

Aliments SANTÉ

Aliments classiques +

Salades,

Plantes,

Herbes & Épices



Les aliments santé :

Supers-Aliments

Un super-aliment est un aliment qui contient une concentration élevée de vitamines, minéraux, antioxydants et autres nutriments essentiels. Ces aliments peuvent aider à prévenir les maladies, améliorer l'énergie et renforcer le système immunitaire.

Les Bienfaits des Supers-Aliments :

1. **Riche en Nutriments** : Les supers-aliments offrent une grande quantité de vitamines, minéraux et antioxydants dans une petite portion. Cela signifie que vous obtenez une valeur nutritionnelle élevée sans consommer de grandes quantités de nourriture.
2. **Antioxydants** : Les antioxydants présents dans les supers-aliments aident à combattre les radicaux libres, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques et ralentissant le processus de vieillissement.
3. **Fibres** : Beaucoup de supers-aliments, comme les baies et les légumes à feuilles vertes, sont riches en fibres, ce qui est essentiel pour la digestion et la santé intestinale.
4. Propriétés **Anti-Inflammatoires** : Certains supers-aliments, comme le curcuma et les graines de chia, possèdent des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps.

Exemples de Supers-Aliments :

1. **Baies** : Les baies, telles que les myrtilles, les fraises et les framboises, sont riches en antioxydants, vitamines et fibres. Elles sont parfaites pour les smoothies, les salades et comme en-cas.
2. **Chou Kale** : Le chou kale est une source incroyable de vitamines A, C et K, ainsi que de minéraux comme le calcium et le fer. Il peut être ajouté aux salades, aux smoothies ou sauté comme accompagnement.
3. **Avocat** : L'avocat est riche en graisses saines, en fibres, en vitamines et en minéraux. Il est parfait dans les salades, les sandwiches ou les toasts.
4. **Quinoa** : Le quinoa est une protéine complète contenant tous les acides aminés essentiels. Il est également riche en fibres, en fer et en magnésium. Utilisez-le comme base pour des bols de céréales, des salades ou des plats principaux.
5. **Graines de Chia** : Les graines de chia sont une excellente source d'oméga-3, de fibres et de protéines. Elles peuvent être ajoutées aux smoothies, aux yaourts ou utilisées pour faire des puddings sains.
6. **Curcuma** : Le curcuma est connu pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Ajoutez-le aux currys, aux soupes ou aux smoothies pour un coup de pouce santé.

Aliments-Médicaments

La nourriture saine et en particulier certains aliments sont nos premiers médicaments. Prendre soin de sa santé c'est aussi consommer moins de médicaments (= chimie, emballage, ...)

Exemple de 6 aliments qui remplacent les médicaments (et sans effets secondaires !) :

Le gingembre :

De nombreuses études ont mis en évidence les propriétés **anti-inflammatoires**, digestives et immunostimulantes du gingembre. Mais cette racine a également des vertus antiémétiques (elle soulage les nausées et les vomissements) et hypoglycémiantes (elle régule le taux de sucre dans le sang).

L'ail :

L'ail est un puissant **antiseptique**. Il a des propriétés antibactériennes et anti-infectieuses. Il peut donc être utilisé pour traiter un rhume ou un léger état grippal (pour cela, respirez régulièrement des morceaux d'ail broyé). L'ail aide en outre lors de certains problèmes intestinaux telle la diarrhée. Il soulage aussi en cas de crampes d'estomac. Il a par ailleurs un effet cardioprotecteur : il a une action bienfaisante sur le système circulatoire en fluidifiant le sang, il baisserait le taux de mauvais cholestérol. A savoir : les propriétés bénéfiques et thérapeutiques de l'ail ne sont actives que si l'ail est consommé cru.

Le miel :

Le miel est très riche en **antibiotiques** naturels directement issus du pollen. Ces antibiotiques (majoritairement des flavonoïdes) sont actifs lorsqu'on les met en contact direct avec la zone (gorge, cuir chevelu, peau) qui a besoin d'être soignée. Privilégiez toujours les miels bio issus de fleurs antibiotiques (la lavande, le thym). Ne doit pas être chauffé au-delà de 35°C !!!

La pomme :

La pomme a des qualités **digestives et diurétiques**. Régulatrice du transit intestinal elle soulage la constipation tout comme les diarrhées. Ce fruit a un effet positif sur les infections et les troubles urinaires. Des études ont montré une diminution significative du cholestérol chez les mangeurs de pommes.

L'oignon :

L'oignon est **antiseptique et anti-infectieux**. Il peut être utilisé en cas d'affections ORL en complément des traitements. C'est aussi un puissant diurétique employé pour lutter contre les œdèmes et la rétention d'eau. Autre atout santé, il est hypoglycémiant. A savoir : l'oignon cru est plus efficace que l'oignon cuit car ses vertus sont surtout dues à une huile essentielle très volatile.

Le navet :

Ses fibres insolubles facilitent le **transit intestinal**. Il est émollient et cicatrisant en interne : il est utile en cas de troubles gastriques ou intestinaux. Très diurétique et dissolvant l'acide urique, il est recommandé en cas de cystites. Il soulagerait également les rhumatismes.

Attention au Pamplemousse si vous suivez un traitement médicamenteux :

Le pamplemousse et le pomelo **réduisent la capacité du foie à transformer certains médicaments et les éliminer**.

Résultat, la quantité de médicament peut augmenter dans le sang, ce qui accroît le risque d'effet indésirable. C'est le cas notamment de certains médicaments utilisés pour abaisser le cholestérol, pour traiter l'hypertension ou l'arythmie, ou de ceux qui agissent sur le système immunitaire.

Certains aliments perdent leurs bienfaits & leurs intérêts nutritionnels à la cuisson.

Certains seraient même plus toxiques une fois cuits.

Voici une petite liste des aliments qu'il vaut mieux ne pas faire cuire →

Les oignons :

Ces derniers aident à lutte contre le cancer, grâce à leur concentration élevée en quercétine, un flavonoïde. Ces propriétés sont mieux maintenues quand il est cru.

L'ail :

Tout comme l'oignon, l'ail est un alliacé. Il est plein d'agents antiplaquettaires : donc, il a des propriétés anti maladies cardiovasculaires, affectées par la chaleur et la cuisson.

Les betteraves :

Les betteraves sont remplies de nutriment et des cinq vitamines essentielles : calcium, fer, potassium et de nombreuses protéines. Elles ont aussi un niveau élevé en fibres et en folates, une forme de vitamine B9.

Le persil :

Lui aussi est riche en vitamine C. Pour qu'il garde ses vertus, saupoudrez-en plutôt en fin de cuisson. De plus, il sera plus goûteux.

Le poivron rouge :

Comme pour les autres aliments riches en vitamines C, cette dernière se perd à la cuisson. En effet, elle ne disparaît certes pas entièrement, mais elle diminue.

L'huile de Colza ou de lin :

Riches en oméga-3, avec la chaleur, ces huiles se dégradent à la cuisson. Lin, de colza, de soja, de germe de blé et de noix, ces huiles peuvent même devenir nocives avec la chaleur. En effet, elles forment des composés toxiques comme des aldéhydes, dangereux pour la santé. En revanche, l'huile d'olive résiste quant à elle très bien à la chaleur, jusqu'à 180°C.

Le brocoli :

Le brocoli contient des sulforaphanes, composé phytochimique qui aide à prévenir le cancer, les maladies cardiaques, l'inflammation, la dépression et bien d'autres graves problèmes de santé. Notre corps absorberait mieux le sulforaphane quand nous mangeons le brocoli cru, d'après une étude publiée dans le Journal of Agricultural Food and Chemistry.

Gérer les CARENCES Alimentaires

Les carences les plus communes chez :

Omnivore	Femme	Végan	Végan & Femme
----------	-------	-------	---------------

D 70%	Magnésium	Zinc	Fer Femme	B12 Végan	Protéines Végan	Acides Aminés	Calcium	B9 Femme	Iode
15µg	420mg	☒ 8mg ☒ 11mg	☒ 16mg ☒ 11mg	2,4µg	60 à 150g	Méthionine Lysine Cystine	950mg	350µg	150µg
Système immunitaire	Énergie	Système immunitaire	Énergie	Système nerveux	Cellules		Os	Cellules	Thyroïde
Os	Os		Globules rouges	Globules rouges	Muscles		Muscles		Énergie
Cellules					Enzymes, Hormones Immunitaire		Coagulation		Protéine
Poissons	Graines de courge	Huître	Curcuma	Hareng	Spiruline & Klamath		Graine céleri	Levure bière	Kombu
Margarine	Cacao	Bœuf	Graine céleri	Moule	Viande grison	Œufs	Graine fenouil	Foie veau	Wakamé
Œufs	Lin	Graine courge	Paprika	Œufs poisson	Parmesan	Tempeh	Graine sésame	Épinard	Foie morue
Champignon	Graine de fenouil	Graine sésame	Graine fenouil	Chevreuil	Nori	Noix brésil	Fromage	Noisette	Crevette
	Noix brésil	Graine céleri	Graine sésame	Lapin	Calmar		Graine Chia	Haricot blanc	Homard
			Cacao	Poissons	Graine courge		Petits poissons		Merlan
			Viande	Algues			Amandes		

Aliments riches : Graine de Courge X3, Fenouil X3, Céleri, Sésame & Chia X3 // Œufs X3 // Cacao X3 Algues X3 // Noix brésil X3 // Petits poissons X3 Graine de Lin X2 // Foie de veau X2 // Huître X2 Levure bière X2 // Amande X2

Quels aliments faudrait-il faire tremper dans l'eau pendant au moins 12 heures ?

En plus, à savoir qu'en les faisant germer, on augmente très nettement leurs propriétés nutritionnelles

- Les riz surtout s'ils sont complets pour éliminer l'arsenic.
- Les graines, légumineuses + quinoa, riz & sarrasin à faire germer pour améliorer la digestion et augmenter les qualités nutritionnelles.
- Les fruits, légumes non BIO et les viandes & poissons pour éliminer un maximum de pesticides → Les tremper avec du vinaigre blanc d'alcool.

D'autres nutriments, minéraux et vitamines importants

Ω3 Gras Polyinsaturé	DHA = Un Ω3	Ω9 Gras Monoinsaturé	Sélénium	Chrome	Pectine	C
☒ 1,6g ☒ 2g	300mg	30g	100µg	☒ 55µg ☒ 65µg	6g	90 à 2000mg
Système nerveux	Système nerveux	Anti Cholestérol	Antioxydant	Anti Cholestérol	Anti Cholestérol	Antioxydant
Cellules	Mémoire		Thyroïde	Glycémie	Glycémie	Immunité
Lin	Saumon	Huile olive	Noix brésil	Levure bière	Pomme	Goyave
Graine Chia	Maquereau	Noisette	Langouste	Moule	Goyave	Cassis
Noix	Hareng	Amande	Thon	Noix brésil	Abricot	Persil
Margarine	Morue	Côte d'agneau Canard	Anchois	Germe blé	Groseille	Poivron
Petits poissons	Truite	Choco noir sup. 80%	Graine Chia	Huître	Petit-pois	Kiwi
	Microalgues Schizochytrium		Crevette	Foie de veau	Haricot vert	Brocoli

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 hypocholestérolémiante.	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).

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

6/17



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)



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	LAIQUE  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 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.



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...

Les plantes les plus courantes à l'effet reconnu

PLANTE	UTILISATION	PLANTE	UTILISATION
Aubépine	Santé du cœur, nervosité, insomnie légère.	Mélicot	Insuffisance veino-lymphatique (jambes lourdes, hémorroïdes, varices), lymphoedème ("gros bras" post-chirurgie du sein).
Canneberge	Infections urinaires, ulcères de l'estomac, lutte contre le cholestérol.	Mélicse	Nervosité, troubles du sommeil (calmante), spasmes abdominaux.
Cassis	Allergie ORL, prévention des infections, rhumatismes et douleurs articulaires (anti-inflammatoire), élimination (diurétique).	Millepertuis	Dépression légère, douleurs névralgiques.
Chardon-Marie	Troubles digestifs d'origine hépatique (stimule le foie), détoxifiant, lutte contre le cholestérol.	Orthosiphon	Diurétique (augmente le volume des urines), prévention des coliques néphrétiques.
Curcuma	Anti-inflammatoire général, troubles digestifs (brûlures d'estomac, flatulences), rhumatismes, lutte contre le cholestérol.	Passiflore	Nervosité, anxiété, spasmes et troubles du sommeil.
échinacée	Infections respiratoires, urinaires et digestives (stimule l'immunité).	Piloselle	Infection et inflammation des voies urinaires, calculs rénaux, œdème d'origine rénale (diurétique).
Eschscholtzia	Anxiété, troubles du sommeil.	Pissenlit	Diurétique, troubles digestifs mineurs (ballonnement, constipation), perte d'appétit (facilite sécrétion et élimination de la bile).
Gattilier	Syndrome prémenstruel, règles douloureuses, douleurs des seins.	Prêle	Diurétique et anti-inflammatoire, répare le tissu conjonctif (peau, tendons, articulations, os), minéralisant et reconstituant (convalescence).
Gingembre	Prévention nausées et vomissements (grossesse, mal des transports).	Psyllium	Constipation, côlon irritable, lutte contre le cholestérol.
Gingko	Prévention du vieillissement du cerveau (mémoire, concentration), problèmes circulatoires (maladie de Raynaud, vertiges, acouphènes, migraine), asthme.	Reine-des-prés	Antalgique et anti-inflammatoire: rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires, mal de tête ou de dents, décongestionnant et diurétique (cellulite).
Ginseng	Stimule le système immunitaire, lutte contre la fatigue, le manque de concentration et le diabète de type 2.	Saule	Douleurs articulaires rhumatismales, lombalgies, cervicalgies (anti-inflammatoire).
Hamamélis	Peau (ecchymoses) et insuffisance veineuse (jambes lourdes, hémorroïdes, varices).	Sureau	Infections respiratoires (antiviral, fluidifiant, immunostimulant, lutte contre l'inflammation des muqueuses).
Harpagophytum	Douleurs articulaires et rhumatismes (anti-inflammatoire).	Valériane	Nervosité, anxiété, troubles du sommeil, décontractant musculaire.
Marron d'Inde	Insuffisance veineuse (hémorroïdes, jambes lourdes, varices).	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 féminin.

Source: La vente de plantes médicinales en pharmacies et parapharmacies, FranceAgrimer, juillet 2019.

14/17

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...).