

# LA MEILLEURE FACON DE MANGER

## INTRODUCTION

### QUE DOIT-ON MANGER SELON...LES RECOMMANDATIONS OFFICIELLES ?

- **le Bon** : Réduire les sucres simples, manger 5 fruits et légumes par jour
- **le Bizarre** : Manger plus de céréales et de pommes de terre (celles-ci élèvent le sucre dans le sang, contribuent à l'acidose chronique). Limiter les graisses (vision simpliste -> il existe de bonnes graisses)
- **le Moche** : Manger 3 à 4 produits laitiers / jour (les études montrent que manger plus de laitages ne prévient pas les fractures)

### 1<sup>ère</sup> partie

## A LA RECHERCHE DE NOS GRANDS EQUILIBRES METABOLIQUES

### INTRODUCTION :

Selon la médecine évolutionniste (merci M. Darwin !), la majorité des maladies chroniques actuelles est due à l'éloignement voire à l'abandon des aliments absorbés pendant des milliers d'années par l'espèce humaine. Sages sont les chasseurs-cueilleurs et sages sont les populations qui ne sont pas encore converties au régime occidental. L'introduction de la viande, des tubercules puis des poissons ont amélioré le quotidien mais l'introduction de l'agriculture a amené dans nos assiettes les céréales, les laitages, le sel et le sucre. Les grands équilibres métaboliques ont peu à peu été rompus avec, depuis 150 ans, l'avènement de la nourriture industrielle et son cortège de substances chimiques. Les maladies dégénératives (diabète, maladies cardiovasculaires, cancer ...) sont liées à la perte de ces grands équilibres métaboliques. Aliments sucrés, raffinés perturbent la santé.

Voici les 8 piliers d'une santé fondation d'une santé durable et d'une vie longue :

### REGLE N°1 : L'EQUILIBRE ENERGETIQUE (LES CALORIES JUSTE CE QU'IL FAUT)

La densité calorique, pourquoi ? Pour un vieillissement ralenti et une perte de poids.

La densité calorique s'exprime en kcal/g (calorie = unité d'énergie correspondant à la quantité de chaleur produite par l'organisme lors de la digestion)

Exemple : un hamburger au bacon = 300 calories pour 100g : sa densité calorique est donc de 3

Les Recommandations Nutritionnelles officielles ont établi le socle des aliments avec des céréales et féculents à la densité calorique élevée. Ce qui était adapté à la vie rude d'un travailleur jusqu'au 18ème ne l'est plus à la sédentarité actuelle.

L'excès de calories accélère le vieillissement. Preuve en est par l'expérience Mac Cay, chercheur vétérinaire dans les années 30 qui a prouvé qu'en donnant moins de calories et plus de vitamines et minéraux à un groupe de rats, ces derniers vivaient plus longtemps et mieux que leur congénères. La même étude est en cours chez le singe.

Les aliments à densité calorique faibles rassasient rapidement, il est donc possible de manger copieusement voire plus sans grossir. Les aliments industriels ont une densité calorique élevée. Le raffinage de la farine multiplie par 6 sa densité calorique. (une étude a été menée à ce sujet en 2005 par Barbara Rolls – Université de Pennsylvanie –)

Exemple : ajouter des aubergines à des lasagnes ajoute du volume grâce aux fibres et à l'eau.

DC (densité calorique) très faible <0.6 kcal/g : laitue, chou chinois, champignon, brocoli, carotte crue.

- DC faible = ≤1,5 kcal/g : yaourt nature brassé, patate douce, lentille, tofu
- DC modérée = ≤4 kcal/g : pois chiche, poulet, saumon, crêpe nature, comté

- DC élevée =  $\geq 4$  kcal/g : Céréales Nesquik, rôti de porc, barre chocolatée Mars, beurre, huile, saindoux
- Il va de soi qu'il ne faut pas éliminer tous les aliments à DC élevée mais les consommer avec modération.

## REGLE N°2 : LA DENSITE NUTRITIONNELLE OU BIEN CHOISIR LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINES ET MINERAUX

L'IDN (Indice de Densité) prend en compte la prise quotidienne de 14 nutriments = 6 vitamines du groupe B/C/A, calcium, magnésium, potassium, fer, zinc, et protéine. Tout déficit en vitamines ou minéraux endommage l'organisme (le manque de vitamine B12, zinc, ou fer endommage les chromosomes.)

Exemple : riz blanc ou riz complet ?

100g de riz complet contient autant de calories que le riz blanc MAIS 5 x plus de magnésium et 3x plus de fibres.

Les aliments à densité nutritionnelle élevée et les plus riches en antioxydants ont été ceux de nos ancêtres (laitue, mâche, cresson cru, chou vert ou frisé, huîtres, palourdes, rognons, foie)

L'indice nutritionnel de la mâche est 25 x plus élevé que celle d'un pain au chocolat et 55 x plus élevée que celui de l'huile !

## REGLE N°3 : L'EQUILIBRE ANTIOXYDANT

Pourquoi ? Pour freiner le vieillissement naturel et réduire le nombre de maladies dégénératives ou chroniques  
Comment ? En consommant chaque jour fruits et légumes au pouvoir antioxydant élevé. Le test ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity = capacité d'absorption des radicaux libres) a permis d'établir une liste d'aliments qui augmente de 30% le pouvoir antioxydant du sang (3000 à 5000 ORAC / jour serait l'idéal). Donc ce n'est pas le nombre qui fait la qualité (5 fruits et légumes par jour ne signifie pas que le score ORAC est atteint ! Dans l'idéal, il faudrait consommer chaque jour plusieurs aliments tels que les légumes crucifères (carotte, artichaut...) des fruits rouges (pruneaux, raisins, myrtilles...) des noix (du Brésil, de pécan...) des tisanes, thés, vin rouge... huile de germe de blé, le curcuma, la cannelle, l'ail, l'oignon, du chocolat noir (mm..)

## REGLE N°4 : L'INDEX GLYCEMIQUE, POURQUOI ET COMMENT ?

Pour freiner le vieillissement, prévenir le diabète, rester mince (ou le redevenir).

Des sucres oui mais quels sucres ? Comment calcule-t-on l'IG d'un aliment ?

Des médecins canadiens ont établi dans les années 80 une échelle glycémique des aliments (de 30 à 45 après un repos, le taux de glucose sanguin ou glycémique –ou glycémie– passe par un pic, avant de retrouver sa valeur initiale. Le calcul est pratiqué sur des volontaires à qui on donne 50 g de glucose dilué dans de l'eau ou du pain blanc. Leur glucose sanguin est mesuré toutes les 30 min pendant 2 à 3 heures. Plus le pic est élevé plus l'aliment a un IG élevé. Le mythe des sucres rapides et sucres lents n'a plus cours = tous les glucides, simples ou complexes provoquent un pic de glycémie 30min après leur ingestion. Mais voilà, l'amplitude de ce pic ne dépend pas de la structure des glucides mais de l'IG.

Donc, en conclusion, l'IG des légumes, légumineuses, pâtes al-dente, est faible. L'IG d'un jus de fruit est supérieur à celui d'un fruit entier.

La cuisson, le broyage, la réduction en purée réduisent l'IG. A retenir : le fructose (loin d'être un sucre intéressant) et le chocolat noir ne font pas grimper le taux de sucre dans le sang alors que la baguette blanche, les cornflakes, le riz blanc le font grimper.

En mangeant des aliments à index glycémique élevé, les pics d'insuline générés incitent l'organisme à puiser de l'énergie à partir des glucides et non à partir des graisses qui se stockent alors dans les tissus. Chez le diabétique, ces pics amènent des complications graves.

L'IG nous dit juste à quelle vitesse le glucose d'un aliment se retrouve dans le sang mais ne nous dit pas quelle proportion de glucides renferme cet aliment. L'évaluation de la charge glycémique a été mise en place par le Pr W. Willetts (Harvard). Le calcul est simple : on multiplie l'IG de l'aliment par la quantité de glucides de cet aliment puis on divise par 100. Ex : 30 gr de cornflakes (IG : 82) contient 25 gr de glucides ; sa charge glycémique est donc de  $25 \times 82 : 100$  soit 20,5. Une charge glycémique  $> 20$  est élevée, modérée entre 11 et 19, basse  $< 10$ . En consommant des aliments à CG basse, on évite le stockage des graisses chez les sédentaires que nous sommes ainsi que le diabète, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers ainsi que la myopie chez l'enfant et la DMLA chez l'adulte !

L'Index Insulinémique (II) des aliments mesure directement l'ampleur de la création d'insuline due aux glucides absorbés . Oh surprise, la barre chocolatée à l'IG élevée on obtient un score II très haut ( 122 ) mais le yaourt ( IG de 62) entraîne une réponse du pancréas de 115 !! Aux USA pays de tous les superlatifs, on atteint un record de 160 grâce aux barres chocolatées qui malmènent le pancréas !!

A retenir : si on diminue de 15% la quantité de féculents et qu'en même temps on diminue de 30% leur IG on fait chuter la charge glycémique de 40% !

## REGLE N° 5 : L'EQUILIBRE DES ACIDES GRAS . POURQUOI ? COMMENT ?

Pour un cœur en forme, un bon moral et un état inflammatoire limité.

Avec 9 kcal/gr , les lipides sont trop souvent montrés du doigt , or ils sont indispensables à notre activité quotidienne (muscles , régulation de la température corporelle , circulation , immunité..). Ils constituent aussi la structure des membranes de nos cellules. Leur choix est primordial. Manger moins de gras ne signifie pas maigrir et protéger ses artères. Encore faut-il bien les choisir entre les graisses visibles ( saindoux , huiles végétales , margarine de tournesol , beurre..) et les graisses cachées qui constituent jusqu'à la moitié de notre ration quotidienne en graisse !

Le concept « Bonnes » et « mauvaises » graisses ne constitue pas la meilleure façon de les classer : il existe 3 grandes familles de graisses :

- 1) Saturées : (amandes , chocolat, huile de palme..)
- 2) Monoinsaturées : (huile d'olive , avocat , foie gras ...) . Le corps sait les fabriquer à partir de certaines graisses saturées ; on les nomme aussi oméga-9.
- 3) Polyinsaturées : ( huiles végétales ) : les oméga-6 et les oméga-3 que notre corps ne peut pas fabriquer.

En voici 3 exemples :

- 1) Huile de colza : 8% d' AGS / 62% d'AGMI / 31 % d' AGPI
- 2) Beurre : 67% ..... / 30% ..... / 3% .....
- 3) Végétaline : 99% ..... / 0% ..... / 0% .....

Les autres lipides sont les phospholipides ( lécithine de soja ) , le cholestérol et les graisses trans (laitages).

Les oméga-6 et les oméga-3 sont nécessaires et il faut les équilibrer . La MFM préconise de 3 à 5% d'apport en oméga-6 ,de 1,4 à 1,8% d'apport en oméga-3 ,sachant qu'un excès en oméga-3 peut conduire à des risques d'accident vasculaire cérébral et qu'un excès en oméga-6 peut conduire à des inflammations et à un épaissement du sang ( infarctus, certains cancers).

## REGLE N° 6 : L'EQUILIBRE ACIDE-BASE :

Nos ancêtres faisaient la part belle aux végétaux et à leur cortège d'éléments alcalins ( calcium , potassium , magnésium) à l'instar de notre menu actuel composé de trop de viandes , céréales et chlorure de sodium ,trop acidifiants. Notre organisme est légèrement basique et devient acide lorsque le PH est < à 7. Les céréales , les protéines –surtout animales- contiennent du soufre et du phosphore qui contribuent à charger notre organisme en acide chlorhydrique et en acide sulfurique. Les fruits , les légumes , les légumes- racines , les légumes verts à feuilles et les légumes-fruits basifient notre organisme.

A l'opposé des hommes du paléolithique qui se nourrissaient surtout de végétaux , nous baignons dans une acidose chronique à cause de l'excès de céréales , de viandes , de laitages et de sel. Cette acidité augmente encore avec l'alcool fort , l'excès d'aspirine , le diabète et l'âge (ralentissement de la capacité rénale à éliminer les acides).

On détecte le Ph des urines grâce à un indice qui mesure la charge rénale potentielle (PRAL) de l'urine donc de l'organisme. Un bon outil ,le site-web LaNutrition.fr est l'un des seuls à calculer l'indice PRAL de plus de 1000 aliments ( ex : les plus acidifiants sont les fromages et les plus alcalinisants sont les fruits secs).

Un environnement trop acide fait augmenter l'ostéoporose car les acides puisent dans les os les sels alcalins fragilisant ainsi l'ossature en diminuant la masse osseuse.

#### Comment lutter contre l'acidose ?

1. En augmentant la part des fruits et légumes : 4 parts de légumes (vert sombre, orange et rouge) et 3 fruits par jour ; en mangeant plusieurs fois par semaine des figues, raisins secs, pruneaux... et en ajoutant à nos plats du curcuma, du gingembre et des aromates comme le romarin et la sauge.
2. En diminuant la quantité de protéines animales : manger moins de fromages et prendre une seule portion par jour de poisson, de viande ou d'œuf.
3. En consommant moins de sel.
4. En privilégiant les céréales semi-complètes ou complètes ainsi que les amandes, noix de cajou, noix du Brésil....
5. En consommant une eau riche en bicarbonates.
6. En se supplémentant éventuellement avec un complément alimentaire à base de minéraux alcalinisants.

#### **REGLE N° 7 : L'EQUILIBRE SODIUM/POTASSIUM.**

Pour prévenir l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires et le cancer de l'estomac.

Depuis le néolithique, la consommation de sodium a augmenté de 400% et celle du potassium a diminué d'autant ! Il est facile de rééquilibrer ceci en :

1. Consommant plus de végétaux frais et de fruits secs bourrés de potassium (dans l'idéal 10 portions par jour) et de légumineuses (900 à 1200 mg de potassium pour 100 gr).
2. Adoptant les sels de régime pauvres en sodium (Symbiosal)

Les autorités sanitaires (AFSSA) recommandent de ne pas plus de 7 à 8 gr de sel par jour, l'Association Américaine de Cardiologie préconise 6 gr par jour et l'Institut de Médecine des USA a proposé en février 2004 un total de 3,8 gr de sel par jour dont 1,5 gr de sodium !!

La MFM va vous éclairer à ce sujet dans les prochains chapitres.

#### **REGLE N° 8 : L'APPORT EN FIBRES.**

Pour augmenter la satiété, empêcher la constipation et prévenir le cancer colorectal.

Entre le paléolithique et notre époque, l'apport de fibres a été divisé par 3 !

Qu'est-ce qu'une fibre ? C'est un sucre complexe non digestible. C'est cette fibre qui constitue le squelette des plantes. Les fruits et les légumes en sont riches. Certes, elles ne fournissent pas d'énergie mais jouent un rôle primordial dans la digestion : elles stimulent le transit, ralentissent l'absorption du glucose en formant un gel protecteur dans l'intestin. Il existe 2 sortes de fibres :

1. Les fibres insolubles qui se dispersent difficilement dans l'eau et qui sont présentes dans les céréales complètes : 2 exemples : le pain complet avec 7 à 8 gr de fibres pour 100 gr et le pain blanc avec seulement 2 à 3 gr !
2. Les fibres solubles qui freinent l'absorption des graisses et font ainsi chuter le taux du mauvais cholestérol. Elles ralentissent la montée du sucre dans le sang et la sécrétion de l'insuline. L'avoine, l'orge, le seigle sont à l'instar du blé de bonnes sources de fibres solubles. Elles jouent aussi un rôle de régulateur hormonal en contrôlant les niveaux d'œstrogènes.

Parmi les aliments-vedettes riches en fibres on trouve les pruneaux avec 16 gr de fibres solubles et insolubles pour 100 gr talonné par la pomme riche en pectine (qui réduit le cholestérol) et la gomme de guar, épaississant en cuisine.



En consommant chaque jour ce type d'aliments ,on lutte contre la constipation , on réduit les risques de maladies diverticulaires. C'est le cas des prébiotiques (F.O.S) qui stimulent la croissance et l'activité de certaines bactéries dans l'intestin.

La MFM conseille de consommer 30 gr de fibres par jour sous formes de fruits entiers ,issus de l'agriculture biologique ( ne pas manger la peau si votre intestin est fragile), de champignons , de légumes secs , de légumineuses , de riz complet ( basmati en particulier) et de pain complet .

ATTENTION : les fibres peuvent provoquer des troubles digestifs ( flatulences , diarrhées..). L'acide phytique présent dans les fibres peut freiner l'absorption de certains minéraux ( cuivre , zinc , fer..). Eviter les poireaux , asperges et fruits secs si vous souffrez de brûlures d'estomac.

En résumé chaque jour, on peut :

1. Manger une poignée d'oléagineux secs.
2. Inclure fruits et légumes au régime habituel (dans l'idéal 5 à 12 portions).
3. Remplacer les céréales raffinées et le pain blanc par des aliments plus complets (pain au levain , muesli au blé complet).

## **2<sup>ème</sup> partie**

### **LES RECOMMANDATIONS EN MACRO ET MICRONUTRIMENTS**

#### **LES PROTEINES, GLUCIDES ET LIPIDES**

Les recommandations officielles (AFSSA) préconisent de consommer 50 à 55 % de glucides (céréales, pommes de terre, légumineuses, fruits et légumes), de 30 à 35 % de lipides et de 11 à 15 % de protéines (animales ou végétales).

Les recommandations de LMFM : choisir d'abord la qualité avant la quantité.

##### **1. Les glucides**

Absorber de 40 à 55 % de calories selon votre âge et activité, et bien les choisir : ceux dont la densité nutritionnelle est la plus haute et avec la densité calorique la plus basse. Ce sont les légumes, les fruits, les tubercules (sauf pommes de terre) et enfin les céréales.

##### **2. Les protéines**

Sont recommandées de 15 à 30 % de protéines végétales (légumes, légumes secs, tubercules, fruits à coque, oléagineux et riz) et seulement 15 % de notre portion quotidienne devrait provenir des protéines animales.

##### **3. Les lipides**

De 9 à 11 % (soit un tiers des graisses consommées) devraient provenir de graisses saturées qui font grimper le cholestérol et le sucre sanguin. Soit un peu de beurre cru et de fromage.

50 % des graisses absorbées devraient provenir de graisses insaturées de la famille des  $\Omega$  9 (huile d'huile et de colza crues, plus arachide en cuisson).

De 4,5 % à 6,5 % de nos calories quotidiennes devraient provenir de graisses poly-insaturées : ce sont les  $\Omega$  6 (huile de tournesol et de maïs) et les  $\Omega$  3 (huile de lin, de colza et de noix).  à éviter les graisses trans.

1/ dans les produits laitiers : 60 % des acides gras consommés sont des graisses trans !!

2/ les acides gras naturels d'origine industrielle (graisses hydrogénées, biscuits, cookies et viennoiseries) favorisent de nombreuses maladies dégénératives.

En conclusion LMFM recommande de 14 à 20 % d'  $\Omega$  9, de 3 à 5 % d'  $\Omega$  6, et de 1,4 à 1,6 % d'  $\Omega$  3.

#### 4. Les vitamines et minéraux

Ce sont des substances dont nous avons besoin en très petite quantité pour rester en santé. Quelques recommandations de la LMFM :

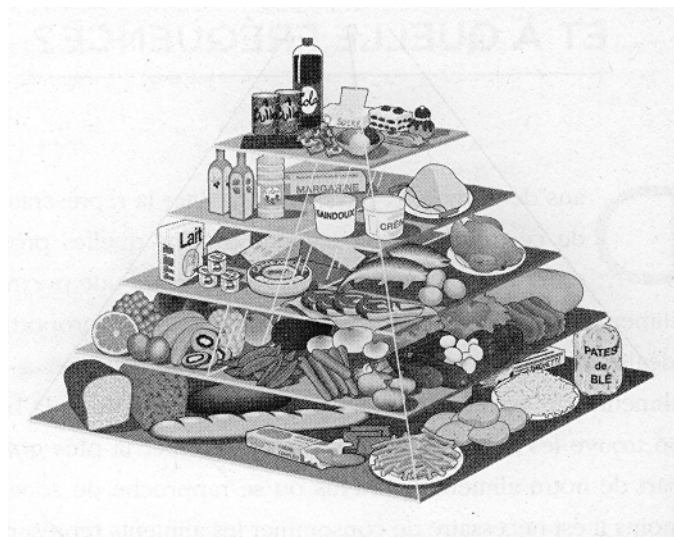
| <b>Micro-nutriments</b> | <b>Homme (LMFM)</b>                                                       | <b>Homme (AFFSA)</b> | <b>Femme (LMFM)</b>                                              | <b>Femme (AFFSA)</b> |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Vitamine A<br>(en mg)   | 900 mg<br>(RJR) dont 50 %<br>de<br>provitamine A<br>d'origine<br>végétale | 800                  | 700 dont<br>50 %<br>de<br>provitamine A<br>d'origine<br>végétale | 600                  |
| Vitamine B1<br>(en mg)  | 2,4                                                                       | 1,3                  | 2,2                                                              | 1,2                  |
| Vitamine B3<br>(en mg)  | 16                                                                        | 14                   | 14                                                               | 11                   |
| Vitamine C<br>(en mg)   | 500                                                                       | 110                  | 500                                                              | 110                  |
| Potassium<br>(en g)     | > 5                                                                       | Pas d' ANC*          | > 5                                                              | Pas d' ANC*          |
| Calcium<br>(en mg)      | 700                                                                       | 900                  | 700                                                              | 900                  |
| Zinc<br>(en mg)         | 11                                                                        | 12                   | 8                                                                | 10                   |

ANC = Apport Nutritionnel Conseillé

## QUELS ALIMENTS MANGER, DANS QUELLES QUANTITÉS ET A QUELLE FRÉQUENCE ?

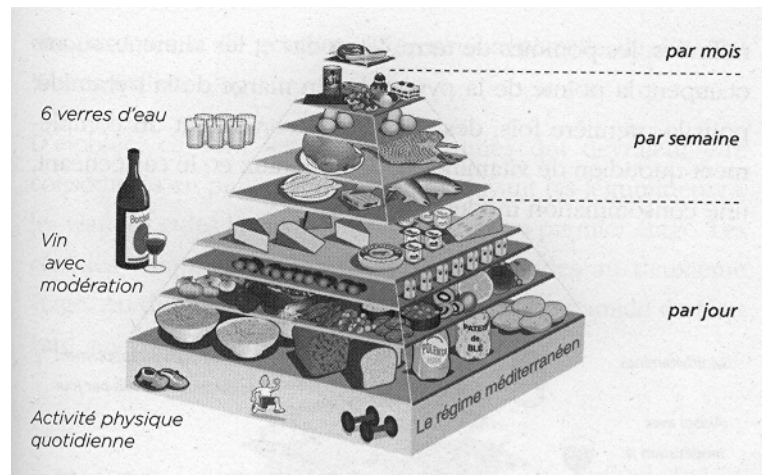
Qui ne connaît pas la fameuse pyramide alimentaire dont la base représente la plus grande part de notre alimentation ?

### 1. La pyramide des recommandations françaises



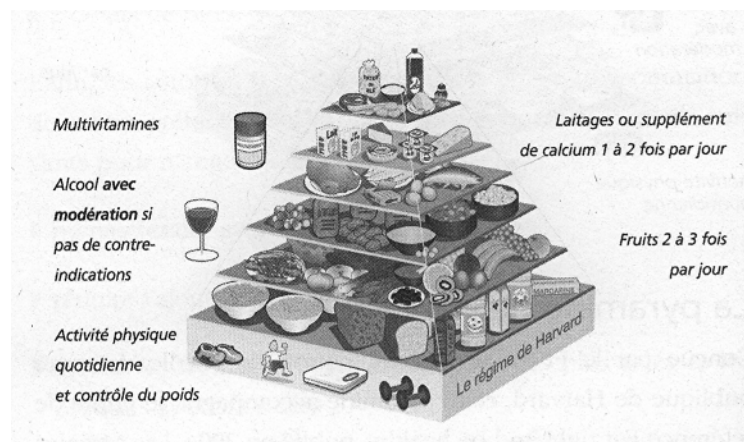
A la base elle est composée de produits céréaliers et de féculents (dont pommes de terre et légumes secs). Au premier étage, de fruits et légumes (les fameux cinq fruits et légumes par jour) frais, crus, secs, surgelés ou en conserve. Au deuxième étage, de produits laitiers ( en consommer trois par jour, surtout les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés) et de viandes, produits de la pêche et œufs. Au troisième étage, de matières grasses ajoutées avec pour consigne de limiter leur consommation, de privilégier les graisses végétales (olive, colza), de les varier et de limiter les graisses d'origine animale. Enfin, au sommet on trouve les produits sucrés (pâtisseries, glaces et boissons sucrées industrielles). Il est préconisé de consommer deux à trois verres de vin par jour, selon le sexe, de ne pas resaler les aliments avant de les goûter et de limiter les aliments les plus salés (produits apéritifs, charcuteries, etc.).

## 2. La pyramide du régime méditerranéen



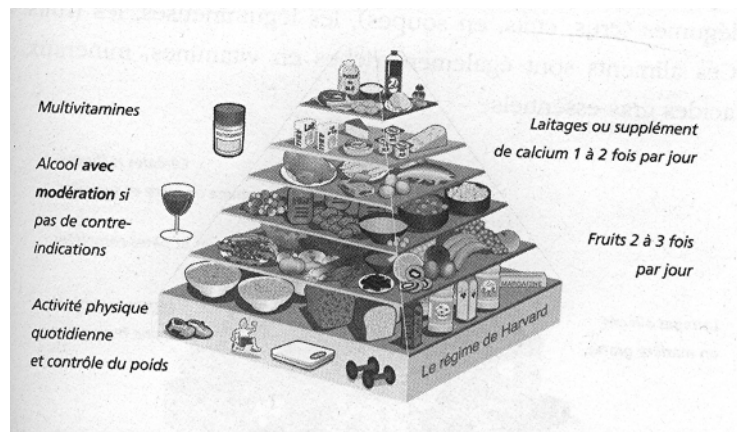
Elle ressemble à la précédente, mais s'en distingue au troisième étage où apparaît l'huile d'olive. Les viandes rouges sont reléguées au sommet.

## 3. La pyramide de Harvard



A la base on trouve les céréales complètes. Les huiles végétales côtoient les céréales : le professeur Walter Willet voulait marquer son opposition à la chasse aux corps gras qui ont accéléré la montée de l'obésité. Fruits et légumes se trouvent au premier étage, en-dessous des légumes secs et des oléagineux. Poissons et viandes se situent à l'étage supérieur. Au quatrième : les laitages, appelés aussi "suppléments en calcium". La pyramide se termine par les céréales raffinées, les pommes de terre, les sodas et aliments sucrés. En marge, les chercheurs conseillent une supplémentation en vitamines et minéraux, sans oublier une activité physique régulière.

## 4. La pyramide de l'Index Glycémique de David Ludwig

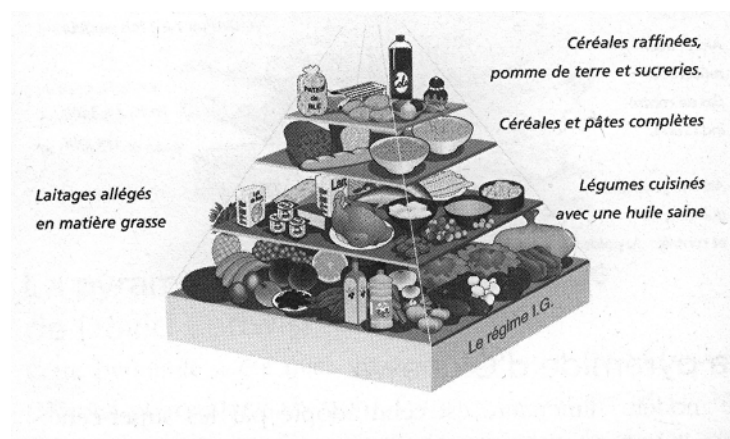


On constate que cette pyramide minimise la charge glycémique de l'alimentation pour perdre du poids et protéger sa santé. Elle comporte des similitudes et de grandes différences avec celle de son ami le professeur Walter Willet.

Au premier étage ce sont les fruits et légumes qui devraient être consommés en plus grande quantité, devant les légumineuses et les laitages.

Les céréales complètes viennent au deuxième étage. Au sommet, comme pour Harvard, les céréales raffinées et les sucreries.

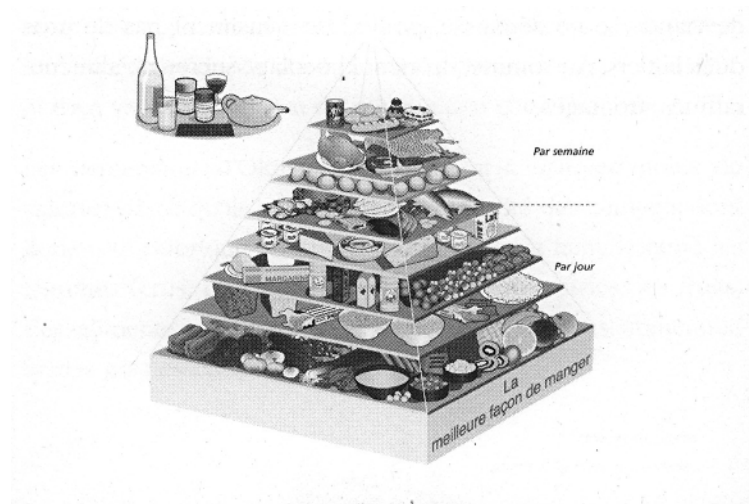
## 5. La pyramide d'Okinawa



C'est le modèle adopté par les super-centenaires de cet archipel, au large du Japon. C'est la région où la santé et la longévité sont les meilleures au monde. Ce régime se caractérise par une consommation limitée de calories : manger moins est de nos jours la seule stratégie pour vieux mieux et plus longtemps. Les habitants d'Okinawa consomment en priorité des aliments à faible densité calorique qui apaisent la faim (légumes crus, cuits et légumineuses qui sont riches en minéraux, vitamines et Acides Gras Essentiels). 78 % de ce que consomment les Okinawais est d'origine végétale. Selon ce modèle, chaque jour il faudrait consommer, fruits, légumes, soupes, algues, produits issus du soja, eau, thé ; à compléter par du riz (qui sert de pain) et d'autres céréales. Au-dessus viennent les protéines d'origine animale, beaucoup de poissons

maigres et gras riches en oméga-3 , peu de viandes (poulet et porc dégraissé). Son relégués au sommet les fromages, le chocolat, les sucreries et les aliments raffinés.

## LA PYRAMIDE DE LMFM



1. Le socle est constitué de cinq à douze portions par jour de légumes, de tubercules à Index Glycémique bas, de plantes racinaires, de légumes secs, de fruits frais et secs.
2. Le premier étage comporte de zéro à six portions par jour de pâtes, riz, pains complets ou semi-complets variés (à savoir que l'index glycémique du blé, même complet, est élevé).
3. Le deuxième étage est constitué de deux à six portions par jour de graisses, mais avec un bon équilibre entre les acides gras. De graisses crues (colza et olive), cuites (olive, graisse d'oie) et de préférence biologiques.
4. Au troisième étage de zéro à deux portions par jour de laitages, alors que les officiels préconisent de trois à quatre portions journalières. Privilégier les yaourts et les fromages.
5. Le quatrième étage comprend de trois à quatre portions **par semaine** de poissons et fruits de mer.
6. Au cinquième étage : de deux à cinq œufs par semaine, bio ou de poules nourries aux graines de lin.
7. Le sixième étage comprend une à deux portions de volaille par semaine pour l'enfant ou la femme (entre quinze et cinquante ans) ; zéro à trois portions pour l'homme adulte.
8. Au sommet de la pyramide : zéro à trois portions par semaine de confiserie, pain blanc, viennoiserie et soda. Limiter au maximum les charcuteries.

**Nota :** en marge de la pyramide, des aromates et / ou des épices à chaque repas. 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour, de préférence filtrée. Un peu de vin pour les amateurs (zéro à deux verres par jour pour les femmes ; zéro à trois verres par jour pour les hommes). De deux à cinq tasses de thé ou tisane par jour. 20 g maximum de chocolat noir par jour. Un complément multi-vitaminique et minéral par jour et un supplément en vitamine D de novembre à mars.

## LES RECOMMANDATIONS LMFM : LÉGUMES FRAIS ET LÉGUMES SECS

3 à 7 portions par jour

1 portion = 50 g de salade verte = 85 g de brocoli = 100 g de lentilles

### **Pourquoi manger des légumes frais ?**

1. Ils contiennent beaucoup d'eau, donc leur densité calorique est faible.
2. Ils possèdent un score antioxydant très élevé, grâce aux caroténoïdes et aux composés phénoliques. On reçoit 200 mg de vitamine C en consommant de cinq à six portions de légumes et fruits par jour.
3. Ils ont une forte densité nutritionnelle. Des études montrent que les personnes qui mangent plus de légumes ont moins de maladies chroniques que celles qui n'en mangent pas. Ils sont, en outre, riches en calcium, potassium et magnésium et possèdent un excellent ratio sodium / potassium qui équilibre l'excès de sel de l'alimentation moderne. Les légumes verts sont riches en flavonoïdes, en caroténoïdes (tomates, carottes), en isothiocyanates (crucifères), en saponines (tomates, ail, asperges), en alcaloïdes (aubergines, poivrons, tomates).
4. Ils constituent une excellente source de fibres solubles et insolubles (peaux, feuilles, graines, racines) qui nous protègent des risques cardiovasculaires.
5. Ils ont un index glycémique et une charge glycémique faibles.
6. Ils sont alcalinisants et font ainsi chuter l'acidité chronique, véritable fléau dû aux aliments industriels.

### **Pourquoi faire la part belle aux légumes frais plutôt qu'aux céréales ?**

LMFM, à l'instar des autorités sanitaires françaises, conseille de puiser ses glucides en priorité dans le groupe légumes, légumes secs, fruits car ces derniers sont les mieux adaptés à la physiologie de l'Homme : pendant des millions d'années ils ont constitué l'essentiel de ses aliments (plantes dicotylédones). Lorsque l'Homme s'est sédentarisé il a délaissé ce type d'aliments au profit du blé, plante monocotylédone.

### **Pourquoi manger des légumineuses ?**

Ce sont les graines de soja, les fèves, les haricots (blancs, rouges ou mungo), les lentilles (blondes, brunes, vertes ou corail), le lupin, les pois (cassés, chiches ou secs), les flageolets et les petits pois.

1. Elles sont riches en nutriments. 100 g de légumineuses apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson, sans apporter de graisses saturées. Mais elles sont
2. parfois peu équilibrées en acides aminés soufrés comme la méthionine. C'est pourquoi les végétariens les associent aux céréales, comme d'autres civilisations (couscous + pois chiches en Afrique du Nord et haricots + maïs en Amérique centrale).

| Aliments | Quantité de protéines (en grammes) |
|----------|------------------------------------|
|----------|------------------------------------|



|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 100 g de légumineuses               | 20 à 25 g |
| 100 g de viandes, poissons ou abats | 15 à 25 g |
| 2 œufs                              | 15 à 18 g |
| 175 g de brocoli                    | 4 à 5 g   |

- Elles apportent des vitamines du groupe B, du magnésium (30 à 50 mg pour 100 g), du fer (2 à 3 mg pour 100 g) qui est moins bien absorbé que celui des produits d'origine animale, mais mieux que le fer des céréales complètes.
- Elles sont riches en potassium, à égalité avec les fruits secs. 100 g de légumes secs apportent environ 1 g de potassium.
- Elles sont riches en fibres (jusqu'à 25 % de leur poids) pour lutter contre la constipation, les taux élevés de cholestérol et de sucre sanguin.
- Elles sont riches en phytoestrogènes qui joueraient un rôle important dans la prévention des cancers hormono-dépendants et dans la santé osseuse.
- Elles ont un index glycémique bas. L'amidon des légumineuses est présent sous forme d'amylose digérée lentement par le corps, ce qui freine l'augmentation du glucose dans le sang.

Nota : Mais tout n'est pas bon dans les légumineuses, car elles renferment des inhibiteurs de protéases qui neutralisent les enzymes chargés de dégrader les protéines des aliments. D'où l'intérêt d'ajouter à l'eau de trempage des légumineuses deux morceaux d'algue kombu pour rééquilibrer l'action enzymatique. Elles peuvent contenir des lectines qui perturbent la digestion.

Les phytates limitent l'absorption des oligo-éléments (fer, zinc, calcium, etc.)

⇒ Il faut essayer de diversifier au maximum notre consommation de légumes en alternant au menu bulbes, tubercules, légumes-fruits, légumes-racines, légumes-feuilles et légumineuses. Les consommer en saison, les consommer crus pour la vitamine C et cuits pour la vitamine B9. A propos de saison, voici l'exemple à suivre au printemps :

|                                                                                   |                                                                                              |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Tous les jours au moins 2 portions de crudités.                                   | Tous les jours au moins une portion de légumineuses ou de légumes cuits.                     | Pas plus d'une fois par semaine. |
| Betterave, artichaut, carotte, pissenlit, radis, salade verte, cresson, épinards. | Chou-vert, chou-fleur (3 fois par semaine), asperge, blette, carotte, navet, pois-chiches... | Pommes de terre.                 |

## Comment manger les légumes et les légumes secs ?

L'idéal est d'abord de les produire soi-même, de les acheter en magasin bio ou auprès d'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

a/ les légumes crus : les conserver au frais et à l'abri de la lumière, les laver rapidement dans l'eau sans trempage et les éplucher au dernier moment, juste avant de servir. Frotter les légumes épluchés avec un demi-citron pour éviter l'oxydation. Les utiliser frais en amuse-bouche, en crudités, en salades composées, en purées simples ou mixtes. Ex : pommes de terre et patates douces, en gaspacho, en soupes cuites à minima...

b/ les légumes cuits : éviter de saler l'eau de cuisson, les cuire al dente, récupérer cette eau de cuisson pour des sauces ou des soupes. Les manger rapidement après la cuisson. Ex de pertes de vitamine C liées au stockage : 72 % pour le brocoli à température ambiante après 14 jours et de 20 % seulement à 4°C après 21 jours. Alors que les haricots verts perdent 90 % de leur vitamine C à 4° C après quatorze jours et seulement 40% à température ambiante.

c/ les légumes en conserve: un peu de vitamine C et de folates sont perdus à la cuisson, d'où l'intérêt de consommer le jus de cuisson au lieu de le jeter.

⇒ En 1996, sur 33 études sur 39, les chercheurs K. Steinmetz et J. Potter ont conclu que les légumes mangés crus montraient un bénéfice pour la santé. En 2006 ils ont renouvelé l'expérience et leur conclusion s'impose : les légumes crus ou cuits sont plus efficaces pour prévenir les cancers de la bouche, du larynx et de l'estomac...Aux USA, chez les hommes noirs, il y a 40 % de plus de cancers de l'œsophage que chez les hommes blancs, et 80% de plus pour les cancers de l'estomac.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : FRUITS FRAIS ET FRUITS SECS**

2 à 5 portions par jour

**1 portion = 1 pomme = 3 abricots secs = 100 g de compote de pêche**

### **Pourquoi manger des fruits frais et des fruits secs ?**

1. Ils sont riches en fibres insolubles (surtout dans la peau) et très riches en fibres solubles (pommes, poires, fraises) qui réduisent l'absorption des graisses, le taux de cholestérol de 5 à 10 % et celui des triglycérides. Les fibres freinent la montée du glucose dans le sang, la sécrétion d'insuline après le repas, prolongeant ainsi la notion de satiété. Elles régulent les niveaux d'œstrogène impliqués dans l'obésité abdominale.

2. Ils sont une source majeure de potassium, diminuant ainsi le risque d'hypertension et corrigeant le déséquilibre acido-basique. Ils sont tous alcalinisants.

3. Leur index glycémiques est rarement élevé, aidant ainsi à lutter contre le surpoids, le diabète et certains cancers digestifs ; ils réduisent ainsi le risque cardio-vasculaire.

## ⇒ Quelques repères de consommation de fruits frais et de fruits secs

| <b>Printemps :</b>                                                           |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tous les jours 1 à 2 des fruits ci-dessous :                                 | 3 fois par semaine minimum au moins un des fruits ci-dessous :                 |
| Agrume, cerise, abricot (frais ou sec), pruneau.                             | Banane, papaye, ananas, raisins secs, figues sèches.                           |
| <b>Automne :</b>                                                             |                                                                                |
| Tous les jours 1 à 2 des fruits ci-dessous :                                 | 3 fois par semaine minimum au moins un des fruits ci-dessous :                 |
| Pomme, poire, coing, prune, pruneau, pomelo, nêfle, agrumes en fin de saison | Raisin frais, banane, airelle, kaki et toujours raisins secs et figues sèches. |

### Comment manger les fruits ?

Se tourner de préférence vers les fruits de producteurs et de boutiques bio ou les AMAP. Eviter les fruits de supermarchés (trop chers, avec traces de pesticides).

Les consommer entiers, en salades, en compotes maison, pressés, en smoothies, en coulis, en gaspacho, marinés, sur les tartes ou ajoutés à d'autres plats (ex : lapin aux pruneaux). Les pommes, mandarines, abricots secs devraient remplacer les gâteaux se trouvant dans les cartables et les sacs à main. Les fruits surgelés et en conserves, même s'ils renferment moins des vitamines apportent du potassium, à condition de ne pas nager dans un bain de sucre.

## LES FRUITS SECS

Ils sont déshydratés, mais leur teneur en minéraux et oligo-éléments (calcium et magnésium) est 4 à 5 fois supérieure à leurs homologues frais. Revers de la médaille : ils sont concentrés en glucides, donc en calories. A poids égal, ils sont plus antioxydants que les fruits frais (valeur ORAC élevée).

- Le pruneau : c'est le plus antioxydant des fruits. Il l'est deux fois plus que le raisin (deuxième de la liste de tels fruits). Cela fait de lui le complément idéal pour réduire les maladies liées à l'âge (sa valeur ORAC est de 57,7 contre 9,49 pour la prune fraîche).

C'est un excellent laxatif grâce à sa richesse en fibres (il contient de grandes quantités de Sorbitol qui stimule le mouvement des intestins). Ses fibres solubles diminuent le mauvais cholestérol (le LDL) et préserverait la santé cardiovasculaire grâce à ses polyphénols.

## LES RECOMMANDATIONS LMFM : ALIMENTS CÉRÉALIERS

0 à 6 portions par jour

**1 portion = 1 tranche de pain au levain (35g) = 100 g de riz cuit = 3 biscuits secs (30g)**

Alors que l'industrie alimentaire nous présente les céréales comme indispensables, les nutritionnistes nous les recommandent sous une forme peu transformée car elles apportent ainsi fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, phytostérols...

Il est évident qu'il vaut mieux manger des céréales peu transformées que des céréales raffinées, mais peu d'études ont montré l'impact sur la santé d'un régime à base de céréales complètes. LMFM conseille de réduire la place des céréales et de les préférer sans gluten.

Nos ancêtres au cours de 7 millions d'années se sont nourris exclusivement de fourmis, légumes-tubercules, noix, insectes et plus tard un peu de poisson et de moelle osseuse. Au néolithique la taille moyenne de l'homme passe de 1,77 m à 1,61 m. En cause dans les céréales non levées de l'acide phytique piégeant le zinc nécessaire à la croissance. L'ostéoporose, l'anémie, les caries, le rachitisme sont apparus à cette époque. Idem pour la maladie cœliaque (grave intolérance au gluten, la protéine du blé).

Pourquoi manger des céréales peu transformées ?

1. Pour leur teneur en antioxydants et en composés phénoliques dans le son et le germe.
2. Pour leur teneur en fibres. Une portion par jour de céréales peu transformées apporte entre 0,5 et 4 g de fibres par jour. Cependant les légumes en apportent environ 8 fois plus.

Pourquoi limiter tout de même sa consommation de céréales ?

1. Parce qu'elles contiennent beaucoup d' oméga 6 et très peu de 3.
2. Elles sont plutôt acidifiantes : Antony Sebastian, chercheur de l'université de Californie, a calculé que les céréales contribuent pour 40 % de la charge acide nette de l'alimentation.
3. Elles ont une charge glycémique élevée quand elles sont raffinées, ce qui est aussi le cas du blé complet.

Quels produits céréaliers consommer ?

Selon l'activité physique, LMFM recommande de 0 à 6 portions de produits céréaliers par jour à choisir parmi les céréales du petit déjeuner, le pain, le riz, les pâtes, le boulgour et les biscuits secs.

Exemple : chaque jour au petit déjeuner LMFM conseille :

- ♣ de 0 à 3 portions par semaine de muesli traditionnel (Celnat,...)
- ♣ de 0 à 3 portions de flocons d'avoine Kellog's et d'éviter les Corn Flakes Frosties, les Rice Crispies, les Miel Pops, les Coco Pops.
- ♣ Concernant le pain, LMFM conseille de 0 à 1 portion par jour de pain complet ou semi-complet aux céréales mélangées (seigle, épeautre, kamut), ou de pain intégral, ou de pain de seigle ou du pain au

son d'avoine. Elle recommande de 0 à 3 portions par semaine de pain au blé complet, de baguette tradition, pain de mie, pain multi-céréales, cracottes aux céréales complètes...

- ♣ Eviter tous les pains à la farine blanche.
- ♣ Quant au riz et pâtes : de 0 à 1 portion par jour de pâtes ou de riz complets ou semi-complets. Consommer du riz thaï, basmati, et du long grain Uncle Ben's. Eviter le riz à cuisson rapide et les galettes de riz soufflé. On limitera les biscuits, les viennoiseries (les croissants, brioches type Pasquier), ainsi que les gaufrettes, le pain d'épice et les biscuits à apéritif. Pour finir on peut consommer de 0 à 1 portion par jour de boulgour, quinoa, Eblé et de 0 à 3 portions par semaine de couscous, polenta et on évitera la quiche et la pizza.

Quelles céréales choisir et manger ?

- ♣ Choisir du pain au levain (il favorise l'absorption des minéraux), diversifier les céréales, ajouter au pain fait maison des graines entières (lin, courge, tournesol) et préférer les farines bio (T 80, semi-complètes). L'idéal restant le pain au levain et à la farine complète.
- ♣ Cuire les pâtes al dente pour réduire l'index glycémique.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : MATIERES GRASSES AJOUTÉES**

2 à 4 portions par jour

1 portion = 1 cs d'huile = 1 noix de beurre (12 g)

Pourquoi limiter le beurre ?

LMFM conseille de le réserver cru au petit déjeuner et rarement en plats et desserts car 63 % des graisses du beurre sont saturées, 26% monosaturées et 6% seulement polyinsaturées. La meilleure répartition serait 33%, 50% et 17%.

Pourquoi privilégier les huiles végétales ?

Elles ont un point commun : 900 calories pour 100 ml, mais elles diffèrent dans l'équilibre des acides gras.

On extrait de l'huile des graines oléagineuses (colza, tournesol), des fruits (olives, noix...), sans oublier les huiles de sésame, chanvre.

Il est conseillé de choisir des huiles bio extraites à froid. Avoir au moins ces deux huiles dans ses placards : huile d'olive et huile de colza. On peut y ajouter un peu d'huile de lin, ainsi que de l'huile d'arachide pour la friture.

L'huile d'olive est la plus riche en AGMI (Acides Gras Mono Insaturés) avec 74% d'oméga 9,9% d'oméga-6 et 0,8 d'oméga-3, elle participe au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire.

L'huile de colza contient 7 à 8% d'acides gras saturés, 63% d'AGMI dont 61% d'acide oléique et 30% d'acides gras polyinsaturés (répartis ainsi : 21% d'oméga-6 et 6% d'oméga-3). Elle nous protège aussi des maladies cardiovasculaires.

### ⇒ Quelles quantités et quelles matières grasses consommer ?

C'est variable selon les besoins de chacun (sexe, âge...). Exemples :

- ♣ pour une femme : 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'huile de colza et 10 g de beurre cru par jour.
- ♣ pour un homme : 1/2 cs d'huile d'olive, 1,5 cs d'huile de colza et 15 g de beurre cru par jour.

Côté tartines : pas question d'y renoncer si on aime le beurre ou les margarines St Hubert oméga-3 à l'huile d'olive, St Hubert oméga-3 doux...Utiliser les margarines avec parcimonie : elles sont trop riches en AGPI

Côté assaisonnements : LMFM recommande le mélange huile de colza et huile d'olives à parts égales.  
Variante : 1/5 huile de lin + 4/5 huile d'olive.

Côté cuisson : utiliser de préférence l'huile d'olive et celle d'arachide. La graisse d'oie (60% d'AGMI) , plus intéressante que le beurre, est utiliser sans excès.

Côté friture :

a/ Au choix : l'huile d'olive et d'arachide, Isio 4.

b/ les corps gras solides (type Végétaline) sont déconseillés à cause des graisses trans et des AGS.

Leur préférer les huiles végétales.



Préférer les huiles bio (ex : Le Vigeon) et les conserver au frigidaire pour limiter l'oxydation.

Quelques notions à retenir :

1. une **huile pressée à froid** (maximum 50°C) n'est jamais raffinée.
2. la mention « **huile de première pression à froid** » indique qu'il s'agit de la première huile obtenue par pression mécanique à froid.
3. une **huile vierge** provient d'une seule graine ou d'un seul fruit obtenue par des procédés mécaniques sans traitement chimique ; elle peut cependant avoir été chauffée à haute température.
4. la mention **huile végétale** signifie que nous sommes en présence d'huile ayant été raffinée.

**LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES NOIX ET LES GRAINES OLÉAGINEUSES**

1/2 à 2 portions par jour

1 portion = 8 noix = 20 amandes = 5g de graines de lin moulues

Pourquoi manger des noix et des graines oléagineuses ?

1. Parce qu'elles apportent des acides gras mono insaturés et des acides gras poly insaturés. Cependant elles apportent trop peu d'oméga-6 (sauf pour le lin et les noix de Grenoble). Elles sont bonnes pour nos artères.
2. Parce qu'elles contiennent de 10 à 25 g de protéines pour 100g. Toutefois elles manquent de lysine, de cystine et de méthionine, trois acides aminés essentiels (à compléter donc avec une petite ration de légumineuses).
3. Parce qu'elles sont riches en vitamines B1, B2, E, calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc, sélénium et en fibres : la palme d'or revient aux graines de lin avec 27,9g de fibres pour 100g. Quelques exemples :

| Pour 100 g              | AGS<br>(en g) | AGMI<br>(en g) | AGPI<br>(en g) | Rapport<br>Oméga-6 /<br>Oméga-3 | Fibres<br>(en g) |
|-------------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------------|------------------|
| amandes                 | 3,8           | 32,1           | 12,2           | Pas d'oméga-3                   | 10,4             |
| Graines de<br>tournesol | 4,5           | 9,8            | 31             | 473                             | 6                |
| Noix du Brésil          | 16,4          | 25,8           | 23             | 513                             | 4,3              |
| Lin                     | 4,1           | 7,5            | 29,5           | 0,27                            | 27,9             |

Chaque jour il faudrait consommer ½ à 1 portion d'amandes, ou noix de Grenoble, ou de lin, 0 à 3 portions par semaine de graines de sésame, noix du Brésil, noix de Pécan, noisettes, pistaches...et éviter les graines de tournesol.

Comment consommer les noix et les graines oléagineuses ?

- Comme en-cas (noix de Grenoble et amandes)
- Ajoutées aux salades (à petites doses en cas de régime amincissant)
- En purée, la marque Jean Hervé propose une large gamme de purées d'oléagineux (en remplacement du beurre, sur les tartines ou dans certaines pâtisseries). Essayer les gaufres à la purée d'amandes : un délice !

## LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES LAITAGES

0 à 2 portions par jour

1 portion = 1 yaourt = 40g d'emmental = 45g de camembert

Pourquoi limiter la consommation des laitages ?

Même si les yaourts favorisent la « bonne » flore intestinale, les inconvénients des laitages l'emportent largement sur les avantages.

1. Ils sont riches en graisses saturées, peuvent apporter beaucoup trop de sel, sont parfois trop caloriques et dépourvus d'antioxydants et de fibres.
2. Ils altèrent l'équilibre acido-basique (le record revenant au parmesan) empêchant ainsi la fixation du calcium osseux (à lire : Lait, mensonges et propagande de Thierry Souccar chez Marabout)
3. Ils détériorent le taux de vitamine D, par exemple avec la prostate et ainsi favorisent l'apparition la plus agressive de son cancer.

Comment consommer les laitages et en quelles quantités ?

Pour tous de 0 à 2 portions maximum par jour. On peut aisément remplacer les laitages par des légumes crucifères, des sardines, des amandes. Rien ne prouve que la consommation de laitages évite l'ostéoporose et son cortège de fractures (voir La diététique anti-ostéoporose de Florent Piquet, chez Marabout).

Considérons-les comme des aliments-plaisir et consommons-les bio. Si l'on ne souffre pas d'intolérance au lactose, le lait reste le laitage qui affecte le moins l'équilibre acido-basique.

Goûtons aux « laits » végétaux (riz, amande, avoine, soja, etc...). Quant aux yaourts, les choisir les plus naturels possible.

Quant aux fromages, ils possèdent un indice PRAL élevé et sont ainsi trop acidifiants. Les moins acidifiants restent le bleu, le camembert, le saint-nectaire, la mozzarella et le cantal.

## LES RECOMMANDATIONS LMFM : POISSONS et FRUITS DE MER

3 à 4 portions par semaine

soit 120 g de sardines = 8 huîtres = 120g de cabillaud (morue fraîche)

Pourquoi miser sur le poisson ?

1. Les poissons gras sont riches en oméga-3 à longue chaîne appelés EPA et DHA. En principe notre foie sait les fabriquer à partir de l'acide alpha-linolénique (lin, colza) mais il faut aussi se procurer des acides gras dans les poissons, crustacés, coquillages et œufs de poules nourries au lin. Essentiels aux structures et au fonctionnement des cellules nerveuses et



réminiennes, ils favorisent le développement intellectuel et visuel du bébé dont la maman a consommé ces produits de la mer.

2. Les poissons diminuent le risque cardio-vasculaire : 13 études menées sur 222 000 personnes ayant consommé du poisson pendant 12 ans ont montré qu'elles ont un risque de mortalité cardiovasculaire réduit de 15% (lequel peut atteindre 40% chez celles qui en mangent 5 fois par semaine) ; cela grâce aux oméga-3 qui préviennent les arythmies et font baisser les triglycérides.
3. Ils réduisent les maladies et les phénomènes inflammatoires. Les Inuits ont des risques d'asthme et de psoriasis de 20 à 40 fois moins élevés que des populations occidentales.
4. Ils ont une incidence sur certains états dépressifs : des études récentes montrent que le nombre de personnes atteintes de dépression a augmenté dans les pays industrialisés alors qu'en même temps diminuait la consommation d'oméga-3. Le DHA favorise la fluidité de la membrane des cellules nerveuses, améliorant ainsi leur réceptivité aux neurotransmetteurs (ex : la sérotonine impliquée dans certains états dépressifs). L'EPA est efficace sur les syndromes maniaco-dépressifs, voire le baby-blues.
5. En consommant du poisson gras deux fois par semaine on réduit le risque de démence sénile de 28% par rapport à ceux qui n'en consomment pas et de 41% pour Alzheimer.

Quels poissons consommer et comment les choisir et les cuisiner ?

3 à 4 portions par semaine pour les adultes dont au moins 1 fois par semaine un poisson très riche en DHA / EPA (maquereau, hareng, sardine). En complément 1 fois du poisson ( ou fruits de mer) modérément riche en EPA /DHA : éperlan, bar, huître, crevette, truite, etc. ainsi qu'un poisson maigre non menacé par la pêche industrielle (cabillaud du Pacifique, colin d'Alaska, lieu jaune, lieu noir, tacaud, turbot, sole de Hastings. Pas plus d'une fois par semaine de ces espèces contaminées : daurade, raie, congre, ... Pas plus d'une fois par mois de ces espèces contaminées : esturgeon, thon blanc, lotte, brochet....Éviter le thon rouge (espèce menacée), l'espadon (espèce polluée). En cas de grossesse éviter le foie de morue (excès de vitamine A).

1. Cuisiner le poisson le jour de l'achat et le préférer frais, bien que l'on puisse l'acheter congelé. Les moins chers et les moins menacés étant les sardines, les harengs et les maquereaux.
2. Éviter la cuisson à haute température et en friture pour les poissons (altération des oméga-3). Les préférer en marinade, papillottes ou au bain-marie, ou à la vapeur.
3. De nos jours la contamination des poissons gras au PCB ou en dioxine est très faible. On peut donc le consommer sans risque. En 2005 l'équipe de M. Lucas (université de Laval au Québec) a analysé 46 saumons d'élevage et 10 saumons sauvages et fait cette découverte surprenante : le saumon d'élevage est un peu plus riche en oméga-3.

4. Les poissons en conserve naturelle contiennent des quantités appréciables d'oméga-3. Ne pas consommer plus d'une fois par mois du thon blanc : présence de mercure.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES OEUF**

2 à 5 œufs par semaine

Pourquoi manger des œufs ?

1. L'œuf est une excellente source de protéines dont la valeur biologique est meilleure que celle de la viande de bœuf ou le lait de vache (en plus pour un prix modique).
2. Le jaune d'œuf est riche en choline, précurseur de l'acétylcholine, un messager chimique du cerveau servant de support à la mémoire. Elle aide aussi le foie à exporter les triglycérides et empêche le dépôt du cholestérol dans les artères ; elle protégerait aussi de certains cancers.
3. Grâce à la présence de caroténoïdes (dont la lutéine et la zéaxanthine) jouant un rôle protecteur contre la cataracte et la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age).

Faut-il craindre les œufs ?

D'après les chercheurs, manger un œuf par jour quand on en bonne santé, n'augmente pas le risque de maladies cardiovasculaires (sauf pour les diabétiques).

LMFM conseille de consommer de 2 à 5 œufs par semaine (de préférence fermiers ou Bleu, blanc, cœur). A l'instar du maïs, les vers et l'herbe sont une source de graisses de la famille des oméga-3. Si vous élevez des poules, en plus des céréales, donnez-leur des graines de lin ou des algues.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES VIANDES**

0 à 4 portions par semaine

soit 100 g de faux-filet = 1 cuisse de poulet de 175g = 2 côtelettes d'agneau  
= 1 escalope de veau (120g)

Pourquoi limiter sa consommation de viandes ?

- Elles sont acidifiantes. Les accompagner alors de légumes verts.
- La viande rouge peut entraîner une surcharge en fer (source de radicaux libres, surtout après la ménopause).
- La cuisson de la viande à température élevée peut donner naissance à des substances mutagènes (AHA : Amines Hétérocycliques Aromatiques).
- Eviter les cuissons au barbecue : elles produisent des substances cancérigènes.

- Manger de la viande avec modération pour éviter les cancers digestifs. L'Etude Prospective Européenne sur le Cancer et la Nutrition qui suit 500 000 Européens dans 10 pays révèle que pour 100g de viande en plus par jour, le risque de cancer de l'estomac distal est multiplié par 3,5, et que ce risque atteint 73% avec 100 g de viande rouge de plus par jour.
- LMFM conseille pour les hommes de tous âges et les femmes de plus de 50 ans en bonne santé : bœuf, cheval, taureau ; en manger **juste 1 fois par semaine** . Quant à ces viandes :dinde, poulet, canard, pintade (sans la peau), lapin, porc, veau : **trois fois par semaine maximum**. Agneau, mouton et gibier à l'occasion.

Comment manger de la viande ?

- Consommer votre portion de viande avec une grande quantité de légumes et pas l'inverse.
- Retirer toutes les graisses visibles avant de la cuire.
- Si vous consommez du foie, choisissez-le bio ou celui d'animaux jeunes.

## LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES CHARCUTERIES

0 à 3 portions par semaine

Soit pour 1 portion = 1 tranche de jambon = 4 rondelles de saucisson = 40g de rillettes

Pour sa richesse en fer, c'est au boudin noir que revient la palme. 100 g de ce boudin couvrent la totalité des besoins quotidiens de la femme non ménopausée.

Comment limiter notre consommation de charcuteries ?

1. Elles augmentent le risque de cancer colorectal (36000 nouveaux cas chez l'homme en 2003 !).
2. Elles nuisent à l'équilibre des graisses alimentaires. Ex : le jambon cuit dégraissé contient 3 à 5 % de graisses saturées alors que les rillettes en renferment 40%. Alors que le ratio entre les oméga-6 et les oméga-3 (proche de 3 dans l'idéal) atteint 12 à 13 dans les charcuteries.
3. Dans l'excès de consommation quotidienne de sel, les charcuteries y contribueraient pour près de 15%.



les charcuteries sont une source importante de nitrites qui, sous certaines conditions peuvent conduire à la formation de composés cancérigènes : les nitrosamines sont accusées de provoquer des cancers digestifs. A l'inverse, un régime riche en fruits, légumes, ail, thé vert prévient la formation de ces nitrosamines.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES ALIMENTS à INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ**

0 à 3 portions maximum par semaine

1 portion = 130 g de gratin dauphinois = 1 cannette de soda = 1 croissant

Pourquoi limiter leur consommation ?

Ils favorisent la prise de poids (ex : pain blanc, viennoiseries, gâteaux, barres chocolatées, sucreries, sodas et pommes de terre). Ils élèvent le sucre sanguin de façon très marquée. Même le pain et les pommes de terre libèrent brutalement le glucose contenu dans leur amidon. Les sédentaires que nous sommes prennent donc du poids et encourent un risque d'avoir du diabète, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Quant aux gâteaux et biscuits, ils contiennent de 30 à 70 % de saccharose, augmentant ainsi les carences en vitamine B1 et magnésium.

Une seule cannette de soda par jour peut faire grossir de 6 kg environ en une seule année (dix cuillérées à café de mauvais sucre dans une cannette). L'excès de sucre raffiné pourrait favoriser la survenue de la maladie d'Alzheimer.

Ces aliments ne contiennent pas de fibres, mais des huiles partiellement hydrogénées qui donnent de « belles » textures et saveurs et augmentent la durée de vie du produit.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : LES BOISSONS**

1,5 l à 2 litres d'eau par jour

1 portion = 5 verres d'eau = 1l = 4 mugs de thé

### **1. L'eau**

En consommant suffisamment d'eau chaque jour, on éloigne les risques de calculs rénaux, d'infection urinaire, de glaucome...

Sachant que nous éliminons 2,5l d'eau par jour et que les fruits et légumes que nous mangeons contribuent pour environ 25% à nos besoins, il faudrait boire 2l d'eau par jour (et plus si on fait du sport ou s'il fait chaud...) et 3 l pour la femme enceinte ou qui allaite.

Ces 2 l sont à répartir entre 50 à 75 cl d'eau plate, 2 à 5 tasses de thé ou tisanes, 50 à 75cl d'eau gazeuse alcalinisante. Pour lutter contre l'acidose chronique dans laquelle nous baignons, boire Arvie (eau alcalinisante) et Quézac (riche en calcium et magnésium).

## 2. Les jus de fruits et les smoothies

Ils contribuent à l'équilibre acide-base. Les jus 100% jus de fruits apportent des vitamines, des caroténoïdes, des poly phénols mais aucune fibre, contrairement aux smoothies qui eux sont fabriqués à partir de fruits entiers.

Les glucoses des jus de fruits étant assimilés trop vite, mieux vaut en boire de temps en temps, la référence en matière de fruits reste le fruit entier.

## 3. Le thé et les tisanes (2 à 5 tasses par jour)

Ils contiennent des antioxydants, des flavonoïdes (molécules de la famille des poly phénols).

Le thé renferme des catéchines, groupe de flavonoïdes qui sont libérés dans la tasse en moins de 4 min d'infusion. Après avoir bu une seule tasse de thé, le corps reçoit une protection antioxydante pour 3 à 4h30. La consommation régulière de thé est associée à un risque réduit de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Il est préférable de le boire entre les repas car il peut inhiber de 60 à 70% du fer alimentaire. Ne pas acheter de thés bas de gamme et privilégier le thé vert qui apporte plus de poly phénols et de catéchines et moins de caféine, de fluor et d'aluminium que le thé noir.

## 4. Le café (de 0 à 2 tasses par jour)

Même s'il est riche en antioxydants, il est préférable de ne pas en abuser. Pourquoi ?

- 2 à 3 tasses par jour font l'effet d'un événement stressant (montée d'adrénaline, forte élévation de la pression artérielle pendant plusieurs heures).
- Il pourrait être responsable d'une fuite de calcium, d'où augmentation du risque d'ostéoporose.
- Consommé à trop forte doses, il augmenterait la rigidité de l'aorte.

## 5. Le vin (0 à 3 verres par jour pour les hommes, pour les femmes : 0 à 2 verres)

Choisir de préférence les vins rouges qui contiennent plus de poly phénols que les vins blancs. En quantité modérée, le vin rouge favorise la santé cardiovasculaire ; même les malades qui ont eu un infarctus peuvent continuer à boire du vin.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : ÉPICES et AROMATES**

Parmi d'autres, le curcuma, le gingembre sont à utiliser chaque jour. Ils sont anti-inflammatoires, anti-infectieux, anti-cancer et soulagent les douleurs articulaires. Le curcuma calme l'arthrose et les dyspepsies. De plus leur usage quotidien permet de limiter celui du sel.

Certains épices qui augmentent la perméabilité du tube digestif sont à consommer avec modération : poivre, curry, piments, Tabasco... Ils favorisent les hémorroïdes et perturbent le retour veineux.

Plusieurs fois par jour, incorporer à l'alimentation : ail, oignon, persil, ciboulette, basilic, cardamome, etc.

Les conserver au sec, à l'abri de la lumière, dans du verre. Préférer les épices et aromates bio ; les épices issues de l'agriculture intensive sont irradiées pour les stériliser. S'ajoutent les pesticides.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : LE CHOCOLAT NOIR**

20g par jour de chocolat noir à 70%

Comme le vin et le thé vert, le cacao est riche en poly phénols, substances anti-oxydantes.

De nombreuses études mettent en avant les bienfaits du cacao sur la santé : il favorise la vasodilatation et possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-agrégantes.

## **LES RECOMMANDATIONS LMFM : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES, VITAMINES, MINÉRAUX , ACIDES GRAS**

Pourquoi prendre un complément alimentaire ?

- Parce que l'alimentation est souvent imparfaite

Des recherches menées par Nicole Darman en 1999 l'ont amenée à cette conclusion : la couverture des besoins est difficile à atteindre pour les vitamines B1, B6, E et D. C'est valable aussi pour des minéraux comme le magnésium, le fer, le zinc et le cuivre.

- Parce que les compléments sont une assurance pas chère

Il est parfois difficile de demander à la seule alimentation, fût-elle parfaite, de subvenir à l'ensemble des besoins en micronutriments. Une année de supplémentation revient à quelques dizaines d'euros.

## Les nutriments à rechercher

- La vitamine C : un adulte devrait en consommer 500mg par jour (ce qui correspond à 8 à 10 fruits et légumes par jour).
- La vitamine D : dans l'hémisphère nord, entre octobre et mars, la dose conseillée est de 800 à 1000 UI par jour.
- Le magnésium : la plupart d'entre nous en manquent. Il est conseillé de prendre un complément apportant 300 mg / jour.
- Le potassium : c'est conseillé de prendre un supplément de 1 à 2 g/jour de bicarbonate de potassium.

## Les acides gras omega 3 à longues chaînes (EPA et DHA)

En plus de la consommation de poissons, crustacés, coquillages et graines de lin, le supplément conseillé est de 800 mg à 1 g/ jour.

## 3<sup>ème</sup> partie

### LES LEGUMES ET LEGUMINEUSES A CONNAITRE

Ils sont répartis en 12 familles botaniques variées possédant toutes des bénéfices pour la santé.

1. Les **apiacées** (anciennement ombellifères) : carotte, céleri, céleri-rave, cerfeuil, fenouil, livèche, panais, persil.
  - La carotte : 100 g de carotte apportent 5 mg de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A ; son absorption est favorisée par l'adjonction d'huile sur les crudités. L'exposition de la carotte à la lumière solaire lui fait perdre ses caroténoïdes.

Contrairement aux idées reçues l'indice glycémique de la carotte est bas (16 si elle est crue, 47 si cuite) : elle n'a donc pas lieu d'être déconseillée aux diabétiques. Il est préférable de la consommer entière (plutôt qu'en jus) : elle augmente ainsi nos défenses antioxydantes et diminue notre cholestérol et nos triglycérides.

- Le céleri, le fenouil et le panais, trois légumes de la même famille que la carotte contiennent des poly acétylènes qui freinent la prolifération des cellules cancéreuses.
  - Le persil : avec ses 170 mg de vitamine C pour 100 g ses vitamines A et E, ses minéraux, il doit être consommé en abondance. Il est également riche en apigénine qui contribuerait à réguler la glycémie.
2. Les **astéracées** (composées) : artichaut, cardon, chicorée, endive, estragon, laitue, pissenlit, salsifis, scorsonère, topinambour.
- L’artichaut : la sylimarine (un flavonoïde) est utilisée dans le traitement des maladies du foie. Elle pourrait aussi prévenir les cancers de la vessie et de la prostate.
  - La chicorée est riche en inuline, un prébiotique (glucide ni digéré, ni absorbé par l’intestin grêle, mais qui fermenté par la flore du côlon permet de mieux assimiler et synthétiser les autres nutriments). Il semblerait que ce prébiotique diminue le nombre de « mauvaises » bactéries et soulage la constipation. De plus, en diminuant la synthèse par le foie des triglycérides et des acides gras l’inuline protégerait notre cœur et nos artères.
3. Les **brassicacées** (crucifères) : tous les choux, cresson, navet, radis, raifort, roquette, rutabaga.
- Elles nous protègent des cancers du poumon et du système digestif grâce aux glucosinolates qui, en produisant des isothiocyanates et des indoles, stimulent des enzymes aptes à neutraliser toutes les substances cancérogènes et à empêcher les cellules cancéreuses de former des métastases.
    - Le Dr Paul Talalay (Université J. Hopkins de Baltimore aux USA) surnommé le pape du brocoli et du chou a montré que le sulforaphane présent dans ces légumes réduit l’incidence, le nombre, la taille et la progression des tumeurs mammaires.
    - La puissance de l’un des isothiocyanates est telle qu’elle agit contre *Helicobacter pylori*, l’agent infectieux à l’origine de la plupart des ulcères.
  - Le sulforaphane protège la rétine des dégâts oxydatifs et phyto-oxydatifs et il pourrait retarder la progression de la DMLA.
4. Les **chénopodiacées** (bette ou blette ou poirée, betterave, épinard, quinoa...)
- La betterave : malgré sa richesse en sucre (8 à 10 g pour 100 g), c’est un légume-racine aux propriétés antioxydantes grâce aux bétalaïnes (pigments qui lui donnent sa couleur)
  - Les épinards (for your eyes only) : 2 caroténoïdes (la lutéine et la zéaxanthine) protégeraient la région centrale de la rétine (la macula) de la dégénérescence maculaire liée à l’âge (la DMLA), cette perte progressive de la vision causée par la dégradation progressive des cellules captant la lumière sur la rétine.



5. Les **cucurbitacées** : chayotte, citrouille, concombre, courge, courgette, cornichon, melon, pastèque, pâtisson, potimarron, potiron.
  - La citrouille, à égalité avec la carotte, protège des maladies cardio-vasculaires et de la DMLA grâce à la lutéine et la zéaxanthine. Les graines riches en acides gras possèdent des vertus anti-ténia quand on les consomme fraîches.
6. Les **lauracées** (avocat, laurier-sauce)
  - L'avocat est un fruit utilisé comme légume. Sa lutéine lui confère sa puissance anti-oxydante. Bien que calorique, sa vitamine E fait de lui un aliment à inviter régulièrement à notre table.
7. Les **lamiacées** (anciennement liliacées) : basilic, crosne, marjolaine, mélisse, menthe, origan, romarin, sariette, sauge, thym.
  - Le romarin, grâce à ses acides carnosiques et phénoliques, est un puissant antioxydant qui prévient le rancissement des graisses. Il renforce les vaisseaux sanguins grâce à ses flavonoïdes, favorise la digestion et prévient des complications du diabète.
8. Les **amaryllidacées** : ail, asperge, ciboule, ciboulette, échalote, oignon, poireau
  - L'ail réduit les taux de cholestérol et de triglycérides, il fluidifie le sang, diminue la pression artérielle et neutralise les radicaux libres. Des études montrent qu'il possède des vertus anti-cancer (surtout sur celui du côlon) grâce à ses molécules soufrées (sulfure et disulfure de diallyle se forment quand l'ail est coupé ou broyé).
    - Une astuce pour se débarrasser de son odeur persistante sur les doigts: se frotter les mains sous l'eau froide avec la lame inox d'un couteau. S'il est difficile de lutter contre la mauvaise haleine (ses relents persistent pendant près de trois heures) on peut cependant le consommer cuit en chemise ou avec des feuilles de menthe ou de persil.
  - Les oignons et les échalotes : L'oignon est un allié dans les maladies inflammatoires (asthme) et le tabagisme. La quercétine qu'il contient prévient les maladies cardio-vasculaires. En consommer de grandes quantités protégerait des risques de divers cancers : poumon, prostate et ovaires. Son précieux oligo-élément, le sélénium, nous protège de l'oxydation. D'après des études en cours, la quercétine de l'oignon rouge jouerait un rôle contre l'ostéoporose.
9. Les **fabacées** : fèves, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, haricots verts, lentilles vertes, lentilles corail, lupin, pois gourmands, pois chiches, petits pois, soja.

- Le soja : ses protéines plus complètes que celles des autres légumineuses sont riches en phosphore, magnésium, zinc, manganèse, cuivre...A côté de l'huile de soja, la farine de soja et le tonyu (ou lait de soja) il est aussi consommé sous ces formes :
  - Tofu qui, une fois caillé, donne une purée transformée en une sorte de « fromage ».
  - Tempeh et Natto fabriqués à partir de graines fermentées.
  - Miso élaboré avec une pâte de soja fermentée. Il s'utilise dans les soupes, sauces ou comme aromate
  - Shoyu et Tamari : sauces à base de graines de soja fermentées.

Le soja renferme des isoflavones qui ont la particularité de s'apparenter aux œstrogènes (hormones femelles). Ces isoflavones pourraient freiner la croissance des tumeurs hormono-dépendantes et protégeraient l'os en augmentant la densité minérale de la colonne vertébrale chez les femmes ménopausées (au Japon le nombre de cancers du sein est 4 fois moindre qu'aux USA).

Grâce aux oméga-3 et à la lécithine contenus dans les graines de soja, le cholestérol est plus rapidement éliminé par la vésicule. La lécithine stimule la production d'acétylcholine, neurotransmetteur impliqué dans la mémoire.



Pourquoi faire tremper les légumes secs ? Le trempage permet de dissoudre les sucres et de limiter la production de flatulences (surtout après l'absorption de haricots secs). Ajouter de l'algue kombu à l'eau de trempage stimule la production d'enzymes qui prennent en charge les sucres solubles au niveau du côlon.

#### 10. Les **liliacées** : poireau

Son goût est intermédiaire entre celui de l'oignon et celui de l'asperge. Il est riche en fibres, avec présence de provitamine A et de vitamines B et C concentrées dans le vert ayant un effet protecteur antioxydant sur nos cellules.

#### 11. Les **solanacées** (aubergine, piment, poivron, pomme de terre, tomate)

- La pomme de terre : elle est à consommer avec parcimonie. Peu intéressante sur le plan nutritionnel, elle favorise la prise de poids, à cause de l'amylopectine, rapidement convertie en glucose qui contribue aux réserves de la graisse abdominale, la plus dangereuse.
- La tomate : des études ont montré que les plus consommateurs de tomates avaient un risque de cancer de la prostate réduit de 20 à 35 % ; cela grâce au lycopène, pigment mieux absorbé cuit que cru (idem pour le poivron rouge).
  - Eviter de consommer des variétés hybrides à longue conservation. Bien sûr les manger fraîches, de juin à octobre.
  - Les conserver fraîches dans un emballage étanche au frais et à l'abri de la lumière (perte de 50 % de la vitamine C après 48 heures !). Les laver rapidement juste avant de les consommer.

## 12. Les **zingibéracées** (cardamome, curcuma, galanga, gingembre)

Le curcuma et le gingembre, qui outre leurs propriétés digestives sont d'excellents anti-inflammatoires et anti-cancer grâce à la curcumine qui piège les substances cancérigènes de l'alimentation. La curcumine jouerait un rôle dans le traitement des maladies auto-immunes (sclérose en plaques, psoriasis, maladies inflammatoires de l'intestin).

- La cardamome est une épice originaire d'Inde. C'est un stimulant digestif. Elle est aussi carminative et antispasmodique.
- Le galanga : cette épice originaire de Thaïlande ressemble au gingembre. Riche en flavonoïdes et en terpènes, elle soulagerait l'arthrose et stimulerait le désir sexuel chez la femme.

## LES ALGUES ET LES CHAMPIGNONS

### 1. Les algues (les légumes de la mer)

- Rouges, vertes, brunes ou bleues, ce sont d'excellentes sources de minéraux, de vitamines (y compris du groupe B) et de bonnes graisses (d'oméga 3, d'oméga 6, d'EPA et de DHA). Elles sont sources de phytoestrogènes, (dans le fucus) et diminueraient les risques de cancers digestifs (du côlon). Elles peuvent être dégustées al dente ou cuites longtemps et se trouvent commercialisées en feuilles (nori), en rubans (kombi, laminaires), en morceaux (dulce) ou en poudre (agar-agar, chlorella, spiruline).

Ne pas consommer celles du bord de mer : elles concentrent certains métaux lourds.

Les algues rouges (la nori) sont une excellente source de protéines complémentaires aux autres protéines végétales.

### 2. Les champignons : bolet, champignon de Paris, coulemelle, girolle, morille, mousseron, pleurote, reishi, shiitaké, trompette de la mort (ou craterelle), truffe.

Ce sont de bonnes sources de vitamines du groupe B, de fibres (glucane), de phosphore, de sélénium (il lutte contre le vieillissement cellulaire) et de caroténoïdes (pour les plus colorés).

Le reishi et le shiitaké moduleraient l'immunité : ils possèdent des propriétés anti-tumeurs et anti-inflammatoires.

Seul le champignon de Paris peut se manger cru.

## LES FRUITS INCONTOURNABLES

### 1. Les **agrumes** (ex-famille des rutacées) : citrons, citrons verts (ou limes), clémentines, mandarines, pamplemousses.

- Avec 745 mg de vitamine C pour 100 g, c'est la cerise acérola qui surpasse les agrumes (seulement 55 mg pour l'orange et le citron). Pour rappel, la vitamine C est antioxydante : elle lutte contre les radicaux libres, accélère la cicatrisation, favorise l'absorption du fer des végétaux, protège la santé des dents et de l'organisme contre les infections.
- Les agrumes possèdent une forte densité nutritionnelle et leur charge glycémique est très faible.
- Le limonène (un composé chimique en grande partie responsable de l'odeur des agrumes) supprimerait le processus cancéreux. Celui du pamplemousse rose, associé à son lycopène, préviendrait le cancer de la prostate.
- Une substance présente dans le pamplemousse réduit de façon significative le taux de mauvais cholestérol dans le sang (le DHL) et augmente le bon (le HDL).
- En plus de prévenir les maladies cardio-vasculaires, le pamplemousse stimule la digestion, lutte contre la fatigue et la constipation.



La DGCCRF (Direction Générale de la Consommation et de la Répression des Fraudes) analyse chaque année la teneur en pesticides des agrumes vendus en France et constate que 70% des citrons vendus en France contiennent des résidus phytosanitaires. Donc, préférer les agrumes issus de la filière bio.

## 2. Les fruits rouges

Ils sont riches en polyphénols qui protègent les végétaux bien mûrs contre les ultraviolets.

A savoir : les fruits bio (fraises et mûres) renferment plus de polyphénols antioxydants que les fruits issus de l'agriculture conventionnelle. Les fruits rouges possèdent en outre une très faible densité calorique avec une charge glycémique très basse. Ils sont enfin une bonne source de potassium (cf cassis, groseille et guigne).

- Les myrtilles : L'anthocyanoside contenu dans la myrtille augmente l'acuité visuelle et favorise la vision nocturne. Ses flavonoïdes comme le beta-carotène ont des propriétés anti-inflammatoires qui pourraient aussi jouer un rôle dans le traitement de la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Mais il y a plus : sa richesse en fibres lui confère des propriétés astringentes et antiseptiques avec une action bénéfique sur le transit intestinal.
- Les fraises : elles inhibent les nitrosamines présentes dans les charcuteries et accusées de provoquer des cancers digestifs. Elles apportent également des anti-oxydants qui réduisent l'effet de vieillissement de nos cellules par les radicaux libres.
- La canneberge (appelée également cranberry par les Anglo-Saxons) renferme des quantités importantes de proanthocyanamines capables de lutter contre les infections urinaires en évitant que des bactéries comme Escherichia Coli n'adhèrent à la paroi de la vessie.

4. La grenade : à consommer en jus (vendu environ 6 € le litre) pour son effet antioxydant supérieur à celui du thé vert. Une cure de 20 semaines permettrait d'augmenter l'action antioxydante du sang. Il retarderait la croissance des cellules cancéreuses de la prostate et du côlon.
3. **Le kiwi** : plus riche en vitamine C que l'orange (de 70 à 110 mg pour 100 g de fruit). A Pékin, les recherches en cours du professeur Xu Houen montrent que le jus de kiwi réduit les atteintes chromosomiques chez la souris. Résultats confirmés par l'équipe américaine du professeur Davis (université de Californie) qui a commencé à isoler des composés phénoliques anticancer.

Mais il y a plus : manger 2 à 3 kiwis par jour diminuerait l'agrégation de plaquettes et de triglycérides sanguins, causes de maladies cardio-vasculaires. Non seulement le kiwi est-il riche en fibres et en potassium, il a en outre une forte densité nutritionnelle et une bonne charge basique.

4. **La banane** : quand elle est verte, son indice glycémique est bas ( $\approx 40$ ) alors qu'il est de 65 pour une banane bien mûre. Donc éviter de la consommer trop mûre. Elle reste cependant un fruit alcalinisant très riche en potassium.

5. **La pomme** : qui ne connaît pas le célèbre dicton anglais « une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours » ? Toutefois, de nos jours, c'est trois par jour qu'il est conseillé de manger. Ses vertus pour la santé sont indéniables.

- Elle est riche en antioxydants situés dans la peau, d'où l'intérêt de la choisir bio et de la manger crue, car la cuisson détruit ses substances bénéfiques. Tout d'abord ses flavonoïdes (quercétine et autres) qui font de ce fruit l'un des meilleurs boucliers contre certains cancers (bloquant de 43% la reproduction des cellules cancéreuses du côlon et de 57 % celles du foie grâce aux 20 à 40 mg de quercétine par kilo de pommes). Les grands consommateurs de pommes ont également un risque de maladie coronarienne réduit d'environ 70 % par rapport à la moyenne de la population, grâce à cette même quercétine.
- De plus, sa richesse en fibres lui confère un effet satiétant qui allié à son faible indice calorique rendent ce fruit très facile à digérer et en font un excellent coupe-faim.
  - En outre elle a une faible densité nutritionnelle et un fort pouvoir désaltérant (85 % d'eau).
  - Enfin, manger au moins trois pommes par jour raffermi l'épiderme de la peau du visage, ce qui réduit les rides.



Avant de manger une pomme issue de la culture industrielle, mieux vaut la peler pour éviter les pesticides ; ce qui n'écarte pas tous les risques pour la santé, vu que

certains producteurs ont recours à des produits systémiques véhiculés par la sève de l'arbre, et donc du fruit. D'où l'intérêt de la filière bio...

6. **La poire** : elle a de nombreuses vertus pour l'organisme.

5. Dans un premier temps elle désaltère, car, comme la pomme, elle contient plus de 80 % d'eau, d'où un effet diurétique.
6. Ensuite, elle est peu calorique.
7. A côté de cela sa richesse en fibres convient très bien pour les régimes minceur, elle permet aussi de lutter efficacement contre la constipation chronique.
8. Coté vitamines elle renferme un taux élevé de B9 et de E, ce qui lui donne des vertus anti-oxydantes. Elle se trouve enfin aisément et à peu de frais sur nos étals pratiquement en toutes saisons avec des variétés telles que la Passe-Crassane en hiver, la Guyot et la Williams (ou Beurré Bon-Chrétien Williams) en été, et la Louise Bonne, Comice ou Doyenné du Comice et la Conférence en automne.

7. **L'abricot** : ses atouts santé sont indéniables.

- Sa provitamine A (ou Béta-carotène) fait de lui un puissant anti-oxydant qui, en transformant en vitamine A dans l'organisme, protège la peau, les muqueuses et renforce la vision crépusculaire et l'immunité. A noter que manger seulement deux abricots par jour (soit 100 g environ) apporte 50 % de la ration quotidienne recommandée.
- Sa haute teneur en minéraux en fait l'un des fruits les plus adaptés au sportif tant avant l'effort par la recharge en minéraux qu'après celui-ci en l'aidant à bien éliminer les toxines, grâce à son potassium (315 mg pour 100 g), son fer (0,4 mg pour 100g), son cuivre (0,12 mg pour 100 g) et magnésium (11 mg pour 100 g).
- Sa richesse en fibres (2,1 mg pour 100 g) favorise le transit intestinal et lui confère une excellente assimilation. Il est l'un des premiers fruits à donner au bébé, poché ou écrasé.
- Il doit être consommé bien mûr pour être parfaitement digeste.



Sec, il doit être consommé bio, pour éviter les crises d'asthme ou migraines dues aux sulfites censés lui conférer une « belle » couleur orange.

8. **Le raisin** : la liste de ses vertus n'en finit pas. Son secret ? Les polyphénols (terme introduit en 1980 pour remplacer l'ancien terme de "tanin végétal") contenus dans la peau et dans les pépins. En particulier le resvératrol, son puissant anti-oxydant qui fait de lui un allié idéal contre les dommages causés par les

radicaux libres (il lutte contre l'obésité et le diabète). La vigne produit des quantités massives de resvératrol pour renforcer ses défenses naturelles contre les UV, l'ozone et les bactéries.

- Plusieurs études ont montré que le jus de raisin aide les vaisseaux à se dilater, libérant ainsi le monoxyde d'azote.
- La croissance de certaines cellules cancéreuses est inhibée par les extraits de peau de raisin.
- Il pourrait même nous permettre de vivre plus longtemps.

9. **Le melon** : gorgé d'eau, très peu calorique (son IG est inférieur à 40 cal), riche en vitamines B et C, en oligo-éléments (300 mg de potassium pour 100 g de melon, ce qui le rend diurétique) et en fibres, c'est un fruit idéal à ne pas boudier en été !

10. **L'ananas** : 100 g de ce fruit frais contiendrait de 45 à 100 mg de bromélaïne, enzyme qui facilite la digestion et serait anti-inflammatoire, anti-tumoral et anti-oedémateux. L'ananas transporté par avion est meilleur car récolté plus mûr. Il ne supporte pas les températures inférieures à 8 °C, il faut donc le préparer avant de le réfrigérer.

## LES FRUITS SECS

Ils sont deshydratés, mais leur teneur en minéraux et oligo-éléments (calcium et magnésium) est 4 à 5 fois supérieure à leurs homologues frais. Revers de la médaille : ils sont concentrés en glucides, donc en calories. A poids égal, ils sont plus anti-oxydants que les fruits frais (valeur ORAC élevée).

- Le pruneau : c'est le plus anti-oxydant des fruits. Il l'est deux fois plus que le raisin (deuxième de la liste de tels fruits). Cela fait de lui le complément idéal pour réduire les maladies liées à l'âge (sa valeur ORAC est de 57,7 contre 9,49 pour la prune fraîche).

C'est un excellent laxatif grâce à sa richesse en fibres (il contient de grandes quantités de sorbitol qui stimule le mouvement des intestins). Ses fibres solubles diminuent le mauvais cholestérol (le LDL) et préserveraient la santé cardio-vasculaire grâce aux polyphénols.

## LES CEREALES ET PRODUITS DERIVES EN DETAIL

On trouve les céréales sous de multiples formes (baguette, biscotte, biscuits, quiche, etc.) Le blé, le seigle, l'avoine, le maïs, le riz, le millet et le sorgho sont les plus connues.

## **Le pain**

Il existe plusieurs types de farines : de la T45, T55 (baguette blanche) à la T200 (pain intégral).

Cette classification se base sur leur poids de minéraux en grammes contenu dans 100 g de farine. Exemple : une farine « T 45 / de Type 45 » signifie qu'il n'y a que 0,45 g de minéraux pour 100 g de farine. C'est dire si elle est pauvre d'un point de vue nutritionnel. Lui préférer la T80 ou la T110.

Baguette ou pain complet ?

- Entre les deux il n'a pas photo ! L'IG de la baguette est élevé ( 70 ) et sa teneur en fibres est très faible (3,5g). Elle fait ainsi courir un risque de diabète de type 2 à ses consommateurs, mais les campagnes de pub financées par la filière vous assurent du contraire !
- Le pain complet apporte plus de fibres (8,8 g) , plus de minéraux et de vitamines que la baguette. Sa consommation régulière protège de la constipation, des troubles intestinaux, des cancers de l'estomac, du côlon, de la vésicule biliaire et des ovaires.

Levures ou levain c'est pareil ?

Certes pas ! Le pain levé à la levure de boulanger ne se conserve pas bien alors que celui au levain « digère » l'acide phytique responsable de séquestrer les minéraux (zinc et magnésium)

A retenir : les alkyl résorcinols (des lipides phénoliques contenus dans le son du pain de seigle complet) ont des effets antioxydants et font de lui le plus anti-cancer des pains.

## **Biscottes, brioches, petits pains et pains de mie :**

Si vous consommez des biscottes de type industriel (du genre Heudebert), vous constatez que l'on a rajouté du sirop de glucose...Bonjour l'hypoglycémie ! Quant au pain grillé Pelletier, même combat...Idem pour les petits pains suédois, pains de mie ou brioches. La palme de l'aliment vide revient au pain de mie Harry's avec ses graisses hydrogénées, acidifiants, dextrose, émulsifiant, conservateur, etc.

## **Les pâtes**

Le blé dur utilisé dans la fabrication des pâtes est plus riche en gluten que celui qui sert à faire le pain. Elles ne sont pas toujours des sucres lents (avec 75 g de glucides pour 100 g), d'où la nécessité de les cuire « al dente » pour obtenir un IG plus bas. Par contre, les pâtes semi-complètes ou complètes (bio, bien sûr, telles que celles de Bonnetterre, Celnat et Priméal) préservent leur bon goût et toutes leurs qualités nutritionnelles en apportant des vitamines du groupe B, des minéraux et des fibres.

## **Le riz (basmati, blanc, sauvage, thaï, etc.)**

- Riz blanc ou riz complet ?



Complet, sans conteste ! Plus un riz contient de l'amyloxe (molécule de l'amidon), plus il est ferme après cuisson et plus son IG est favorable. Le riz blanc est moins nutritif. En cause : le raffinage et le polissage qui font disparaître la niacine (vitamine B3) et provoquent le béribéri chez les populations dont le riz blanc est l'aliment de base (Népal, certains pays africains).

Une autre bonne raison de consommer du riz brun ou complet : le son de riz contient plusieurs composés phénoliques qui inhibent la croissance des tumeurs.

### **L'avoine**

Elle est riche en bêta-glutane, fibre soluble qui réduit le taux de cholestérol et de triglycérides. Il ralentirait l'absorption des glucides au niveau intestinal ; ce qui fait de l'avoine une céréale de choix pour les diabétiques de type 2.

### **L'orge**

Il possède des effets hypocholestérolémiants grâce à sa teneur en bêta-glutanes et aux effets antioxydants des tocotriénols (des membres de la famille de la vitamine E) qui inhibent la prolifération des cellules cancéreuses du sein.

### **Le quinoa**

Avec sa petite graine ronde et blanche ressemblant à une céréale, c'est une légumineuse qui nous vient d'Amérique latine (elle appartient à la famille des chénopodiacées, comme l'épinard, mais on la consomme comme une céréale). Riche en protéines de qualité (15%), sans gluten, pourvue de lysine, un acide aminé essentiel inexistant dans le blé ou le maïs, cette graine est aussi riche en oligo-éléments (cuivre, fer, manganèse).

### **Biscuits, gâteaux, pâtisseries et viennoiseries**

La plupart des biscuits et gâteaux sont fabriqués à partir de farine blanche (dépourvue de fibres) et de sucre blanc (30 à 70 g pour 100g). Leur IG est donc très élevé, à l'image des barres chocolatées et viennoiseries.

Ils contiennent des huiles hydrogénées, c'est-à-dire des corps gras liquides bombardés d'hydrogène pour leur donner la texture et la saveur du beurre. Ces corps gras, appelés acides gras trans, font courir des risques de surpoids et ont des effets néfastes sur les lipides du sang. Pour votre santé, préférez donc des biscuits peu sucrés et riches en fibres.

D'une manière générale les matières grasses appartiennent à la famille des lipides qui constituent principalement nos cellules. Les acides gras apportés par les lipides sont des nutriments essentiels pour l'homme au même titre que les vitamines. Et comme l'homme n'est pas capable de les fabriquer, ces acides gras essentiels (les AGE) doivent provenir obligatoirement de l'alimentation, en particulier des graines végétales.

Voyons de plus près ces AGE : il en existe trois catégories. les Acides Gras Saturés (les AGS) d'origine animale, présents dans le beurre, la crème fraîche et le saindoux, ils doivent être consommés avec parcimonie. Puis les acides gras monoinsaturés (les AGMI) présents dans les huiles extraites des graines oléagineuses (telles que l'arachide, le colza), les fruits (noix, olives). Dernière catégorie : les acides gras polyinsaturés (les AGPI) qui contiennent deux éléments essentiels à notre santé : les oméga-6 et les oméga-3. Ils ont des effets complémentaires sur notre santé : ils participent au bon fonctionnement de notre santé cardio-vasculaire, régulent la teneur en lipides de notre sang (les oméga-6 diminuent le « mauvais » cholestérol, le LDL). Il faut cependant les consommer dans une juste mesure : l'idéal étant de consommer cinq fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, d'où l'intérêt de connaître le ratio entre les deux en utilisant une huile adaptée. A noter que d'une manière générale en Europe notre alimentation contient 15 à 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, avec pour conséquences l'augmentation des risques d'accidents cardio-vasculaires, d'AVC, de cancer, d'obésité, de diabète, d'asthme, etc.

Concernant la cuisson, il existe pour chaque huile une température critique appelée « point de fumée » au-dessus de laquelle il ne faut pas la chauffer car ses composants se dégradent et deviennent toxiques.

Passons en revue les « bonnes » huiles alimentaires...

1. **L'huile de colza** : Huile mono-insaturée parfaitement équilibrée avec ses 62 % d'acide oléique, son ratio oméga-6 et oméga-3 étant de 2/1. Ses oméga-3 sont biodisponibles à 70 %. Peu onéreuse elle possède en prime un délicieux goût de noisette. La chaleur la « casse » **donc l'utiliser à froid dans les salades.**
2. **L'huile d'olive** : C'est l'huile de base de la cuisine méditerranéenne contenant 80 % d'acide oléique et peu d'oméga-6. Elle est parfaite pour la cuisine, mais veiller à ne pas acheter des huiles coupées. A consommer crue de préférence. Sa consommation régulière régulerait la tension artérielle, diminuerait les taux de cholestérol, abaisserait la glycémie et le taux de triglycérides. Sa richesse en polyphénols biodisponibles (antioxydants) préviendrait certains types de cancers (côlon et sein).
3. **L'huile de noix** : A consommer de façon occasionnelle sur les salades (elle ne supporte pas la chaleur, mais elle est riche en magnésium). Son ratio oméga-6/ oméga-3 est peu élevé (5/1).

4. **L'huile de soja** : La biodisponibilité de ses oméga-3 n'étant que de 23 % c'est une huile à consommer de façon modérée.
5. **Les huiles de tournesol et de pépins de raisin** : Toutes deux sont des polyinsaturées trop riches en acide linoléique. De plus elles possèdent un mauvais ratio oméga-6 / oméga-3 : il est de 120/1 pour l'huile de tournesol et de 140/1 pour celle de pépins de raisin.
6. **L'huile de cameline** : C'est une huile parfaitement adaptée à nos conditions européennes ; elle était déjà utilisée par les Celtes. Passée aux oubliettes, de nos jours elle connaît un nouvel élan grâce à son profil lipidique parfait : avec 43 % d'acide linoléique (les oméga-3) et seulement 19% d'oméga-6 c'est la reine des huiles pour notre organisme. Son acide alpha-linoléique présent en grande quantité ferait baisser les fonctions plaquettaires, alors que son acide linoléique favoriserait l'agrégation des plaquettes. Elle est fragile : ne pas la chauffer et la conserver au réfrigérateur.. L'idéal est d'en consommer au moins 2 cuillérées à café par jour. Certes, elle est un peu onéreuse, mais la santé a-t-elle un prix ?
7. **L'huile de son de riz** : Encore peu connue en France, elle est utilisée en Asie. Elle a pour effet de faire baisser le « mauvais » cholestérol, sans affecter le « bon », et d'apporter des tocotriénols (de la famille de la vitamine E). LT labo la commercialise en gélules sous le nom de Liporiz.  Les huiles « industrielles » n'ont plus d'huile que le nom ! Pourquoi ? Pour deux raisons :
- 1/ elles sont pressées à 100 %. Le tourteau contenant encore 10 à 15% d'huile passe dans un bain d'hexane, dérivé du pétrole (il est volatil, inflammable et toxique). Il ne restera alors plus que 1% d'huile de mauvaise qualité.
  - 2/ ensuite, elles sont très souvent raffinées en 4 phases par :
    - Démucilagination : l'élimination des substances visqueuses dont la précieuse lécithine par traitement à l'acide phosphorique.
    - Neutralisation : élimination à la soude caustique des acides gras libres (ils nuisent à la conservation de l'huile), ce qui détruit la vitamine E. Elles sont à nouveau chauffées ) 70 °C pour neutraliser les acides gras.
    - Blanchiment et décoloration : brassage avec des argiles décolorantes à 100°C, puis filtrage.
    - Désodorisation : de la vapeur à 240 °C est injectée, un anti-oxydant de synthèse est parfois ajouté.

8. **Les margarines** : Depuis 1994, lorsque des chercheurs français démontrèrent qu'un régime enrichi en oméga-3 issus du colza diminue de façon spectaculaire le risque cardiovasculaire, les rayons frais des supermarchés proposent pléthore de barquettes de margarines avec des allégations de santé du style "contribue à l'équilibre de toute la famille".

En fait cohabitent là deux catégories bien distinctes de produits : les formules d'acides gras et les margarines enrichies en phytostérols.

a/ Les formules d'acides gras, produits qui ont pour objectif de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires en y ajoutant des oméga-3 (lesquels font souvent défaut dans notre alimentation).

b/ Les margarines enrichies en phytostérols et phytostanols. Leur objectif est de faire baisser le cholestérol LDL. Or il n'existe aucun effet démontré de ces margarines sur la santé cardiovasculaire. De plus, leur rapport oméga-6 /oméga-3 est désastreux ! Enfin, elles sont plus chères que les autres (ex : Pro Activ).

## **LES NOIX ET GRAINES OLEAGINEUSES A REDECOUVRIR**

### **1. L'amande :**

Avec 248 mg pour 100 g, les amandes ne se contentent pas d'être plus riches en calcium que les produits laitiers, elles renferment aussi des phytostérols qui diminuent l'absorption intestinale du

cholestérol. Les squalines, précurseurs des phytostérols auraient des effets antioxydant et anticancer. Leurs acides gras sont monoinsaturés et leur richesse en fibres (80% de fibres totales) facilite le transit.

## **2. La noix de Grenoble :**

Grâce à sa richesse en vitamine E qui protège les graisses de l'oxydation, elle arrive en tête des végétaux les plus riches en antioxydants. L'un de ses composés, l'acide ellagique, possède une action anti-cancer.

Pour diminuer par 2 le risque de maladie coronarienne, mangez 4 à 5 portions de noix par semaine (de 6 à 8 noix par portion).

Grâce à la L-arginine, acide aminé précurseur du monoxyde d'azote, une molécule vasodilatatrice, la noix nous protège du cholestérol et peut faire augmenter sensiblement la capacité vasodilatatrice de nos vaisseaux.

Ne pas craindre la prise de poids en ajoutant 3 à 6 noix par jour à notre alimentation.

## **3. La noix du Brésil :**

Aliment de choix dans la prévention du cancer de la prostate grâce à ses acides phénoliques et sa richesse en sélénium.

## **4. La noix de cajou et la noix de pécan**

Leur haute teneur en bore (100 g de ces noix en apportent 2 mg) augmente l'activité cérébrale (mémoire, concentration) en favorisant la réception des signaux véhiculés par les neurotransmetteurs du cerveau.

## **5. Les cacahuètes :**

Les oxalates (acides organiques des végétaux) peuvent provoquer des calculs rénaux chez les sujets à risque. Elles sont cependant antioxydantes grâce au résvératrol (présent également dans le vin rouge).

## **6. Les graines de lin :**

Connues pour leur richesse en oméga-3 avec un ratio oméga-6 /oméga-3 quasiment parfait, elles joueraient aussi un rôle dans la prévention du cancer du sein, de par leur teneur en phytoestrogènes.

En plus des oméga-3, ils sont une bonne source de protéines avec un indice de digestibilité de 85 % (et même de 95 % pour la sardine dont les arêtes apportent sélénium, zin, magnésium et calcium). La sardine apporte encore la coenzyme Q10 qui intervient dans les mitochondries (les "poumons" de nos cellules) pour neutraliser les radicaux libres oxydants et aussi pour protéger le cœur.

D'après l'ONU, 43% des poissons consommés proviendrait de l'aquaculture (saumon, bar, daurade...). Mais elle fait peser de lourdes menaces sur l'environnement. Prenons l'exemple des saumoneaux (ou tacons) d'abord bichonnés en eau douce (nourris, vaccinés, etc.) pour grandir plus vite avant de finir en eau de mer, dans des cages grillagées près des côtes. Ce sont des millions de saumons à nourrir et soigner. Avec 15 à 20 000 poissons par cage les risques d'infections augmentent, ainsi que les quantités d'antibiotiques mélangés aux farines utilisées pour nourrir les poissons et réduire leurs risques d'épidémie. Avec le danger de créer de nouvelles souches de bactéries qui peuvent, tôt ou tard, se retrouver dans nos assiettes. Inévitablement des déchets tombent sur les fonds marins où ils diminuent la quantité d'oxygène présente dans l'eau salée, ce qui appauvrit la faune et la flore de ces fragiles écosystèmes, même loin des cages. Mais il y a plus grave encore : des maladies peuvent se transmettre aux poissons sauvages à travers les cages grillagées sous l'effet des courants. Sans parler des poissons qui risquent de s'échapper...avec quel impact sur les espèces sauvages ? Tout cela amène à réfléchir sur les menaces pesant sur les ressources halieutiques et l'équilibre du biotope. Il serait donc responsable de consommer moins de saumon d'élevage et de le remplacer par une céréale encore plus riche en protéines (ex : le quinoa).

On avait coutume de penser que nos ancêtres préhistoriques consommaient plus de viande que de poisson. Il n'en est rien ! Des recherches menées par l'équipe d'Erick Trinkaus a comparé le collagène conservé dans des ossements fossiles d'Homo sapiens (nos ancêtres) et ceux de Néanderthaliens (branche humaine désormais éteinte). Les résultats sont étonnants : il s'avère que nos ancêtres mangeaient des animaux aquatiques (soit 10 à 50 % de leur alimentation) dont la chair contient de grandes quantités d'oméga-3 et surtout de DHA impliquée dans le développement des cellules nerveuses (cerveau, rétine).

## **LES FRUITS DE MER**

### **Quels sont les bienfaits des coquillages et crustacés ?**

- Ils sont riches en acides aminés essentiels que le corps est incapable de synthétiser et qui sont nécessaires pour la santé de nos phanères (cheveux, ongles), de nos muscles, os et du sang. Avec leur teneur en lysine ils dépassent le lait et l'œuf. La cystéine, acide aminé soufré, et la taurine, produit de sa dégradation, sont des antioxydants majeurs, protégeant des toxiques et radicaux libres. Le glutathion, issu de la cystéine, protège le cristallin de l'œil. Manger une douzaine

d'huîtres par jour couvre la totalité de nos besoins en zinc, le minéral qui préserve les acides aminés des attaques oxydantes.

- Ils sont bénéfiques pour la mémoire. La choline, la bétaine et la méthionine qu'ils contiennent sont nécessaires à la synthèse des neurotransmetteurs du cerveau impliqués dans la mémorisation. En outre 80 % des graisses fournies par les crustacées sont sous forme de phospholipides qui entrent dans la constitution du système nerveux.

Dans notre alimentation le déficit actuel en phospholipides nuit au maintien des capacités cognitives, lesquelles déclinent avec l'âge. C'est pourquoi les produits de la mer devraient être régulièrement proposés aux personnes âgées.

L'huile de krill extraite d'une minuscule crevette pêchée écologiquement en Antarctique et commercialisée sous forme de gélules est de qualité supérieure aux huiles de poisson.

## **L'ŒUF**

Il se compose de trois parties.

1. La coquille : constituée de carbonate de calcium.
  2. Le blanc : composé à 90 % d'eau et d'albumine (10%) où sont présents tous les acides gras saturés. Il est en outre très digeste.
  3. Le jaune : formé d'acides gras monoinsaturés (50%, acides gras saturés (35%) et polyinsaturés (15%), de lécithine (identique à celle du soja) qui protège les systèmes cardiovasculaire et nerveux central. Si on ajoute des graines de lin à l'alimentation des poules, on augmente la proportion du jaune en acides gras insaturés (oméga-3). Le jaune d'œuf contient également du "bon" cholestérol indispensable à l'absorption des graisses alimentaires et à la formation de la bile.
- En pratique, mangez de préférence des œufs issus de la filière biologique ou étiquetés "bleu, blanc, cœur".
  - Un code imprimé sur la coquille permet de reconnaître le mode d'élevage (0 = bio, 1=plein air, 2=au sol, 3=en cage).

## **LE CHOCOLAT**

Le cacao a été introduit en Europe par C. Colomb en 1502, mais il était consommé de longue date par les peuples d'Amérique du Sud pour traiter l'inflammation et les douleurs de poitrine.

Le chocolat noir contient d'importantes quantités de polyphénols (catéchine et épicatechine) qui, contrairement à celles du thé et du vin, sont éliminées plus lentement lors de la digestion, ce

qui les rend ainsi plus efficaces. Ces substances protégeraient l'organisme des radicaux libres et retarderaient la formation de plaques d'athérome dans les vaisseaux.

Mais d'importantes quantités de polyphénols sont détruites lors des procédés de fabrication du chocolat (fermentation, séchage, torréfaction,...). Plus la qualité et le pourcentage de cacao sont élevés plus les polyphénols sont présents. Il va de soi qu'il est préférable de choisir un chocolat noir avec au minimum 70% de cacao, les autres chocolats ne possédant aucun intérêt nutritionnel.

Goûtez le chocolat cru (Pacari et Ombar) : 72 % de cacao travaillé à basse température (car les polyphénols sont très sensibles à la chaleur), sucré à la fleur de coco (IG bas + sucre produit de manière durable). Ses fèves sont issues d'un vrai commerce équitable qui seconde les producteurs-fermiers d'Equateur. Enfin un chocolat santé et plaisir !

## **LES BOISSONS**

### **1. L'eau du robinet**

Elle ne doit pas contenir plus de 50 mg de nitrates par litre (taux parfois dépassé en Bretagne à cause des élevages intensifs de porcs). Chez l'adulte, l'excès de nitrates peut conduire à la formation d'un composé cancérigène (la N-nitroso-praline) impliqué dans des cancers digestifs.

L'eau peut aussi être chargée en traces d'aluminium (utilisé dans le traitement) toxique pour le système nerveux.

Elle contient aussi des milliers de substances hormonales : en cause, les médicaments contraceptifs se comportant comme des perturbateurs endocriniens, susceptibles de favoriser les cancers hormonaux, la baisse de l'immunité et de la reproduction.

Cependant la qualité des eaux distribuées en France s'est améliorée en ce qui concerne les nitrates et les pesticides. Désormais les métaux lourds sont recherchés au robinet du consommateur. Sachez que le Maire de chaque commune est tenu d'afficher en mairie les documents transmis par la Préfecture de son département sur la qualité de l'eau distribuée.

### **2. Les eaux en bouteilles**

Les Français sont les deuxièmes plus gros consommateurs d'eau en bouteille d'Europe.

La qualité dépend des conditions de stockage. Une fois ouverte, consommez votre bouteille dans les deux jours. Conservez votre eau dans un endroit propre, sec et frais, à l'abri de la lumière.

L'eau en bouteille serait-elle un non-sens écologique ? Oui, si on en croît l'ADME (Agence de L'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) qui révèle des quantités alarmantes. Avec 170 000 tonnes de déchets d'emballage par an et un parcours de 300 km en moyenne, les eaux en bouteille seraient jusqu'à 300 fois plus chères que l'eau du robinet.

### **3. Les jus de fruits**



L'idéal est de presser soi-même ses fruits. Lorsque vous achetez du jus de fruits en bouteille ou en brick, veillez à ce qu'il soit 100% pur ou issu de l'agriculture biologique.

Le saviez-vous ? La vitamine C du jus d'orange augmente avec le temps. Un jus d'orange pressé chez soi contient environ 525 mg de vitamine C par litre. Vingt-quatre heures plus tard il passe à 510 mg, puis à 460 mg le deuxième jour. Surprise le troisième jour : cela atteint 550 mg / l. Cette évolution est liée à des processus de maturation, à condition de garder la pulpe.

#### **4. Le thé**

Après l'eau, c'est la boisson la plus consommée au monde : 15000 tasses de thé par seconde ! Il a fait l'objet d'environ 10 000 études scientifiques. Le *Camellia sinensis* est la plante de base de tous les thés, mais le thé aura un goût différent selon le terrain, l'altitude et le mode de préparation.

- Le thé noir : c'est le plus consommé par les Français et les Britanniques. Il résulte d'une cascade de procédés après la cueillette. De la fermentation dépendront l'arôme, le parfum et la couleur du thé. Il peut être assorti de fruits séchés, de fleurs, d'épices ou d'huiles essentielles (ex : la bergamote de l'Earl Grey).
- Le thé oolong : semi-fermenté, il est moins astringent que le thé vert et son goût se rapproche plus de celui du thé noir. C'est un bon compromis pour les personnes peu habituées au goût du thé vert.
- Le thé vert : ses feuilles sont traitées à la vapeur et séchées. Il est riche en tanins et d'une couleur claire plutôt jaune.
- Le thé blanc : rare, d'excellente qualité et peu riche en tanins. Seuls les bourgeons blancs et les pointes des très jeunes feuilles servent à sa fabrication. Sa faible production lui vaut un prix élevé.

#### **5. Le café, la chicorée et autres succédanés**

La chicorée est une variété de chicorée sauvage. Sa racine est connue depuis plus de 2500 ans. Elle est digeste et dépurative. Le meilleur choix serait celle de la marque LEROUX car elle est 100% végétale et sans additif.

#### **6. Le Yannoh**

Succédané composé de céréales biologiques torréfiées (orge et seigle) de chicorée et de glands de chêne. Adapté à tous.

#### **7. Le vin**

Les bénéfices d'une consommation modérée de vin rouge au repas sont nombreux. En plus de contenir des polyphénols, il pourrait prévenir de la maladie d'Alzheimer. Nos ancêtres les primates frugivores consommaient des fruits mûrs (pauvres en éthanol) car ceux-là étaient plus riches en

micronutriments. La sélection naturelle a probablement favorisé les primates qui décelaient l'odeur de l'alcool et l'appréciaient en petites quantités. Exemple à suivre !

- Il est capable du meilleur comme du pire. Il ne faut pas en abuser et dans tous les cas, le consommer bio (cultivé sans engrais, ni produits chimiques).

## **8. La bière**

Elle apporte un surplus énergétique et stimulerait l'appétit, ce qui expliquerait la fameuse "bouée" ventrale des gros buveurs de bière...

La bière est fabriquée depuis l'antiquité à partir de céréales propres à chaque continent (l'orge en Europe). Cela se fait en quatre étapes principales :

1/ le maltage qui consiste à mouiller l'orge avec de l'eau pour la faire germer ce qui va faire naître des enzymes qui transformeront l'amidon en sucre lors de la fermentation.

2/ le touraillage : les graines germées sont séchées pour arrêter la germination, puis concassées. Le moût obtenu a une belle couleur ambrée.

3/ le brassage : ce moût est mélangé à de l'eau tiède. Est alors ajouté le houblon. On fait bouillir le tout pour faire fondre les sucres de l'amidon du malt. Puis on laisse refroidir le moût.

4/ les 2 fermentations : dans une grande cuve on ajoute la levure au moût pour l'ensemencer ainsi que le houblon pour lui donner arôme et amertume. La température est portée à 25 ° environ pour transformer l'amidon en alcool. C'est la première fermentation. Puis lors de la seconde fermentation la bière est mise dans d'autres cuves car à ce stade elle est plate . Elle est alors réensemencée avec de la levure et mise en bouteilles qui sont placées en chambre tiède pour produire le pétillant et la mousse de la bière.

## **9. Les "laits" végétaux**

Il existe des alternatives au lait de vache. Elles lui sont très supérieures d'un point de vue nutritionnel. A savoir : l'allergie au lait de vache est 4 fois plus fréquente que celle au soja.

1/ le lait de soja (ou tonyu) : Exempt de lactose, fabriqué à partir de grains de soja et d'eau, parfois enrichi en lithotamne (pour l'apport de calcium), il constitue une excellente alternative en remplacement du lait de vache dans les sauces, desserts, pâtisseries...

2/ le "lait" de riz : mieux toléré que les laits de vache ou de soja, cette boisson a prouvé ses bienfaits, y compris chez les nouveaux-nés. L'essayer sur les céréales au petit déjeuner (miam...).

3/ le "lait" d'amandes : nutritif, antiseptique des intestins, riche en calcium assimilable, non acidifiant, on le trouve en poudre "dégrossé" donc très digeste ou sous forme liquide. Il contient des vitamines du groupe B, du fer, du magnésium et des fibres.

4/ le "lait" de châtaignes : il est reminéralisant, naturellement riche en sucre et très digeste. Il possède, en outre, la propriété d'alcaliniser l'organisme. Il est souvent vendu sous forme de poudre.

5/ le "lait" de noisettes : idéal pour les personnes allergiques au gluten et au lactose. Il est riche en acides gras essentiels, en vitamines A, B et E. Il est donc antioxydant et recommandé aux personnes souffrant de cholestérol. Riche en fibres, il contribuerait à protéger le côlon du cancer. Du fait de sa teneur élevée en L-Arginine, il préviendrait la formation de caillots sanguins. Il est conseillé aux femmes enceintes car il est riche en acide folique qui prévient le risque de malformation chez le fœtus, ainsi que l'hyperactivité chez l'enfant.

## • ANNEXES

### GUIDE PRATIQUE DES MINERAUX ET DES VITAMINES

#### 1. Les vitamines

- Vitamine **A** (rétinol, caroténoïdes) : nécessaire à la vision et à l'immunité. On la trouve sous forme de pro-vitamine A dans les végétaux (carottes, légumes à feuilles vert-sombre, légumes-crucifères...) ainsi que dans des produits animaux (beurre, œufs, lait, fromages...).

Il n'est pas nécessaire de se supplémenter en vitamine A si les besoins sont couverts par un équilibre entre produits animaux et végétaux.

- Vitamine **B1** (thiamine) : nécessaire à la production d'énergie et à la transmission de l'influx nerveux. On la trouve dans la levure de bière, le pain complet, le riz brun, les légumes secs, les viandes, les poissons et volailles. Un régime trop riche en céréales et sucres raffinés entraîne un déficit en vitamine B1. Idem pour les grands buveurs de thé et café, personnes âgées, diabétiques, insuffisants cardiaques. Eviter de se supplémenter en vitamine B1 en cas de cancer.

- Vitamine **B2** (riboflavine) : essentielle à la production d'énergie et anti-oxydants. Sous forme de complément, elle aide à prévenir et à soulager la migraine, prévenir l'anémie et la cataracte. On la trouve dans levure de bière, les œufs, les abats, les laitages, les œufs et le poisson.

La femme enceinte peut être supplémentée en vitamine B2 ainsi que les végétariens stricts, les diabétiques, les personnes âgées, les insuffisants rénaux, les fumeurs et les sportifs.

- Vitamine **B3** (niacine) : nécessaire pour procurer de l'énergie. Elle permet de fabriquer des hormones et des messagers chimiques du cerveau. Sous forme d'acide nicotinique, elle fait baisser le cholestérol et les triglycérides.

Elle se rencontre dans les levures, les œufs, les poissons et les viandes. Un supplément peut être donné à la femme enceinte ou allaitante, et aux personnes souffrant de maladies intestinales.

- Vitamine **B5** (acide pantothémique) : intervient également dans la production d'énergie, la réponse au stress et la synthèse de l'hémoglobine. Sous forme de supplément, elle diminue le cholestérol et les triglycérides quand ils sont trop élevés.

Elle est présente dans les levures, les champignons, les poissons, les œufs, les lentilles, les laitages et la gelée royale. Elle est sans danger, même à doses élevées.

- Vitamine **B6** (pyridoxine) : participe à la production d'énergie, la synthèse des protéines, des messagers chimiques du cerveau et de l'hémoglobine;

Elle permet à l'organisme de lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries grâce à la synthèse de la taurine ; elle fixe le magnésium, soutient l'immunité et recycle l'homocystéine, une substance toxique quand elle s'accumule dans les artères et le cerveau.

Sous forme de supplément, elle prévient les nausées de la grossesse et des troubles menstruels. Elle soulagerait le syndrome du canal carpien et jouerait un rôle dans le traitement de l'autisme.

Elle se trouve dans les levures, le germe de blé, les lentilles, les choux-fleurs, les bananes, les abats, les viandes et les poissons.

Ne pas en consommer plus de 10 mg par jour si on souffre de maladie cardiovasculaire.

- Vitamine **B8** (biotine) : nécessaire à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose. Sous forme de supplément, elle préviendrait les malformations du fœtus et améliorerait la qualité des ongles.

On la trouve dans le jaune d'œuf, le soja, les lentilles, les haricots, les noix, le maïs et le foie. Aucun risque en cas de supplémentation.

- Vitamine **B9** (folates) : aide à subvenir aux besoins en protéines, à synthétiser des messages chimiques du cerveau et des acides nucléiques pour l'ADN et l'ARN. Elle préviendrait les cancers, les malformations du fœtus, combattrait la dépression, réduirait les risques de maladies cardiovasculaires et les troubles cognitifs liés à l'âge.

Elle se rencontre dans les feuilles des végétaux (les légumes verts), les graines, les pois chiches, le foie...

On peut supplémenter les femmes en âge d'avoir un enfant, les dépressifs, les fumeurs, les personnes âgées et / ou souffrant de troubles digestifs chroniques.

Ne pas dépasser 0,5 mg par jour en supplément chez les personnes soignées pour un cancer.

- Vitamine **B12** (cobalamine) : elle est nécessaire aux globules rouges et aux cellules nerveuses. Elle intervient dans la synthèse de l'ADN. Sous forme de supplément elle guérirait de l'anémie pernicieuse et en injection pourrait corriger certains états de fatigue chronique.

Elle pourrait prévenir les malformations fœtales, réduire les risques de troubles cognitifs, la dépression et la démence.

On la trouve dans les aliments d'origine animale (poissons gras, abats, œufs, coquillages et fromages).

Les femmes enceintes ou allaitantes, les végétariens, les personnes allergiques au gluten, les porteurs du HIV et les plus de 50 ans peuvent être supplémentés en vitamine B12 (aucun risque de surdosage).

- **Vitamine C** (acide ascorbique) : antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène. Elle renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse du collagène. Elle favorise l'absorption du fer, aide à se débarrasser des métaux toxiques (plomb). Elle intervient dans la synthèse de la carnitine qui aide à brûler les graisses afin de fournir l'énergie.

Elle réduirait les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de la cataracte. Elle est efficace chez les sportifs et chez les enfants en cas de rhume installé.

Elle se trouve dans les fruits et légumes (kiwis, agrumes, acérola...).

Une supplémentation au-delà de 2g / jour de vitamine C de synthèse favoriserait les calculs rénaux chez les personnes prédisposées.

- **Vitamine D** (ergocalciférol, cholécalciférol) : elle renforce la solidité des os. Elle régule la tension artérielle et possède un pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire. En supplément elle prévient le rachitisme et l'ostéoporose. Elle réduirait le risque de certains cancers et préviendrait la sclérose en plaques et le diabète de type 1.

Elle se trouve dans les poissons gras (maquereau, hareng, sardines en boîte, foie de morue et de flétan).

Les suppléments en vitamine D sont conseillés aux enfants, aux adultes d'octobre à mars : en Europe, 75% de la population est carencée en hiver. Aux beaux jours s'exposer brièvement en maillot au soleil.

- **Vitamine E** (tocophérols, tocotriénols) : elle existe sous 8 formes (4 tocophérols et 4 tocotriénols). Elle protège les corps gras de l'organisme de l'oxydation et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Elle est présente dans les huiles vierges d'olive et de colza, les amandes, noisettes, avocat...

Sous forme de supplément elle augmenterait l'immunité et jouerait un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Elle réduirait le risque de cancer de la prostate et celui de la cataracte. Il est déconseillé de dépasser la dose de 1g / jour.

- **Vitamine K** : elle intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire et jouerait un rôle dans la santé cardio-vasculaire. Sous forme de supplément elle prévient les fractures osseuses. Il existe deux grandes familles de vitamine K naturelle :

- la phyloquinine (K1) que l'on trouve dans les légumes verts à feuilles, la choucroute, les choux, le persil, la laitue et les épinards.

- les ménaquinines (K2) représentant 10% de l'apport journalier recommandé et synthétisée par les bactéries du tube digestif.

Elle se rencontre dans les produits fermentés et les abats. Elle est conseillée aux personnes à risques hémorragiques et à celles qui souffrent de malabsorption intestinales ou celles souffrant d'ostéoporose.

## 2. Les minéraux et les oligo-éléments

- Le **potassium** (K, 5g / jour) : il participe à l'équilibre acido-basique, intervient dans la contraction musculaire, le métabolisme des glucides et la synthèse des protéines.

Donné en supplément, il neutralise l'acidité chronique, maintient la densité osseuse, prévient l'hypertension, les AVC et les calculs rénaux.

On le trouve dans les légumes secs, les tubercules, les tomates, les artichauts, la banane et les légumes à feuilles, les poissons gras et les viandes rouges. Ne pas dépasser 3g / jour en cas de problèmes rénaux.

- Le **calcium** (Ca, 700mg / jour). Il structure le squelette et les dents, intervient dans la contraction musculaire, la coagulation du sang, la contraction et dilatation des vaisseaux sanguins, la sécrétion d'hormones comme l'insuline.

On le rencontre dans les eaux minérales, les oléagineux secs, les légumes secs, les légumes verts et les fruits. Le calcium apporté par les laitages est peu assimilable. Puisque 100 g de sardines en boîte apportent 380 mg de calcium et 100 g d'amandes en apportent 250 mg, alors pourquoi se comporter comme des veaux ?

Les personnes à risque d'ostéoporose peuvent être supplémentées en calcium (allié à la vitamine D), mais il faut d'abord veiller à l'équilibre acide-base : c'est la meilleure des préventions.

- Le **magnésium** (Mg, 6mg / jour). C'est le "transporteur" du potassium et du calcium à travers les membranes cellulaires (rôle important dans la conduction nerveuse, la contraction musculaire et le pouls). Il intervient dans la synthèse des protéines, des acides nucléiques et du glutathion, principal détoxifiant cellulaire. Il structure les os, les membranes cellulaires et les chromosomes.

On le trouve dans les eaux minérales, les légumineuses, les noix, le germe de blé, les céréales complètes, les légumes à feuilles vert-foncé et les fruits de mer.

En cas de surmenage, stress intense et pour prévenir l'ostéoporose, on peut être supplémenté en magnésium. Ne pas en consommer plus de 600 mg par jour en plus de l'alimentation.

- Le **chlorure de sodium** (NaCl, 3,8g / jour. Ne pas dépasser 6 g par jour). Ce n'est autre que notre sel de cuisine. Nécessaire à l'absorption de chlorure des acides aminés, du glucose et de l'eau dans l'intestin grêle. Il joue aussi un rôle dans la réabsorption de ces nutriments par les reins. Il participe à la régulation du volume sanguin et de la pression artérielle. C'est un élément important du suc gastrique sous la forme d'acide chlorhydrique facilitant la digestion et l'absorption des nutriments.

- Le **fer** (Fe, Homme : 8mg / jour, Femme réglée : 16mg / jour). Il intervient dans la constitution de l'hémoglobine (c'est un pigment respiratoire des globules rouges). Il permet les échanges gazeux avec l'extérieur. Il sert de réserve d'oxygène dans les muscles. Il est indispensable au transport et au stockage

de l'oxygène, à la désintoxication et au métabolisme des médicaments, pesticides et polluants. Grâce à une enzyme appelée catalase, il a des fonctions antioxydantes et peut éliminer des bactéries. Il sert aussi à la synthèse de l'ADN.

Il est présent dans la spiruline, les légumes secs, le boudin noir, les viandes rouges et les poissons.

Des suppléments sont indiqués en cas de carence élevée chez les enfants en période de croissance, les sportifs, les végétaliens et les femmes carencées en âge de procréer.

- Le **zinc** (Zn, Homme : 11mg / jour, Femme : 8mg / jour). Il aide au métabolisme et à la synthèse des protéines, de l'ADN et de l'ARN. Il réduit les symptômes de l'acné, stimule le système immunitaire des personnes âgées de plus de 55 ans. Il aide à lutter contre les radicaux libres, à cicatriser des blessures, et joue un rôle dans la vision, le goût et l'odorat. Il aiderait à résoudre certains troubles de la fertilité masculine et à freiner la DMLA.

Il se rencontre dans les huîtres (l'aliment qui en contient le plus), les noix, les œufs, les céréales, les viandes et les produits laitiers. Un débat est ouvert sur le rôle des suppléments en zinc pris pour lutter contre la maladie d'Alzheimer et contre le cancer de la prostate.

- Le **sélénium** (Se, Homme et Femme : 1µg /kg de poids par jour ; à moduler selon l'âge et l'activité). Oligo-élément méconnu jouant un rôle essentiel dans l'organisme : c'est d'abord l'anti-oxydant de référence grâce à sa synergie avec les vitamines C et E et avec la pro-vitamine A pour neutraliser les radicaux libres. Mais il va beaucoup plus loin : il favorise aussi la fabrication et la mobilité des spermatozoïdes, lutte contre les inflammations, régule l'hormone thyroïdienne stimule l'immunité, préserve la santé de la peau, des ongles et des cheveux. Il améliorerait l'état de santé des personnes infectées par le HIV.

Il est présent dans ces aliments : l'ail, le ginseng, le shiitaké, les oléagineux (en particulier noix et noix du Brésil), les crustacés, les fruits de mer, les abats (foie et rognons) et les viandes (rouges surtout).

Attention le surdosage est aussi néfaste qu'une carence !

- Le **germanium** (Ge, 100mg / jour à titre préventif, et monter graduellement jusqu'à 1000 mg si besoin ). Ses bénéfices pour la santé sont nombreux. Parmi les plus importants : stimuler le système immunitaire, normaliser de nombreux déséquilibres : tension artérielle et cholestérol, combattre les radicaux libres, aider à détoxifier le corps, éliminer les métaux lourds de l'organisme, protéger contre les rayons (soleil et radiothérapie), régénérer les vaisseaux sanguins, améliorer la circulation sanguine, améliorer la vision, soulager les douleurs chroniques et les inflammations. La recherche clinique a confirmé que le germanium sous forme organique n'est pas toxique. On le trouve dans les végétaux suivants : l'ail, le ginseng, le shiitaké, l'aloès, la chlorella, le cresson et les baies de goji. En supplément il existe sous forme ionisée .( Laboratoires Catalyons).

# 3 JOURS POUR ADOPTER LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

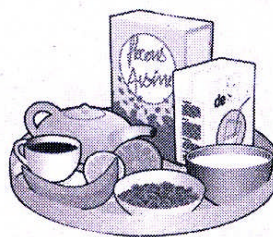
Comment construire des menus sur une journée en consommant principalement des fruits et légumes et en respectant les huit grands piliers métaboliques ? Pour apprendre, suivez le guide.

## PETIT DÉJEUNER



### Avant :

- Café ou thé
- Corn flakes sucrés au lait



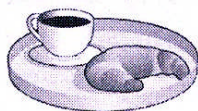
### Après :

- Café ou thé,
- 2 oranges pressées
- Flocons d'avoine avec du lait de soja (ou du thé) et quelques raisins secs
- 1 tranche de melon

### Commentaire :

Un petit déjeuner plus copieux mais beaucoup plus riche en vitamines et minéraux ; la densité nutritionnelle est améliorée. Surtout l'index glycémique a diminué (de 81 à 59), ce qui devrait éviter la fringale de 11 h.

## COLLATION DU MATIN



### Avant :

- Café
- 1 croissant



### Après :

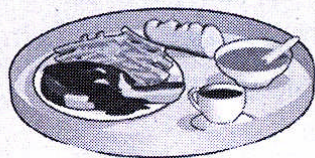
- Thé ou tisane ou café décaféiné
- Éventuellement une pomme ou une poignée de fruits secs et oléagineux (abricots, figues, amandes).

### Commentaire :

Pensez à consommer des fruits. Frais ou secs, ils sont faciles à manger sur le pouce.



## DÉJEUNER (AU RESTAURANT)



### Avant :

- Bavette à l'échalote
- Frites
- Pain
- Crème caramel
- Café



### Après :

- Salade de roquette aux pignons (huile et vinaigre à part)
- Bavette
- Haricots verts et carottes Vichy
- Pas de pain
- Salade de fraises au vin rouge (peu sucrée)

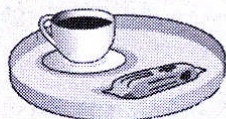
### Commentaire :

Beaucoup plus de végétaux dans ce nouveau menu donc plus de volume dans l'estomac. La densité calorique est abaissée, l'équilibre acide-base est respecté. La charge glycémique revient à un niveau raisonnable.

### LES BONS RÉFLEXES AU RESTAURANT

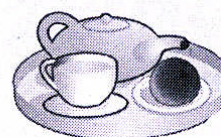
- Demander de l'huile d'olive et du vinaigre pour assaisonner vos salades vous-même.
- Préférer le poisson à la viande (c'est une bonne occasion de manger du poisson ou des crustacés).
- Pour les viandes et poissons en sauce, demander la sauce à part afin de la doser vous-même.
- Toujours choisir les garnitures de légumes plutôt que les frites, pomme de terre, riz ou pâtes.
- Choisir le dessert le plus riche en fruits.

## COLLATION ÉVENTUELLE



### Avant :

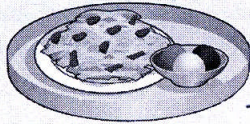
- Une barre chocolatée



### Après :

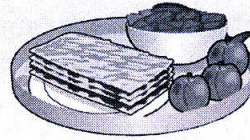
- Un thé ou une tisane
- Un fruit ou quelques fruits secs et oléagineux (raisins, noix, noisettes)
- Si besoin, un carré de chocolat

## DÎNER



### Avant :

- Tagliatelles à la carbonara
- Glace



### Après :

- Salade de tomates (huile et vinaigre à part)
- Lasagnes aux légumes (aubergines, courgettes)
- Compote de pêche ou 2-3 abricots

### Commentaire :

Profitez d'une entrée pour manger des crudités. Les légumes font leur apparition dans le plat principal ce qui devrait être fait systématiquement. Terminez le repas aussi souvent que possible par un fruit. Les desserts lactés sucrés, glaces ou pâtisseries doivent rester occasionnels.



# JOURNEE MODELE 1 Marie, 1 800 kcal

## PETIT DÉJEUNER

- Café ou thé, ½ pamplemousse ou une pomme
- 1 œuf à la coque, une tranche de pain de seigle au levain (35 g) beurrée (1 c. à c.)

## COLLATION DU MATIN

Thé ou tisane ou café décaféiné et 2-3 biscuits secs

## DÉJEUNER

- 100 g de crudités (oignon, vinaigrette 1 c. à s. d'huile olive-colza)
- Escalope de dinde, tomates provençales (85 g)
- 1 petite timbale de riz basmati (100 g), 2 c. à c. d'huile d'olive
- Poire au chocolat, pain de seigle au levain (35 g), eau, un peu de vin

## COLLATION ÉVENTUELLE

- Un fruit et une poignée de fruits secs (noix, noisettes, raisins), thé ou tisane

## DÎNER

- 60 g de salade d'endives, noix, pommes à l'huile de colza (1 c. à s.)
- 1 assiette (250 ml) de soupe de légumes non mixée (chou, carottes, navet, céleri, persil), 1 c. à c. d'huile d'olive (facultatif : sardines à l'huile d'olive)
- 1 yaourt nature avec éclats d'abricots secs ou raisins secs pour sucrer légèrement
- Pain de seigle au levain (35 g), eau, un peu de vin, 1 multivitamines

## BILAN NUTRITIONNEL

|                                                  | JOURNÉE MARIE | MFM       |
|--------------------------------------------------|---------------|-----------|
| Légumes : 4 portions. Fruits : 3½ portions       | 7 ½ portions  | 5 à 12/j  |
| Aliments céréaliers à IG bas :                   | 4 portions    | 0 à 6/j   |
| Graisses ajoutées et oléagineux :                | 4 portions    | 2 à 6/j   |
| Laitages :                                       | 1 portion     | 0 à 2/j   |
| Viande :                                         | 1 portion     | 0 à 4/sem |
| Poisson (facultatif) :                           | 1 portion     | 3 à 4/sem |
| Chocolat :                                       | 1 portion     | 1/j       |
| Eau, café, thé, tisanes :                        | 1,5 L         | 1,5 à 2 L |
| Vin :                                            | 2 verres      | 0 à 3/j   |
| Aromates et épices :                             | oui           |           |
| Un multi. (sans fer, cuivre, manganèse, fluor) : | oui           |           |



## JOURNEE MODELE 2 Marc, 2 600 kcal

### PETIT DÉJEUNER

- Café ou thé, fromage blanc avec graines de lin et amandes, 1 banane, 1 tranche de pain multicéréales au levain, une noisette de margarine de colza, 1 c. à c. de miel

### COLLATION DU MATIN

- Thé ou tisane ou café, éventuellement un fruit ou une poignée de fruits secs

### DÉJEUNER

- 1 assiette de caviar d'aubergines (ail, 1 c. à c. huile d'olive) sur lit de salade (oignon, vinaigrette colza 2 c. à c.)
- Darnes de saumon, julienne de légumes (1 c. à c. huile d'olive)
- Ananas ou melon en tranches
- 2 tranches de pain multicéréales au levain, eau, un peu de vin

### COLLATION ÉVENTUELLE

Un fruit, une poignée de fruits secs et un chocolat chaud au lait de soja

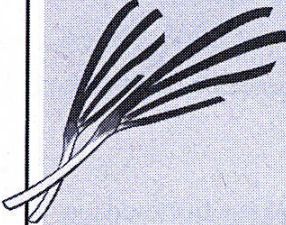
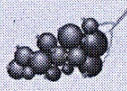
### DÎNER

- 175 g de salade niçoise (tomate, concombre, poivron, olive, œufs durs, thon albacore, ail, oignon, basilic, vinaigrette olive-colza 1 c. à s.)
- 200 g de lentilles aux carottes et aux herbes (2 c. à c. huile d'olive)
- Compote de fruit non sucrée
- 1 tranche de pain multicéréales au levain, eau, un peu de vin, 1 multivitamines

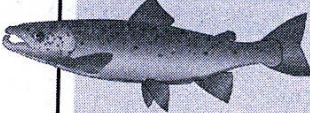
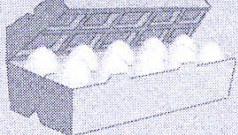
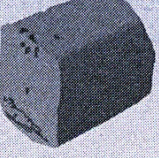
### BILAN NUTRITIONNEL

|                                                  | JOURNÉE MARC | MFM       |
|--------------------------------------------------|--------------|-----------|
| Légumes : 8 portions Fruits : 4 portions         | 12 portions  | 5 à 12/j  |
| Aliments céréaliers à IG bas :                   | 4 portions   | 0 à 6/j   |
| Graisses ajoutées et oléagineux :                | 4 portions   | 2 à 6/j   |
| Laitages :                                       | 1 portion    | 0 à 2/j   |
| Poisson :                                        | 1 ½ portion  | 3 à 4/sem |
| Œuf :                                            | 1            | 2 à 5/sem |
| Eau, café, thé, tisanes :                        | 2 L          | 1,5 à 2 L |
| Vin :                                            | 3 verres     | 0 à 3/j   |
| Aromates et épices :                             | oui          |           |
| Un multi. (sans fer, cuivre, manganèse, fluor) : | oui          |           |

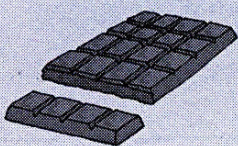


|                                                                                                                               | ALIMENTS<br>À DIMINUER                                                                                                                                                | ET À REMPLACER<br>PAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Légumes,<br>légumineuses et<br>assimilés<br> | Pommes de terre<br>bouillies, au four,<br>frites, chips, en<br>purée<br>Légumes de régions<br>ou pays utilisant<br>engrais et produits<br>phytosanitaires en<br>excès | Asperge, aubergine, avocat,<br>betterave, brocolis, choux et<br>légumes crucifères, carotte,<br>concombre, courgette,<br>cresson, épinards, mâche,<br>pissenlit, poireau, poivron,<br>potiron, pourpier, salades,<br>tomates en saison... Fèves,<br>haricots, lentilles, petits pois,<br>pois chiches, soja et dérivés,<br>légumineuses germées, lupin,<br>champignons, patate douce |
| Fruits frais et<br>secs<br>                  | Fruits en sirop,<br>compotes sucrées                                                                                                                                  | Abricot, agrumes, airelle,<br>ananas, banane, cassis,<br>cerise, figue, fraise,<br>framboise, goyave, grenade,<br>groseille, kaki, kiwi,<br>mangue, melon, mûre,<br>myrtille, pamplemousse<br>rose, pastèque, papaye,<br>pêche jaune, poire, prune,<br>pruneau, raisin, fruits secs                                                                                                  |
| Céréales du<br>petit déjeuner                                                                                                 | Corn flakes, céréales<br>au blé ou au riz<br>soufflés, céréales<br>enrichies en fer                                                                                   | All Bran, flocons d'avoine et<br>de sarrasin, muesli, semoule<br>de blé ou de riz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pain et pâtes<br>                          | Pain blanc, pain<br>de mie farine<br>blanche, biscottes<br>et cracottes à IG<br>élevé, viennoiseries,<br>muffins, bagels,<br>pâtes à la farine<br>blanche très cuites | Pain complet ou semi-<br>complet aux céréales et<br>au levain, pain intégral,<br>pain noir, pain au seigle<br>complet, pain « essénien »<br>au blé germé, pâtes semi-<br>complètes, aux algues, au<br>quinoa, cuites « al dente »                                                                                                                                                    |
| Riz et assimilés                                                                                                              | galettes de riz<br>soufflé, riz cuisson<br>rapide, riz gluant                                                                                                         | Riz complet ou semi-<br>complet, riz sauvage, riz<br>basmati, kamut, boulgour,<br>quinoa, amarante                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Corps gras<br>                             | Excès de beurre,<br>crème fraîche,<br>corps gras solides<br>pour fritures, huiles<br>industrielles                                                                    | Huiles de colza, olive, lin,<br>margarine de colza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



|                                                                                                                            | ALIMENTS<br>À DIMINUER                                                                                                                                                                      | ET À REMPLACER<br>PAR                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fruits<br>oléagineux<br>                  | Oléagineux grillés et salés                                                                                                                                                                 | Amandes, noix, graines de lin et sésame, noisettes, cacahuètes, noix du Brésil, de macadamia, de pécan, de cajou<br>Olives vertes ou noires, tapenade                             |
| Laitages et assimilés<br>                 | Lait de vache, lait enrichi en fer, yaourts industriels, fromages industriels, fromages à indice PRAL élevé                                                                                 | Lait de soja, yaourts biologiques ou fermiers de chèvre et brebis, fromages fermiers de chèvre et brebis, bleu, camembert, saint-nectaire, roquefort, mozzarella, cantal, munster |
| Poissons, crustacés et fruits de mer<br> | Anguille, bonite, brochet, congre, daurade, empereur, espadon, flétan, lotte, loup de l'Atlantique, marlin, raie, sabre, sébaste, thon blanc et rouge, requin, poissons marinés dans du sel | Eperlan, hareng, maquereau, morue noire, mulot, pilchard, sardine, saumon, truite grise, saumonée et arc-en-ciel, crevette, huître, moule bleue                                   |
| Viandes et œufs<br>                     | Agneau, mouton, pigeon, viandes très cuites, jus de viande, grillades au barbecue, peau des volailles, œufs de poules nourries au maïs                                                      | Canard, dinde, gibier, pintade, poulet, lapin, confit d'oie ou de canard, œufs de poules élevées en plein air et nourries aux graines de lin                                      |
| Charcuteries et abats<br>               | Cervelle, jambon et autres aliments fumés, jambon et autres charcuteries industrielles au sel et sel nitrité, lard, rillettes, rognons, pâté de porc, saucisse, saucisson                   | Andouille, andouillette, foie gras, mousse de foie, pâté de foie, (sans nitrites)                                                                                                 |



|                                                                                                                                   | ALIMENTS<br>À DIMINUER                                                                                                                                                                       | ET À REMPLACER<br>PAR                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aliments plaisirs<br>                            | Barres chocolatées, chocolat au lait, crèmes glacées, confitures industrielles, confitures riches en sucre, sucreries, aliments sucrés au glucose, au fructose, au sirop de glucose-fructose | Chocolat noir, confitures à index glycémique bas, miel, sorbet peu sucré                                                                                                                             |
| Condiments et assaisonnements<br>                | Sel de table, poivre, harissa, chili, moutarde, curry                                                                                                                                        | Sel riche en potassium, ail, oignon, échalote, persil, coriandre, sauge, thym, basilic, menthe, estragon, ciboulette, gingembre, curcuma, safran, cannelle, sarriette, romarin, marjolaine, serpolet |
| Eau<br>                                        | Eaux du robinet traitées à l'aluminium, eaux de régions polluées par des excès d'engrais, eaux de forages dans les régions agricoles                                                         | Eau du robinet filtrée, eaux minérales : Arvie, Quézac, Badoit, Vernière, Evian, Thonon, Valvert, Volvic, Vittel, Spa                                                                                |
| Boissons non alcoolisées                                                                                                          | Sodas sucrés, sirops, excès de café                                                                                                                                                          | Soupes, thé, tisanes                                                                                                                                                                                 |
| Boissons alcoolisées                                                                                                              | Alcools conservés dans des carafes en cristal                                                                                                                                                | Vin rouge                                                                                                                                                                                            |
| Complément quotidien de vitamines/minéraux<br> | Cocktail avec fer, cuivre, manganèse, fluor                                                                                                                                                  | Vitamines sous forme naturelle sans fer, cuivre, manganèse, fluor : 50 à 100 % des apports conseillés dans ce livre                                                                                  |