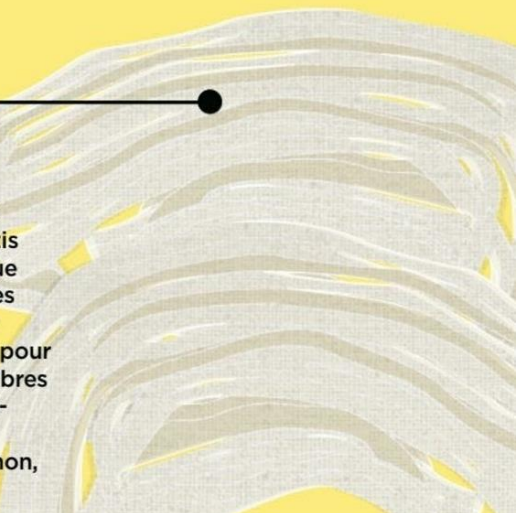


3. LES LENTILLES, de bonnes protéines végétales

Leurs atouts : un index glycémique bas, une belle teneur en protéines (25 %) et en fibres (17 %), qui en font un aliment rassasiant. À quoi s'ajoute des micronutriments variés, dont du potassium qui fait baisser la tension et un duo magnésium-vitamine B6 parfait pour le bon fonctionnement du système nerveux. On les adopte froides en salades, avec du saumon fumé par exemple, ou chaudes en accompagnement. Avec du riz et des légumes verts, elles forment un plat végétarien équilibré et anti-grignotage !

4. LE KONJAC, des "pâtes" zéro calorie

Le konjac est un tubercule asiatique dont on tire une farine qui permet de confectionner des sortes de spaghettis et tagliatelles. Ceux-ci n'apportent que 10 Cal./100 g, contre 150 Cal. pour des pâtes cuites classiques ! Parfaits pour s'offrir une belle assiette qui rassasie pour peu de calories, avec en bonus, des fibres solubles à l'effet "coupe-faim" et anti-cholestérol. Neutres, en goût, on les prépare avec une sauce (tomate, oignon, ail, thym) et des légumes croquants.





5. LE BLANC DE POULET, la viande coupe-faim

Une belle teneur en protéines de qualité (23 %), très peu de gras (2 %) et zéro glucides bien sûr : ce n'est pas pour rien qu'on en a fait le roi des régimes. Mais deux conditions s'imposent : le prendre sans la peau (où se concentrent les graisses) et le choisir de qualité (bio, fermier, Label Rouge). On le cuisine en papillote, poché ou juste grillé, et on le sert avec des herbes fraîches.

6. LE SARRASIN, une graine minceur

C'est une alternative intéressante aux riz et pâtes car il renferme trois fois plus de fibres, dont des fibres solubles qui favorisent la satiété. Il apporte aussi des protéines végétales de qualité et du magnésium anti-stress. Enfin, sa saveur marquée participe à un rassasiement plus rapide. On ne le cuit pas trop longtemps (10 min environ) pour lui garder du croquant. Il se déguste en salade (avec crevettes et champignons par exemple) ou en accompagnement avec des légumes verts.

7. LE SON D'AVOINE, le petit plus du petit déj

Avec une belle teneur en protéines (15 %) et en fibres (15 %), en particulier des fibres solubles (bêta-glucanes) qui forment un gel dans l'estomac, il favorise la satiété et aide aussi à réduire le taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Il est parfait le matin pour éviter les fringales de 11 h : on en glisse une cuillère dans son yaourt, sa compote ou son smoothie. On peut aussi en mettre dans ses pains, galettes, soupes, sauces... Dans tous les cas, on n'oublie pas de boire de l'eau en parallèle pour potentialiser son action.

8. YAOURT maison (sans lactose) un super en-cas

Il renferme deux fois plus de protéines que le yaourt (8 % contre 4 %). C'est aussi une bonne source de tryptophane, un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du bien-être. Inutile de le prendre à 0 % de matière grasse, celui à 3 % reste modérément calorique (75 Cal/100 g) et cale davantage. Associé à un fruit à croquer, c'est une option parfaite pour calmer un petit creux.

Deux coups de pouce sains et malins

LES AMANDES, UN "GRIGNOTAGE" SAIN

Elles sont riches en protéines (25 %), en fibres (10 %) et en minéraux variés dont du magnésium anti-stress. Mais comme elles contiennent une majorité de lipides (52 %), on n'en abuse pas, même s'il s'agit de bonnes graisses qui aident à lutter contre le cholestérol. L'idéal est d'avoir toujours sur soi une poignée (20 à 30 g) d'amandes. À compléter éventuellement par un fruit frais.

L'AGAR-AGAR, POUR DES DESSERTS LÉGERS

Géifiant végétal extrait d'une algue, il est très utilisé au Japon comme produit minceur, glissé dans le thé. Sans calorie, il permet d'épaissir une soupe ou de gélifier une crème dessert, apportant une satiété rapide. On compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide (porter à ébullition 2 min et laisser refroidir pour que la préparation prenne). Attention à hautes doses, il peut avoir un effet

Les aliments minceur les plus rassasiants

Riches en fibres, ils sont les champions pour être rassasié vite et durablement sans alourdir l'addition calorique. À mettre régulièrement au menu !



* Le quinoa

Riches en fibres (3,8 g/100 g poids cuit) et en protéines aussi complètes que celles de la viande ou du poisson (5 g/100 g cuit soit 2 fois plus que du riz), il possède un index glycémique particulièrement bas pour la famille des féculents/produits céréaliers : 35 !

● **Bien le consommer.** Chaud ou froid (en salade), toujours en l'associant à des légumes qui, grâce à leur volume et à leurs fibres, permettent d'arriver plus vite à satiété et d'être plus longtemps rassasié.



* Les pois cassés

Avec 128 calories, 7,95 g de fibres, 16,3 g de glucides – pour 100 g poids cuit – et un index glycémique inférieur à 30, ils constituent une excellente source d'énergie durable.

● **Bien les consommer.** En soupe ou purée, en ayant pris soin de les laisser tremper (au moins 24 h) voire germer avant de les préparer pour améliorer leur tolérance intestinale.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !



BLANCS



BONS POUR LE COEUR



VERTS



ANTI-ANÉMIQUES



JAUNES



RICHES EN DOPAMINE



ORANGES



STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE



ROUGES



PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS



VIOLETS



LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES CELLULES



Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaud



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



Pas le soir

N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



Pas le soir

N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°10

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

En dernier recours :

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Pas le soir

	GRAINES	GRESSINS
	Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	Florelli Grissini artigianali multigraines
• Conditionnement	200 g	250 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

N°2

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



8) Propositions de Menus pour Omnivores & Végéta-r-liens :



5 repas d'un Omnivore :

- Petit-Déjeuner + Faire son pain
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



8.1) Pourquoi il ne faut pas sauter le Petit-Déjeuner :

Les 3 règles du petit-déjeuner :

- ✓ **Ne pas le sauter** → Sinon, dérèglement de 2 hormones : Insuline et Leptine.
 - L'insuline, comme on le sait c'est la gestion du sucre.
 - Et la Leptine dirige la sensation de faim.

Un petit déjeuner ne fait pas grossir, au contraire. Il s'inscrit même dans un programme de perte de poids. Lorsqu'il est sauté, au-delà de la fatigue et de l'irritation - parties émergées de l'iceberg -, les rouages intimes hormonaux s'égarer et vous basculez en mode dérapage incontrôlé de poids et de gestion du sucre. Ce qui n'augure rien de bon.

Si on saute le petit déjeuner, cela oblige le corps à entamer, dès le réveil, ses stocks glucidiques localisés dans le foie et les muscles, ce qui le fatigue. Et si le carburant n'arrive toujours pas au cours de la matinée, l'organisme va puiser dans le gras comme s'il faisait un effort physique intense et long. C'est épuisant, vous pouvez vous retrouver en hypoglycémie et ce n'est pas non plus intéressant pour perdre du poids, car lorsque le déjeuner de midi est le premier repas de la journée, il a tendance à être trop riche en sucre.

Alors, il est concevable de ne pas avoir le temps de déjeuner ou de ne pas avoir faim au saut du lit. Il suffit d'emporter une collation à manger plus tard mais au moins 3 heures avant le déjeuner.

- ✓ **Mangez des bons gras le matin :**

- Le **Sucré** le matin dérègle l'insuline qui est très sensible quand on se réveille. Et même, évitez les fruits surtout si vous prévoyez de ne manger que ça !
- C'est à dire que les **Lipases** qui sont les enzymes spécialisées dans la digestion des graisses sont mieux métabolisées à ce moment-là de la journée car ça prend 12 heures (le sucre c'est moins de 40 minutes). Du coup, le soir vous mangerez moins !

En cas d'augmentation importante de la glycémie, l'organisme va sécréter cette fameuse insuline pour stocker l'excédent de glucose dans le foie, sous forme de glycogène. Si le niveau de glycogène est déjà saturé du fait d'un manque d'activité physique (permettant de puiser dans ce glycogène pour produire de l'énergie au cours de l'effort) ou d'une consommation de glucides supérieure aux besoins, l'organisme transforme cet excédent de glucides en triglycérides, constituant de base des graisses. » Or, un petit déjeuner très sucré va favoriser les pics d'insuline et, à terme, la prise de poids. « Le corps est très sensible à l'action de l'insuline le matin. Le petit déjeuner arrive après un jeûne nocturne, qui dure normalement de dix à douze heures. Physiologiquement, le jeûne va générer une plus forte capacité du corps à capter le sucre. S'il y a bien un moment auquel il faut faire attention au sucre, c'est le matin. » On en mange donc moins.

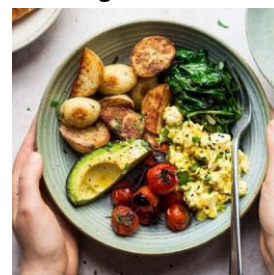
De plus, les glucides complexes (sucres lents) qui le composent permettent également à l'organisme de tenir jusqu'au prochain repas sans sensation de faim et sans risque de grignotage car on le digère progressivement.

- ✓ **Accompagnez vos produits gras, d'aliments :**

- Riches en protéines.
- Et de Féculents complets voire intégraux bien choisis.

Ça permet d'allonger le temps de vidange gastrique pour tenir toute la matinée.

Infos supplémentaires : Je vous rassure, ça n'est pas incompatible avec les adeptes du jeun intermittent. Si vous dînez avant 19h00 la veille, vous pouvez prendre votre petit-déjeuner à 9h le matin. Donc pas de souci, vous avez les fameux 14 heures de jeun. D'ailleurs, s'il y'a un repas qu'on peut sauter sans risque de perturbation du métabolisme, c'est celui du soir !



Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

Un **PETIT-DÉJEUNER**, dans une logique plutôt sucrée a un impact négatif sur le fonctionnement de l'organisme.

Les 3 règles du petit-déjeuner idéal :

- Ne pas sauter le petit-déjeuner

→ Dérèglement de 2 hormones (Insuline & Leptine)

**SAUTER
LE PETIT
DÉJEUNER?**



- Mangez des bons Gras le matin :

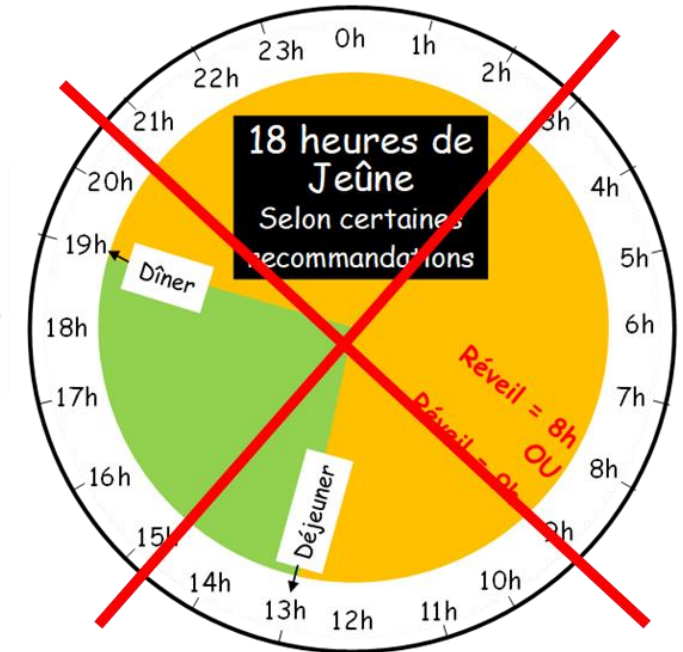
- ✓ Le sucre dérègle l'insuline le matin à jeun.
- ✓ Le gras est mieux métabolisé (sur 12 heures)



- Sélectionnez vos produits gras :

- Riches en protéines.
- Accompagnez-les de féculents bien choisis.

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent une dérégulation de notre horloge interne, et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.



DES MACRONUTRIMENTS AUX MICRONUTRIMENTS GRÂCE AUX ENZYMES DIGESTIVES



Activité Enzymatique :

Apport de macronutriments par les aliments



Transformation des macronutriments en micronutriments



Utilisation de ces micronutriments par l'organisme



8.2) Le Petit-Déjeuner :

a) Les Produits Laitiers : (voir page 94)

Le matin est le meilleur moment de la journée pour manger des matières grasses, par exemple les fromages (on les écartera le soir) !

Il faudra éviter de manger toutes sortes de sucres en même temps, y compris les fruits car ça contrarie l'assimilation des lipides. Par contre les féculents complets ou intégraux sont conseillés (Pain, Wasa,, légumineuses, etc...)

De façon générale, il faut privilégier les fromages aux laits de Brebis ou de Chèvre même s'ils sont légèrement plus gras que les fromages de vache car :

- Ils sont mieux métabolisés par notre organisme.
- Ils apportent davantage de Probiotiques.

Dans les produits laitiers, il faut éviter :

- Ceux qui contiennent **trop de lactose** :
 - Tous les Laits (sauf ceux qui sont caillés car le lactose est prédigéré).
 - Les fromages frais, tous les fromages blancs, le Mascarpone, la Mozzarella, les yaourts industriels.
- Ceux qui sont **trop salés** (prendre moins de 2g/100g) si vous avez des problèmes de tensions :
 - Tous les Bleus, la Mimolette, la Feta, l'Edam, le Parmesan...

Il faut privilégier ceux sans Lactose :

- Les fromages affinés d'au moins 18 mois.
- Les yaourts maison car le temps d'incubation dans votre yaourtière sera de 24 heures.
- Les laits sans lactose en vérifiant qu'il y ait moins de 4% de sucres dedans !
- Les laits caillés (Kéfir, Ribot, Elben) car le lactose aura été prédigéré.

Pour les produits light ou allégés, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'additif (application YUKA pour vous aider) :

- Conservateurs.
- Gélifiants.
- Emulsifiants.
- Arômes naturels ou artificiels.

Attention aux produits Ultra-Transformés (application SIGA pour vous aider).

b) 2 exemples d'aliments :

Le gruau :



A éviter si vous êtes sujets aux constipations !

C'est une préparation très digeste, c'est notamment pour cette raison que c'est recommandé pour les personnes ayant des diarrhées ou des problèmes de digestions.

Les bénéfices des gruaux pour notre santé :

- Améliorer la digestion.
- Hydrater les tissus de notre corps en profondeur.
- Apaiser l'inflammation.
- Détoxifier les intestins.
- Perdre du poids.
- Améliorer la circulation énergétique.

Comment préparer les gruaux ?

Dans la *diététique chinoise* les **gruaux** sont très souvent préparés avec du riz mais on peut également utiliser du millet, flocons d'avoine ...

Une fois que l'eau bout, continuer à chauffer à feu doux environ 30 minutes (le gruau continuera à frémir). Le récipient peut être couvert mais dans ce cas, positionner le couvercle afin de ne pas couvrir la totalité de la casserole. L'eau va s'évaporer petit à petit pour à la fin former une bouillie plus ou moins épaisse selon la quantité d'eau que vous avez mise. A ce propos, essayez de ne pas rajouter d'eau pendant la cuisson, mettez-en suffisamment dès le départ. Ne pas faire trop cuire (substance gluante) car ça fait monter l'Indice Glycémique.



Le Guacamole :

Ingrédients :

- 2 avocats (bien mûrs).
- 1/2 tomate.
- 1 poivron.
- 1 citron vert.
- 1 oignon rouge.
- Coriandre en branche.
- 1 pincée de cumin.
- Tabasco.
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Sel, poivre.



Explications :

- **1.** Placez la pulpe des avocats dans le mixeur. Ajoutez le jus de citron, vert de préférence, dans le mixeur avec la pulpe d'avocats. Celui-ci permettra à l'avocat de conserver sa couleur verte sans noircir. Ajoutez également à cette préparation la demi-tomate et mixez le tout. À cette étape de la recette du guacamole, vous pouvez utiliser une simple fourchette pour écraser le tout.
- **2.** Épluchez l'oignon et hachez-le finement puis coupez finement le poivron. Incorporez-les à la préparation avec la coriandre les épices (cumin, tabasco), l'huile, le sel et le poivre.
- **3.** Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une belle purée onctueuse que vous pourrez réserver au frais avant de la servir en l'ayant préalablement placée dans un bol. Servez-le très frais à l'apéritif.

Servir avec des légumes crus.

Vous pouvez
opter pour
des morceaux
d'avocats
surgelés 😊

Astuces :

Si vos avocats ne sont pas suffisamment mûrs, vous pouvez les placer un par un au micro-ondes pendant 20 sec afin d'en attendrir légèrement la chair. Laissez-les ensuite reposer une dizaine de minutes avant de les préparer.



c) Des idées de petits-déjeuners :

Dans l'idéal, le petit-déjeuner est à prendre entre 6h et 8h30.

Doucement sur le sucre et le sel, privilégiez le complet ou poudre d'algue. Sel de céleri ou fleur de sel.

Je n'ai pas faim le matin

C'est la nuit que le corps se reconstruit. Au réveil, il a besoin de protéines, de graisses et de glucides, ce n'est pas le moment de jeûner.

Si vous avez du mal avec le Petit-Déjeuner, on mise plutôt sur un smoothie maison, car le « liquide » passe mieux que le « solide » le matin. On mixe flocons d'avoine, yaourt, kiwi et un peu de sirop d'agave ou des graines de chia, des amandes et du lait végétal.

Et on emporte une Thermos, à boire dans la matinée.

On peut aussi se préparer une « box », par exemple un sandwich pain complet-margarine-jambon ou un bocal de boisson végétal au muesli.

Je suis en surpoids

Pour un petit déjeuner minceur, on force sur les protéines : elles sont super-coupe-faim et nécessitent plus de calories pour être digérées que les glucides. On ajoute aussi un peu de gras (margarine, jaune d'œuf, chocolat noir), qui permet d'allonger le temps de vidange gastrique et de réduire les envies de grignotages dans la matinée.

Je fais du sport le matin au réveil :

Si certains peuvent faire leur séance de sport/running à jeun, d'autres ne pourront pas tenir 10 minutes sans défaillir : tout dépend du métabolisme de chacun et là encore, pas de secret, il faut s'écouter ! Et pour le savoir, il faut essayer.

Effectivement, le matin au réveil, nous avons un taux de sucre suffisant dans le sang. Il est donc possible de partir le ventre vide pour une activité légère de 15 à 20 minutes sans risque de malaise.

Mais si vous avez besoin de manger quelque chose au réveil, votre petit-déjeuner pré-sport devra être à la fois énergétique et léger. Si vous n'avez pas le temps de manger au moins une heure avant votre séance (et idéalement deux), mieux vaut scinder le petit déjeuner afin d'éviter l'inconfort digestif durant l'effort.

Le café stimule le système nerveux central, améliore la vigilance et la capacité de concentration...

LA COMPOSITION VARIE SELON LES CAFÉS



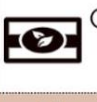

Le robusta est deux fois plus riche en caféine que l'arabica.

Composé	Arabica	Robusta	Instantané
Caféine	1%*	2%	4,5 à 5,1%
Polyphénols	4,8 à 8,7%	8,4 à 12,3%	5,2 à 7,4%

* Pourcentage sur la base sèche.

FILTRE OU PERCOLATEUR ?

La teneur en caféine diffère selon le mode de préparation.

Boissons	Volume	Caféine (teneur moyenne)
 Café filtre	150 millilitres (ml)	115 milligrammes (mg)
 Café percolateur	150 ml	100 mg
 Café instantané soluble	150 ml	65 mg
 Café décaféiné	150 ml	3 mg

Source : Inserm.

Petit- Déjeuner

(À prendre, dans l'idéal, entre 6h et 8h30)

Œufs : Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



Apports Journaliers

Recommandés :

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- Protéine (60~150)g
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g) (BCAA)
- Oméga-3 (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

BCAA = Les 8 acides aminés essentiels (protéines) !

Menus Petit-Déjeuner :	
Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit ! (Prendre un Petit-Déjeuner light après 10 h)	
Féculeux	
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g
Pain de seigle intégral	
Pain intégral	
Pain complet au levain	B1=0,7mg / Fer=3,9mg
3 Wasa Fibres	Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc =4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 / B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 / B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc =2 Calcium = 233 / B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 / B12 = 9,5
Autres :	
Avocat	Attention aux fausses olives noires : Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients. Oméga3 = 1,5 / Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires	Omega 3 = 0,2
Minis légumes	

Produit d'un animal :	
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g
2 filets de hareng fumé doux	B12 = 4,3µg / D = 13µg Protéine=16,4g / DHA=0,6
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g / Sucre = 2,5g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
2 tranches de blanc de poulet ou de dinde	Protéine = 20g
Jambon cuit découenné et dégraissé	B3=11,5mg/Cuivre = 1,2mg Protéine = 26g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,2g
Viande des grisons (Bœuf maigre séché)	Fer = 5mg / Protéine = 31g Méthionine = 1,1g Tryptophane = 0,2g

Boissons :

- Thé vert ou Matcha, tisane, café, boisson végétale (amandes ou noisettes). Jus de citron.
- Lait fermentés (Kéfir, Ribot, Elben).
- Pour les femmes : boisson de soja Bio, si possible fermentée.

Vous pouvez agrémenter toutes vos préparations liquides avec des graines de lin mixées et des graines de chia ou de psyllium.

Il faut éviter de manger du sucre le matin. Si vous en prenez malgré tout, de préférence, utilisez le fruit nature (frais) car s'il est chauffé ou transformé son Index Glycémique monte :
Exemple : Pomme nature IG = 30.
Compote de pomme IG = 50.
Jus de pomme IG = 60.
Cependant les petits fruits rouges des bois peuvent quand même être consommés (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseilles).

Petit-déjeuner idéal :

1 jus de citron pur + poudre de gingembre Bio + 1 c-à-c de poudre de matcha Bio.

2 tranches de pain intégral de petit-épeautre Bio au levain.

1 tranche de pain intégral de seigle.

2 fromages affinés d'au moins 18 mois (1 de brebis + 1 de chèvre).

Féta, Ricotta ou autres.

1 bol de porridge avec :

- ✓ 50g de flocons d'avoines intégrales Bio.
- ✓ 30cl de lait fermenté de Kéfir Bio ou 2 Yaourts « Maison ».
- ✓ Une poignée de petits fruits rouges (fraise, framboise, myrtille, mûre, cassis, groseille)
- ✓ De la cannelle en poudre Bio.

En option : 1 pamplemousse ou Pomélo.

Jours d'inactivités :

Pendant vos jours de repos, vous brûlez moins de calories. Votre ration de glucide doit descendre à 1g par 500g de poids de corps (160g pour une personne de 80kg).

Les lipides sont également réduits afin que vous ne consommiez pas trop de calories et que vous puissiez mieux entrer dans un processus de fonte.

Je suis en détox :

« Il faut éviter les produits acidifiants et transformés, choisir des aliments qui vont mettre au repos les intestins et apporter des minéraux pour prévenir la déminéralisation, fréquente en détox », explique la naturopathie. Les fruits, et plus encore les légumes, à associer dans un jus avec 1/3 de fruits et 2/3 de légumes, jouent ces différents rôles avec brio.

Quel petit déjeuner quand on est en détox ?

Un smoothie vert : dans un blender, mixez 1/2 banane + 1 pomme + le jus de 1 citron + 1 petite poignée de pousses d'épinards + 1/2 concombre + 20 cl de lait d'amande.

Ajoutez éventuellement 1 c. à s. de spiruline pour un apport bonus en minéraux et en chlorophylle.

Faire son propre pain à la machine à pain en utilisant du Levain :

Levure de boulanger et Levain : quelle est la différence ?

La **Levure de Boulanger** donne une fermentation alcoolique.

Le **Levain**, quant à lui, est constitué de levures dites "sauvages" et de bactéries lactiques, il :

- Améliore la digestion,
 - Dégrade une grande partie du gluten contenu dans la farine et diminue l'indice glycémique.
- Les amidons résistants sont les glucides qui ne se décomposent pas en sucre et qui ne sont pas absorbés par l'intestin grêle.



Ingrédients pour réaliser un LEVAIN :

- **50g (130ml) de Farine** : de préférence de la farine bio complète T130 ou intégrale T150 (plus la farine est intégrale et plus la fermentation sera facile à démarrer). Vous pouvez prendre de la farine d'épeautre ou du seigle. D'ailleurs la farine de seigle est un excellent starter pour démarrer le levain.
- **50g (60 ml) d'Eau filtrée (à 25°C)** : utilisez de l'eau non chlorée car le chlore tue les bactéries et pas trop minéralisée (eau de source). Vous pouvez prendre de l'eau du robinet qui aura reposé à l'air libre plusieurs heures (le chlore s'évapore).
- **En option** : Ajoutez 30g de Levain déshydraté pour accélérer le processus (on peut l'acheter sur Amazon.)
- **Ebouillanter mon bocal en verre** pendant 10 minutes pour le désinfecter (Ne pas le savonner).

Jour 1 → - Bien mélanger, Eau + Farine + (en option le levain déshydraté) et raclez les parois pour éviter que le mélange sèche.
- Enfermez avec un couvercle à vis (ou un torchon dessus avec un élastique).
Dans une pièce à 25°C environ, pendant 24h.

3,40€ les 85g
Chez Amazon



Jours suivants → 25g farine (65 ml) + 25g eau filtrée (30 ml).

L'histoire se poursuit jusqu'à ce que le mélange bulle et double de volume...

Le mélange peut mettre 5 à 7 jours avant de doubler de volume.

Il est prêt lorsque le levain double de volume en 12h pendant deux 2 consécutifs.

Quand on n'utilise pas le levain, pour le maintenir en vie, 2 solutions :

- À température ambiante, il faudra le nourrir tous les 2 à 3 jours pour éviter qu'il meurt.
- Le conserver au frigo. Il faudra le nourrir une fois par mois en faisant un rafraîchi avec de l'eau à 30°C et en le laissant 1h à température ambiante avant de le remettre au frigo.



À l'aide d'un élastique, marquez la hauteur du mélange pour mieux voir la croissance du levain.



La boule de pâte est prête pour la cuisson lorsqu'elle est à son maximum de volume !



Comment préparer sa pâte à pain ?

Au niveau Diététique, je vous conseille 3 sortes de Farines complètes ou mieux, intégrales :

- Petit-épeautre T150 (IG=40).
- Sarrasin T150 + Blé T150 (IG=50).
- Seigle T150 (IG=50).

1,5 kg de pain petit épeautre BIO :
 Dans le commerce → **11€** (complet et sans levain).
 Fait maison → 1kg de farine(6€) + Levure de boulanger(0.5€) + Huile de Colza (0.1€) + électricité(0.2€) = **6,80€ (intégral et au levain).**



Un exemple de Timing :

- A 17h00 vous aurez ajouté tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain dans l'ordre indiqué dans le tableau.
 - Choisissez un programme « Pâte levée » (chez Moulinex).
 - Ça ne cuira pas la pâte, c'est juste pour la lever. Durée = 1h15.
 - En cours de mélange assurez-vous que la pâte ait la bonne consistance, s'il le faut rajouter, eau ou farine, selon les besoins.
- A la fin, vers 18h30, vous utiliserez le programme « Cuisson » :
 - Pour 750g de pain, cuisson pendant 1h05.
 - Pour 1000g de pain, cuisson pendant 1h10.
 - Pour 1500g de pain, cuisson pendant 1h15.

Ajoutez ces ingrédients dans la machine à pain, dans l'ordre indiqué ci-dessous. Veillez à ce que le levain soit bien dissout, à la main, dans l'eau.

PAIN INTEGRAL - Farine de Petit-épeautre intégrale T150			
Poids total ingrédients→	750g	1000g	1500g
Eau filtrée à 25°C	200ml	300ml	440ml
Levure de boulanger	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)	1 sachet (5g)
Levain	160g	220g	290g
Huile de Colza	2 c-à-s	2,5 c-à-s	3.5 c-à-s
Farine petit-épeautre Intégrale T150	480g	660g	870g
Sel	1,5 c-à-c	2 c-à-c	3 c-à-c
Graines (lin, tournesol)	75g	100g	135g

- Enregistrez ce programme « Cuisson » en mode « différé » pour que le pain soit prêt à 6h ou 7h.

Ainsi, dans sa période de repos, entre 18h30 et 5h ou 6h (11 heures de temps) le levain sera à son maximum de rendement avant la cuisson.

1 > pain basique	5 > pain rapide	9 > damper	13 > pâtes levées
2 > pain français	6 > pain sans gluten	10 > cake	14 > cuisson seule
3 > pain complet	7 > pain sans sel	11 > confiture	
4 > pain sucré	8 > pain riche en oméga 3	12 > pasta	

PRINCESS 152007

Pain de 750g maxi.

85€.



MOULINEX OW610110

Pain de 1500g maxi.

185€.



Le pain GERMÉ Ezekiel n'est pas un pain sans gluten, mais au cours du processus de germination des graines et légumineuses, le gluten devient une forme beaucoup plus facilement digérable.

Ingrédients :

- 100g de graines de courge.
- 100g de graines de Sésame.
- 100g de lentilles vertes.
- 100g de Pois chiche.
- 100g de graines de Sarrasin.
- 1,2kg de farine de petit-épeautre intégrale (T170).
- 3 c-à-s d'Huile de Colza ou d'Olive extra vierge.
- 1 pincée de sel.


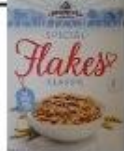

Prévoir 3 jours pour Trempage + Germination !



Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires	Quelques valeurs de Pains pour comparaison		
					Pains	IG	Fibres
Graines					Baguette	77	2,8
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)		Completo	45	7,5
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	Grains entiers, non grillés	Intégral	40	8,8
Légumineuses					Seigle (noir)	45	6,5
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)		Petit-épeautre intégral	38	7
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)		Pain Germé Intégral (au levain)	30	11,5
Céréales							
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	Décortiqués, non grillés			

- Il faut d'abord faire **GERMER** les céréales et les légumineuses, pour cela :
 - **Trempage** : les céréales et les légumineuses seront placés dans un bol et remplis d'eau froide, en les recouvrant complètement. Laisser tremper pendant 30 minutes à 2 jours selon le tableau ci-dessus.
 - **Rinçage** : Changer l'eau et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Germination** : Placer les graines & autres dans un récipient à germination pendant 2 jours et bien rincer toutes les 8 ou 12 heures selon la température de l'air.
 - **Séchage des grains** : utilisez des serviettes successives pour absorber le maximum d'eau.
- Pour **faire le PAIN** :
 - **Au four** :
 - Préchauffez le four à 180° pendant 5 minutes.
 - Pendant que le four chauffe, nous allons obtenir la farine ou la préparation : à l'aide d'un mixeur électrique ou d'un robot de cuisine, nous allons moulin jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez au préalable un filet d'huile d'olive extra vierge et du sel.
 - Ajoutez de l'eau chaude, petit à petit, au mélange précédent et pétrir jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
 - Placez la pâte sur une plaque de cuisson avec un morceau de papier végétal et étalez-la. Une fois étendue, nous ferons des coupes transversales à l'aide d'un couteau, de sorte qu'il sera plus tard facile de séparer le pain.
 - Mettez-le au four et laissez-le cuire pendant 10 minutes. Nous éteignons le four, et sans ouvrir la porte, nous partons nous reposer environ 8h.
 - Une fois qu'il est prêt, on peut le congeler ou le manger. Dans ce cas, si vous voulez, vous pouvez le faire griller.
 - **A la machine à pain** :
 - Utilisez le programme le moins chaud et avec la durée de cuisson la plus basse (40 à 50 min.).
 - Puis laissez la machine à pain allumée en mode « réchauffage » pendant 6 à 8 heures avant de le démouler !

Attention aux Céréales du Petit-Déjeuner !

LES AUTRES (Corn-Flakes, pétales et autres)													
T&C croustillant BIO Raisin, figue, noix du Brésil	11	2,3	59	12	8,9			9,1	12	404	Mauvais	Beaucoup de blé. Eviter de prendre du Croustillant car Ultra-transformés.	
Crownfield Spécial Flakes Classic	1,5	0,4	77,5	10,8			38	6,7	8,9	377	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de blé complet et de riz	
Kellogg's Corn Flakes	0,9	0,2	84	8			70	3	7	378	Mauvais	Ultra transformé. Nova 4. Pétales de maïs	

Ces 3 dernières céréales qui sont pourtant les mieux notées par "60 millions de consommateurs" (oct. 2021), sont ultra-transformées comme toutes les autres d'ailleurs. C'est-à-dire qu'elles ont un Indice Glycémique très élevé, supérieur à 80.

Les céréales dont les enfants raffolent :

- Nestlé Fitness Nature, Faites qu'avec des céréales complètes. Nutri-score = A
- T&C Corn Flakes BIO. Pareil, Nutri-score = A

Et pourtant y'a 2 problèmes avec les soi-disant meilleurs pour la santé :


- Produit Ultra-transformé → IG = 80
- Croustillants mais sans sucres et pas au goût des enfants...



Le côté croustillant d'un produit indique qu'il s'agit d'un produit ultra chauffé et donc ultra transformé !

Meilleures CÉRÉALES du Petit Déjeuner sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

maj le 25/03/23

Nom	Gras saturés	Glucides	Sucres	Raisins	Maïs	Riz	Fibres	Protéines	Kcal	Clasmt	Effets sur la santé
LES MUESLIS ou CÉRÉALES COMPLÈTES et INTÉGRALES											
Bjorg Flocons d'avoine complète BIO Flocons de sarrasin, d'orge ou de seigle.	7,1	1,3	58	1,7			11	11	362	1bis	<p>Dans l'idéal mélangez plutôt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des flocons d'avoines complètes BIO dans une boisson végétale BIO. - Des fruits rouges (BIO c'est mieux). - 2 Noix du Brésil. - 5 Amandes. - 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan. + Une cuillère à soupe de graines de : <ul style="list-style-type: none"> - Chia. - Courge. - Sésame. - Lin. - Tournesol. 
T&C Flocons d'avoine complets BIO	6,7	1,4	59	1,2			10	12	365	1bis	
Bjorg Muesli BIO 3 noix et graines	13	1,8	54	3,2			7,9	14	405	2	
Bjorg Muesli Protéines BIO soja, dattes, fruits rouges	12	1,9	41	11	8	<p>Attention ! L'ajout de fruits secs fait contenir 4 fois plus de sucres que les fruits frais et moins de fibres. En plus ils font très nettement monter l'Indice Glycémique.</p>	13	21	382	3	
Bjorg Porridge BIO Figue, framboise	6,5	1,2	58	5,4			10	13	363	4	
T&C Muesli BIO Figue, pécan, cranberries	8,4	1,3	57	7,6			10	12	374	5	
Bjorg Muesli aux fruits BIO Raisin, pomme, banane, coco.	6,1	2,4	60	10	10,5		9,9	11	359	6	Beaucoup de raisins.
Bjorg Flocons d'avoine BIO 4 graines et raisin	12	1,9	50	7,5	12		11	15	390	7	Trop de raisins.





Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Pour faire baisser l'IG :
Céréales à mélanger dans :

Boisson froide avec →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.
- ✓ Des fruits à coques (oléagineux).

Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.



Au pain Intégral ou de Seigle complet.



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté



5 ou 6 olives noires ou vertes.



1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



1 ou 2 œufs pochés.



1 tartine de Houmous avec tomates.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

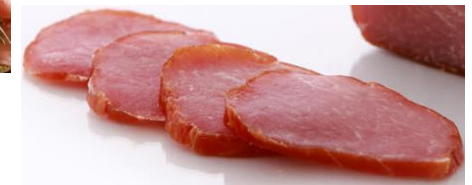


Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.
Avec du Lait fermenté.



Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).



8.3) Collation du matin

Menus Collation (à 10h30~11h)

(Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)

Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner...

Sauf si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.

Collation Sucrée

2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2 / sucre < 8g
---	---

50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
---	-------------------

1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
---	--

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
--	--

Collation Salée

60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
-----------------	--------------

1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
---	----------------------

2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
---	---------

Saumon en boîte	B12 = 2,8µg / B3=12,2mg D = 6,8µg Protéine = 22g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,2g
-----------------	---

Pour les boissons,

prendre les mêmes propositions que pour le Petit-Déjeuner (page 326) + en option une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

Collation ou grignotage ?

La nuance entre les deux est parfois peu claire, mais tout repose sur votre écoute du corps et vos sensations. **Si vous avez faim, vous répondez à un besoin physiologique**, et il faut manger. Cette faim vient de l'estomac (gargouillis, vide dans le ventre, etc...). Alors, vous pouvez faire une collation.

En revanche, si vous mangez par gourmandise, par envie, par mimétisme (je mange car les autres mangent), alors vous grignotez ! Et le grignotage est plus guidé par l'aspect psychologique et sensoriel (je vois les aliments et j'ai envie, je sens un aliment et j'ai envie de le manger, etc..).

Si cette différence semble claire et facile à discerner, dans la pratique, ce n'est pas si simple ! Pensez toujours à prendre conscience de vos sensations et soyez à l'écoute de votre corps, c'est la clé pour comprendre cette nuance !

Barres de céréales gourmandes

Comme Collation, vous pouvez prévoir ces barres...

Si on fait des efforts physiques dans la matinée, on mérite ces barres de céréales :-)



Portion : 5 barres.
Temps de préparation : 10 min.
Temps de cuisson : 20 min.
Temps d'attente : 30 min.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figes séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaigner).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



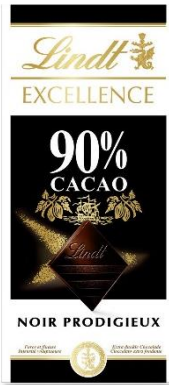
Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figes séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figes en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote, le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidies, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez...

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 **Fruit** parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Lait Fermenté Kéfir →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



338

Muffins carottes / noisettes

Ingrédients :

- ✓ 260 g de carottes râpées.
- ✓ 140 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 60 g de poudre de noisette ou d'amande.
- ✓ 50 g de sucre érythritol + 2 g de Stévia pure.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza.
- ✓ 3 cuillères à café de levure.
- ✓ 4 cuillères à soupe de noisette hachées.
- ✓ 1 pincée de sel.
- ✓ $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle ou « 5 épices ».
- ✓ 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre.

10,6€
les
700g

Carrefour



5,9€ le kg



Pure
Stévia
7,5€
les 50g
Biocoop



1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisette, la levure et le sel.
2. Dans un autre saladier, battre l'œuf et mélanger avec l'huile, le sucre et les épices. Verser ce mélange dans le premier saladier, remuer délicatement et ajouter les carottes et les noisettes hachées. Mélanger soigneusement.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins tapissés de papier sulfurisé) puis enfourner 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau plantée au milieu d'un muffin ressorte sèche. Laisser refroidir et déguster froid.

Gâteau à la patate douce

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour toutes les bourses

Ingrédients :

- ✓ 500g de patates douces.
- ✓ 100g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 5cl d'huile colza ou olive.
- ✓ 3 œufs.
- ✓ 3cl de rhum.
- ✓ 1 poignée de noix de coco râpée.



PRÉPARATION :

1. Faites cuire les dés de patates douces à la vapeur, puis réduisez en purée. Ajoutez l'huile, le rhum et la noix de coco râpée, puis intégrez les jaunes d'œufs et la farine.
2. Mettez le tout dans un moule à cake, faites cuire 40 minutes à 200°C.

Gâteau moelleux noisette & sarrasin (vegan)

Gâteau moelleux noisettes & sarrasin (vegan)

Ingrédients :

- ✓ 120 g de noisettes en poudre.
- ✓ 80 g de farine de sarrasin.
- ✓ 80 g de farine complète ou mieux, intégrale (petit-épeautre ou grand-épeautre ou blé).
- ✓ 100 g de lait kéfir.
- ✓ 20 g de sucre érythritol + 1 g de Stévia pure.
- ✓ 1 sachet de levure chimique.
- ✓ 2 c-à-s d'huile d'olive ou colza.



Cuisson 20 minutes au four à 180°C.

8.4) Déjeuner du midi

Comment préparer un **repas du midi équilibré** ?

Pour vous simplifier la tâche, il faut retenir qu'un **repas sain** doit comprendre :

- ✓ 1/3 de légumes +
- ✓ 1/3 de féculents +
- ✓ 1/3 de protéines.

Sur la semaine, vos menus doivent donc être diversifiés à partir d'aliments appartenant à ces cinq familles :

- Des protéines animales ou non : viande rouge (1 fois par semaine) ou viande blanche, poisson gras et blanc, crustacés, œufs.
- Des fruits et des légumes crus ou cuits, de couleurs variées ; Une portion de fruits (environ 7 fraises ou 2 abricots ou 1 pomme...)
- Des céréales et grains, complets ou intégraux de préférence. Quinoa, riz complet ou basmati, des légumes secs, etc...
- Des produits laitiers.
- Des corps gras : huiles (huile d'olive, de noix de colza, etc.).

Les recommandations actuelles (Programme National Nutrition Santé, PNNS) tendent à limiter la consommation de viande, en **priviliégiant la volaille** et en limitant les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à **500 g par semaine**, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

Afin de varier l'apport de protéines, il est conseillé d'alterner dans la semaine, la viande, la volaille, le poisson, les œufs mais aussi les légumes secs (riches en protéines végétales).

1) Protéine principale (voir page 99):

On mangera davantage de poissons et fruits de mer que de viandes rouges.

Viandes : OU **Produits de la mer :**

Si on est fans de viandes rouges c'est à ce moment de la journée qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !)

Attention à ces 2 substances pour les produits de la mer :

Dioxine substance toxique :
Pour la procréation.
Et le système immunitaire.

Mercure attaque :
Notre système nerveux.
Nos poumons.
Et nos reins.

2) Des féculents pour accompagnements :

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

3a) D'autres aliments d'accompagnements :

Aliments à avoir chez soi en permanence !



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates ! Quelle soit suffisamment épaisse et attention à la quantité de pommes-de-terre !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

3b) D'autres aliments

d'accompagnements :

Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière.
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Aliments à avoir chez soi en permanence !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le **dessert**, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Des petits fruits rouges mais plus après 17h.
- Mangez plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 80% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison, lait caillé, fromages affinés d'au moins 12 mois.

La viande des grisons

La **viande des grisons** fait également partie des charcuteries maigres. Riche en protéines et en acides aminés, elle permet de combler les appétits les plus voraces pour seulement **140 calories pour 100 grammes**.

Contrairement aux autres charcuteries, elle est réalisée avec des morceaux maigres du bœuf comme les cuisseaux ou les épaules.

A l'apéritif ou en accompagnement lors de raclettes festives, elle **limite l'apport calorique global**.



Quelle viande des grisons choisir ?

Si vous avez le choix, mieux vaut privilégier la viande des grisons faite artisanalement. Car, souvent, la viande des grisons vendue dans les supermarchés est bourrée d'additifs et de conservateurs qui peuvent gâcher le goût de la charcuterie. Pour plus de productivité, la viande n'est mise à sécher que 1 mois contre 6 pour une viande des grisons faite par un artisan boucher. De quoi révéler pleinement tous les arômes de la charcuterie. Pour un meilleur gage de qualité, privilégiez la viande des grisons portant une indication géographique protégée (IGP).

1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.



SALADES (en tout début de repas) :

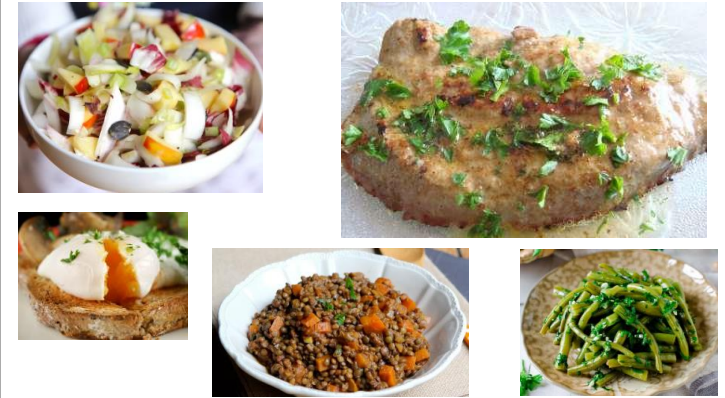
Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

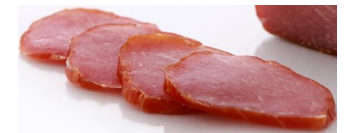


1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



8.5)

Goûter :



Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes
	2 Noix du Brésil 9 Pistaches Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
	Lin Noix du Brésil Courge Chia Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Chia	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame
Graine de Psyllium	Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	B12 = 0,2 / Calcium = 114 Protéine = 3,6
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	C = 45mg / E = 9,7mg Protéine = 4g Sucre = 3,6g
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

Menus du Goûter
(Entre 15h30 & 16h30 et au moins 3h30 après le déjeuner) et que si un effort physique d'au moins 1 heure a été réalisé dans l'après-midi

Plutôt sucré mais pas n'importe quels sucres et quantités adaptées à la dépense physique de l'après-midi !

Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	Fer=6,6mg/Sucre=25g Calcium = 190mg
50 à 75g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	Fibres + Vitamines C
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter

Prendre un fruit parmi ceux-ci :
mais plus de sucres après 16h30 !

FRUITS avec IG & taux de sucres les plus élevés !	Clasmt	Indice glycémique	Qté de glucides	Qté de Fructose sur 100g	Charge Glycémique
Fruits les mieux notés au niveau diététique					
Citron	N° 1	20	8,5%	1%	1,9
Petits fruits rouges	N° 2	25	3,5%	4%	1,9
Pamplemousse & Pomeles	N° 3	25	8%	2,5%	2,6
Clémentine & Mandarine	N° 4	30	10%	3,5%	4,1
Prune	N° 5bis	35	8%	3,5%	4,0
Pomme	N° 5bis	35	7%	8,5%	5,4
Poire	N° 7	38	7%	7%	5,3
Fruit de la passion	N° 8	30	19,5%	4%	7,1



Malgré les 3 meilleures céréales, toutes sortes confondues, l'IG est très élevé !

Préférez les Flocons d'Avoine (sauf instantanés et petits flocons), Sarrasin, Orge ou Seigle.

Meilleurs Flocons d'Avoine (IG bas) :

- N°1 = Irlandais.
- N°2 = Gros Flocons.
- N°3 = Son d'avoine.
- N°4 = Boulgour d'Avoine.

Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



- Flocons de Sarrasin instantanés → IG = 69
- Flocons d'Avoine instantanés → IG = 75
- Flocons de Orge instantanés → IG = 75
- Flocons de Seigle instantanés → IG = 75

C'est le meilleur Petit-Déjeuner Sucré, même s'il vaudrait mieux le prendre salé !!!

Pour faire baisser l'IG :

Céréales à mélanger dans :

Boisson froide avec →

- ✓Fruits rouges surgelés.
- ✓Des fruits à coques (oléagineux).
- ✓Graines de chia et/ou psyllium.



Evitez les céréales vendus avec les fruits secs et notamment le raisin. Rajoutez vous-même des oléagineux et des tout petits fruits rouges !

Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Chia



Psyllium



2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.



Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.



1 tartine de Houmous avec tomates.



Salé

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 œuf poché.



Salé



GOÛTERS IDÉAUX
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



- Lait Fermenté Kéfir →
 - ✓ Fruits rouges surgelés.
 - ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.

Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)



8.6) Dans l'idéal, le dîner est à prendre entre 18h & 19h.

Idéalement, un repas minceur pour le soir doit être composé de :

- 200 à 250 g de légumes : crudités, légumes cuits ou soupe.
- 100 à 125 g de protéines maigres : volaille, poisson, oeufs, tofu, légumineuses
- 120 à 150 g de céréales complètes : quinoa, pâtes complètes, riz complet, etc. OU 40 g de pain intégral.
- 125 g de yaourt ou équivalent : 125 g de yaourt végétal → Sans sucres.
- Une source d'acides gras de qualité : 5 ml d'huile végétale, 15 g d'oléagineux, etc.

La bonne composition :

- 1 portion de céréales à indice glycémique bas (quinoa, sarrasin, riz complet...) ou 1 à 2 tranches de pain complet au levain : ces glucides complexes aident à "tenir la nuit" et facilitent la production de sérotonine, donc de mélatonine, hormone du sommeil.
- On évitera bien sûr toutes sortes de chips.

Il faut avoir des féculents à tous les repas. Le soir, si la personne est sédentaire, je conseille de toujours avoir 5 des 9 aliments proposés en page 318 pour éviter d'avoir des fringales et de se jeter sur le fromage ou la mousse au chocolat à la fin du dîner car on n'est pas rassasié. Et attention aux plats de riz ou de pâtes, le problème n'est pas tant les pâtes que la quantité et ce qu'on y met dedans.

En fonction de son activité physique :

En l'absence d'activité physique, il est préférable, selon les médecins nutritionnistes, d'avoir un bon apport de féculents au déjeuner pour ne pas avoir trop faim le soir. « Si l'on se contente d'une salade de crudités le midi, on va forcément avoir envie de manger un morceau de pain ou un risotto le soir plutôt que des brocolis ».

Pour ceux qui ont une importante activité physique ou font du sport, les féculents sont indispensables car ils vont apporter l'énergie dont le corps a besoin pour reconstituer ses réserves. « Ils peuvent alors manger quatre à cinq cuillères à soupe de pâtes ou de riz complets ».

Privilégier les féculents complets :

Sportifs ou non sportifs, les féculents complets sont à privilégier à tous les repas en raison de leur indice glycémique bas. Plus ce dernier est faible, plus le corps met du temps à le digérer, plus le taux de sucre dans le sang augmente lentement. On se sent rassasié plus longtemps, et donc sans envie de grignoter.

Enfin, parmi les aliments à éviter le soir, listez les pommes de terre et le riz blanc. le riz vinaigré des sushis a par exemple un indice glycémique trop élevé. Préférez-lui les légumes secs comme les fèves ou les lentilles, à condition de les mélanger avec des légumes pour ne pas en consommer en grande quantité.

Aliments à absolument éviter le soir :

❑ Après 17h00, plus de **Sucres** ni de **Fruits** !

❑ Le **Fromage**.

❑ La **Patate douce**, le **Topinambour** et le **Maïs** même vapeur.

❑ Le **pain blanc** et même **Complet** → **Privilégiez le pain intégral**.

❑ La **Viande rouge** et la **Charcuterie**.

❑ Les **Pâtes** sauf les pâtes complètes ou aux légumes à 100% (al-dente).

❑ Les ~~Riz blancs~~ → **Basmati** ou **Complet**

❑ Privilégiez les légumes verts ou blancs aux légumes rouges.

Essayez de cuire à **75°C au Maximum et Al-dente** (Poêle, casserole et four) pour éviter de perdre tous les nutriments et de faire monter l'indice Glycémique

Les dégâts de la température lors de la cuisson



140°C	Les fruits et les légumes ne sont plus que de la cellulose indigeste (cocotte minute)
120°C	Destruction des dernières vitamines. Les graisses se décomposent en acides gras et glycérides qui se transforment en eau et en goudron cancérigènes.
110°C	Les vitamines liposolubles (E et D - A /K) sont détruites
100°C	Précipitation (déposition) des sels minéraux et des oligoéléments qui deviennent non assimilables par l'organisme
90-95°C	Disparition des vitamines A et B
70-100°C	Hydrolyse des protéines
60 -75°C	Disparition de la vitamine c
45° - 50°	Destruction de certaines enzymes qui deviennent inactives.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



N°4

Cœur de palmier ou Cœur d'artichaud



N°5

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



N°6

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



Pas le soir

N°7

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



Pas le soir

N°8

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°10

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

En dernier recours :

- +++ Très bon 20 à 17
- ++ Bon 16,5 à 13
- + Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- ⊖ Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Pas le soir

	GRAINES	GRESSINS
	Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	Florelli Grissini artigianali multigraines
• Conditionnement	200 g	250 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

N°2

Œuf dur



7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

N°9

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Viandes & abats	Classmt Fonction des graisses saturées	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Viande blanche			
Poulet ou Dinde Filet (le blanc)	1	400	B3 = 14,1mg Protéine = 29g Lysine = 2,5g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g
Dinde Escalope	2	400	B12=1,4µg/B3=16mg Protéine = 32g Lysine = 2,8g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet Jambon	3	200	100% filet
Veau Escalope	5	300	B3 = 14,8mg
Autruche	9	400	Fer = 3,5mg Zinc = 4,3mg
Porc Rôti	10	250/150	B1=0,6mg/B3=8,6mg Zinc = 3,7mg Protéine = 23,3g Lysine = 2,1g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Veau Côte	13	250/150	Zinc = 6,5mg
Lapin	12	250/150	B12=6,5µg/B3=14mg Protéine = 30,4g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Poulet cuisse sans peau	14	250/100	B3 = 11mg
Abats (Foie)			
Foie de veau	4	300	Fer = 4,5mg Zinc = 4,6mg Sélénium=41 B12 = 52,6µg
Foie de Volaille	14	250/150	Sélénium=90
Viande rouge (Maigre en graisse saturée)			
Bœuf Rumsteck	6	250/150	Zinc = 4,2mg
Bœuf Tende de tranche	7	250/150	Zinc = 4,5mg
Bacon Filet	8	250/150	B3 = 6,5mg
Cheval Entrecôte	11	250/150	B3=11mg/B12=6,5µg Fer=5mg / Zinc=4mg Protéine = 28g Lysine = 2,4g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g
Agneau Côte	15	250/100	B3 = 11,2mg
Cheval Faux-filet	16	250/100	
Canard Magret	17	250/100	Fer = 4,8mg
Grisons	18	250/100	Zinc = 5,9mg
Breasaola (bœuf ou taureau séché)	19	250/100	Protéine = 31g Fer = 7,1mg
Porc Filet mignon	20	250/100	B3 = 17mg Protéine = 30g Lysine = 2,7g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,4g
Bœuf Steak haché 5%mg	21	250/100	Zinc = 6,4mg

Consommez de la viande rouge, pauvre en lipides saturés 3 à 4 fois par semaine et plutôt le midi. Les viandes grasses 1 seule fois par semaine et que le midi !

Viande Rouge que 1 à 2 fois par semaine !

Propositions de repas pour le Soir.

1) Aliments principaux : VIANDES & POISSONS :

En alimentation, on entend tout et son contraire au sujet du repas du soir. Alors que certains disent que le dîner doit être très léger, d'autres affirment que sa composition n'influence que peu la perte de poids. Mais alors, que faut-il manger le soir pour ne pas grossir ?

Le repas du soir doit répondre à trois problématiques principales :

- Eviter le stockage pour ne pas entraîner de prise de poids.
- Être digeste pour ne pas perturber le sommeil.
- Apporter des nutriments essentiels et qui favorisent l'endormissement.

Pour répondre simultanément à ces problématiques, le dîner doit donc rester léger mais nutritif.

Le repas du soir est le seul qu'on peut sauter sans risque de perturbation au niveau métabolique.

POISSONS							Manger combien de fois par semaine	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits
Nom	Saturés g	Omega6 g	Cumul Gras	Dioxine Toxique	Mercure	CI+			
Apports conseillés / jour	<25	♂ 11 ♀ 8,5		Maxi à 4	Maxi à 5				
Hareng Fumé	2,76	0,19	3,0		1	1		300 / 150	Oméga3 = 4,21g D = 22 / B12 = 11,8
Maquereau Frit	2,96	0,13	3,1	2	1	2		300 / 150	Sélénium = 95 D=12,8 / B12 = 12
Flétan (cuit vapeur)	2,1	0	2,1		2	3	1 fois	300	Oméga3 = 6g Sélénium = 60
Sardine Grillée	2,9	0,44	3,3	4	1	4	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,5 D=12,3 / B12 = 12
Sardine Boîte	3	1,27	4,3	4	1	5	1 fois	150 / 50	Oméga3 = 2,7 D = 12,5 / B12 = 9,9
Hareng Poêlé	2,48	2	4,5		1	6		150 / 50	Oméga3 = 2,3 D = 10,8 / B12 = 14,1
Saumon d'élevage Rôti	2,5		2,5	3	1	7	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 2
Saumon Fûmé	2,06	0,76	2,8	3	1	8	1 fois	200 / 100	B6 = 1
Saumon Vapeur	2,39	0,44	2,8	3	1	9	1 fois	200 / 100	Oméga3 = 1,9
Maquereau Boîte	2,92	1,33	4,3	2	1	10		150 / 50	Oméga3 = 2,6 B12 = 7,5
Morue	0,5	0	0,5			11		300 / 150	
Colin ou Lieu	0	0	0,0		1	12		300 / 150	Iode = 150
Cabillaud Vapeur	0,16	0	0,2		1	13		300 / 150	Iode = 110
Truite d'élevage Fumée	1,71	0,58	2,3		1	14		200 / 100	Oméga3 = 2,3 B6 = 0,7
Anchois Semi-conserve	0,82	0	0,8			15		200 / 100	Zinc = 1,7mg
Truite Vapeur	0,54	0	0,5		1	16		200 / 100	
Merlan Vapeur	0,13	0	0,1			17		300 / 150	
Sole	0	0	0,0	2	1	18		300 / 150	B12=1,3
Dorade	0,75	0,1	0,9		2	19	1 fois	300 / 150	Sélénium = 50

POISSONS à éviter car possiblement Toxiques

Nom	Dioxine Toxique	Mercure
	Maxi à 4	Maxi à 5
Espadon	3	5
Bar ou Loup		3
Lotte		3
Brochet	4	2
Anguille rôtie	4	2
Thon Rôti	3	2
Thon Albacore	2	2

Les données de toxicité sont à titre indicatif :
 * Certaines mers étant plus ou moins polluées.
 * Les modes d'élevage étant très différents.

Les 5 carences les plus fréquentes :

- Magnésium. (légumes verts à feuilles, algues, fruits de mer, haricots, légumineuses)
- Vitamine D / Zinc / Fer / Calcium.

Apports Journaliers Recommandés

- Vitamine D (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- Vitamine B3 (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- Vitamine B6 (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- Vitamine B12 (2,5µg)
- Vitamine E (15mg)
- Protéine (60~150g)
- Lysine (5,3g) (BCAA)
- Méthionine (2,6g) (BCAA)
- Tryptophane (0,75g)

- Fer (♂ 11, ♀ 16)mg
- Calcium (950mg)
- Zinc (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- Iode (150µg)
- Oméga-3 (♂ 2 / ♀ 1,6)g
- DHA (Oméga-3) (250mg)

Magnésium → Oléagineux & Graines. Mais pas le soir !

1) Aliments principaux : VIANDES & POISSONS :

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine	Bienfaits
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+		
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5			
Oursin	1		1		Oméga3 = 1,6g
Bigorneau	2		2		Iode = 570µg B12 = 60µg Magnésium = 310mg
Calmar Bouilli	4		3	1 fois	Protéine = 32,5g
Langoustine Bouillie	4	1	4	1 fois	Iode = 394µg
Langouste Bouillie	4	1	5	1 fois	Zinc = 7,3mg Protéine = 21,8g
Huitre	4		6	1 fois	Zinc = 22,5mg
Coquille St-Jacques	3		7	1 fois	Sélénium = 61
Araignée de mer	4		8	1 fois	B12=9,1µg/Zinc=3mg Sélénium = 110
Bulot	1		9		
Crevette Grise			10		Iode = 260µg
Crevette Rose	1		11		
Homard Bouilli	4	1	12	1 fois	
Moule Bouillie	4		13	1 fois	B12 = 17,6µg

CRUSTACÉS, MOLLUSQUES & COQUILLAGES				Manger combien de fois par semaine
Nom	Dioxine Toxique	Mercure	Cl+	
Apports conseillés / jour	Maxi à 5	Maxi à 5		
Crabe bouilli	5	2	14	Éviter
Poulpe	4	3	15	Éviter

Les données de toxicité sont à titre indicatif :

* Certaines mers étant plus ou moins polluées.

* Les modes d'élevage étant très différents.

Propositions de repas pour le Soir !

2) CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES qui accompagnent :

Peut-on manger des féculents le soir ?

- ✓ L'élimination systématique des féculents le soir n'est absolument pas impérative. Au contraire, les féculents stimulent la synthèse de tryptophane dans l'organisme et favorisent l'endormissement. De ce fait, un juste apport en féculents complets pourrait être judicieux pour un meilleur sommeil.
- ✓ Enfin, s'ils sont consommés avec modération, les féculents pris au dîner n'ont aucune raison de faire grossir. Tout est question de qualité et de quantité.
- ✓ Le pain, les céréales et les légumineuses font partie de la famille des féculents. Ces aliments apportent des sucres complexes assimilés lentement par l'organisme et lui donnent l'énergie dont il a besoin. Le soir, cette énergie se transformerait en graisse si elle n'est pas dépensée. « Oui, on va stocker si on en mange beaucoup, mais les éliminer totalement n'est pas une bonne idée ».
- ✓ L'effet de satiété apporté par les féculents est à prendre en compte, même dans un objectif de perte de poids.

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT	Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g	Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g			Lentille corail
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g	Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g			Pois cassé
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g	Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g	Lentille brune	200 / 150	Fer = 3,3mg
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g	Lentille rouge	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Fève	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g	Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g	Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g	Haricot rouge	200 / 150	
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g			

Le kamut, c'est quoi exactement ?

C'est une ancienne variété de blé dur originaire d'Égypte, connue depuis l'Antiquité et appelée traditionnellement blé khorasan.

Cousin du blé, il a ses propres caractéristiques. La taille des grains de khorasan est deux à trois fois supérieure à celle du blé courant. Sa teneur en protéines est plus importante, de 20 à 40% en moyenne. « Si le kamut contient lui aussi naturellement du gluten, d'après une étude de l'IFAA (International Food Allergy Association), les personnes sensibles à cette protéine le supportent mieux que celui du blé. De plus, le kamut n'a jamais été ni hybridé, ni génétiquement modifié », dixit la naturopathie.



Comment préparer le kamut ?

Avec sa saveur légèrement beurrée, le kamut se prépare comme toutes les céréales. Après l'avoir rincé, on le fait cuire à l'eau.

3a) D'autres aliments d'accompagnements :

Aliments à avoir chez soi en permanence !

1 soupe maison sans féculent :

Poireau, légumes verts, courgette, thym, ail...

Attention aux soupes industrielles dans lesquelles ils mettent quasiment tout le temps de la pomme de terre.



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de TEMPEH en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



356

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Poissons		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Autres		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

3b) D'autres aliments d'accompagnements :

Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit) <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

Aliments à avoir chez soi en permanence !

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé séché (100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
Germe de blé séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
Son d'avoine séché(100g) 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
Levure de bière (100g) 2 c-à-s = 10g	Protéine = 47 Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le **dessert le soir**,

vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison.

Pour composer un repas du soir équilibré, il ne s'agit pas de compter les calories, mais de veiller à la qualité des aliments que l'on consomme.

Perso je mange, 2 à 3 soirs par semaine, une soupe de légumes verts (dans l'idéal avec des légumes frais ou surgelés « spéciaux soupe ») + 1 œuf + 75g de lentilles corail + 1 tranche de pain noir bio à moins de 800kj (à savoir que le pain blanc est à 1400kj), coupés en petits morceaux.

Mélanger dans un récipient en verre

& mettre 12 min. au micro-onde ou 10 min dans une casserole.

A la fin de la cuisson, rajouter 2 escalopes de filet de poulet ou du poisson grillé à la poêle coupés en petits morceaux.

+ Persil + Basilic + Estragon + Ciboulette

Miamm... C'est pas de la grande cuisine mais c'est très diététique ! ;-)

Évitez les légumes rouges (car davantage sucrés) et les prévoir plutôt pour le déjeuner.

Boissons :

- Eau plate (non gazeuse), à boire entre les plats ou mieux, à l'écart du repas.
- En fin de repas tisane(facultatif), sans lait ni sucre (et si possible sans édulcorant).

Recette de la tisane minceur pour le soir

Après un dîner complet et équilibré, rien de mieux qu'une tisane minceur pour favoriser la digestion, le drainage des organes et la combustion des graisses.

Pour 1 personne :

- 1/2 c. à soupe de graines de fenouil.
- 1 cm de racine de gingembre.
- Le jus d'un demi citron.
- Une pincée de cannelle.
- 250 ml d'eau.



Préparation de la tisane minceur pour le soir :

1. Pour réaliser cette tisane minceur, placez tous les ingrédients dans une casserole. Versez l'eau par-dessus puis portez le tout à ébullition. Laissez infuser la tisane durant 7 à 10 minutes pour un effet optimal.
2. Ensuite, filtrez la tisane à l'aide d'un chinois (passoire à thé) puis versez-la dans une tasse.

Cette tisane est à boire après le dernier repas de la journée et au minimum 1 heure avant d'aller dormir. Le gingembre et la cannelle favorisent la digestion et la combustion des graisses. Le citron, quant à lui, aide au drainage des organes digestifs. Enfin, le fenouil a un effet diurétique idéal pour éviter la rétention d'eau et favoriser l'élimination.

1. Salade de Radis.
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Poireaux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...).

Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'endives.
2. 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



1. 1 salade de Fenouils ou de Concombres.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Lentilles Corail.
4. Brocolis vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».

DINERS IDÉAUX

Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
2. Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
3. Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 yaourt « fait maison ».



9) 5 repas d'un Végéta-r-lien :

- Contre les Carences.
- Petit-Déjeuner.
- Collation.
- Déjeuner.
- Goûter.
- Dîner.



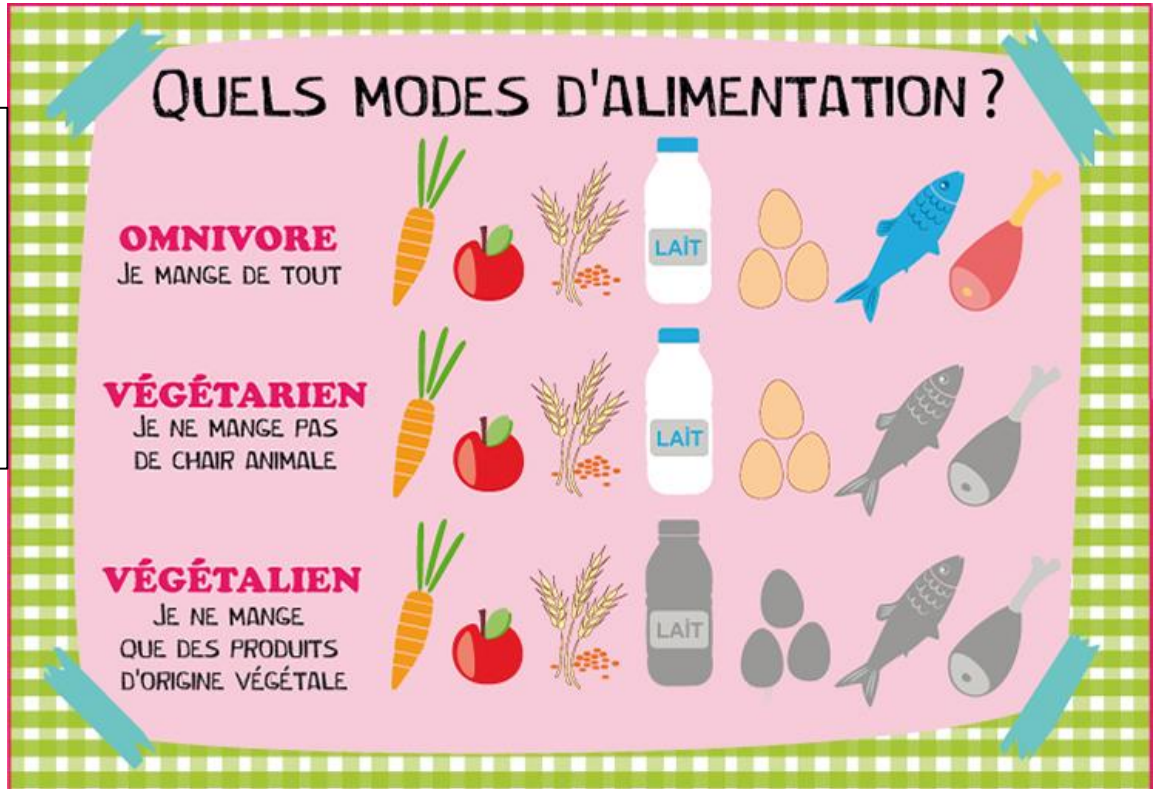
9.1) Carences des Végéta-r-liens

Différence entre végétariens, végétaliens & Véganisme :

- **Végétarien** : En gros, pas de viandes ni poissons et fruits de mer.
- **Végétalien** : Aucun aliment d'origine animale (ni lait, œufs, miel, etc...)
- **Vegan** : Végétalien + tout produit provenant de l'exploitation animale (chaussures en cuir, fourrures, produits cosmétiques testés sur des animaux, pas de spectacles avec animaux).



Dans les produits animaux, il y a 50 fois plus de micronutriments que dans les légumes !



DIS-MOI CE QUE TU VEUX MANGER ET JE TE DIRAI QUEL VEGETARIEN TU ES ?

Lacto-ovo-végétarien

Lacto-végétarien

Ovo-végétarien

Pesco-végétarien

Pescétarien

Flexitarien

À NE MANGER QUE DES VÉGÉTAUX, on a quelques :

Bénéfices :

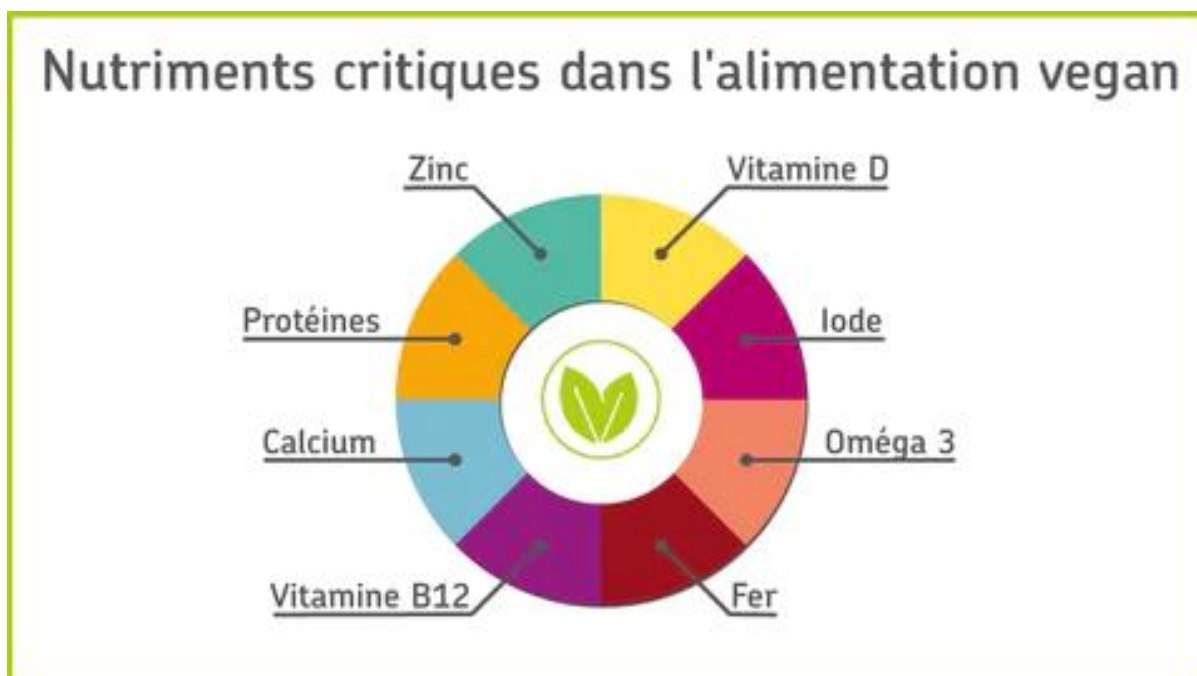
- L'indice de corpulence (masse grasse).
- Le taux de LDL-cholestérol.
- Une glycémie plus favorable que le reste de la population.

Dans le cadre d'une alimentation riche en oléagineux, fruits et légumes, ce mode de vie a moins de risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de diabète car on retrouve un apport plus important en fibres, en plus d'une consommation d'aliments à index glycémique bas.

Carences alimentaires :

- Vitamines B12 & D.
- Minéraux : fer, calcium & zinc.
- Oméga 3 (lipides polyinsaturés).
- Les **Protéines** sont souvent de **moindre qualités et moins assimilables** que les protéines animales.
- **3 acides aminés** (parmi les 20) dont 2 essentiels, la lysine et méthionine.

Ces carences alimentaires peuvent causer de l'anémie, de la fatigue, une faiblesse musculaire, des pertes d'équilibre, des vertiges, des palpitations, une pâleur de la peau, une perte de cheveux ou encore de l'irritabilité.



La biodisponibilité,

Pour pouvoir bénéficier de tous les bienfaits de nos aliments :

Les aliments, seuls, ont des intérêts nutritionnels qui leurs sont propres ; mais une fois ingérés au cours d'un repas, les aliments réagissent entre eux...

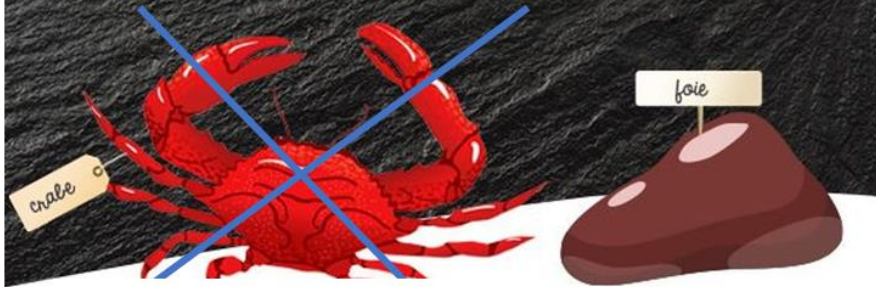
1. **La vitamine A** est une vitamine liposoluble (comme les vitamines D, E et K), cela signifie qu'elles sont solubles et donc absorbées grâce au gras ! Ainsi, pour assimiler au mieux la vitamine A, il est préférable de manger ses carottes avec un filet d'huile d'olive.
2. Le **lycopène** est un **antioxydant** contenu dans les tomates par exemple, qui est mieux absorbé grâce à l'action de la chaleur. Ainsi, le lycopène sera mieux assimilé par l'organisme en mangeant des tomates cuites plutôt que crues !
3. **Le fer animal** aussi appelé « fer héminique » est absorbé entre 15 et 35 % contre 2 à 20% pour le fer végétal ou « fer non héminique ».
 - a. Les tanins - encore des antioxydants - retrouvés dans le vin rouge ou le thé par exemples limitent l'absorption du fer.
 - b. La vitamine C, elle, augmente l'absorption du fer !
 - c. L'absorption du **calcium** est également très complexe. Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de **vitamine D**, de lactose, de phosphore (plus exactement un rapport particulier entre calcium et phosphore) et d'une protéine spécifique, à savoir la caséine. Vous l'aurez compris, ce sont tous les constituants du lait ;-)

Mangez plutôt du fromage avec un œuf ou un avocat !

Inutile de boire des eaux riches en calcium (Hépar, Contrex...), si vous consommez assez de laitages, car elles apportent des sulfates qui accroissent les pertes de calcium urinaires.



Vitamine B12



Attention aux contaminants dans le Crabe et le Thon !



Besoins / jour →
B12 = 2,5 µg

- Très présente dans la protéine animale, la vitamine B12 :
- Favorise le transport de l'oxygène dans le sang et la formation des **globules rouges**.
 - Réduit la fatigue.
 - Booste notre **système immunitaire**.

• LES BIENFAITS • DE LA VITAMINE B12



Seules les algues pourraient être une source pertinente :

- Les algues, le Nori, l'Ao-nori ou la Klamath contiennent de la vitamine B12. Mais il s'agit d'une forme très peu biodisponible, 3 à 4 fois moins que dans les produits animaux.

LES BIENFAITS SANTE DE LA VITAMINE D



- ▶ L'œuf (entre 1,4 μg /100 g dans le jaune et 0,4 μg /100 g dans le blanc).
- ▶ Certains champignons (Chanterelle, Morille & Cèpes) \rightarrow 5 μg /100 g.

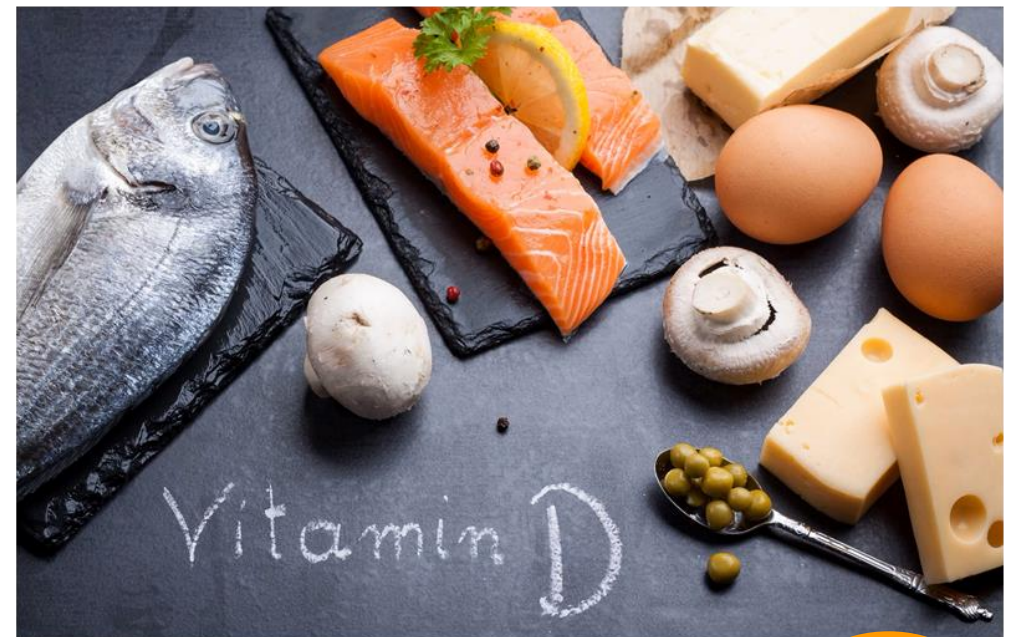
• La **vitamine D2**, (ergocalciférol), est présente en petite quantité dans les champignons et les céréales.

• La **vitamine D3**, aussi appelée cholécalciférol, est produite par notre organisme sous l'effet des rayons du soleil. On la trouve aussi dans quelques aliments comme les poissons gras. La vitamine D3 est la forme à privilégier car l'organisme est capable de mieux l'assimiler et l'utiliser que la vitamine D2.

Besoins / jour \rightarrow
D = 15 μg



Les LICHENS (5 μg) :
Association de champignons et d'algues



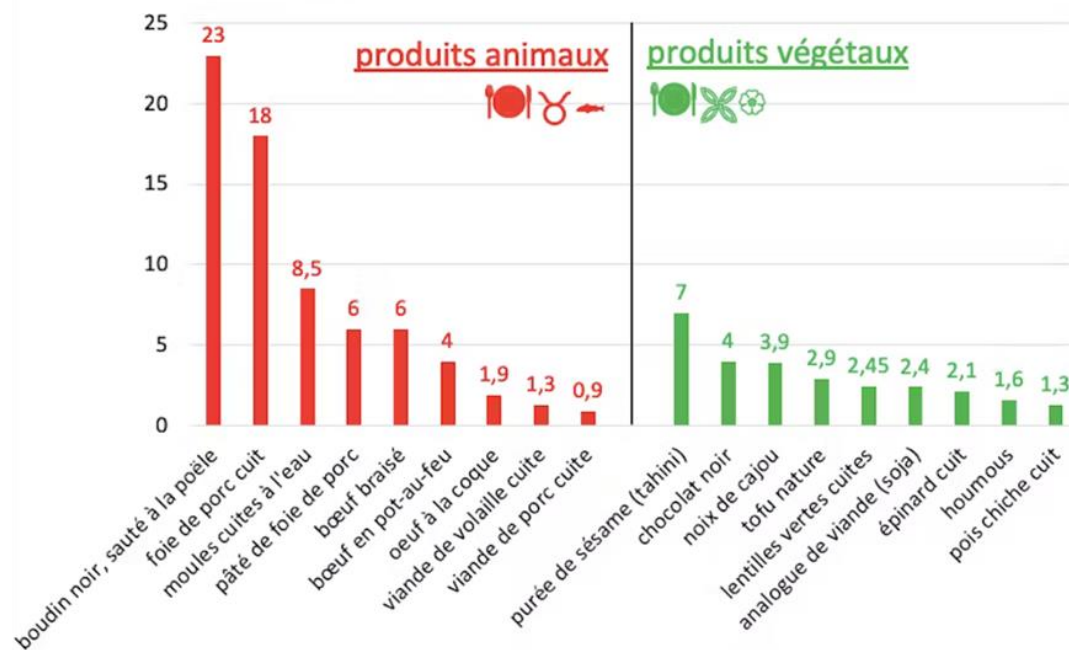
Afin d'éviter une carence en fer,

les végétariens et les végans peuvent consommer des aliments végétaux riches en fer :

- **Les algues**: la spiruline (28,5 mg de fer/100 g d'algues sèches), mais aussi la laitue de mer (79 mg/100g) et le wakamé atlantique (61,5 mg/100 g).
- **Le cacao**: 11 mg/100 g ;
- **L'olive noire en saumure**: 8,5 mg/100 g ;
- **Les graines de Courges et de Chia**: 8 mg/100 g ;
- **Les légumineuses**, notamment le soja et les pois chiches environ 5 mg/100 g ;
- **Certains fruits oléagineux**, surtout l'amande, la pistache et la noisette : environ 3 à 5 mg/100 g.

Besoins / jour →
Fer (mg) = ♂ 11 / ♀ 16

teneur en fer (mg/100g d'aliment prêt-à-consommer)



Les bienfaits du Fer



Transporte l'oxygène dans l'organisme



Formation des globules rouges



Réduit la fatigue



Améliore la fonction cognitive

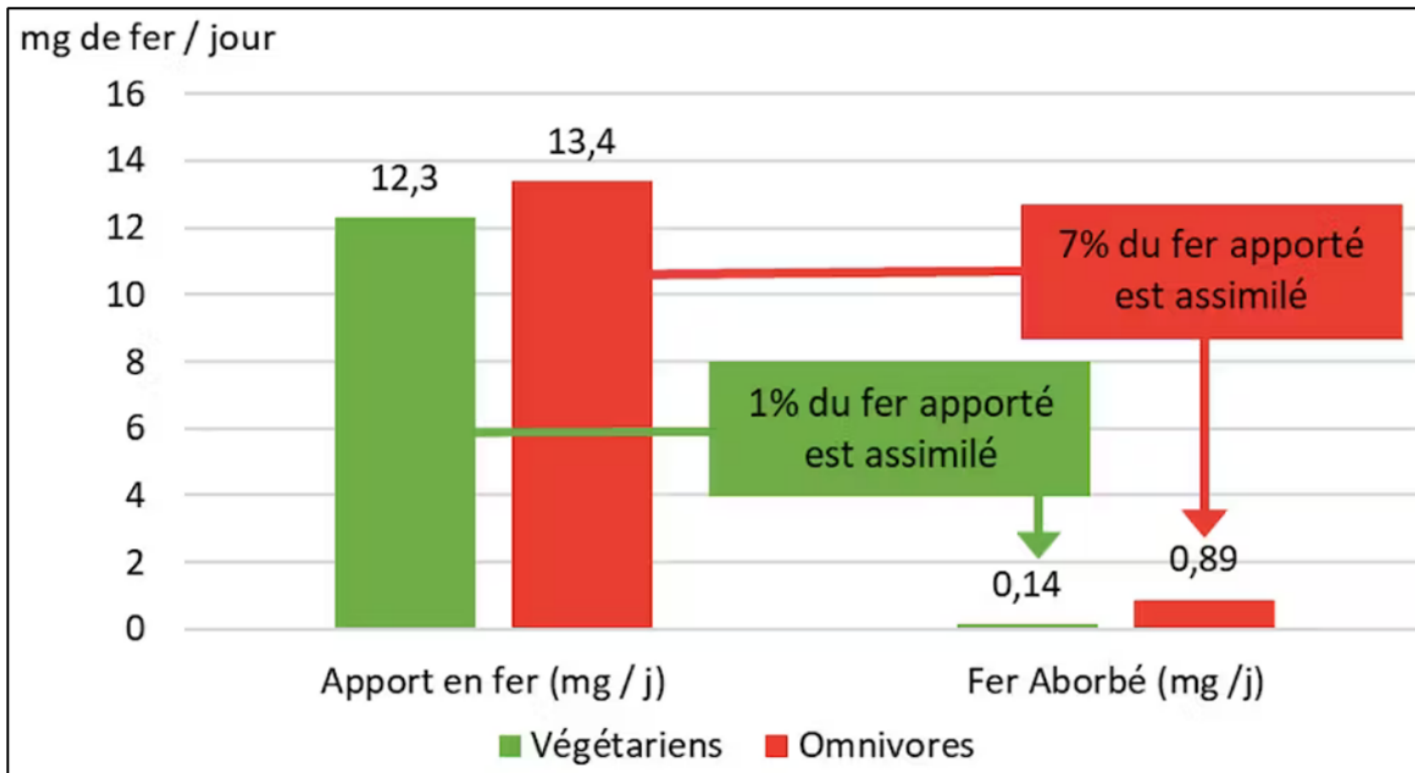


Renforce le système immunitaire

Concernant **le Fer & le Zinc**,

les végétariens et végans ont **des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné** à cause de problèmes d'absorption.

Besoins / jour →
Fer (mg) = ♂ 11 / ♀ 16



Pour augmenter son ingestion :

- Favoriser l'apport de vitamine C qui augmente l'absorption du fer
- Ne pas consommer de thé pendant et autour du repas car les tanins qu'il contient perturbent l'absorption du fer.
- Faire tremper les légumineuses au moins 12h avant de les cuire : cela permet de neutraliser l'acide phytique qu'elles contiennent et qui empêche la bonne assimilation du fer.

Sauf pour les végétaliens, c'est plus rare de manquer de **Zinc** car on en trouve partout et les besoins sont nettement plus faibles que ceux pour le Fer ou le Calcium.

Le **zinc** participe :

- Au fonctionnement normal du système immunitaire,
- Au maintien de la vision,
- À une ossature normale,
- Également à une fonction cognitive normale,
- Ainsi qu'à une fertilité normale,
- Et au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang.

Besoins / jour →
Zinc (mg) = ♂ 11 / ♀ 8

Concernant le Zinc et le Fer, les végétariens et végétaliens ont **des besoins pouvant aller jusqu'à 50 % de plus que les ANR d'un régime carné** à cause de problèmes d'absorption.

Aliments riches en zinc, pour 100g*	Teneur en zinc
Huîtres	16,7 mg
Foie de veau	12,9 mg
Steak hâché 5% MG	6,43 mg
Pain complet	1,23 mg
Jaune d'oeuf	3,05 mg
Poissons cuits moyens	0,55 mg
Lentilles cuites	1,03 mg
Figue séchée	0,53 mg
Lait demi-écrémé UHT	0,51 mg
Légumes cuits (aliment moyen)	0,36 mg
Légumes secs cuits (aliment moyen)	0,86 mg

Calcium

Le **calcium** joue un rôle clé dans :

- La minéralisation et la structure du squelette,
- La contraction musculaire,
- La coagulation sanguine,
- La libération d'hormones ou encore l'activation d'enzymes.

Algues marines très riches en calcium (1300mg) : l'Ao-nori, l'Ogonori, la laitue de mer et le Fucus !!!

3 facteurs alimentaires peuvent influencer la biodisponibilité du calcium :

- ❖ La vitamine D.
- ❖ Le lactose.
- ❖ La caséine du lait.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

- Le calcium du lait de vache possède une bonne biodisponibilité, soit d'environ 30 à 35 %. 100ml = 120mg de calcium soit 39mg absorbés.
- Les épinards, une fois cuits, contiennent 100 mg de calcium mais seulement 5 % du calcium est absorbé, ce qui représente 5 mg.

Hépar (549 mg/L),
Courmayeur (576 mg/L), →
Contrex (468 mg/L)

La biodisponibilité du calcium et magnésium augmentent lorsque nous buvons en mangeant !

Aliments (100g)	Calcium (mg)
Amandes	250
Soja en grains	255
Persil frais	200
Noix et noisettes	175
Pissenlits	165
Cresson	160
Figues sèches	160
Epinards	104
Olives vertes	100
Endives	100
Figues fraîches	60
Abricots secs	55
Brocolis frais	50
Oranges	40
Pamplemousses	19
Abricots frais	16
Coings	14
Pommes	4

Aliments riches en calcium , à l'image :

- Du fromage (parmesan, emmental...)
- De produits de la mer, les sardines en particulier ;
- De certaines eaux minérales ;
- Des légumes (poireaux, épinards...)
- Des fruits à coque (amandes, noix du Brésil...)
- Des herbes aromatiques (basilic, sarriette...).

Il est aussi important de baser son alimentation sur des produits **riches en magnésium** qui aide à fixer le calcium sur les os :

- Le cacao et le chocolat noir ;
- Les graines (noix de cajou, cacahuètes, noisettes...)
- Les légumes secs (haricots, pois chiches...)
- Les fruits (bananes, figues séchées...)
- Les fruits de mer (bigorneaux...).

Âges	ANC
Bébés 0-6 mois	200 mg
Bébés 7-12 mois	260 mg
Bébés 1-3 ans	500 mg
Enfants 4-6 ans	700 mg
Enfants 7-9 ans	900 mg
Enfants 10-12 ans	1 200 mg
Adolescents 13-15 ans	1 200 mg
Adolescents 16-19 ans	1 200 mg
Hommes 19-60 ans	900 mg
Femmes 19-60 ans	900 mg
Hommes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes 60 ans et +	1 200 mg
Femmes enceintes	1 000 mg
Femmes qui allaitent	1 000 mg

Calcium

De nombreuses études scientifiques indépendantes concluent que **plus on consomme de laitages et de viandes, moins nos os sont en bonne santé.**

La Suède gros consommateur de laits détient le record mondial de fractures d'ostéoporose alors que les suédois ont des os plus lourds que les français et les japonais.

**Besoins / jour →
Calcium = 950mg**

La conduite à tenir sur du long terme :

1. Pratiquer une activité physique quotidienne (prévenir l'ostéoporose).
1. Augmenter l'apport en vitamine D (+ soleil) ;
2. Privilégier une alimentation alcalinisante ;
3. Veiller à avoir une alimentation riche en minéraux ;
4. Éviter les aliments riches en sodium ;
5. Limiter la consommation d'alcool et de café.



Un excès d'acidité oblige notre organisme à puiser dans les réserves alcalines de l'os !!!

Normal

Ostéoporose

Les aliments à éviter :

Les aliments suivants sont à éviter car ils peuvent **aggraver la perte osseuse** et contribuer à une faible masse osseuse ou à l'ostéoporose :

- L'alcool augmente l'inflammation et la diminution du stock de calcium osseux.
- Les boissons sucrées et le sucre ajouté. Le sucre augmente également l'inflammation et acidifie l'organisme.
- La viande rouge et les charcuteries. Une consommation élevée de sodium et de viande rouge peut entraîner une perte osseuse.
- La caféine.

- Boire de grandes de **caféine** peut réduire les niveaux de phosphore dans le corps, ce qui n'est pas dans l'intérêt de vos os.
 - ☐ *Dans l'organisme, la quasi-totalité du phosphore est combinée à l'oxygène et forme le phosphate.*
- Et des taux élevés de phosphate dans le sang ont une incidence négative sur les niveaux de vitamine D et comme cette dernière facilite l'absorption du calcium, les os risquent d'en souffrir.

TOUT EST DONC QUESTION D'ÉQUILIBRE !!!

Les protéines végétales :

Les protéines végétales sont-elles meilleures ou moins bonnes pour le sportif ?

Il y a des avantages (+) et des inconvénients (-) aux protéines animales et végétales.

Protéines animales :

- + Concentrées en protéines (en moyenne 25g de protéines/100g de viande ou de poisson).
- + Contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.
- + Apport en zinc, fer.
- - Plus difficile à digérer que certaines protéines végétales (l'œuf un peu moins).
- - Favorise l'acidification de l'organisme (l'œuf un peu moins).

Protéines végétales :

- + Action alcalinisante sur l'organisme.
- + Certaines sont faciles à digérer (soja et quinoa).
- + Apport en calcium, magnésium, potassium.
- - Les légumineuses peuvent être plus difficiles à digérer et freiner l'absorption de certains minéraux (zinc et fer par exemple).
- - Pour 100g, teneur en protéines plus faible que pour les protéines animales.
- - La plupart sont des protéines "incomplètes", il est nécessaire d'associer céréales + légumineuses ou céréales + oléagineux.

Quantité de protéine pour 100g.

Pour 100g

Catégorie	Aliment	Protéines (g)	
LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA	38g	
	TEMPEH	21g	
	TOFU	15g	
	LUPIN	15g	
	LENTILLES	9g	
	HARICOT R.	9g	
	HARICOT PINTO	9g	
	HARICOT N.	9g	
	POIS CHICHE	8g	
	POIS CASSÉS	8g	
	HARICOT B.	7g	
	PETIT POIS	5g	
	CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN	26g
		SARRASIN	12g
ÉPEAUTRE		5g	
BLÉ		5g	
QUINOA		4g	
AMARANTE		4g	
AVOINE		3g	
MILLET		3g	
BOULGHOUR		3g	
RIZ		2g	
MAÏS	2g		
ORGE	2g		
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE	57g	
	CITROUILLE	30g	
	CHANVRE	24g	
	CACAHUËTE	23g	
	PISTACHE	21g	
	TOURNESOL	20g	
	AMANDE	20g	
	LIN	18g	
	CHIA	16g	
	NOIX	15g	
N. DE CAJOU	15g		
N. DU BRÉSIL	14g		

→ D'où l'intérêt de varier autant que possible les sources de protéines !

Besoins / jour (pour un sédentaire) →
Protéines par kg de poids de corps = ♂ 1g / ♀ 0,8g

Les BCAA (Branched Chained Amino Acid) sont des **acides aminés essentiels** (leucine, isoleucine, valine, Lysine, etc...) :

- 8 Essentiels car notre organisme en a besoin mais il ne peut pas les synthétiser et donc doivent être apportés par votre alimentation.
- Ils jouent un rôle essentiel dans la construction du muscle puisqu'ils sont métabolisés directement par les muscles et non dans le foie (ça préserve les réserves de glycogène).

Copyright ©
11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis-à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt défavorables par rapport aux quantités consommées.

Valeurs en Lysine ou Méthionine plutôt favorables par rapport aux quantités consommées.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Isoleucine		Leucine		Lysine		Méthionine & Cystine		Phénylalanine & Tyrosine		Thréonine		Tryptophane		Valine	
Pour 100g	Protéine	Besoins = 2,6	%AJR	5,8	%AJR	5,3	%AJR	2,6	%AJR	4,9	%AJR	2,8	%AJR	0,73	%AJR	3,4	%AJR
Divers aliments																	
Œuf poché	13	0,64	25%	1,06	18%	0,9	17%	0,66	25%	1,18	24%	0,56	20%	0,2	27%	0,81	24%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,51	20%	0,85	15%	0,72	14%	0,53	20%	0,94	19%	0,45	16%	0,16	22%	0,65	19%
Œufs de saumon	22,3	1,10	42%	2	34%	1,7	32%	1	38%	2,2	45%	1	36%	0,3	41%	1,3	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,20	123%	4,90	84%	3,00	57%	1,80	69%	5,40	110%	3,00	107%	0,90	123%	3,50	103%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,10	4%	0,15	3%	0,09	2%	0,05	2%	0,16	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Nori poudre (algue)	31,5	1,70	65%	3,00	52%	2,00	38%	1,60	62%	1,70	35%	1,45	52%	0,70	96%	2,10	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,05	2%	0,09	2%	0,06	1%	0,05	2%	0,05	1%	0,04	1%	0,02	3%	0,06	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	19%	0,80	14%	0,50	9%	0,15	6%	0,90	18%	0,50	18%	0,20	27%	0,50	15%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	35%	1,40	24%	0,90	17%	0,40	15%	1,60	33%	0,80	29%	0,20	27%	0,90	26%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,20	8%	0,30	5%	0,30	6%	0,10	4%	0,40	8%	0,10	4%	0,00	0%	0,20	6%
Avocat	2	0,10	4%	0,10	2%	0,10	2%	0,05	2%	0,15	3%	0,10	4%	0,00	0%	0,10	3%
Oléagineux & Graines																	
Noix du Brésil	14,3	0,51	20%	1,15	20%	0,49	9%	1,37	53%	1,05	21%	0,36	13%	0,14	19%	0,76	22%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,08	3%	0,17	3%	0,07	1%	0,21	8%	0,16	3%	0,05	2%	0,02	3%	0,11	3%
Pistache	20,3	0,90	35%	1,50	26%	1,10	21%	0,70	27%	1,50	31%	0,70	25%	0,30	41%	1,20	35%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,14	5%	0,23	4%	0,17	3%	0,11	4%	0,23	5%	0,11	4%	0,05	7%	0,18	5%
Noix de Grenoble	15,2	0,62	24%	1,17	20%	0,42	8%	0,44	17%	1,12	23%	0,60	21%	0,17	23%	0,75	22%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,09	3%	0,18	3%	0,06	1%	0,07	3%	0,17	3%	0,09	3%	0,03	4%	0,11	3%
Amande	22,6	0,80	31%	1,50	26%	0,60	11%	0,40	15%	1,60	33%	0,60	21%	0,20	27%	0,90	26%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,04	2%	0,05	1%	0,02	0%	0,02	1%	0,06	1%	0,03	1%	0,01	1%	0,04	1%
Graine de Sésame	17	0,73	28%	1,30	22%	0,54	10%	0,90	35%	1,71	35%	0,70	25%	0,37	51%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,07	3%	0,13	2%	0,05	1%	0,09	3%	0,17	3%	0,07	3%	0,04	5%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	1,14	44%	1,66	29%	0,94	18%	0,94	36%	1,83	37%	0,93	33%	0,34	47%	1,31	39%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,11	4%	0,17	3%	0,09	2%	0,09	4%	0,18	4%	0,09	3%	0,03	5%	0,13	4%
Graine de Courge	29,8	1,26	48%	2,39	41%	1,22	23%	0,93	36%	2,78	57%	0,98	35%	0,57	78%	1,56	46%
1 c-à-s = 10 g	3	0,13	5%	0,24	4%	0,12	2%	0,09	4%	0,28	6%	0,10	4%	0,06	8%	0,16	5%
Graine de Lin	18	1,07	41%	1,43	25%	0,88	17%	0,88	34%	1,83	37%	0,10	4%	0,40	55%	1,18	35%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,11	4%	0,14	2%	0,09	2%	0,09	3%	0,18	4%	0,01	0%	0,04	5%	0,12	3%
Graine de Chia	16,5	0,80	31%	1,37	24%	0,97	18%	0,99	38%	1,58	32%	0,71	25%	0,43	59%	0,95	28%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,08	3%	0,11	2%	0,10	2%	0,10	4%	0,16	3%	0,07	3%	0,04	6%	0,10	3%
Céréales																	
Son de blé	15,6	0,50	19%	0,90	16%	0,60	11%	0,60	23%	1	20%	0,50	18%	0,30	41%	0,70	21%
2 c-à-c (6g)	0,94	0,03	1%	0,05	1%	0,04	1%	0,04	2%	0,06	1%	0,03	1%	0,02	3%	0,04	1%
Germe de blé	23,2	0,80	31%	1,60	28%	1,50	28%	1,00	38%	1,60	33%	1,00	36%	0,30	41%	1,20	35%
2 c-à-c (6g)	1,39	0,05	2%	1,00	17%	0,09	2%	0,06	2%	1,00	20%	0,06	2%	0,02	3%	0,07	2%
Son d'avoine	17,8	0,70	27%	1,40	24%	0,80	15%	0,90	35%	1,60	33%	0,50	18%	0,30	41%	1,00	29%
2 c-à-c (6g)	1,07	0,04	2%	0,08	1%	0,05	1%	0,05	2%	1,00	20%	0,03	1%	0,02	3%	0,06	2%
Levure de bière	47	6,30	242%	8,90	153%	5,60	106%	2,60	100%	6,50	133%	5,20	186%	1,80	247%	6,00	176%
2 c-à-s (15g)	2,82	0,38	15%	0,53	9%	0,34	6%	0,16	6%	0,40	8%	0,31	11%	0,11	15%	0,36	11%
Pain seigle	8,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,34	13%	0,60	12%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Pain Petit-épeautre	10,7	0,30	12%	0,50	9%	0,20	4%	0,30	12%	0,45	9%	0,20	7%	0,10	14%	0,30	9%
Flocon d'Avoine	13,5	0,41	16%	0,79	14%	0,45	8%	0,55	21%	0,92	19%	0,38	14%	0,14	19%	0,57	17%
Riz complet	7	0,09	3%	0,13	2%	0,06	1%	0,11	4%	0,21	4%	0,08	3%	0,03	4%	0,11	3%
Riz sauvage	4	0,17	7%	0,28	5%	0,17	3%	0,17	7%	0,36	7%	0,13	5%	0,05	7%	0,23	7%
Quinoa	4,4	0,16	6%	0,20	3%	0,15	3%	0,16	6%	0,32	7%	0,15	5%	0,19	26%	0,16	5%
Sarrasin	5,7	0,12	5%	0,11	2%	0,10	2%	0,16	6%	0,11	2%	0,10	4%	0,05	7%	0,14	4%
Légumineuses																	
Haricot blanc	7,1	0,30	12%	0,50	9%	0,40	8%	0,15	6%	0,60	12%	0,30	11%	0,07	10%	0,36	11%
Lentilles	9	0,39	15%	0,65	11%	0,63	12%	0,19	7%	0,69	14%	0,32	11%	0,08	11%	0,45	13%
Pois chiche	8,9	0,38	15%	0,63	11%	0,59	11%	0,23	9%	0,7	14%	0,33	12%	0,08	11%	0,37	11%
Pois cassés	8,3	0,34	13%	0,6	10%	0,6	11%	0,21	8%	0,63	13%	0,3	11%	0,09	12%	0,39	11%

La bonne dose de protéines ?
Pour être en pleine forme, l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de consommer au moins 50 à 70 g/j de protéines (pour un adulte en bonne santé). La moitié de ces protéines devrait être d'origine végétale et l'autre moitié d'origine animale.

Si un végéta-r-lien se contente de Légumineuses et de Céréales, des carences sont inévitables vis-à-vis de 2 acides aminés essentiels, la LYSINE mais surtout la MÉTHIONINE !

2 acides aminés essentiels en danger de carence →

La Lysine mais surtout la Méthionine !

Un végétarien qui mange un œuf par jour pourra facilement y remédier !

Pour ne pas causer trop d'atteintes à notre santé → Il faut qu'ils mangent, tous les jours au moins 100g de céréales + 100 grammes de légumineuse !

Mais ça n'est pas suffisant car malgré ça, on arrive difficilement à 80% des Besoins Recommandés Journaliers.

Mais pour un végétalien c'est plus compliqué, → pour arriver à 100%, il faudrait qu'il avale en plus, → 2 ou 3 aliments désignés en bleu dans le tableau →



Copyright ©
11-06-23 S.D.

AJR =
Apport
Journalier
Recommandé

1 c-à-c =
1 cuillère à café

1 c-à-s =
1 cuillère à soupe

Bénéfiques vis_à-vis des quantités consommées, aliments favorables en Lysine & Méthionine qu'il faudrait manger en plus des Céréales et Légumineuses pour éviter des carences.

Besoins par jour en Acides Aminés Essentiels pour un adulte de 70 kg		Lysine		Méthionine & Cystine	
Pour 100g	Protéine	5,3	%AJR	2,6	%AJR
Divers aliments					
Œuf poché	13	0,9	17%	0,66	25%
2 œufs cuits = 80g	10,4	0,72	14%	0,53	20%
Œufs de saumon	22,3	1,7	32%	1	38%
Spiruline (100g)	57,5	3,00	57%	1,80	69%
1 c-à-c (3g)	1,72	0,09	2%	0,05	2%
Nori poudre (algue)	31,5	2,00	38%	1,60	62%
1 c-à-c (3g)	0,95	0,06	1%	0,05	2%
Miso (soja ferm.)	11,7	0,50	9%	0,15	6%
Tempeh-soja ferm	18,5	0,90	17%	0,40	15%
Lait fermenté KÉFIR	3,6	0,30	6%	0,10	4%
Avocat	2	0,10	2%	0,05	2%
Oléagineux & Graines					
Noix du Brésil	14,3	0,49	9%	1,37	53%
1 c-à-s = 15 g	2,14	0,07	1%	0,21	8%
Pistache	20,3	1,10	21%	0,70	27%
1 c-à-s = 15 g	3,05	0,17	3%	0,11	4%
Noix de Grenoble	15,2	0,42	8%	0,44	17%
1 c-à-s = 15 g	2,28	0,06	1%	0,07	3%
Amande	22,6	0,60	11%	0,40	15%
1 c-à-s = 15 g	3,15	0,02	0%	0,02	1%
Graine de Sésame	17	0,54	10%	0,90	35%
1 c-à-s = 10 g	1,7	0,05	1%	0,09	3%
Graine Tournesol	20,8	0,94	18%	0,94	36%
1 c-à-s = 10 g	2,1	0,09	2%	0,09	4%
Graine de Courge	29,8	1,22	23%	0,93	36%
1 c-à-s = 10 g	3	0,12	2%	0,09	4%
Graine de Lin	18	0,88	17%	0,88	34%
1 c-à-s = 10 g	1,8	0,09	2%	0,09	3%
Graine de Chia	16,5	0,97	18%	0,99	38%
1 c-à-s = 10 g	1,6	0,10	2%	0,10	4%

Protéines végétales :

LA VALEUR BIOLOGIQUE (VB) c'est 2 éléments :

- Le % des acides aminés / gr de protéine alimentaire (après ingestion) qui sera **utilisé** à des fins de synthèse protéique dans l'organisme.
- Quand une protéine contient des acides aminés essentiels et indispensables en **proportion similaire** à celle requise par le corps humain.

La digestibilité des protéines (CUD) Coefficient d'Utilisation Digestive

- Il s'agit d'identifier la possibilité du système digestif à décomposer une protéine alimentaire en acides aminés, puis à rejeter ces derniers dans le sang.
- Le CUD détermine le % des composants d'un nutriment qui traverseront la paroi intestinale plutôt que de finir dans les selles.

La vitesse de biodisponibilité

Il s'agit du délai de découpage d'un nutriment afin d'en rendre ses éléments disponibles pour son passage dans le sang, suite à l'étape digestive.

Sources de Protéines	Valeur Biologique	Digestibilité	Délai de Biodisponibilité
Whey hydrolysée	100	100%	15 à 20 g/heure
Whey Isolée	100	100%	12 à 15 g/heure
Whey Concentrée	100	100%	10 à 12 g/heure
Œuf	94	96% Cru = 75%	3 g/heure
Blanc d'œuf	88	100% Cru = 50%	8 g/heure
Lait de vache	86	95%	5 g/heure
Blanc de Poulet	80	94%	7 g/heure
Poisson	77	94%	7 g/heure
Caséine concentrée	77	99%	5 à 6 g/heure
Viande de Boeuf	76	96%	6 g/heure
Viande de Porc	75	94%	7 g/heure
Riz complet	74	96%	7 g/heure
Soja concentré	73	95%	4 g/heure
Soja Isolé	73	98%	6 g/heure
Riz Blanc	67	95%	7 g/heure

Si la Digestibilité des protéines animales est proche de 100%, celle des protéines végétales varie entre 80 et 40 % :

- Pour les légumineuses (pois, pois chiches) et le blé entier, elle ne dépasse pas 80 %.
- Pour les lentilles et les haricots secs, elle est inférieure à 70%.
- Alors que si on prend l'exemple du gluten qui est une protéine, c'est une catastrophe, c'est-à-dire que vous absorbez **seulement 40% de la protéine !**

LE SOJA :

Contient des Phytoœstrogènes qui peuvent entraîner des dérèglements :

- Hormonaux.
- Du fonctionnement de la Thyroïde.

Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde & les hormones.

Fermenté =
Meilleure métabolisation par le microbiote.

Tempeh = 2€ les 100g



MISO pur de soja
= 10€ les 400g



1) Limitez votre consommation de soja à 1 produit par jour.

2) Privilégiez le soja BIO et sans OGM. Produit en France.

3) Privilégiez les formes de soja fermentées (miso, tempeh).

Les Lipides Polyinsaturés

(Oméga-3 & 6)

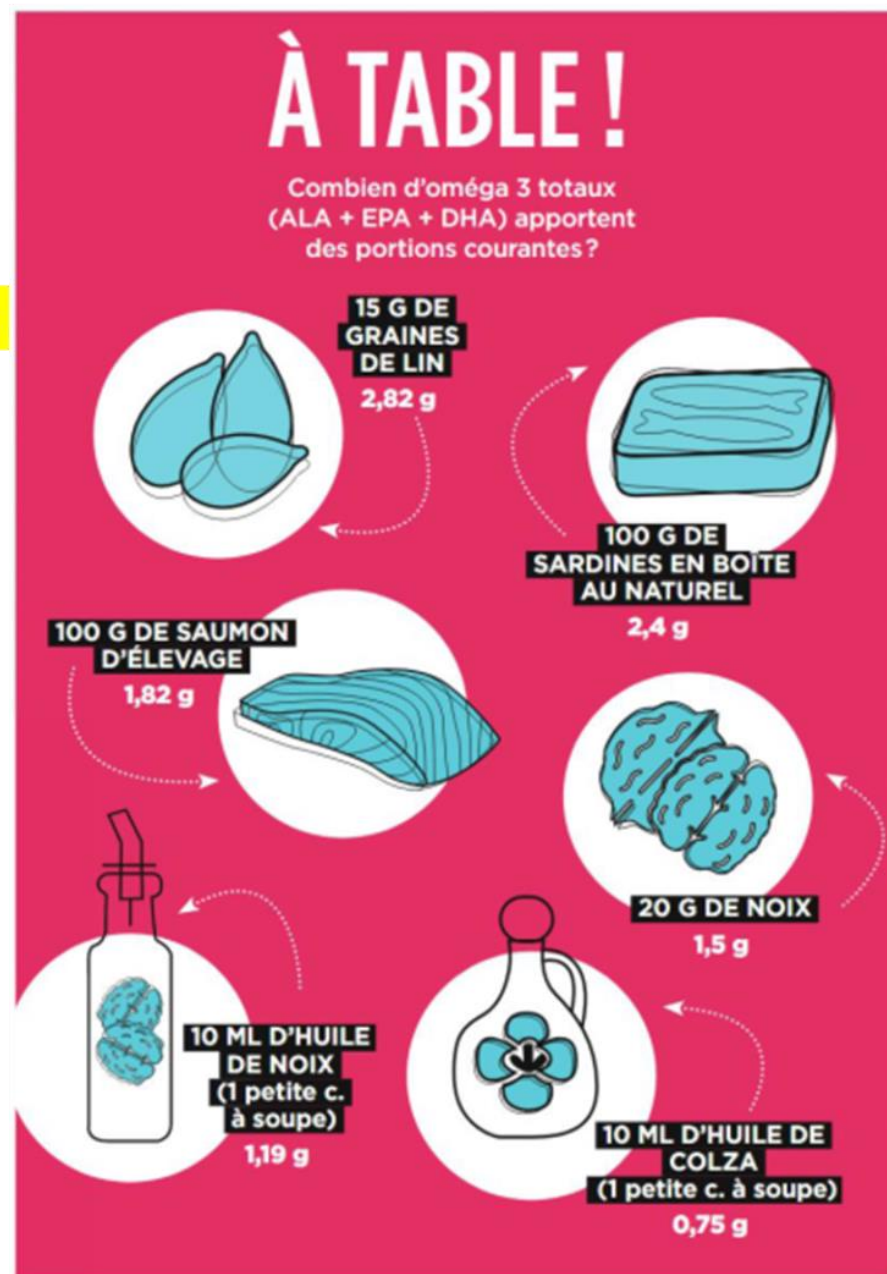
Le régime alimentaire occidental est trop riche en oméga 3. Il faut multiplier les sources d'oméga 3 pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire.

Sources d'Oméga-3 présents dans :

- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite éperlan).
- Les huiles de poisson.
- Les noix et les graines (cerneaux de noix, pacanes, amandes et arachides).
- Les huiles végétales (colza, noix, canola, lin).

Oméga-3 = acide alpha-linolénique.

Ils ont une influence bénéfique sur la qualité des membranes cellulaires ainsi que sur les réactions anti-inflammatoires et immunitaires. Ils combattent l'hypertension artérielle.



Oméga 3

Le bon dosage c'est 3g maxi par jour

Besoins / jour
→ Oméga-3 = 3g

Ces substances ont des effets favorables sur

- La composition des membranes cellulaires
- De nombreux processus biochimiques de l'organisme :
 - la régulation de la tension artérielle
 - l'élasticité des vaisseaux
 - les réactions immunitaires et anti-inflammatoires,
 - l'agrégation des plaquettes sanguines.

- **ALA** : Alpha-Linolenic acide gras à chaîne courte ;
- **EPA** : EicosaPentaenoic Acid acide gras à chaîne longue ;
- **DHA** : DocosaHexaenoic Acid acide gras à chaîne longue.

Seules alternatives au DHA pour les végétariens : Œufs de saumon/truite ou Microalgue Schizochytrium

Vous ne retrouvez dans les plantes que des oméga-3 ALA.

Et seuls entre 8 et 12 % de l'ALA sont convertis en EPA.

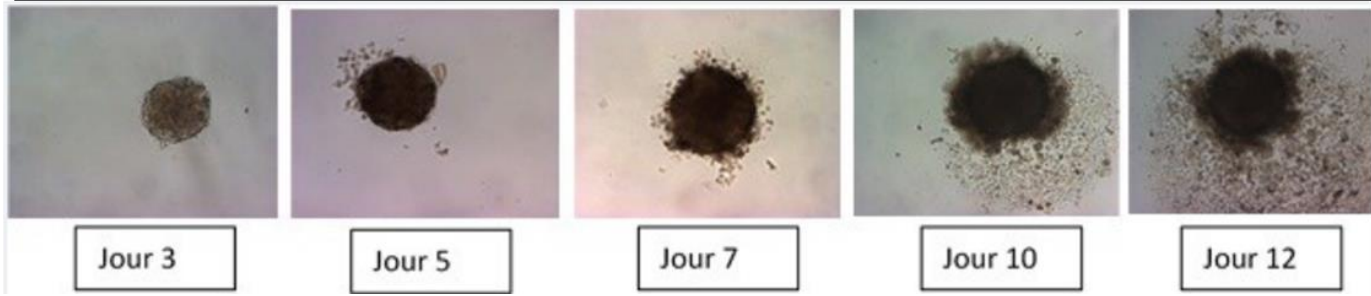
Alors que chez les animaux, on trouve les 3 formes d'Oméga 3 :

- Dans les œufs et poulets (de poules nourries aux graines de lin, « bleu-blanc-cœur »).
- Dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, ...).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le **fonctionnement cérébral**,
- La **régulation des phénomènes inflammatoires**.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à **une diminution de l'incidence des cancers**.

Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tasserger, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g



Âges	DHA (ANC)
6 mois à 1 an	70 mg
1 à 3 ans	70 mg
3 à 9 ans	125 mg
Adolescents et adultes	250 mg

9.2) Petit-Déjeuner

VÉGÉTA-R-LIEN	
Menus Petit-Déjeuner : (ne plus prendre après 10 heures mais une Collation à la place) Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit !	
Féculents	Pour limiter les carences
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre ou Seigle ou Sarrasin	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
3 Wasas fibres	Fer = 6 / Zinc = 5
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Produit d'un animal :	Pas pour Végan
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	Calcium = 68 / BCAA / B12 = 0,7
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc =4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc =2 Calcium = 233 B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 B12 = 9,5

Autres :	
Avocat	Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Attention aux fausses olives noires : Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients. Oméga3 = 1,5 Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires	Omega 3 = 0,2
Minis légumes	
Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :	
Amandes	Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches 5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol
Pistaches	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7 BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
Noix du Brésil	Lin Courge Chia
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame
Graine de Psyllium	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1 Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Courge aussi en graines germées	Calcium = 111 Fer = 3,5 Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées	Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées	Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées	Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons	
Lait fermenté Kéfir.	114 Protéine = 3,6
Une boisson végétale (amande ou noisette).	Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

2 carrés de chocolat noir
à plus de 95% de cacao
(donc proche de zéro sucre)



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec
graines de Chia

5 ou 6 olives
noires ou vertes.



Tartine de
Guacamole (avocat)
avec Persil et Radis.



1 tartine de Cœurs d'Artichaut
sur coulis d'avocat



1 tartine de Houmous
avec tomates &
Champignons grillés.



1 tartine de poivrons
marinés sur rondelles de
Concombres



1 tartine de Tempeh
sur avocat.



Choisir du pain
Intégral ou de Seigle
complet.
Ou des Wasa Fibre.



**PETITS-DÉJEUNERS
IDÉAUX (Végan)**

Le premier repas de la journée
ne devrait contenir aucun sucre !

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
 - Gros Flocons.
 - Son d'avoine.
- Avec Boisson Végétale
(Amande ou Noisette).



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
- Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
- Chanvre
 - Sésame



Donc Porridge, avec :

- Champignons grillés.
- Petits légumes & pommes de terre écrasées.
- Tempeh grillé ou Bacon végétal.
- Des graines de tournesol, courge, chia, lin et sésame.
- De la levure de bière.

Un végéta-r-lien devra équilibrer sérieusement ses repas afin d'éviter d'être en carence comme nous venons de voir :

Apports Journaliers
Recommandés :

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
- **Calcium** (950mg)
- **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- **Iode** (150µg)
- **Vitamine D** (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- **Vitamine B3** (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- **Vitamine B6** (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- **Vitamine B12** (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- **Protéine** (60~150)g
- **Lysine** (5,3g) (BCAA)
- **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
- **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
- **Oméga-3** (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- **DHA** (Oméga-3) (250mg)

9.3) Collation :

<u>Menus Collation</u> (à 10h30~11h) (Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)	
Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner	Pour limiter les carences
Si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.	
2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	
1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION (Végan)

si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée...



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



381

Lait Végétal →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Ou une des Tartines salées proposées au Petit-Déjeuner !

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

9.4) Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h00) !

1) Aliments principaux

A prendre chaque jour,
Légumineuses et/ou Céréales
à midi et au dîner.

Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Bienfaits sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Les Français consomment
4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

2) Aliments Accompagnants :

Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
Igname (cuit)	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
Manioc (cuit)	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes & Pains	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0.1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0



2) Aliments Accompagnants :

Aliments à avoir chez soi !

La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauces tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « **olives noires confites** » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



Le Vinaigre de cidre améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie.**

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Végétaux		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
Vinaigre et Huiles		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive Huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza Huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
Sojas Fermentés		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg / Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
Pas pour Végan		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

Son de blé

séché (100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 15,6g
Lysine = 0,6g
Méthionine = 0,6g
Tryptophane = 0,3g
Fer = 10,6 / Zinc = 7,3
Calcium = 73

Germe de blé

séché(100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 23,2g
Lysine = 1,5g
Méthionine = 1g
Tryptophane = 0,3g
E = 14,7mg / B1 = 1,9mg
B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg

Son d'avoine

séché(100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 17,8g
Lysine = 0,8g
Méthionine = 0,9g
Tryptophane = 0,3g
Fer = 5,4 / Zinc = 3,1
B1 = 1,2mg

Levure de bière

(100g)

2 c-à-s = 10g

Protéine = 47
Lysine = 5,6g
Méthionine = 2,6g
Tryptophane = 1,8g
Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg
Potassium = 2460mg
B1 = 40mg / B2 = 4mg
B3 = 9mg / B5 = 9mg
B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Carottes vapeur & Tempeh grillé.
4. 1 fruit si pas pris le matin.



Avec
Sauce
MISO



SALADES (en tout début de repas) :

Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Avec Sauce façon Tzatziki :

- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

+ 2 c-à-s de graines.



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
3. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit si pas pris le matin.

DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan) Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



Sauce ciboulette :

- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.



Sauce cacahuètes :

- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Spiruline
en paillettes.



+ 1 pincée de Nori (algue) en
paillettes (riche en protéine).

DÎNERS IDÉAUX (Végan)

Ne pas faire trop cuire les Féculents !



Mêmes repas que pour le midi
mais sans les 5 aliments suivants :



Tubercules :

- Pomme de terre.
- Igname.
- Manioc.
- Patate douce.
- Topinambour.

IG élevé
et/ou sucrés



Les Carottes, surtout cuites (sucrées). Aussi Betterave, Navet, Potiron, Panais, Petit-Pois & Tomate.

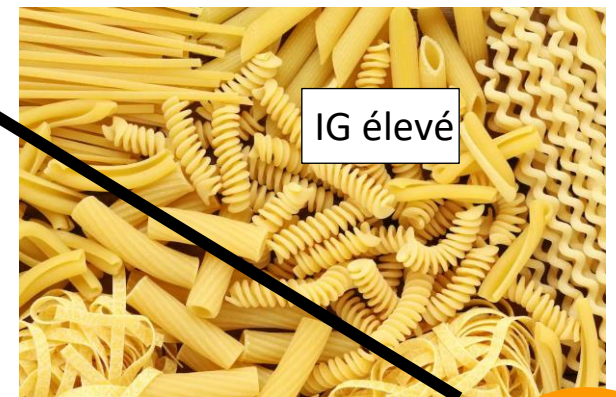


IG élevé

Tous les riz sauf Basmati et complet



Les Pois Chiches (sucrés)



IG élevé

Pâtes blanches

9.5) Menus du Goûter

3h30 après le déjeuner
(Entre 15h30 & 16h30)

Plutôt sucré mais pas n'importe
quels sucres et quantités
adaptées à la dépense physique
de l'après-midi !

Pour limiter les carences

2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque (80g)	Calcium = 68 / BCAA B12 = 0,7
60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4
5 bâtonnets de Céleri	
1 tasse de Tomates cerises	
1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	
50 g de Flocons d'avoine.	BCAA / zinc = 2,6
Petits fruits rouges : Fraise, framboise, mûre, cassis, myrtille, groseille.	
1 fruit. À éviter pastèque, cerise, melon, banane, ananas, abricot car IG très élevé !	Dans l'idéal, manger un fruit au moins 30 minutes avant le goûter
Boissons = Tisanes, boissons végétales, lait fermenté Kéfir.	Lait fermenté Kéfir : B12 = 0,2 Pas pour Végan Calcium = 114 Protéine = 3,6

Si on fait des efforts physiques
dans l'après-midi, on mérite ces
barres de céréales :-)



Barres de céréales gourmandes :

Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 20 minutes.

Temps d'attente : 30 minutes.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de baie de goji ou raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figues séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaignier).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !

Attention aux céréales pour le Goûter :

Dans l'idéal mélangez plutôt :

- Des flocons d'avoines complètes BIO ou de seigle, de sarrasin ou d'orge dans une boisson végétale BIO ou lait Kefir.
- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).
- 2 Noix du Brésil.
- 5 Amandes.
- 8 Pistaches.
- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.

+ Une cuillère à soupe de graines de :

- Chia et/ou Psyllium.
- Courge.
- Sésame.
- Lin.
- Tournesol.

Si vous êtes accro aux sucres :
une cuillère à café
de miel de châtaignier ;-)

Ou un pudding de graines de lin à la cannelle. Ingrédients :
1/2 tasse de lait fermenté + 1 cuillère à soupe de graines
de lin + 1/2 cuillère à café de cannelle.

Attention,
trop
souvent
beaucoup
de raisins
secs dans
ces
mélanges !



2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



1 Fruit parmi :
Pamplemousse
& Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



Salé



1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de Tempeh sur avocat.



GOÛTERS IDÉAUX (Végan)
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

Salé



Dans l'idéal :
7 Amandes
2 Noix du Brésil
9 Pistaches
5 Cerneaux de Noix



1 c-à-s de graines :
- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium
1 c-à-c de graines :
- Chanvre
- Sésame



Bol de Flocons d'Avoine :
- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Végétal avec →
✓ Fruits rouges surgelés.
✓ Graines de chia et/ou psyllium.



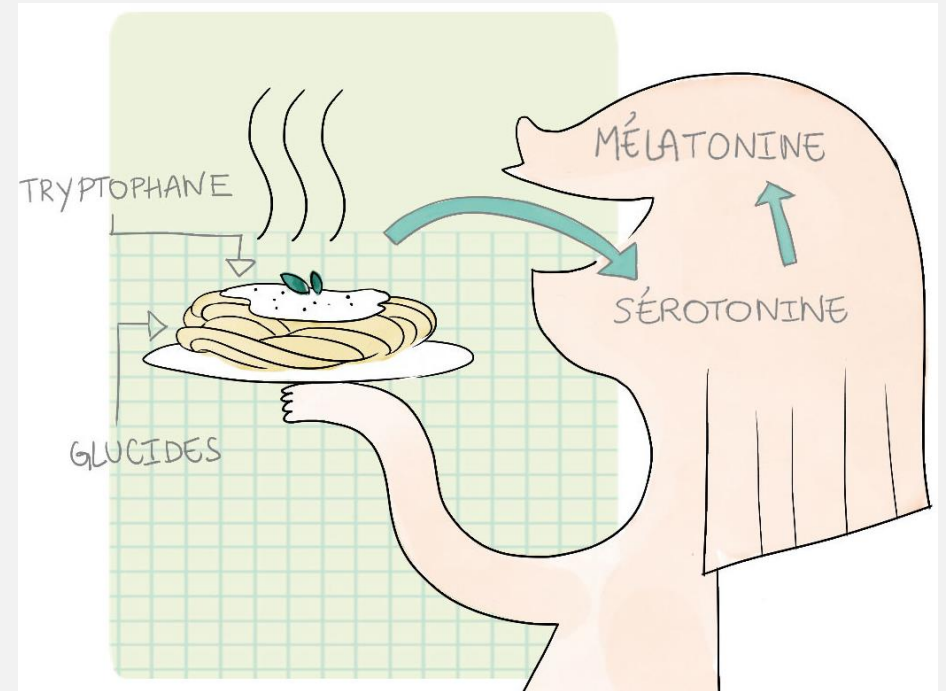
Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

10) Le SOMMEIL :

- Amélioré
par
l'Alimentation.



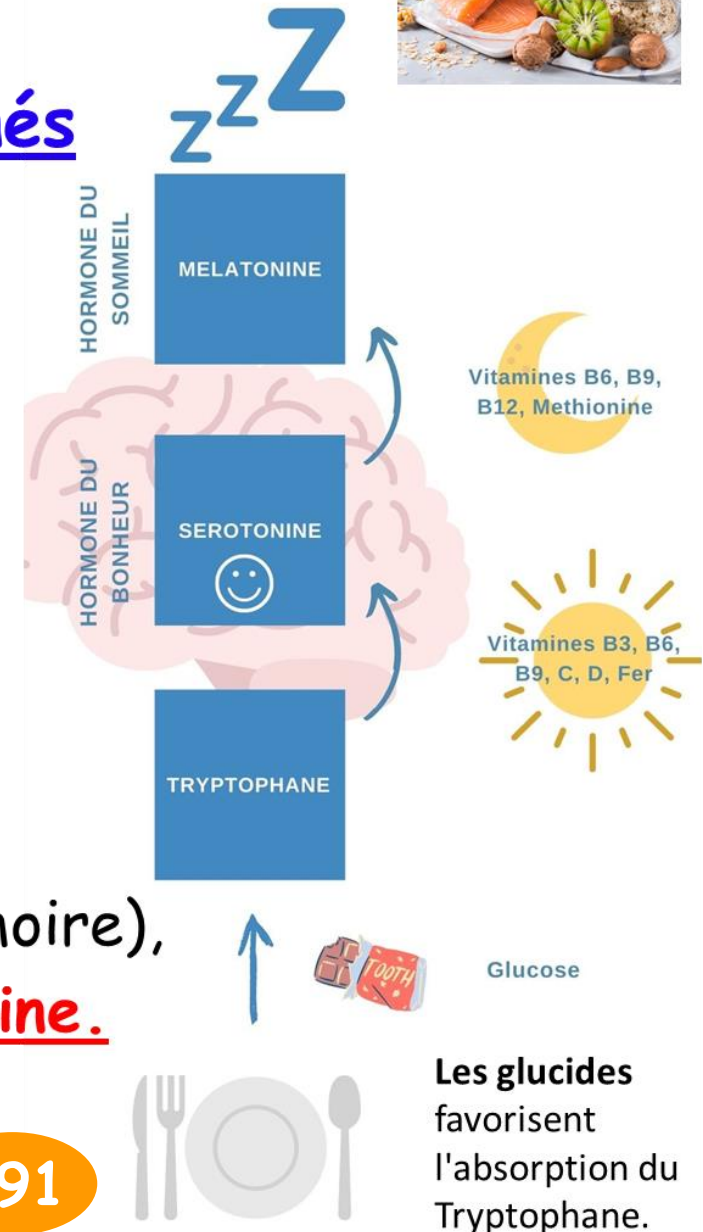
SOMMEIL & ses processus, comment & quoi MANGER pour l'améliorer très nettement :



Le TRYPTOPHANE, un des 8 acides aminés essentiels qui vous veut du bien !

Il sert à la plupart des processus biologiques :

- Muscles et Kératine,
- Enzymes,
- Vitamines,
- Neurotransmission des neurones (gestion des humeurs, la cognition, l'apprentissage et la mémoire),
- Hormonal → Sérotonine, Mélatonine & Dopamine.



Qu'est-ce qui régule sommeil ?

Le cerveau → Durée, Qualité & Rythme "jour-nuit".

Le cerveau influencé par les Neurotransmetteurs... →

- Calmants = Sérotonine & Adénosine
- Excitateurs = Dopamine, Noradrénaline, Adrénaline.

Pour bien DORMIR, il faut que les Calmants prennent → le dessus sur les Excitateurs...

→ Grâce à la Mélatonine.

La durée idéale de la sieste est de 10 à 20 minutes, entre 12h et 15h.

Pour éviter un sommeil profond, buvez une boisson contenant de la caféine tout de suite avant → Réveil plus facile et avec beaucoup plus d'énergie).

La Sérotonine, l'hormone du bonheur :

- La Sérotonine dans le cerveau → Rôle apaisant.
- Sans elle → Tendance à la Dépression et au Stress.
- Sans sérotonine → Difficulté à nous endormir car privé de **Mélatonine**.
- L'activité physique → Augmentation du Tryptophane → Stimulation de la **Sérotonine** !

Tryptophane → Sérotonine



Bien-être

régule l'anxiété,
le stress

régule le
comportement
alimentaire

régule le cycle
veille-sommeil

Aliments riches en Tryptophane :

L'Apport Journalier Recommandé pour un homme adulte moyen est de 0.73 grammes.

Yaourt au soja fermenté → Le soja non fermenté peut avoir un impact négatif sur les intestins, la thyroïde et les hormones.

Ingrédients :

- ✓ 2 sachets de « dessert fermenté soja ».
- ✓ 1 litre de jus de soja (sans sucres).



Préparation :

- ❖ Temps de préparation : 10 minutes.
- ❖ Temps de fermentation : 8 à 10 heures (une nuit).

Recette :

- Faites porter à ébullition le jus de soja.
- Laissez refroidir.
- Faites dissoudre le ferment dans 2 cuillères à soupe de jus de soja. Puis petit à petit, ajoutez le restant du jus.
- Versez votre préparation dans les pots et mettez en yaourtière pendant 8 à 10 heures (le temps d'une nuit).
- Ensuite, laissez refroidir au réfrigérateur.
- Servez votre préparation avec du granola et les fruits de votre choix.

Préparation du Goûter pour améliorer le Sommeil À prendre 3h30 après le déjeuner (Entre 15h30 & 16h30)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE
c-à-s = Cuillère à Soupe / c-à-c = Cuillère à Café. AJR = 0,73g	
Graines & Oléagineux (Pistaches)	
1 c-à-s de graines de COURGE (10g)	0,06
1 c-à-s de graines de LIN (10g)	0,04
1 c-à-s de graine de CHIA (10g)	0,04
16 Pistaches (10g)	0,03
1 c-à-c de graine de SÉSAME (3g)	0,01
1 c-à-c de graine de TOURNESOL (3g)	0,01
Chocolat	
2 carrés de chocolat noir à plus de 80% de cacao (15g)	0,04
Céréale	
Flocons d'avoines (100g)	0,14
Boisson ou Yaourt	
Yaourt Soja fermenté "maison" 100g	0,1
Total :	0,47 g
Pourcentage par rapport à AJR = 0,73g	64%

Aliments du Soir pour améliorer le Sommeil (Dans l'idéal : 18h15~19h15)

ALIMENTS	Quantité de TRYPTOPHANE AJR = 0,73g
Viandes	
Lapin (100g)	0,4
Dinde (100g)	0,36
Cheval (100g)	0,35
Caille (100g)	0,33
Poulet (100g)	0,27
Poissons	
Maquereau (100g)	0,29
Truite (100g)	0,28
Sardine (100g)	0,28
Anchois (10g)	0,03
Céréale	
Quinoa (100g)	0,19
Accompagnant	
Levure de bière (à saupoudrer sur votre repas) 3 c-à-s = 20g	0,36

Chez Amazon
2,27kg pour 85€



1 cuillère à soupe (10g)
→ Tryptophane = 0,14g

L'isolate whey protéine est un super complément alimentaire riche en Tryptophane.
A prendre uniquement dans les 30 minutes après un gros effort physique !



393

11) Nourriture du Sportif :

- Alimentation Générale.
 - Aliments Avant l'effort.
 - Aliments Pendant l'effort.
 - Aliments Après l'effort.
- Faire face à l'Hypoglycémie.



Quelles sources d'énergie pour faire du sport ?

Glucides et graisses, les carburants de notre organisme

Energie pour faire fonctionner, notre cerveau, nos organes, nos muscles.

En s'entraînant à 60% de sa fréquence cardiaque maximale, l'organisme se trouve dans la zone de combustion des graisses, qui serait optimale pour la perte de poids !

Notre organisme puise dans les :

- Graisses lors d'une marche (effort modéré mais de longue durée, au-delà de 1 heure).



Après 3 heures d'activités de marche rapide sans s'arrêter, la perte de graisse corporelle est à son maxi, c'est 80% de l'énergie utilisée contre 20% de glucide ayant brûlés.

- Sucres lors d'un footing ou exos de résistance (effort soutenu, voire intense).

11.1) La performance par l'alimentation avant l'effort :

Se nourrir est un acte qui permet de prendre soin de sa santé et par conséquent d'améliorer ses performances physiques, psychologiques et mentales.

Dans une alimentation équilibrée, la part de chacun des nutriments a été définie avec précision (voir page 291 en version longue) :

- Les protéines devront représenter 12 à 15 % de l'apport énergétique total. Chez le sportif, les besoins sont largement couverts par l'apport de 1,5 à 2 grammes de protides/kg de poids de corps. De toute façon, un surplus fait souffrir les reins et est évacué dans les selles.
- Les lipides 30 à 35 % de l'apport énergétique total.
- Les glucides 50 à 55 % de l'apport énergétique total.

a) Aliments déconseillés dans un repas sportif :

Autour des séances d'entraînement on recommandera d'adopter les bons réflexes pour un repas sportif réussi. Ainsi tous les aliments difficiles à digérer ou pouvant causer des inconforts gastriques seront à éviter : graisses, épices, café, etc.

Les graisses :

Que ce soient de bons ou de mauvais gras, il vaut mieux en limiter la consommation avant et pendant l'entraînement. Les lipides exigent un long travail de digestion qui favorisent l'inconfort gastrique pendant l'effort. Toutefois, dans les heures qui suivent l'effort, il est tout à fait recommandé de consommer de bons gras comme l'huile d'olive, de lin, de colza ou de noix. Les oléagineux et les poissons gras sont aussi particulièrement indiqués en raison de leur forte teneur en Oméga-3. Voir pages 72 du « guide diététique ».

Aliments stimulants les contractions des intestins :

Les épices ou les aliments qui causent des gaz peuvent entraîner de l'inconfort gastrique pendant l'effort. Ils ne doivent donc pas faire partie du repas du sportif juste avant l'entraînement. Aussi, les aliments épicés ou caféinés peuvent stimuler le péristaltisme et vous donner envie d'aller à la selle pendant l'entraînement.

Autres aliments déconseillés :

Aliments industriels + Produits raffinés + Produits sucrés + Alcool, tabac...

Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-))
- Une compote sans sucre ajouté.
- Manger plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- Un ou 2 carrés de chocolat noir 70% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (lait fermenté ou fromage).
- Éventuellement un dessert céréalier si charge d'entraînement sportive prévue dans 3 ou 4 heures qui suivent : riz au lait, semoule au lait, cake...

b) Hygiène à respecter et repas à conseiller avant le sport :

Avant de faire du sport, les bonnes pratiques :

- Buvez suffisamment ;
- Favorisez les aliments riches en glucides pour ne pas avoir à puiser dans les réserves d'énergie ;
- Faites correspondre les apports énergétiques nécessaires tout en respectant un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'effort (variable selon les personnes).

Exemples de repas pour sportif, avant l'exercice :

Délai	Exemples de repas
3 à 4h avant l'effort	Repas normal, sans friture ni sauce grasse.
2 à 3h avant	1 bol de flocons d'avoine ou de muesli (sans sucres ajoutés) avec du lait fermenté et 2 fruits.
2h avant	1 fromage blanc de campagne, 1 barre de céréales maison (voir recette ci-après) et un fruit.
1h avant	1 barre de céréales maison et 1 fruit.
30 minutes avant	1 barre de céréales maison ou 1 fruit.

Que manger avant de courir ?

En guise de petit déjeuner, dans l'idéal, mangez un des menus proposés ci-dessous 2 heures avant la course.

Si vous prévoyez de courir plus de 1h30, prévoyez une barre de céréales faite maison pour vous ravitailler en route (voir page suivante).

Je prône la consommation de vrais aliments à la place des barres énergétiques industrielles ou des gels.

Choisir 2 lignes parmi :

1. De la dinde et du fromage sur une tranche de pain intégrale.
2. Des flocons d'avoine dans une boisson végétale avec des petites baies.
3. Des bâtonnets de fromages et des carottes.
4. Du guacamole sur une tranche de pain intégrale grillée.

Barres de céréales gourmandes

Portion : 5 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps d'attente : 30 minutes

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines
- 20g de raisins secs
- 40g d'abricots secs
- 20g de noisettes
- 50g de figues séchées
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 70% de cacao)
- 40g de miel liquide (acacia)
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.



Instructions :

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes.
1. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
2. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.

Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !

c) Les compléments alimentaires pour améliorer l'endurance musculaire :

La **Carnitine** est un acide aminé qui a la faculté d'oxyder les graisses et de les transporter dans les cellules musculaires qui les utilisent comme carburant.

Elle est très utile dans les sports d'endurance extrêmes car les glucides sont une source d'énergie d'assez courte durée.

Les graisses contenues dans l'organisme, plus caloriques, fournissent de l'énergie sur plusieurs heures, sans baisse de performance et sans fluctuation des taux d'insuline.

La Carnitine est le complément alimentaire à prioriser pour améliorer l'endurance : elle force le corps à utiliser les graisses comme substrat énergétique.

Les meilleures sources de Carnitine sont :

- la viande surtout la rouge. En plus elle beaucoup mieux absorbée par l'organisme.
- à un moindre degré, les produits laitiers, l'avocat et le tempeh (un produit à base de soja fermenté).

Le dosage :

Dans les 30 minutes après un effort physique important : 1 gramme voire 2 grammes si l'effort est très important (ça correspond à 200 grammes de viandes rouges).

En le prenant avec une source de glucide, l'assimilation de la carnitine est favorisée.

L-CARNITINE



Teneurs pour 100g

Viandes et poissons

- Viande rouge : 80 à 95 mg
- Poisson : 7 mg (Cabillaud 5.6 mg)
- Poulet : 3 à 7 mg

Légumes

- Pommes de terre 2.4 mg
- Lentilles 2.1 mg
- Avocat 2 mg (pour un avocat)
- Patate douce 1.1 mg

Céréales

- Pain complet : 0,4 mg
- Pain blanc : 0,15 mg

Soja

- Tempeh 19.5 mg



QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE COURIR ?

S'alimenter pour une meilleure endurance peut relever du casse-tête, mais il n'y a pas de fatalité.

PAR SARA ANGLE

Que vous soyez un coureur de courtes distances ou un ultra-marathonien, une alimentation appropriée vous aidera à donner le meilleur de vous-même à chaque kilomètre. Bien manger avant de courir permet d'éviter une soudaine fatigue en cours d'entraînement (ainsi que

l'hypoglycémie ou les fringales) et avoir un impact direct sur votre performance.

« *Ce que vous mangez vous aidera tout au long de la course, soit en constituant des stocks de glycogène pour l'endurance, soit en stimulant votre glycémie pour un effet à court terme* », explique la nutritionniste Amy Shapiro, à la tête du programme Real Nutrition NYC. Lorsque vous augmentez les distances, votre corps réclame plus de carburant et bien manger devient primordial.

LES ALIMENTS À ÉVITER AVANT DE COURIR

Il vaut mieux éviter les aliments riches en graisses, fibres et protéines avant d'attaquer le bitume ou les sentiers. « *Manger trop de graisses ou de protéines avant une course peut provoquer des crampes et de la fatigue car votre corps dépensera plus l'énergie pour la digestion que pour la course* », explique Amy Shapiro. Les aliments riches en fibres risquent aussi de provoquer des troubles gastro-intestinaux et des crampes parce qu'ils sont difficiles à digérer complètement et se déplacent rapidement dans votre système digestif. Certains coureurs ne jurent que par la stimulation de caféine, mais prenez garde de ne pas abuser du thé ou du café pour les mêmes raisons que vous évitez d'en abuser au bureau. Ils entraînent

un rythme cardiaque élevé, des maux d'estomac et de fréquentes excursions aux toilettes.

Voici des aliments qui peuvent être difficiles à digérer avant une course :

- les légumineuses
- les brocolis, artichauts ou légumes riches en fibres
- les pommes, poires ou autres fruits riches en fibres
- le fromage, la viande rouge, le bacon, ou autres aliments riches en fibres
- la caféine (en grande quantité)
- les aliments épicés

LES ALIMENTS À CONSOMMER AVANT DE COURIR

Selon Amy Shapiro, l'en-cas idéal avant de courir est facile à digérer et fournit un carburant immédiat. Les aliments qui ont une teneur élevée en glucides sont à privilégier car ils se décomposent en glucose, la principale source d'énergie du corps pendant une course. Le glucose circule dans la circulation sanguine, où il peut être soit utilisé pour l'énergie immédiate, soit stocké comme glycogène facilement accessible par les muscles et le foie. Un peu de protéines et de graisse peut favoriser l'endurance mais la majorité de votre carburant avant la course doit venir des glucides. Amy Shapiro prône la consommation de vrais aliments, lorsque cela est possible, plutôt que d'opter pour des barres ou de gels énergétiques. Son en-cas préféré :

- une banane et du beurre d'amande
- de la dinde et du fromage sur une tranche de pain complet
- des flocons d'avoine et des baies

- des bâtonnets de fromages et des carottes
- 1/4 d'avocat ou une ou deux cuillères à soupe de beurre de cacahuète sur une tranche de pain grillé

QUAND MANGER

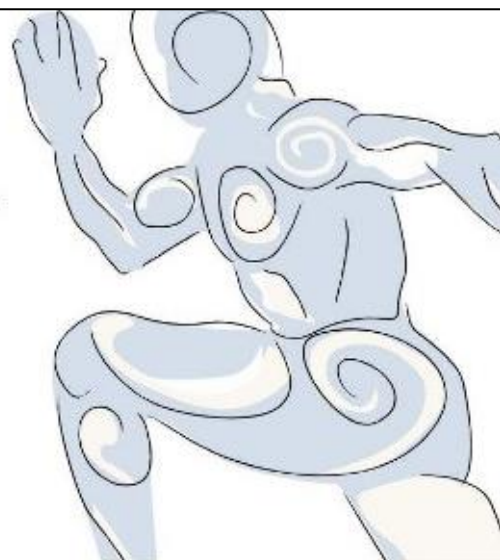
Le repas idéal contient généralement 300 à 400 kilocalories à consommer environ deux heures avant une course, conseille Amy Shapiro. Même si vous partez pour une longue sortie, il est préférable de vous ravitailler à mi-course plutôt que de vous goinfrer au préalable. Si vous avez pris un repas lourd, vous risquez d'être obligé d'attendre jusqu'à quatre heures avant de courir pour éviter les maux d'estomac alors que 30 minutes suffisent généralement après un en-cas léger. Évidemment, la quantité que vous devez consommer varie sensiblement selon votre corpulence et votre entraînement. Pour une course tranquille de moins d'une heure, visez 15 g de glucides.

« *La plupart des gens peuvent accomplir une course de 5 kilomètres sans s'alimenter avant, dit Shapiro. Mais vous parcourrez ces 5 kilomètres plus facilement si vous avez pris un petit en-cas riche en glucides, comme une portion de fruit.* »

Pour un entraînement plus long et intense, optez pour 30 g de glucides. Avant un marathon, il vous en faudra environ 50 à 75 g. Pour les sorties de plus de 75 minutes, apportez quelque chose pour vous approvisionner pendant la course car vous épuiserez votre stock de glycogènes. Amy Shapiro conseille une prise de 30 à 60 g de glucose pour chaque heure supplémentaire de course ainsi qu'un supplément d'électrolytes et de fluides.

Activité sportive et protéines pour une bonne santé

L'activité physique est importante pour ma santé. Faire du sport entretient les articulations, renforce la masse musculaire et le squelette.



L'exercice physique associé à une alimentation adéquate en protéines est la meilleure garantie pour des os solides et des muscles en forme. Les muscles sont constitués d'environ 20 % de protéines. Ils doivent être entretenus avec des apports en protéines et par une activité physique régulière. La qualité nutritionnelle des protéines conditionne les effets bénéfiques de l'activité sportive sur le corps.

Pratiqué à l'âge adulte, l'exercice physique permet de prévenir d'éventuels problèmes d'équilibre et de dépendance liés à la vieillesse.

Entre 20 et 80 ans la perte de la masse musculaire est estimée entre 20 et 40 % de la masse totale. La prévention de cette perte passe par l'activité physique régulière et un apport protéique de qualité et adapté.

FAUT-IL SOIGNER LA RÉCUPÉRATION ?

Dans les 30 minutes qui suivent l'effort, chez le sportif amateur et de compétition, il faut donner au corps de quoi réparer les muscles abimés, se réhydrater et reconstruire son stock de glucides et de sodium. C'est pour cela que boire de l'eau accompagnée d'un fruit type banane, de 3-4 fruits secs et d'un laitage, lait nature ou chocolaté ou yaourt à boire, permettra au corps de récupérer correctement.

QUELLES PROTÉINES FAVORISER ?

L'efficacité des protéines dépend de ses propriétés. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales. Les protéines laitières ont l'avantage de combiner des protéines de digestion lentes et rapides, très bénéfiques pour le muscle. Les végétariens peuvent remplacer la viande par des légumes secs. Ils doivent être accompagnés de pain ou de céréales.



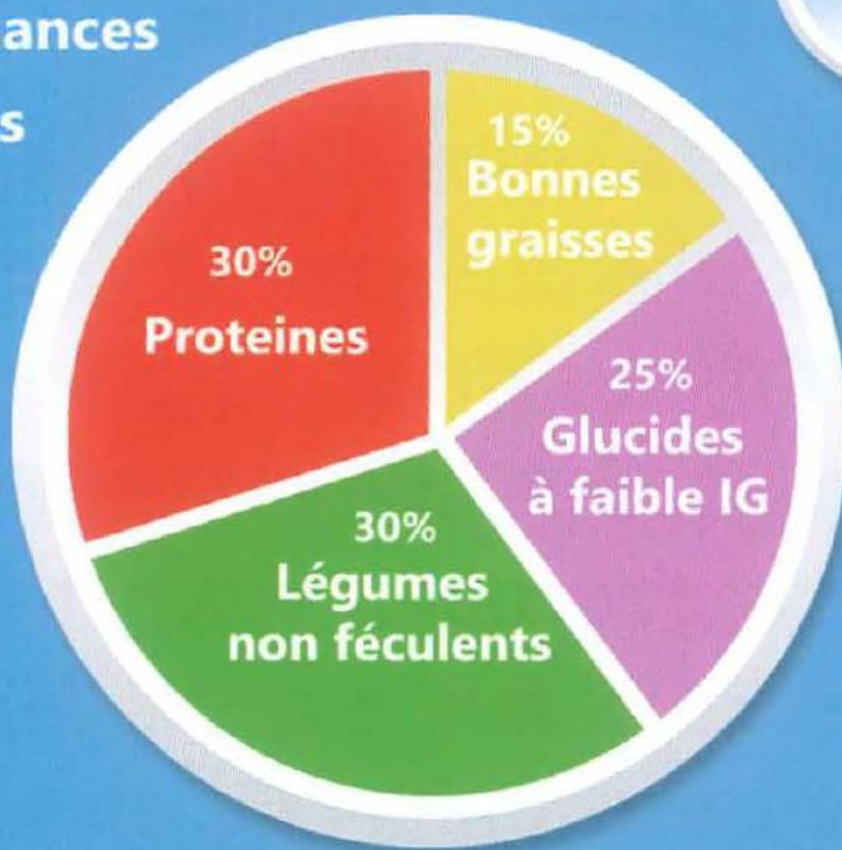
À CHAQUE SPORTIF SON BESOIN PROTÉIQUE

Pratiquer une activité sportive 1 à 3 fois par semaine ne nécessite pas d'apport protéiné supplémentaire par rapport à une personne sédentaire. Pour les sports d'endurance et les sports de force les besoins sont augmentés. Les sportifs de force étant ceux dont les besoins sont les plus élevés.

En partenariat avec le



L'assiette idéale prise de muscle et/ou performances sportives



ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

30%

Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

15%

Bonnes graisses

- . Ghee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

30%

Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

25%

Glucides

- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin
- . Galettes de sarrasin
- . Panais
- . Flocons d'avoine

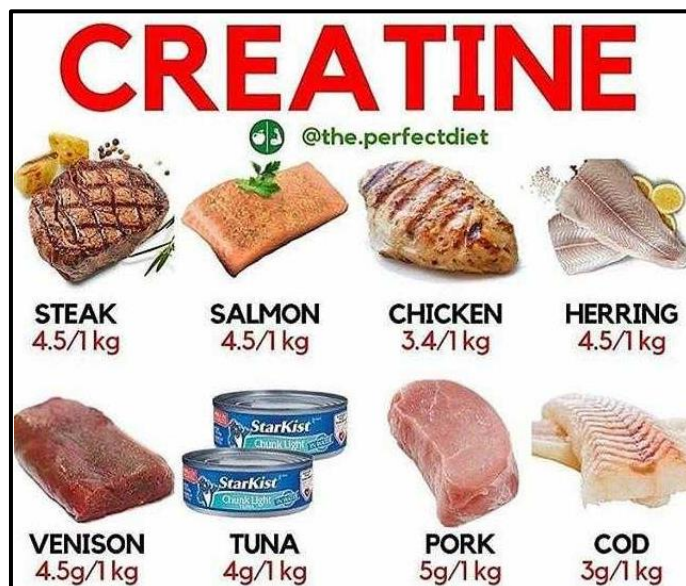
d) Les compléments alimentaires pour avoir **plus de force** :

La créatine :

Parmi les compléments alimentaires "spécial force", la créatine se trouve en tête de liste. En effet, **elle augmente les stocks d'ATP (fournisseur d'énergie à nos cellules) et améliore l'hydratation des fibres musculaires** qui sont ainsi plus fortes, plus résistantes et également plus volumineuses.

Voici une liste des aliments avec leur teneur en créatine :

- Le porc en contient 5 g/kg
- Le hareng en contient 4,5 à 10 g/kg
- Le bœuf en contient 4,5 g/kg
- Le saumon en contient 4,5 g/kg
- Le thon en contient 4 g/kg
- La viande blanche 3,4 g/kg
- Le lait en contient 0,1 g/kg
- Les cerises en contiennent 0,02 g/kg



Les Gainers :

Les gainers sont des mélanges de protéines et d'hydrates de carbone très caloriques, qui sont destinés à prendre de la masse.

Evitez-les sauf si vous êtes vraiment très très maigre.

Les fibres musculaires étant saturées de nutriments, **les capacités de force s'en retrouvent augmentées.**

Les boosters « Pre-Workout » :

Ces boosters d'entraînement contiennent des stimulants (de la caféine en général), ainsi que des ingrédients qui optimisent le rendement à l'entraînement : meilleure vascularisation, meilleur transport des nutriments, meilleure congestion, plus de force, et meilleure récupération musculaire entre les séries.

Conseils de nourriture avant, pendant et après la pratique d'activités physiques :

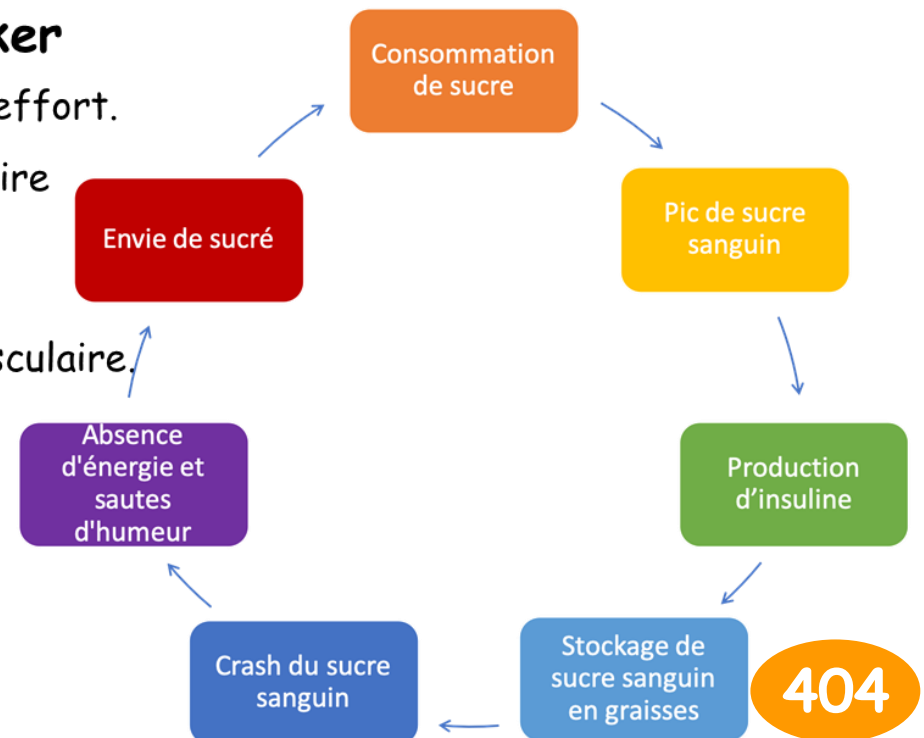
à moins que vous fassiez de l'exercice pendant plus de deux heures,
vous n'avez pas besoin de nourriture avant de commencer vos activités physiques.

En tout cas mangez au moins 2 à 3 heures avant votre activité physique !!!

- Si vous mesurez votre taux de glycémie au quotidien, faites une mesure glycémique avant, pendant et après l'effort.

Juste avant l'effort, un apport de sucre rapide n'est pas bénéfique au contraire :

- En réalité, il s'agit **d'éviter les pics d'insuline** provoqués par une charge trop importante de sucres rapides.
- Et ça peut entraîner une réaction de l'organisme qui va **stocker les sucres** plutôt qu'à les «libérer» immédiatement pour l'effort.
- Ingérer trop de sucres juste avant le départ peut donc conduire à une **baisse subite d'énergie, à une baisse du taux de sucre** dans le sang et à une sensation de fatigue et de faiblesse musculaire.
- Manger une dizaine de grains de raisins juste avant un effort peut par exemple amener à ce genre de phénomène : on est très bien pendant les **5 premières minutes** et tout à coup, l'apport énergétique disparaît et on se sent très faible.



11.2) Conseils de nourriture pendant la pratique d'activités physiques :

Au bout de 30 minutes ou 1 heure d'effort, vous vous sentez en hypoglycémie :

- **Fatigue musculaire.**
- **Jambes lourdes.** → Essayez de consommer des sucres qui sont rapidement assimilables.
- **Coup de fringale.**

➤ Des glucides d'index glycémique élevé consommés pendant l'effort n'induisent pas de pic d'insuline.

- ❖ Au contraire, pendant un effort, notre organisme **déstocke ses réserves**.
Tout sucre ingéré, dans une certaine limite, vient en complément de ces réserves pour être directement utilisé par les muscles qui préservent ainsi leurs stocks.

➤ Privilégiez cependant des sucres faciles à digérer :

- ✓ **Miel.**
- ✓ **Fruit riche en sucre (banane, raisin, cerise).**
- ✓ **Fruit sec (figues, dattes, raisins).**



Les boissons & gels pendant l'effort :

Pour éviter les amalgames :

Les boissons énergétiques, (adaptées aux sportifs).

Exemples : Isostar, Gatorade, etc... Les critères nutritionnels sont bien précis, adaptés à l'effort sur le plan de l'énergie, de l'apport en macronutriments (glucides, protéines, lipides) et en micronutriments (vitamines B, C..., minéraux, oligoéléments, acides aminés, acides gras essentiels...).



Les boissons énergisantes, (pas adaptées aux sportifs, évitent surtout les coups de fatigue). Exemples : Red-Bull, Monster, Dark Dog, etc...

Ces boissons possèdent des propriétés acidifiantes, diurétiques (caféine), précipitant l'élimination urinaire de calcium, de magnésium et de sodium, avec pour conséquence l'aggravation de la déshydratation, des désordres électrolytiques, des troubles du rythme cardiaque, une diminution de la récupération, des troubles gastro-intestinaux, des crampes...



Gels énergétiques du sportif « faits maison » :

Très utilisé par les runners (semi-marathon, marathon...), mais également par d'autres sportifs (trail, triathlon, cyclisme, tennis...), le gel énergétique est facile à transporter (dans la main, dans la poche...). Il peut être consommé rapidement si le besoin s'en fait ressentir pour un apport nutritionnel instantané.

Ingrédients pour 4 gels de 25 g :

Gel énergétique orange (attention : le plus calorique)

30 g de sirop d'agave.

40 ml de jus d'orange.

30 g de miel.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de curcuma en poudre.

Gel énergétique red

40 ml de jus de tomate.

20 g de sirop d'érable.

20 g de mélasse.

20 g de confiture de fraises.

2 pincées de fleur de sel ou de sel de céleri.

1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre.

Gel énergétique green (le moins calorique)

40 ml de thé vert.

20 g de sirop de bouleau.

20 g de sirop de riz.

20 g de marmelade d'oranges.

2 pincées de fleur de sel.

1 cuillerée à soupe de spiruline en poudre.



Versez dans un contenant rigide tel qu'une gourde ou bien dans une flasque souple.

Astuce : Ajustez la consistance du gel en mettant plus ou moins de liquide (thé, jus...).

LE + NUTRITION :

Le gel permet une prise énergétique et glucidique facile dans les sports en mouvement continu (course à pied, triathlon, cyclisme...). Il complète la boisson de l'effort. Il faut toujours l'associer à de l'eau.


BOISSONS de l'effort :

- Teneur en glucides : La teneur idéale pour la performance se situe entre 60 et 80 g de glucides par litre mais une teneur entre 40 et 90 g/L est acceptable.
- Qualité des glucides : L'index glycémique doit être élevé. Certaines boissons associent plusieurs types de glucides (glucose, fructose, maltodextrine, saccharose) ce qui permet d'augmenter la quantité de glucides exogènes utilisés à l'effort.
- L'idéal est d'associer du glucose ou des maltodextrines (les maltodextrines sont des assemblages de molécules de glucose) et du fructose car avec le glucose, ils utilisent des voies de pénétration intracellulaires différentes.
Attention tout de même à ne pas utiliser trop de fructose en raison du risque de diarrhées.
- 500 à 700 mg de sodium par litre d'eau.
- PH : une ingestion quotidienne et répétée de boisson acide peut provoquer des crampes et douleurs musculaires durant l'effort. Il est donc recommandé d'éviter les boissons trop acides et d'utiliser des boissons dont le PH dépasse 5,5.
- Des protéines peuvent être présentes dans la boisson de l'effort mais c'est rare. Le dosage recommandé est de 1 g de protéines pour 4 g de glucides.
- Vitamines : des vitamines peuvent être ajoutées. Il s'agit principalement de la vitamine B1 (dont la présence est obligatoire en France) et de la vitamine C. La vitamine B1 favorise l'utilisation du glucose et les régimes riches en glucides raffinés peuvent favoriser les carences en vitamine B.

Les composants des boissons de l'effort :

Nom	Descriptif	Index Glycémique	Avantages & inconvénients
Glucose ou Dextrose	Sucre simple	100	Bonne digestibilité mais IG élevé.
Fructose	Sucre simple. Surtout présent dans les fruits et le miel	23	Voies de pénétration intra cellulaires différentes de celles du glucose. IG bas mais risque de diarrhées en cas d'ingestion trop importante.
Saccharose	Sucre de table. Composé d'une molécule de fructose et une de glucose.	68	IG modéré.
Maltodextrine	Obtenu avec l'amidon de la pomme de terre ou du maïs.	105	Optimise la vidange gastrique et évite les troubles digestifs. Par contre IG très élevé.

Quelques aliments de l'effort :

Aliments	Quantité pour apporter 20g de glucide	Index Glycémique	Teneur en sodium	 Avantages/ Inconvénients
Boisson de l'effort	200 à 250ml	Élevé	Souvent bonne	Trop concentré en glucides.
Gel de l'effort	1 gel de 30g	Élevé	Trop basse	Utile en cas de coup de barre ou de fringale. Caféine & Magnésium en +.
Barre de l'effort	1 barre de 30g	Élevé	Trop basse	Voir recette fait maison.
Banane	Les 3/4	Modéré	Trop peu	Riche en potassium. IG bas.
Orange	1 grosse	Bas	Trop peu	Riche en potassium & magnésium.
Fruits secs	30g	Bas pour abricot sec. Modéré pour raisins et figues.		Riche en potassium & magnésium. IG bas.

Après les efforts, 11.3)

il est recommandé d'avoir toujours sur soi de quoi refournir du sucre à l'organisme en cas de signes d'hypoglycémie,

Si petite hypoglycémie, prévoyez des aliments relativement diététiques :

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, cerise, pêche, melon, pastèque).
- Et 1 petite poignée d'oléagineux ou fruits secs riches en sucre (cacahuètes, noix de cajou, pistaches ou figues, raisins secs et dattes séchées).

Si hypoglycémie plus avancée :

Ils sont de bien meilleure qualité que le sucre blanc :

N°1 = Le sucre de coco biologique : Par contre il est aussi calorique que le sucre blanc. Le sucre de coco est issu de la fleur de cocotier. C'est l'édulcorant préféré des adeptes de la cuisine, car il s'accommode parfaitement à la cuisson. Malgré son goût caramélisé, son **indice glycémique est seulement de 35** et il remplace facilement le sucre dans les recettes de desserts (1 dose de sucre de coco pour 1 dose de sucre raffiné). Il est également **riche en minéraux**, ce qui le rend nutritionnellement supérieur au sucre de canne par exemple.

N°2 = Le sucre complet ou Rapadura ou Muscovado : Aussi calorique que le sucre blanc, il est plus **riche en protéines, minéraux** tels que le calcium, le fer, le magnésium et certaines vitamines du groupe B : il est moins raffiné et son taux de saccharose est moins important. Le sucre roux est une variante de sucre complet. Par contre **indice glycémique de 68, autant que le sucre blanc**.

N°3 = Le sirop d'agave. Il est presque aussi calorique que le sucre blanc et provient d'une plante exotique cultivée au Mexique. Pour la transformer en sirop, la plante est chauffée pendant de longues heures ce qui **fait grimper son Index glycémique à 20**. Très concentré en glucose & 70% de fructose, le sirop d'agave pourrait avoir les mêmes travers que le sucre blanc.

Si hypoglycémie importante (jambes en coton et/ou à la limite d'un malaise ou évanouissement) :

Le meilleur moyen d'augmenter assez rapidement son taux de sucre sanguin est d'utiliser un aliment sucré LIQUIDE (boisson).

- Soda sucré (surtout pas light).

- 1 fruit riche en sucre (banane, raisin, mangue, pêche, melon, pastèque, cerise) et un morceau de pain + s'il le faut, 3 à 4 carrés de sucre.

L'alimentation en phase de récupération :

Trop souvent négligée après l'épreuve, l'alimentation a pourtant un rôle essentiel dans la réhydratation, la recharge des réserves glycogéniques, protéiques calcium, sels minéraux, oligo-éléments et l'élimination des « toxines » de fatigue. Les nutritionnistes sont unanimes, votre alimentation est productive tout de suite après votre effort sportif. Ce moment idéal porte le nom de fenêtre métabolique (moins de 30 minutes après l'effort).

Il faudra donc s'alimenter le plus rapidement possible après l'effort pour :

- Reconstituer le stock de **glycogène musculaire**.
- Réinstaurer le stock de glycogène hépatique.
- Réparer les fibres **musculaires**.

Et tout juste après votre séance de sport :
De l'eau bicarbonatée (1 cc bicarbonate de sodium) +
un lait fermenté avec 3 cs de granola maison
+ 1/2 banane et quelques cranberries séchées
(pour les antioxydants).

A quels moments ?

- *Juste après l'entraînement, la collation sportive doit combiner :*
 - Pendant 2 à 4 heures, ingérer toutes les 15 minutes, 150 à 300 ml de boisson de l'effort coupés environ pour moitié d'eau bicarbonatée, pour atteindre 50 à 70 g/l de glucides.
 - Les protéines : lait, boisson protéinée.
 - Les glucides : fruits, 2 carrés de chocolats noirs au minimum à 70% de cacao, 1 petite poignée de fruits secs.
- A partir d'une heure après l'effort, ingérer également des aliments solides apportant des protéines (viande blanche ou rouge).
- Puis, 2 à 4 h après l'arrivée, prendre un repas comportant (apport énergétique) 65% de glucides, 15% de lipides et 20% de protéines.
 - Incorporez des glucides complexes pauvres en glycémie (légumes secs, céréales complètes), des fruits et légumes ;
 - Prévoyez d'y mélanger des protéines (viande blanche, poisson, œuf, tofu).
 - Pensez bien à prévoir une alimentation avec peu d'apports acides. L'exercice physique et la pratique sportive créent des inflammations, donc de l'acidité. (Voir page 194 du guide diététique.)

Considérez que l'apport de protéines et d'acides aminés vous sert à reconstituer votre masse musculaire et à la développer.

Les conseils pour perdre de la masse grasse & mincir efficacement et durablement

1) De quelle façon faire du sport pour utiliser vos graisses comme source d'énergie :

- ❑ L'énergie provenant des **graisses** (lipolyse) est quant à elle utilisée en parallèle du sucre mais en très faible quantité. Mais lorsque les réserves de sucres s'épuisent, les graisses qui se trouvent dans le sang sont davantage brûlées.

Exemples :

Déjà, il ne faut pas que le sang soit trop chargé en sucres !

- Après 40 minutes de marche rapide, les graisses brûlées représentent 50% de l'énergie.
 - Au-delà d'1 heure, 70%.
 - Et pour plus de 3 heures, ça sera optimal, soit à 80%.
- ❑ Et pour utiliser les réserves de glycogène (**Les réserves d'énergie en sucre glycogène** sont limitées à environ **90 minutes** d'efforts intenses) afin d'éviter que le sucre ne se transforme en graisse, il faudrait aussi que l'on fasse tous les jours : **Un effort de résistance (muscu) ou un cardio soutenu pdt au moins 45 minutes.**

Ces conseils sont très exigeants, ne faites pas non plus tous ces efforts d'un coup et en excès car vous risquez de vous écoeurer et de vous blesser !!!

La preuve qu'on n'a pas besoin de sucres c'est que notre corps peut synthétiser du glycogène à partir des protéines, et peut utiliser les lipides comme source d'énergie.

2) De quelle façon s'alimenter et comment s'activer dans la journée :

Pour perdre de la masse grasse (mincir) efficacement et rapidement, il conviendrait :

De changer ses habitudes alimentaires, c'est l'élément le plus important :

- Suivre les **7 conseils** pour diminuer l'indice glycémique de vos aliments.
- **Eviter toutes sortes de sucres** (préparez une quantité de féculents en fonction de votre activité physique) et **limiter les mauvaises graisses**.
- **Mangez à heures fixes**, ne sautez pas de repas (3 à 5 par jour en fonction de nos activités physiques) et **éviter les grignotages**.



Alors qu'est-ce-que ça veut dire tout ça ?
C'est que si vous mangez moins de sucres et lorsque vous faites un effort physique, les muscles et les organes vont transformer ses graisses en carburant. D'où diminution de la masse grasseuse.

De bouger le plus possible dans la journée :

- ✓ **Être actif au moins 3 ou 4 heures dans la journée** (marche, ménage, tâches quotidiennes, etc...) → **les graisses seront davantage brûlées.**
- ✓ Et essayer de faire au moins **40 minutes d'activité intense** (course à pied, renforcement musculaire, vélo, rameur, etc...) → **Ce sont les sucres qui sont consommés.**

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, la pomme et certains aliments riches en **Oméga 3** pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes

12) Pour trouver facilement vos recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez !

<http://www.quecuisiner.fr> pour trouver vos recettes :

- Vous entrez la liste des ingrédients qui vous plairaient de cuisiner. Ceux dont vous disposez dans votre frigo et vos placards !
- Ce site vous liste alors toutes les recettes possibles en fonction des critères de qualité, de difficulté ou de temps que vous aurez renseigné.



Connexion

Email

Mot de passe

Connexion

J'ai oublié mon mot de passe

- Accueil
- Recherche simple
- Recherche complexe
- Aider un cuisinier
- Le mur des délices
- Les dernières recettes
- FAQ
- Table de conversion
- TV recettes
- Webmasters
- Contact
- S'inscrire

RECHERCHE COMPLEXE

Pour la recherche avancée, vous devez indiquer précisément les quantités d'ingrédients que vous possédez. Ainsi, nous ne vous proposerons que des recettes que vous pouvez réaliser avec les ingrédients que vous possédez. Essayez d'indiquer le plus d'ingrédients possible ! Plus vous indiquerez d'ingrédients, plus vous trouverez de recettes ! Si vous le souhaitez, vous pouvez également indiquer vos critères de qualité, de difficulté, ou de temps (ceci est optionnel). N'oubliez pas d'indiquer pour combien de personnes vous cuisinez ! C'est important pour pouvoir comparer les quantités !

J'ai des critères de qualité: J'ai des critères de difficulté: J'ai des critères de temps:

Minimum de qualité requis: 5 J'ai des critères de difficulté: 1 Temps maximum: minutes

Difficulté maximum: 1

Nombre de personnes: 1

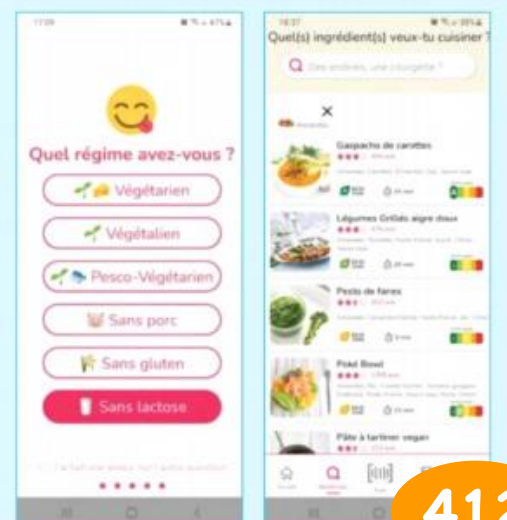
Instructions

Frigo Magic

L'APPLI ANTIGASPILLAGE ALIMENTAIRE

Frigo Magic, c'est plus de 2 millions d'utilisateurs dans le monde. L'application permet de cuisiner en fonction des ingrédients que vous avez déjà dans votre frigo. En plus de proposer des recettes, **Frigo Magic** se positionne comme une application qui permet de faire avec ce que l'on a chez soi pour éviter le gaspillage alimentaire. Ce qui permet de gagner du temps et de faire des économies. Vous ne jetez plus de denrées périmées puisque **Frigo Magic** vous aide à ajuster vos recettes, à planifier votre semaine, et à créer votre liste de courses. L'application, qui adore les émoticônes, propose aussi de découvrir les saisonnalités et des astuces variées autour des produits et de la cuisine. Vous deviendrez un cuisinier cool et responsable!

- Des recettes qui s'adaptent à votre frigo
- Appli gratuite
- Site Web : <https://www.frigomagic.com/fr/>



L'origine de mes sources d'inspiration :

À la lecture de nombreux magazines, d'une centaine d'ouvrages techniques et de sites spécialisés, depuis plus d'une dizaine d'années, j'ai récolté un nombre important d'informations concernant la diététique et les exercices physiques sans charge additionnelle.

Références « Exercices physiques » :



- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.
- Méthode de musculation. 110 exercices sans matériel. Olivier LAFAY.

Références « Nutrition » :



- www.quecuisiner.fr. Un site sur lequel on entre tous les ingrédients à disposition et il nous sort une liste de recettes réalisables.
- Top santé Hors-série « Limiter le sucre » mai 2020.
- Encyclopédie des Supers Aliments - Emilie LARAISON & Arnaud CACAUL. Sept. 2017.
- « Alimentation santé ». Marie-Jo BRENNSTUHL. Edition DUNOD, 2017.
- « Google images » m'a permis de récupérer la majorité des images sur sa base de données.

- Et de façon très variée, à la lecture de nombreux magazines :
 - Réponse à tout.
 - Sciences & Avenir + Science & Vie.
 - Men's Fitness.
 - Ça m'intéresse santé.
 - Santé magazine.
 - 60 millions de consommateurs.
 - Que choisir.
 - Dr Good.
 - Top santé.

**Les 4 sites principaux sur lesquels,
j'ai récupéré toutes les valeurs
en nutriments des différents aliments.**

En cliquant dessus, vous pouvez vous y rendre...



5 guides au service des sports de notre CP de Marseille

<https://sport-adapte-nutrition.fr> :

- ✓ N°1 → Sport en cellule & promenade.
- ✓ N°2 → Diététique, Mieux manger en prison.
- ✓ N°3 → Sport Adapté, Faire du sport blessé ou malade.
- ✓ N°4 → Votre Programme en Activités physiques et/ou efforts Alimentaires.
- ✓ N°5 → Sport Santé « Activités Thérapeutiques » + « Renforcement Musculaire Thérapeutique ».



En vous remerciant de votre attention...

Seb D.