



EBOOK



Alimentation Anti-inflammatoire

LES BONNES SYNERGIES
ALIMENTAIRES

VERSION NUMERIQUE

AUTEURE
EMILIE KIEFFER



© 2025 Emilie Kieffer



Sommaire

1	<u>Introduction</u>	p4	9	<u>Les fibres</u>	p71
2	<u>L'inflammation</u>	p8	9.1	Les fruits	p75
2.1	Le processus inflammatoire	p9	9.2	Les aliments verts	p79
2.2	Le microbiote intestinal	p11	9.3	Les associations : synergies	p81
2.3	Le déséquilibre	p12	10	<u>Le petit-déjeuner</u>	p86
3	<u>Les protéines</u>	p13	10.1	L'horloge circadienne	p88
3.1	Les acides aminés	p14	10.2	Les étapes de composition	p95
3.2	Protéines animales	p16	11	<u>Les produits laitiers</u>	p108
3.3	Acides aminés végétaux	p20	12	<u>Les glucides</u>	p113
4	<u>Viande rouge et charcuteries</u>	p30	12.1	Le gluten	p115
4.1	Liée à la dépression ?	p33	13	<u>Des astuces</u>	p119
4.2	Mémoire émotionnelle	p35	13.1	Le feu digestif en MTC	p120
5	<u>Les bonnes associations</u>	p37	13.2	Le sommeil	p121
5.1	La règle des 80/20 %	p38	13.3	Les collations	p123
5.2	Protéines + Féculents	p41	13.4	Aromates et épices	p124
5.3	Les bonnes associations	p43	13.5	Les aliments fermentés	p125
6	<u>Les lipides</u>	p50	13.6	Les cuissons	p127
7	<u>Les oméga-3</u>	p52	13.7	Les produits transformés	p130
7.1	Les poissons	p55	14	<u>L'eau</u>	p127
7.2	Les algues et microalgues	p58	15	<u>Note de fin</u>	p132
7.3	Les huiles végétales	p59	15.1	L'hygiène de vie	p140
7.3	Oléagineux et graines	p61	15.2	Bibliographie	p143
8	<u>Le psycho-émotionnel</u>	p65			
8.1	Le ventre : notre deuxième cerveau	p66			
8.2	Les neurotransmetteurs	p67			





« La nature est le premier médecin et notre
alimentation, son plus puissant remède. »

Paracelse





Remerciements

Les aides inestimables

Je tiens à exprimer **ma profonde gratitude envers les précieux relecteurs et relectrices** de cet ouvrage. Grâce à leurs yeux attentifs et leurs remarques pertinentes, bien des maladresses ont été corrigées, rendant ce texte plus fluide et agréable à lire. Leur contribution a été essentielle pour affiner chaque phrase et offrir un résultat à la hauteur de mes attentes.

Une mention toute particulière à **Yoann Camaret**, dont l'aide précieuse en matière de relecture, de corrections et de reformulations a grandement enrichi ce travail. Son exigence et sa rigueur ont permis d'apporter une clarté et une précision supplémentaires à mes mots.

Un grand merci à **Martine** pour sa relecture minutieuse et la correction des fautes d'orthographe.

Enfin, un immense merci à **mon conjoint Jonas**, pour sa patience infinie face à mes longues soirées d'écriture. Il a su accepter mes absences, mes silences et mon esprit parfois perdu dans mes pensées, sans jamais se lasser. Son soutien discret mais essentiel m'a permis d'avancer sereinement dans ce projet, et pour cela, je lui suis profondément reconnaissante.





Présentation *du livre*



Bienvenue dans cet ouvrage conçu pour vous **guider vers une meilleure santé** grâce à une alimentation anti-inflammatoire et des synergies nutritionnelles optimales.

Vous savez probablement déjà que **l'alimentation joue un rôle primordial sur votre santé et votre bien-être**. Elle influence non seulement votre digestion, mais aussi votre état physique, mental, émotionnel et énergétique. Toutefois, accordez-vous suffisamment d'importance à ce que vous mettez quotidiennement dans votre assiette ?

J'aimerais vous offrir une approche **basée sur le « bon sens »**, loin des régimes drastiques ou des tendances éphémères. En allant à l'essentiel, je vais vous aider à mettre en place **simplement et efficacement** une **alimentation bénéfique** pour votre santé. Vous découvrirez des exemples concrets pour intégrer de nouveaux principes dans votre quotidien, afin de cultiver **une hygiène de vie durable et adaptée à vos besoins**.

Chaque personne étant unique, je vous encourage à **expérimenter progressivement** les conseils qui suivront pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Considérez ce livre comme un compagnon de route. **Il ne remplace en aucun cas un avis médical ou un bilan énergétique en médecine traditionnelle chinoise**. Seul un médecin peut poser un diagnostic précis et prescrire un traitement adapté.

Mon souhait est qu'à travers ces pages vous puissiez bénéficier **des meilleures informations et recommandations** pour adopter le régime alimentaire idéal pour vous, de sorte que vous puissiez créer **plus d'harmonie dans tous les aspects de votre vie**.

Suivez-moi pour goûter sans attendre aux bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire !

A propos

de l'autrice



Je m'appelle Emilie Kieffer. **Praticienne des arts taoïstes** en Alsace, je suis spécialisée en **médecine traditionnelle chinoise** (MTC) depuis 2018.

Fascinée dès mon plus jeune âge par les cultures asiatiques et leurs médecines ancestrales qui visent à soutenir l'énergie vitale, j'ai naturellement été attirée vers leurs savoirs qui lient le corps et l'esprit.

Au cours de mes années d'expérience, j'ai ressenti le **besoin d'approfondir mes connaissances** en phytothérapie et en nutrition, précisément dans le domaine de l'alimentation anti-inflammatoire, après avoir constaté **le lien étroit entre plusieurs symptômes inflammatoires et certaines habitudes alimentaires**. Cet enrichissement professionnel, basé sur les dernières informations de santé, me permet aujourd'hui de donner des conseils diététiques avisés, favorables à chacun.

Ma **passion pour le fonctionnement humain** m'a conduit à adopter une vision holistique de la santé, basée sur l'équilibre des dimensions physiques, psychologiques, émotionnelles, et énergétiques qui sont interconnectées. Il va de soi que l'alimentation est une des clefs essentielles du bien-être. Ajouter à cela un sommeil réparateur, de l'activité physique régulière et des exercices de respiration quotidiens, par exemple, et vous aurez une base solide pour préserver ou entretenir votre santé.

Chaque jour, je suis témoin des effets remarquables d'une alimentation anti-inflammatoire sur divers problèmes de santé, notamment au niveau de la sphère digestive. De plus, les personnes que j'accompagne font état d'une meilleure vitalité, une meilleure concentration ou encore une meilleure gestion de leurs émotions. Toutes ces observations renforcent ma conviction que « **l'aliment est notre premier médicament** », un principe inspiré des enseignements d'Hippocrate et qui guide ma pratique au niveau de la santé et du bien-être.



Un petit mot



La médecine chinoise

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) prend en compte **l'individu dans sa globalité**. Les symptômes sont perçus comme une dysharmonie dont il faut trouver l'origine. Certains dérèglements peuvent venir de nombreux facteurs (mécanique, psycho-émotionnels ou transgénérationnel) et l'alimentation contribue en premier lieu à **améliorer ou aggraver** votre santé.

La MTC, met en lumière les déséquilibres internes du corps et les interactions avec l'environnement qui peuvent **perturber les processus naturels de l'organisme**. Avec une approche avant tout **préventive**, elle invite chacun à prendre soin de son hygiène de vie globale pour éviter l'apparition de dysharmonies, lesquelles peuvent, à terme, évoluer en maladies.

Selon la MTC, un déséquilibre se manifeste dans le corps lorsque la circulation du **Qi, ou « énergie vitale »**, est entravée. **Dès lors, tout blocage énergétique peut entraîner des troubles** à la fois physiques et psychologiques, impactant ainsi votre bien-être.

Je ferai parfois référence au concept **de yin et de yang**, qui fait référence à deux forces opposées mais complémentaires, qui régissent l'équilibre énergétique du corps. Alors que le yin correspond, par exemple, à ce qui est froid, reposant et nourrissant, le yang symbolise ce qui est chaud, dynamique et stimulant. Leur interaction influence notre bien-être et se retrouve au niveau de notre alimentation. **Certains aliments peuvent soutenir ou déséquilibrer les forces en nous.**

Je parlerai également des **liens entre certains organes ou entrailles et les aliments qui leur sont spécifiquement associés**. Il est à noter que chaque organe possède des moments de la journée où il est plus réceptif à certains types de nourriture.

Bien que ce livre abordera certains concepts issus de la médecine traditionnelle chinoise, **celui-ci n'est pas dédié à la diététique chinoise**. Mon objectif est avant tout de partager avec vous une manière de manger saine et anti-inflammatoire pour votre santé.



L'INFLAMMATION

C'est quoi ?





LE PROCESSUS INFLAMMATOIRE

*De la protection à la
pathologie*

Venons-en au vif du sujet. L'inflammation, qu'est-ce que c'est ? Vous savez, ce genre de choses dont on entend parler, mais qu'on préfère ignorer, en mordant dans un délicieux croissant au beurre le matin.

Si l'on prend la définition de l'inflammation : **c'est la réaction de notre corps face à une agression, comme une blessure ou une infection.** Jusque-là, rien d'anormal. Cependant, il existe deux types d'inflammation :

- **L'inflammation aiguë** : elle se manifeste par des symptômes visibles comme la **chaleur, la douleur, le gonflement et la rougeur**.

Lorsqu'une agression se produit, le corps libère de l'histamine, ce qui provoque une vasodilatation des vaisseaux sanguins. Cela permet aux globules blancs d'atteindre la zone affectée pour effectuer les réparations nécessaires. **Ce type d'inflammation est bénéfique**, car il fait partie intégrante du processus de guérison. Par exemple, les micro-déchirures musculaires liées à l'effort physique déclenchent une inflammation locale temporaire, ce qui est un mécanisme normal et nécessaire à la réparation et à la croissance musculaire.

- **Inflammation chronique ou dite de « bas grade »** : Elle passe souvent inaperçue même lors d'examens sanguins, mais elle est responsable de nombreuses pathologies. Elle est dangereuse car elle persiste de manière insidieuse et silencieuse, altérant progressivement la santé.

L'inflammation devient donc problématique lorsqu'elle est **excessive et persiste de façon chronique**. Maintenant, ce qui est important à retenir c'est qu'une alimentation quotidiennement déséquilibrée **perturbe notre microbiote intestinal**. Ce dérèglement quotidien influence le degré d'inflammation dans le corps et constitue l'une des principales causes de l'inflammation chronique.

Adopter une **alimentation anti-inflammatoire est donc essentiel** pour prévenir et réduire efficacement les symptômes et troubles liés à l'inflammation.



SYMPTÔMES/SYNDROMES *de type inflammatoire*

Les **symptômes et syndromes inflammatoires**, souvent influencés par l'alimentation, sont nombreux et peuvent toucher divers systèmes du corps. Voici un aperçu des principaux troubles :

SYMPTÔMES:

- **Troubles digestifs** (ballonnement, transit irrégulier, etc.)
- **Troubles de l'humeur** (dépression, anxiété, nervosité, etc.)
- **Fatigue chronique** (physique ou mentale), insomnie, etc.
- **Douleurs et raideurs** (articulaires, musculaires, digestives, etc.)
- **Troubles cutanés** (rougeur, chaleur, gonflement, etc.) / **mycoses**, etc.

SYNDRÔMES :

- **Maladies rhumatismales ou auto-immunes** (polyarthrite, spondylarthrite, arthrite, lupus, la goutte, le psoriasis etc.)
- **Arthrose et ostéoporose** (se développe davantage sur terrain inflammatoire ou acidifié)
- **Maladies cardiovasculaires** (athérosclérose, hypertension, maladies coronariennes, etc.)
- **Maladies métaboliques** (diabète de type 2, hyperinsulinisme, syndrome métabolique, obésité, etc.)
- **Maladies digestives** (crohn, rectocolite hémorragique, colite ulcéreuse, etc.)
- **Autres** : asthme, fibromyalgie, allergies, intolérances, sclérose en plaque, parkinson, alzheimer, certains types de cancers, etc.

Pour info : toutes les pathologies dont le nom se termine par « -ite » (comme la bronchite ou la gastrite) sont concernées par l'inflammation.

LE MICROBIOTE INTESTINAL

Dysbiose et perméabilité

Savez-vous que, selon certaines études, **70 % de notre système immunitaire se loge dans nos intestins** ? C'est-à-dire que des trillions de bactéries qui se baladent en nous jouent un rôle crucial dans la digestion, la synthèse de vitamines et la protection contre les pathogènes. C'est ce que l'on appelle le **microbiote intestinal**, qui désigne l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons) vivant dans notre intestin.

Nos **cellules immunitaires, la perméabilité intestinale et le microbiote intestinal**, ensemble, jouent un rôle important pour notre système immunitaire. Leurs états impactent notre santé à tout niveau (physique, émotionnel, psychologique et énergétique).

Quand la flore intestinale est déséquilibrée on dit qu'il y a une **dysbiose**. Parmi les facteurs pouvant contribuer à la dysbiose, on retrouve une mauvaise alimentation, mais également le stress chronique, le manque de sommeil, la pollution environnementale, entre autres.

Si votre microbiote intestinal est perturbé, vous avez de grandes chances d'avoir une « **perméabilité intestinale** » ce qui signifie que votre paroi intestinale (muqueuse) est fragilisée et ne peut plus assurer son rôle de barrière protectrice. Elle va ainsi laisser passer des fragments alimentaires avec, en plus, des bactéries ou des toxines, dans votre sang, et le système immunitaire va déclencher une **réponse inflammatoire**, car il se sent menacé par des agents étrangers.

De plus, ce que nous mangeons peut aussi modifier la composition des espèces microbiennes présentes dans nos intestins. Il existe une corrélation entre notre microbiote intestinal et la probabilité de développer divers symptômes, comme ceux vus précédemment.

Pour vous donner un exemple, prenons une personne stressée qui mange des plats transformés tous les jours. Son microbiote se déséquilibre (dysbiose), fragilisant sa paroi intestinale (perméabilité). Des toxines passent alors dans son sang, activant une inflammation chronique. Cela peut entraîner ballonnements, fatigue ou douleurs articulaires, d'où l'importance de maintenir un microbiote en équilibre pour protéger sa santé.

Il demeure **plusieurs méthodes diagnostiques** pour évaluer l'état de la flore intestinale, telles que l'analyse fécale pour vérifier la dysbiose intestinale ou le test de la zonuline (sanguin ou fécal) qui mesure la perméabilité intestinale.



LE DÉSÉQUILIBRE

Les éléments inflammatoires



Si vous souhaitez soulager vos douleurs ou inconfort, ou simplement avoir une alimentation plus saine, je vous conseille d'**éviter les aliments suivants, dans la mesure du possible, au moins 80% du temps.**

- **Viande rouge, viande blanche** (surtout issue de l'élevage industriel)
- **Poissons** (saumon, thon, maquereau roi, truite, etc.)
- **Charcuteries** (jambon, saucisses, lardons, bacon, steak haché, etc.)
- **Produits laitiers** (lait, fromages, yaourt, beurre, crème, etc.)
- **Alcool** (tous)
- **Gluten** (pain, pâtes, orge, semoule, etc.)
- **Sucre industriel ou viennoiseries** (biscuits ou gâteaux industriels, bonbons, céréales de petit déjeuner, etc.)
- **Boissons sucrées** (sodas, boissons énergisantes, jus de fruits industriel, etc.)
- **Aliments frits** (beignets, frites, etc.)
- **Autres aliments ultra transformés** (sauces diverses, fast-food, nuggets de poulet, poissons panés, etc.)
- **Graisses saturées** (saindoux, huile de tournesol, huile de palme, graisse de bœuf, graisse de canard, etc.)
- **Toxiques** (contenants plastiques, qualité des aliments, etc.)
- **Cuisson** à haute température ou cuisson de type « grillé »

Il s'agit d'aliments qui, **consommés quotidiennement, favorisent l'inflammation chronique dans le corps** et contribuent au développement de diverses maladies.

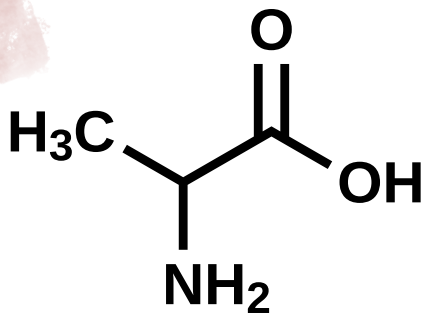
Les connaissances en nutrition évoluent constamment. Ce qui était considéré comme sain il y a quelques années peut ne plus l'être aujourd'hui, et certaines recommandations actuelles pourraient être remises en question à l'avenir. Selon les données les plus récentes, ces aliments sus-cités, lorsqu'ils sont consommés quotidiennement, peuvent avoir un impact négatif sur notre santé **et augmenter considérablement l'inflammation** dans notre corps.

Nous allons voir plus en détail chacune de ces catégories d'aliments dans les prochains chapitres. Rassurez-vous, vous pouvez continuer à manger de tout, mais de **manière équilibrée et modérée.**



LES PROTÉINES

Acides aminés



LES ACIDES AMINÉS

Leur grandes importances

De la **construction des protéines à la régulation de notre humeur**, les acides aminés sont omniprésents dans notre organisme.

Si l'on considère que notre corps est une structure (comme une maison), les acides aminés sont souvent décrits comme les briques des murs. Leur fonction principale est de s'assembler pour **former des protéines, qui constituent l'essentiel de la masse de notre corps après l'eau**.

Notre corps a besoin de protéines (acides aminés) pour :

- La croissance et la réparation des tissus
- La construction des muscles, peau, os, cheveux et ongles
- La production d'enzymes et d'hormones
- Le transport de nutriments
- Le soutien du système immunitaire
- Déclencher des neurotransmetteurs dans le cerveau pour améliorer notre humeur
- Soutenir des processus métaboliques qui peuvent influencer le taux de sucre dans le sang
- Contribuer à maintenir notre énergie et améliorer la concentration

Notre corps utilise **20 acides aminés différents** comme éléments de base pour la synthèse des protéines. Parmi ceux-ci, 9 sont considérés comme « **essentiels** », car notre organisme ne peut pas les produire lui-même. Ces acides aminés essentiels, que nous devons obligatoirement obtenir par le biais de notre alimentation, sont : l'histidine, l'isoleucine, la lysine, la leucine, la méthionine, la thréonine, la phénylalanine, le tryptophane et la valine. Les onze autres acides aminés, bien qu'importants, **peuvent être synthétisés par notre corps** à partir des acides aminés essentiels lorsque cela est nécessaire.

Le corps possède une réserve d'acides aminés dans les muscles et d'autres tissus, ce qui permet de compenser le manque d'apport entre les différents repas — nous n'avons pas besoin de manger la même quantité de protéines tous les jours — tant que la répartition sur trois jours est suffisante. Toutefois, ces « réserves » **ne constituent pas un stockage à long terme (comme pour les glucides ou les lipides)**, et leur mobilisation excessive peut entraîner des conséquences comme une perte de masse musculaire.

Pour obtenir ces différents acides aminés essentiels, il faudra **varier les sources de protéines** — quand je dis protéines, je ne parle pas forcément de produits d'origine animale (viande, poisson, œuf, fromage, lait, etc.). **Les végétaux contiennent tous les acides aminés essentiels, dont notre corps a besoin**, s'ils sont consommés de la bonne manière. Il suffit d'avoir une alimentation végétale équilibrée et variée comme nous le verrons plus en détail plus loin.

Selon *l'Academy of Nutrition and Dietetics*, une personne adulte moyenne a besoin de **0,8 g de protéines par kg de poids corporel**, soit environ **56 g** par jour pour une personne de **70 kg**. Ces besoins varient également en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, de l'état de santé globale, et des objectifs personnels. Pour les sportifs, les besoins augmentent :

- **Sportifs amateurs** : **1,2 à 1,4 g/kg** (soit environ 84 à 98 g pour 70 kg).
- **Sportifs de haut niveau ou en musculation** : jusqu'à **2 g/kg** (soit un maximum de 140 g pour 70 kg).

Dans les sociétés occidentales, la plupart des gens **consomment bien plus de protéines que ce qui est nécessaire**, souvent par le biais d'excès de produits d'origines animales. Pour vous donner un exemple, un steak de 250 g peut à lui seul fournir près de 50 g de protéines, ce qui dépasse de loin les besoins journaliers avec l'ensemble des repas. Cet **abus, de protéines animales**, est lié à une **inflammation chronique** et à des risques accrus pour la santé, comme des maladies cardio-vasculaires ou des troubles métaboliques.

Contrairement aux idées reçues, **consommer plus de protéines n'améliore pas forcément la santé ou les performances physiques**. Bien au contraire, au-delà d'un certain seuil, **l'excès de protéines n'est pas stocké par le corps**, le surplus est dégradé, ce qui peut augmenter la charge sur les reins et entraîner une **perte de calcium**.

Enfin, un excès de protéines dans l'alimentation peut se manifester par **divers symptômes**, tels que constipation, ballonnements, gaz ou diarrhées, déshydratation, mauvaise haleine (due à la production accrue d'ammoniac lors de leur dégradation), prise de poids (l'excès de protéines étant converti en graisses), fatigue ou baisse d'énergie, ainsi que le développement de calculs rénaux.

Je vous recommande donc de **surveiller votre consommation de protéines, en particulier celles d'origine animale**, non seulement pour éviter les inflammations, mais aussi pour préserver l'équilibre et la santé de votre organisme.

Sources :

Article paru dans le **cahier de Nutrition et Diététique de François Mariotti, Christopher Gardner**.

Lien ici : <https://hal.science/hal-02943584/document>

PROTÉINES ANIMALES

Protéines complètes

Les **protéines animales** contiennent toutes les acides aminés « essentiels », c'est pourquoi elles sont appelées des **protéines complètes**. À l'inverse, les **protéines d'origine végétale** sont dites **incomplètes** parce qu'elles manquent d'un ou plusieurs acides aminés essentiels. Ces deux termes sont souvent mal compris et beaucoup de personnes croient à tort que les protéines végétales sont insuffisantes pour répondre aux besoins nutritionnels.

Face à ce constat, une question légitime pourrait se poser : « **Pourquoi privilégier les protéines végétales, alors que les protéines animales apportent tous les acides aminés essentiels ?** ». Ma réponse est simple : parce qu'il ne s'agit pas seulement de quantité, mais aussi de **qualité**.

Pour mieux comprendre, il est essentiel de replacer cette réflexion dans le contexte actuel. **L'élevage industriel**, tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, **ne garantit plus la même qualité de viandes et des produits dérivés d'animaux qu'autrefois**. Entre les pratiques alimentaires imposées au bétail (perturbateurs endocriniens, antibiotiques, etc.), et les **implications éthiques et écologiques**, les protéines animales issues de ce modèle posent de nombreuses questions. Ces points seront abordés plus en détail dans le chapitre consacré à la viande et au poisson.

Dans le cadre de nos choix alimentaires, une vérité s'impose de plus en plus : si nous voulons préserver ou améliorer notre santé, réduire notre consommation de protéines animales au profit des protéines végétales n'est pas seulement une option, mais une nécessité. De plus, comme nous venons de le voir, **les bénéfices d'une alimentation d'avantage tournée vers le végétal dépassent largement les simples considérations nutritionnelles**.

Toutefois, face à ces constats, il n'est pas nécessaire de supprimer totalement les protéines animales. Une approche graduelle, comme celle du **régime flexitarien**, suffit à produire des bénéfices significatifs sur la santé. Remplacer progressivement certaines portions de viande par des alternatives végétales est un bon début.

Certains, notamment parmi **les sportifs, pourraient objecter** : “Les protéines végétales ne favorisent pas autant le développement musculaire que les protéines d'origine animales.”

Mais observons le monde animal : parmi les mammifères les plus grands et les plus puissants (éléphants, gorilles, chevaux...), **tous sont herbivores**. Et aucun ne souffre d'atrophie musculaire ! Leur alimentation, principalement composée d'aliments riches en eau, leur permet également de vivre plus longtemps que les carnivores.

Par ailleurs, **de nombreux athlètes de haut niveau témoignent des bénéfices d'un régime végétarien ou végétalien** sur leurs performances et leur récupération. Novak Djokovic, numéro un mondial du tennis, attribue à son régime principalement végétalien une amélioration notable de sa phase de récupération musculaire. Kendrick Farris, haltérophile ayant représenté les États-Unis aux Jeux olympiques, est végétalien. Carl Lewis, athlète légendaire, a adopté un régime végétalien à la fin de sa carrière pour optimiser sa santé et ses performances sportives. Il a d'ailleurs dit : « C'est un mythe que les muscles, la force et l'endurance nécessitent la consommation de grandes quantités d'aliments d'origine animale. Ce mythe a commencé avant que quelqu'un ait même parlé de protéines. »

Une alimentation majoritairement riche en **protéines végétales** permet de répondre efficacement aux besoins nutritionnels du corps tout en réduisant les risques d'inflammations et de maladies chroniques. Nous verrons des exemples de repas plus loin.

La croyance selon laquelle il faut consommer **des protéines animales à chaque repas** est répandue, souvent due à la culture ou aux habitudes. En tant qu'alsacienne, combien de fois ai-je entendu cette expression : « Je suis un bon mangeur moi ! », utilisée pour souligner le besoin prétendument indispensable de manger de la viande quotidiennement ou des repas copieux.

Il existe aussi **la crainte d'être jugé et de décevoir l'autre** (souvent la famille ou les amis) en adoptant une alimentation « différente ». Il faut dire que l'éducation met parfois davantage l'accent sur les conventions sociales **que sur le bien-être**. Ce climat ambiant laisse parfois peu de place à d'autres formes de convivialité et exclu de fait des choix alimentaires différents.

Pour moi, **la santé est une priorité**, et vos besoins devraient passer avant ceux des autres. Cependant, il est tout à fait envisageable d'adopter une **approche souple et équilibrée**, en privilégier un régime très sain à la maison tout en faisant preuve de **flexibilité lors d'invitations ou de fêtes**. Par exemple, en mangeant de la viande lors de certains repas de famille ou de sorties entre amis.

Dès lors que l'on se demande **comment intégrer davantage de végétal dans son alimentation** ou **comment combler ses besoins en protéines sans recourir aux produits d'origine animale**, on se heurte rapidement à une réalité : il n'est pas toujours simple de savoir quels aliments privilégier ni comment les substituer efficacement.

Voici mes trois conseils pour préparer des repas de qualité :

- **Combiner légumineuses et féculents pour obtenir tous les acides aminés essentiels.** C'est cette association qui forme une combinaison de protéines complète qui permet d'obtenir tous les acides aminés essentiels.

Faut-il pour autant en manger à chaque repas ? Les experts s'accordent à dire qu'**il suffit de varier son alimentation sur plusieurs jours pour obtenir tous les acides aminés essentiels sans avoir à se soucier des combinaisons à chaque repas** (voir les recherches récentes, comme celles d'Erbersdobler et al. en 2017). Par exemple, vous pouvez manger des lentilles ou des pois chiches le midi, puis juste des légumes et du riz le soir.

- **Varié les sources de protéines végétales** (légumineuses, oléagineux, céréales, etc.) sur une période de trois jours, ainsi le corps dispose de toutes les protéines nécessaires à son bon fonctionnement.
- **Consommer régulièrement des œufs** car ils contiennent tous les acides aminés essentiels (voir la page « zoom sur les œufs »).

À la manière des flexitariens, il est tout à fait possible **d'inclure de la viande blanche et des petits poissons dans la semaine**, en alternant avec les protéines végétales. Si ces apports d'origines animales sont raisonnables, ils sont bien moins inflammatoires pour l'organisme et contribuent tout à fait à une alimentation saine. Je préciserai cela dans les chapitres suivants.

Notre corps a besoin de tous les acides aminés essentiels. La réserve naturelle d'acides aminés dans les muscles permet une **flexibilité nutritionnelle sur environ trois jours**, autorisant des variations quotidiennes dans l'apport protéique. Pour optimiser la santé et limiter l'inflammation, il est recommandé de **privilégier les protéines végétales**, de modérer la consommation de protéines animales (à l'exception des œufs qui peuvent être mangés tous les jours) et d'**écouter ses besoins** sans chercher à comptabiliser précisément chaque apport.

Sources :

Article paru dans le **cahier de Nutrition et Diététique** de François Mariotti, Christopher Gardner.

Lien ici : <https://hal.science/hal-02943584/document>

Site internet : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/les-protéines/>



Contrairement à ce qu'on entend depuis des décennies, les œufs ne sont pas responsables du « mauvais cholestérol ». Le jaune d'œuf contient en réalité des graisses de bonne qualité, et le cholestérol qu'il apporte joue un rôle essentiel, notamment dans la production de vitamine D. Des études récentes ont même démontré qu'une consommation quotidienne d'œufs contribue à améliorer la densité minérale osseuse, un atout précieux pour les personnes atteintes d'ostéoporose.

Le « mauvais cholestérol » fait référence au **cholestérol LDL**, qui peut s'oxyder sous l'effet des radicaux libres. De ce fait, cette oxydation empêche le LDL de transporter le cholestérol correctement, ce qui entraîne une **accumulation de celui-ci dans les artères**. Le corps réagit ensuite en déclenchant une inflammation via les cellules immunitaires. Ce processus inflammatoire n'est pas causé par les œufs, mais plutôt par différents facteurs cumulés comme une alimentation déséquilibrée (excès de graisse saturé, pauvre en fruits et légumes, etc.), un **manque d'activité physique et par pollution, le tabac, les UV et le stress**.

Le cholestérol alimentaire, comme celui des œufs, n'est donc pas le problème. Ce qui importe, c'est le taux de cholestérol sanguin, **influencé par l'ensemble de votre mode de vie**. Tout est, encore une fois, à prendre d'un point de vue global. Par exemple, manger plusieurs œufs par jour ne posera pas de problème si vous avez une alimentation équilibrée, une bonne activité physique et un environnement sain. En revanche, dans un mode de vie sédentaire, stressant et riche en produits animaux, c'est la combinaison de ces facteurs qui devient problématique.

Les experts estiment qu'il est sans risque de consommer **1 à 2 œufs par jour pour la plupart des personnes**, à adapter selon votre mode de vie global (sport, alimentation, stress, etc.). Pour une meilleure digestion, surtout si vous avez des intestins sensibles, privilégiez un blanc bien cuit et un jaune cru ou coulant (œuf à la coque, poché ou sur le plat).

Enfin, pour les personnes ayant des problèmes de santé spécifiques, comme le diabète ou un risque cardiovasculaire élevé, il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé pour un avis personnalisé.



Choisissez des œufs de bonne qualité, au minimum de poules élevées en plein air. Il est évident que la qualité nutritionnelle de l'œuf dépend de ce que mange la poule. Une poule élevée en plein air, nourrit aux graines de lin et/ou des composts, donnera de meilleurs œufs. Les poules élevées dans les élevages en batterie reçoivent une **mauvaise alimentation** (pro inflammatoire), en plus du stress qu'elles subissent. Elles peuvent aussi rester à proximité de poules mortes pendant un certain temps, je vous laisse imaginer les sanitaires.

Sources :

Etude scientifique de janvier 2024 "Food and fuction" vu dans l'article : <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2024-04-11/combien-d-oeufs-peut-on-vraiment-manger-chaque-jour-ces-nutritionnistes-tranchent-le-debat-912bc56c-63d5-46a0-9f73-e97f29fd8b0>

Site internet : <https://www.quechoisir.org/actualite-alimentation-l-oeuf-injustement-victime-de-son-cholesterol-n104399/>

ACIDES AMINÉS VÉGÉTAUX

Exemples d'associations

CÉRÉALES OU TUBERCULES

- Quinoa
- Sarrasin
- Millet
- Amarante
- Petit épeautre (*sauf si vous êtes allergique au gluten*), il existe des pâtes de petit épeautre)
- Pain au levain complet
- Avoine (*sauf si réelle allergie au gluten*)
- Pomme de terre vapeur
- Patate douce
- Seigle
- Sorgho
- Riz complet ou riz basmati complet
- Châtaigne
- Maïs



LÉGUMINEUSES OU GRAINES

- **Lentilles** (verte, corail, brune, blonde, etc.)
- Pois (chiche, cassé, petit pois, angole)
- **Haricots** (rouge, blanc, noir, pinto, cannelloni, azuki, mungo, lima, coco, borlotti, t'armois, flageolet, etc.)
- **Fèves**, féverole
- **Graines germées**

COMPLÉMENTS :

- Noix
- Amande
- Noisette
- Graine de chia
- Graine de courge
- etc.

L'idéal serait d'avoir, au moins **un jour sur deux**, dans la journée ou au cours d'un même repas, **une céréale ou tubercule** présentée dans la colonne de gauche (comme source de féculents) **et une légumineuse** présentée dans la colonne de droite (comme source de protéines) pour que le corps puisse bénéficier de tous les **acides aminés essentiels**, comme expliqué précédemment.

Les céréales apportent la **méthionine** manquante aux légumineuses, et les légumineuses fournissant la **lysine** absente des céréales. Grâce à cette association, vous obtenez des protéines complètes. Ensemble, ils offrent un spectre **d'acides aminés qui se rapproche de celui des protéines animales**.

Vous pouvez également vous servir de ce tableau pour y **piocher des idées d'aliments non-inflammatoires**.



ZOOM



Les graines germées

Les **graines germées** contiennent des acides aminés essentiels et le processus de germination améliore leur profil, leur quantité et leur digestibilité, faisant d'elles une excellente source de protéines végétales de haute qualité.

Graines à faire germer pouvant être consommées :

- **Légumineuses** : soja, pois chiches, lentilles, haricots, alfalfa, fenugrec
- **Céréales** : blé, avoine, épeautre, maïs, seigle, orge, quinoa
- **Oléagineux** : sésame, tournesol, amandes, chanvre, lin
- **Légumes** : brocoli, carotte, céleri, fenouil, moutarde, poireau, oignon, radis, cresson, roquette

À éviter : graines de tomate, d'aubergine ou de rhubarbe qui contiennent des molécules toxiques.

Étapes de Germination :

1. **Trempage** : Rincez les graines, couvrez-les d'eau et laissez-les tremper 8-12h.
2. **Égouttage** : Videz l'eau, rincez bien.
3. **Installation** : Mettez les graines dans un bocal incliné ou un germoir.
4. **Rinçage** : Rincez 2-3 fois par jour avec de l'eau fraîche.
5. **Attente** : Laissez germer 3-6 jours selon le type de graine.
6. **Récolte** : Quand les germes apparaissent, rincez une dernière fois.
7. **Conservation** : Gardez au frais et consommez rapidement.

Germoir : un bocal en verre avec une étamine ou un germoir spécifique préalablement lavé et ébouillanté avant chaque production..



Graines germées	Protéines pour 100g
Lentilles vertes	9,0g
Pois chiches	8,8g
Quinoa	7,2g
Fenugrec	6,0g
Blé	5,1g
Brocoli rave	4,7g
Radis (noir ou rose)	4,4g
Alfalfa (contient tous les acides aminés essentiels)	4.2 g
Tournesol	3,8g
Haricot mungo (contient tous les acides aminés essentiels)	2,8g

(Liste non exhaustive)

Les graines germées sont une **alternative nutritive et écologique aux protéines animales**.

Les graines germées **renforcent le système immunitaire** grâce à leur richesse en vitamines, notamment en vitamine C, et en antioxydants qui combattent le stress oxydatif. Elles contiennent des enzymes actives qui améliorent la digestion et l'absorption des nutriments essentiels. La germination augmente la biodisponibilité des minéraux comme le zinc et le fer, cruciaux pour l'immunité.

Vous pouvez en **ajouter à tous vos plats**. Par exemple dans les salades ou les « buddha bowl » (c'est un plat végétarien inspiré de la cuisine bouddhique asiatique composé de différents aliments colorés et équilibrés, généralement servi dans un bol.)

Sources :

Site internet : <https://germline.fr/>

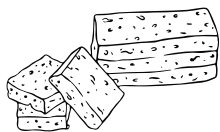
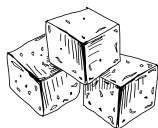


LES ACIDES AMINÉS

D'origine végétale et déjà complètes !

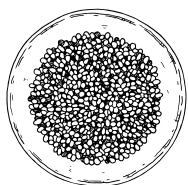
Pour varier vos apports en protéines et consommer le moins possible de viande, vous pouvez vous tourner vers **ces produits d'origine végétale** qui contiennent les 9 fameux acides aminés essentiels, soit les protéines complètes :

- **Le tofu** : fabriqué à partir de lait de soja coagulé. Les protéines du tofu sont facilement assimilées par le corps, avec un taux d'absorption d'environ 95%.
(8 et 18 g de protéines pour 100g).



- **Le tempeh** : un aliment traditionnel originaire d'Indonésie. Il est fabriqué à partir de soja fermenté, ce qui peut améliorer la digestibilité des protéines et augmente la biodisponibilité des nutriments. Il est également une bonne source de probiotiques
(16 et 18 g de protéines pour 100g).

- **L'edamame** : une préparation culinaire à base de fèves de soja immatures. Il est considéré comme un « superaliment », car il offre une combinaison intéressante de protéines, de fibres, de vitamines (K, B9, E) et de minéraux essentiels (fer, calcium, magnésium, phosphore). (12g de protéines pour 100g).



- Le **Quinoa** : une « pseudo céréale » issue d'une plante herbacée, cultivée en Amérique du sud depuis 5 000 ans. Il est particulièrement riche en lysine, un acide aminé souvent déficient dans d'autres céréales. Également riche en antioxydants, vitamines B, fer, magnésium, manganèse, et phosphore.
(4 à 5 g de protéines pour 100 g après cuisson)



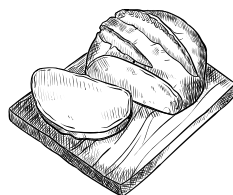
- **Le sarrasin** : riche en fibres, magnésium, et qui a un indice glycémique plus bas que certaines autres céréales. (3 à 5 g de protéines pour 100 g après cuisson)



- **L'amarante** : une autre pseudo-céréale, cultivée principalement en Amérique du Sud, mais aussi en Asie et en Europe. Elle a été consommée pendant des siècles par les civilisations anciennes, comme les Aztèques. Elle est riche en calcium, fer, magnésium et fibres. De plus, elle est aussi une bonne source de caroténoïdes, un groupe d'antioxydants qui aident à protéger les cellules.

(4 g de protéines pour 100 g après cuisson)

- **L'épeautre** : une variété ancienne de blé cultivée depuis des millénaires, qui est souvent utilisé pour confectionner le pain d'épeautre ou le pain Essène à l'épeautre. Ce dernier, associé à des recettes traditionnelles et à des techniques de fermentation naturelle, offre une meilleure digestibilité grâce à un processus de levée prolongé. Pour le pain d'épeautre complet : 10 à 12 g de protéines pour 100 g. Pour le pain de céréale germée (Ézéchiél ou Essène*) : 12 à 15 g de protéines pour 100 g.



Les graines de chia et de chanvre offrent également une gamme complète d'acides aminés, tout en étant riches en nutriments supplémentaires tels que des acides gras essentiels, des fibres et des antioxydants.

Tous ces aliments sont particulièrement bénéfiques pour les personnes qui suivent un **régime végétarien ou végétalien** et tous ceux qui cherchent à diversifier leurs sources de protéines.

*Le pain essène est fabriqué à partir de petit épeautre IGP de Haute-Provence germé, offre de nombreux bienfaits nutritionnels amplifiés par la germination : richesse en magnésium, phosphore, calcium, et fibres, avec une meilleure digestibilité et moins de gluten. Ce pain artisanal est fabriqué sans farine, levain, levure, sel ou sucre ajouté, et cuit lentement à basse température, offrant une texture moelleuse et une note sucrée naturelle.



Concernant le soja, on me pose souvent la question suivante : « Est-ce que les produits à base de soja ne contiennent-ils pas **des perturbateurs endocriniens** nocifs pour la santé ? »

C'est une bonne question ! En effet, les produits à base de soja contiennent environ **32 mg d'isoflavones pour 100 g**. Aussi appelées phytoestrogènes, ces isoflavones agissent comme des imitateurs des œstrogènes dans notre corps, pouvant interagir avec les récepteurs hormonaux. Une consommation excessive pourrait alors perturber notre système hormonal. Mais à partir de quelle quantité peut-on parler d'un excès ?

Si vous remplacez tous les produits laitiers par des alternatives au soja (lait de soja, yaourt de soja, crème de soja) et consommez également un produit à base de tofu chaque jour, cela pourrait devenir excessif. Cependant, une consommation modérée, comme un steak de tofu occasionnel, présente généralement **moins de risques pour la santé que la consommation régulière de viande issue d'élevages intensifs**.

Les autorités sanitaires, comme l'Anses, recommandent de **limiter la consommation de produits à base de soja à une portion par jour**. Il est donc tout à fait possible d'inclure des produits à base de soja dans son alimentation plusieurs fois par semaine sans risque.

La viande issue d'élevages intensifs provient souvent **d'animaux nourris au soja**, ce qui peut entraîner la présence de perturbateurs endocriniens, tels que les isoflavones, dans certains produits carnés et laitiers. À cela s'ajoutent d'autres facteurs de risque : stress animal, antibiotiques, pesticides et parfois métaux lourds.

Ainsi, une consommation quotidienne de ces viandes et produits laitiers peut s'avérer plus problématique à long terme que l'ingestion modérée de produits à base de soja.

LES ACIDES AMINÉS VÉGÉTAUX

Des idées de synergies

- **Riz basmati + lentilles et/ou pois chiches, etc.** : comme dans la recette du « Dahl indien ».

Le riz apporte la méthionine qui manque aux lentilles, tandis que les pois chiches ou lentilles fournissent la lysine qui est en faible quantité dans le riz.

- **Falafels** : à base de **pois chiches, de boulgour et de tahini** (sésame) + **amandes**. etc.

Le pois chiche apporte la lysine (mais est pauvre en méthionine) et le boulgour est riche en méthionine (mais pauvre en lysine) donc les deux se complètent pour fournir un meilleur équilibre en acides aminés essentiels. Le Tahini apporte la cystéine (souvent limitée dans les protéines végétales) et les amandes sont particulièrement riches en arginine et contiennent une bonne quantité de leucine, un acide aminé important pour la synthèse des protéines musculaires. Et le tout fournit une variété de nutriments bénéfiques pour la santé (fibres, acides gras insaturés, magnésium, calcium, fer, vitamines (E)).

- **« Fajitas »** à base de **Maïs et de haricots rouges** (populaire en Amérique latine) + Avocat, etc.

Cette association compense le manque de lysine dans le maïs et de méthionine dans les haricots. L'avocat est une bonne source de lipide, riche en graisse mono-insaturée, en fibre, en vitamines (B,C,E,K) et minéraux (potassium et magnésium) et il contient en plus tous les acides aminés indispensables. Concernant les minéraux, le fer des haricots est mieux absorbé grâce à la vitamine C du maïs.

- **Houmous** (pois chiches et sésame).

- « **Chili sin carne vegan** » à base de **haricots rouges, quinoa, tomates et noix de cajou, etc.**

Grâce à la combinaison haricots rouges + quinoa nous avons un profil complet des acides aminés essentiels + des acides aminés par les noix de cajou. Présence de vitamines B (B1, B2, B3, B6, B9), E et C, de minéraux (fer, magnésium, zinc, potassium, phosphore). La tomate apporte la vitamine C et un bon anti-oxydant en plus.

- « **Bouddha bowl** » à base de **tofu, édamame, avocat, etc.**

Le tofu est une source complète de protéines végétales (il contient tous les acides aminés essentiels), l'edamame également (fève de soja de couleur verte).

- **Millet + Fèves** (au choix) + **tomate.**

Leur association permet d'obtenir les acides aminés essentiels. Le millet apporte de précieux minéraux (phosphore, magnésium, zinc et potassium), et un complexe de vitamines B.

- **Carottes cuites + haricots blancs + sarrasin.**

Cette association permet de compléter les profils d'acides aminés, car les légumineuses (haricots blancs) sont généralement riches en lysine mais pauvres en méthionine, tandis que les légumes (carottes) ont un profil différent et le sarrasin apporte la méthionine qui manque. Les carottes sont d'excellentes sources de vitamine A et C. Les haricots blancs sont d'excellentes sources de calcium, fer et potassium.

Pensez à accompagner chacun de ces plats **de légumes à volonté** !

Bien sûr, il existe **d'autres combinaisons d'aliments possibles** pour obtenir l'ensemble des acides aminés essentiels.

Il est conseillé de **limiter la consommation de certaines combinaisons** alimentaires, comme le blé et les pois chiches, fréquemment présentes dans des plats traditionnels du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord, tels que le couscous. **Le blé, notamment sous forme de boulgour**, contient du gluten, qui peut être pro-inflammatoire chez certaines personnes sensibles. Ainsi, je vous recommande de consommer ces plats de manière modérée et de veiller à une préparation correcte pour minimiser les effets potentiellement inflammatoires.

Autres sources de protéines complètes ou quasi-complète et végétale :

Vous pouvez également parsemer vos plats avec un ou plusieurs de ces ingrédients pour augmenter l'apport en protéines, surtout si vous êtes végétalien ou végétarien :

- **Algues** (spiruline, wakamé, nori, dulse, kombu royal, etc.)
- **Graines de chia** (protéine complète) : environ 17 grammes de protéines pour 100 grammes, elles sont également riches en oméga-3 et fibres.
- **Levure de bière** : contient environ 50% de protéines, ce qui est exceptionnel pour un aliment végétal. C'est plus que la viande (15-25%), les œufs (12 %) ou le soja (35 %). Lorsque la levure est vivante (sous forme de gélule), elle peut agir comme un probiotique.

Vous pouvez manger environ 5 g d'algues déshydratées et **50 g d'algues fraîches par jour** sans risque. Par exemple : 50 g de wakamé frais par jour apporteront 7 g de protéines. C'est un très bon complément de repas. Elles sont bénéfiques pour la peau, les cheveux, les ongles et pour lutter contre la fatigue ou l'anémie. Elles sont riches en anti-oxydants, minéraux et oligo-éléments comme l'iode, cuivre, fer, magnésium et calcium. Elles soutiennent la fonction thyroïdienne ainsi que le système immunitaire. Leurs fibres favorisent la santé digestive, le contrôle de l'appétit et peuvent aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. Qui plus est, elles ont des vertus anti-inflammatoires.

Pour les sportifs qui ont besoin d'une certaine dose de protéines (acides aminés) par jour :

Vous pouvez prendre des suppléments protéiques comme **des protéines végétales en poudre**, issues du pois du riz ou du chanvre, après l'entraînement pour maximiser la récupération musculaire.



Selon la médecine traditionnelle chinoise, les algues (kombu, nori, wakamé et vèra) sont de **nature « froide »**. Ce qui signifie en gros qu'elles vont « refroidir » votre organisme si consommées quotidiennement. Pour toute personne souffrant de pathologie « froide », comme une grippe, un rhume, de la diarrhée, les membres froids ou des rhumatismes par exemple, il faudra éviter la consommation d'algues tous les jours.

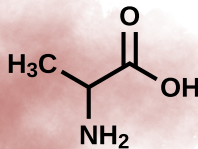
Sources :

Site internet : <https://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-4769.html>

Site internet : <https://emgidi.com/impact-de-notre-alimen/>

FICHE

LES ACIDES AMINÉS



*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. Les recommandations nutritionnelles générales conseillent de limiter la consommation de **viande blanche à environ 2 à 3 fois par semaine**.
2. Vous pouvez **répartir les quantités de protéines sur 3 jours** (56 g par jour est la référence pour une personne de 70 kg avec une pratique physique régulière). À adapter selon vos besoin — l'excès n'est pas bon.
3. Consommez jusqu'à **1 à 2 œufs** par jour sans crainte.
4. **Faites des associations** de céréales avec des légumineuses un jour sur deux
5. Consommez **3 x par semaine des protéines complètes végétales** (tofu, tempeh, endamame, quinoa, amarante, sarasin, œuf, avocat).
6. Consommez davantage **de graines germées** pour avoir d'autres sources d'acides aminés essentiels.
7. Mangez **des oléagineux** (noix, amandes, noisettes, etc.) : une poignée tous les jours (maximum 8 amandes par jour).
8. Parsemez vos plats avec **des graines de chia et de la levure de bière**.
9. Mangez **des algues** régulièrement (wakamé, nori, spiruline, etc.)





VIANDE ROUGE

Et charcuteries





VIANDES ROUGES

Pourquoi sont-elles inflammatoires ?

LES VIANDES ROUGES ET VIANDES TRANSFORMÉES :

- **Bœuf** (côtes ou entrecôtes, faux-Filet, bifteck, etc.)
- **Porc, veau, agneau, mouton, cheval, etc.**
- **Saucisses, bacon, jambon, lardons, salami, etc.**
- **Graisse animale** (saindoux, graisse de bœuf, graisse de canard)

Leur potentiel inflammatoire :

- Riche en **graisses saturées et cholestérol**
- Risques accrus de **maladies cardiovasculaires** à cause de la production de TMAO (triméthylamine-N-oxyde) lors de la digestion.
- Risques de **cancers** (notamment colorectaux)
- La qualité et la sécurité alimentaire sont discutables (l'élevage intensif de bœuf et de porc sont les plus problématiques).
- Riche en **purines**.

Il faut savoir que **le stress vécu par les animaux** par les conditions d'abattage influence fortement le potentiel inflammatoire de la viande. En effet, les réactions de stress de l'animal vont causer de l'acidité, ce qui va **augmenter les marqueurs inflammatoires (cytokines)** et affecter la qualité de la viande — ce processus d'acidification se poursuit après la mort dans les cellules musculaires. À ce sujet, une étude récente montre que les animaux tués à la ferme ont vingt fois moins de cortisol dans le sang que les animaux tués à l'abattoir.

De plus, l'alimentation des bovins à base de **soja**, ainsi que l'utilisation d'**antibiotiques et d'hormones de synthèse**, contribuent à rendre leur viande, leur graisse et leur lait très inflammatoires. Le processus de décomposition post-mortem favorise également la **prolifération bactérienne**. Il importe donc de faire les bons choix en mangeant peu de viande et en se tournant vers des produits de qualité.

Comme le souligne *Tony Robbins* dans son livre de développement personnel « Pouvoir illimité » : « **la qualité de notre vie dépend de la qualité de la vie de nos cellules. Un flot sanguin rempli de déchets ne favorise pas une vie cellulaire saine — ni une activité biochimique qui aide à avoir une vie affective équilibrée** ».

Sources :

Site internet, étude (2023) : <https://www.sektion-landwirtschaft.org/fr/alimentation/sv/abattage-a-la-ferme-vingt-fois-moins-dhormones-de-stress-chez-les-animaux>

- Le **fer héminique**, présent principalement dans la viande rouge, est plus facilement absorbé par l'organisme que le fer non-héminique des végétaux. Cependant, un excès de fer héminique peut favoriser la production de composés **N-nitrosés** dans l'intestin, potentiellement **cancérogènes**. Il peut augmenter le stress oxydatif dans le côlon, ce qui pourrait contribuer au risque de **cancer colorectal**. Les charcuteries, en particulier, ont été classées comme cancérogènes par l'Organisation Mondiale de la Santé en raison de leur lien avec le cancer colorectal.
- Les **amines hétérocycliques** et les **hydrocarbures aromatiques polycycliques**, formés lors de la cuisson à haute température (grillades, fritures), sont considérés comme potentiellement **cancérogènes**.
- Une consommation élevée de **sel**, souvent présent en grande quantité dans les charcuteries et certains fromages, est associée à un risque accru **d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires**.
- Certains produits animaux sont riches en **acides gras saturés**, dont la consommation excessive est associée à un **risque accru de maladies cardiovasculaires**.
- **Les purines**, lorsqu'elles sont dégradées en excès dans le corps, produisent de **l'acide urique** qui peut s'accumuler dans les articulations sous forme de cristaux, provoquant ainsi une **inflammation et des douleurs**.

À l'égard de ces risques exposés, il est important de comprendre que **la viande rouge ne se résume pas uniquement à son apport en protéines**. Si l'on prend en compte l'ensemble des facteurs liés à l'élevage intensif (antibiotiques, hormones, stress des animaux) ainsi que les risques potentiels pour la santé humaine tels que l'augmentation du risque de certains cancers, les maladies cardiovasculaires et l'inflammation, **le bilan nutritionnel devient moins favorable**.



Infos sur l'environnement : l'élevage de bétail concernant la viande rouge, comme le bœuf et l'agneau produit des émissions de gaz à effet de serre (GES) significativement plus élevées que les autres sources de protéines animales et végétales. D'autre part, environ **70 % des terres agricoles** sont accaparées par les animaux d'élevage, contribuant à la déforestation, à la perte de biodiversité et à la dégradation des sols ([source](#)).

Sources :

(Koeth et al., 2013 et Tharrey M. et al., 2018)

Sites internet : <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/viandes/viande-rouge-attention-danger-172150>

<https://www.eufic.org/fr/une-vie-saine/article/dans-quelle-mesure-la-viande-rouge-est-elle-mauvaise-pour-notre-sante-et-lenvironnement/>



VIANDE ROUGE

liée à la dépression ?



Risques de dépression :

Une grande consommation de viande rouge (plus de 70 g par jour ou plus de 200 g par semaine), ce qui équivaut à un steak par semaine, est **un abus**. Cet excès peut être **toxique pour l'organisme** mais aussi pour la **santé mentale**. Une étude menée en 2016 par des chercheurs américains et australiens, publiée par la revue *British Journal of Nutrition*, a établi un lien entre la consommation d'aliments pro-inflammatoires, comme la viande rouge, et les **risques de dépression**. Pour cela, les scientifiques ont étudié l'alimentation d'environ 6 400 femmes âgées de 52 ans en moyenne entre 2001 et 2013.

Le résultat est clair : « *Les aliments pro-inflammatoires causent ou aggravent un état d'**inflammation de bas grade** dans tout le corps, y compris le **cerveau*** ». Les femmes y seraient deux fois plus sensibles que les hommes. Aussi, 18 % d'entre elles ont présenté plus de risques de souffrir d'une dépression, tandis que celles qui ont privilégié des aliments anti-inflammatoires ont diminué leur risque de 20 %. (source)

Tous les aliments dits « pro-inflammatoires » augmentent le taux d'inflammation dans tout le corps y compris le cerveau. Une inflammation du cerveau peut expliquer la dépression d'après une étude canadienne publiée dans la revue *Jama Psychiatry* en 2015. **Le cerveau d'une personne dépressive présente 30 % de plus de marqueurs de l'inflammation** que celui d'une personne en bonne santé.

Risque de démence :

La viande qui subit un processus de salaison, de maturation, de fermentation, de fumaison ou autres afin de rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation, est considérée comme de **la viande transformée** — la viande hachée rentre dans cette catégorie lorsqu'elle contient des additifs chimiques.

La consommation de viande transformée a été **classée comme cancérogène** pour l'homme par le *Centre international de recherche sur le cancer (CIRC)*. De plus, une nouvelle étude révèle que son impact sur la santé concerne également **le risque de démence**.

Sources :

Site internet : <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/viandes/viande-rouge-attention-danger-172150>

VIANDE ROUGE

Les solutions

Si vous choisissez de consommer de la viande rouge, limitez-vous à une portion **toutes les deux semaines**. Privilégiez les viandes issues d'élevages responsables et durables. Pour les charcuteries, optez pour des produits artisanaux ou faits maison, où vous contrôlez mieux la composition.

Si vous souhaitez également avoir des sources de protéines d'origine animale chaque semaine je vous recommande de **privilégier les viandes blanches (non grillées)** telles que la dinde ou du poulet. Dans tous les cas, je vous conseille de varier vos sources de protéines animales avec des **petits poissons, des œufs et des protéines d'origines végétales** pour avoir une alimentation équilibrée et non-inflammatoire.

Éviter les cuissons à très haute température des viandes qui peuvent produire des composés potentiellement nocifs. Cet aspect sera détaillé dans le chapitre sur les cuissons.

Cette diététique responsable vous permet de bénéficier des nutriments essentiels si vous n'avez pas de maladie inflammatoire importante tout en **minimisant les risques potentiels pour votre santé**.

Il est tout à fait possible d'obtenir des protéines équivalentes avec une alimentation végétale. Cependant, le fer d'origine animale (**fer héminique**) est mieux absorbé par l'organisme que le fer d'origine végétale. De plus, la **vitamine B12**, essentielle au bon fonctionnement du corps, est généralement absente des végétaux.

Ces besoins peuvent néanmoins **être comblés grâce à des aliments enrichis** (comme certaines céréales) ou à des **suppléments**, ce qui rend une alimentation végétale équilibrée accessible à tous, tout en offrant des avantages pour la santé et l'environnement.



Infos sur les pets : la fermentation méthanique et la putréfaction des protéines des viandes rouges sont liées à la production de gaz intestinaux odorants. Environ 75 % des gaz intestinaux proviennent de la fermentation anaérobie des aliments par le microbiote intestinal. La cystéine, un acide aminé présent dans de nombreux aliments riches en protéines (viande, œufs, produits laitiers), produit du sulfure d'hydrogène lors de la fermentation, responsable de l'odeur d'œufs pourris.



MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

*On est ce que l'on
mange*

C'est en écoutant le *podcast de Lisa Salis* ([source](#)) qui parle de la **mémoire portée dans les aliments** que j'ai eu la connaissance suivante : les aliments que l'on mange porte une **mémoire émotionnelle**. Une expérience menée par James V. McConnell, qui a exploré l'idée que « **l'on est ce que l'on mange** » en utilisant des vers plats (planaires). Dans cette expérience, McConnell a conditionné un groupe de vers à associer la lumière à une sensation de douleur en les exposant à un choc électrique chaque fois que la lumière était allumée. Ces vers ont appris à se recroqueviller à la lumière même après que le choc électrique a été retiré, démontrant un **réflexe conditionné**.

La suite de l'expérience est encore plus intrigante. McConnell a sacrifié les vers conditionnés et les a donnés à manger à un autre **groupe de vers non conditionnés**. Étonnamment, ces derniers ont commencé à se recroqueviller à la lumière, comme s'ils avaient « **hérité** » de la mémoire des vers qu'ils avaient consommés. Cette observation a alimenté l'idée que des traits ou des informations, tels que des comportements ou des états de stress, **pourraient être transmis par l'alimentation**.

Cela soulève une réflexion troublante : si les planaires peuvent enregistrer la mémoire ou les états émotionnels de leurs pairs en les mangeants, **qu'en est-il des humains qui consomment régulièrement des animaux élevés dans des conditions de stress intense, marqués par la peur et le traumatisme de l'abattage ?**

Une telle hypothèse, bien qu'encore spéculative dans le cadre humain, pousse quand même à repenser l'impact subtil mais profond de notre alimentation sur notre bien-être mental et physique.

Sources :

Podcast : Guérir et grandir de Lisa Salis, « une expérience incroyable pour comprendre qu'on est ce que l'on mange ». 6 novembre 2018

FICHE

VIANDE ROUGE ET CHARCUTERIES

Les infos et conseils pratiques à retenir !



1. Les **conditions d'élevage intensif** (stress, antibiotiques, hormones) **réduisent la qualité nutritionnelle** de la viande et augmentent son potentiel inflammatoire.
2. La consommation quotidienne ou hebdomadaire de viande rouge peut **augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et de cancers**, notamment colorectal.
3. Si vous souhaitez consommer de la viande rouge ou des viandes transformées (comme de la charcuterie), optez pour une **consommation modérée** : une portion toutes les deux semaines, idéalement issue d'élevages responsables.
4. **Limitez les charcuteries industrielles**, riches en sel et additifs, au profit de produits artisanaux ou faits maison.
5. Une **consommation excessive** de viande rouge (plus de 500 g par semaine) est associée à un risque accru d'inflammation, de **dépression et de démence**.
6. Variez les sources de protéines avec **des viandes blanches, petits poissons, œufs et protéines végétales** pour une alimentation équilibrée.
7. Les nutriments essentiels comme la vitamine **B12** ou le **fer héminique** peuvent être compensés en partie dans un régime végétal grâce aux **suppléments**.
8. Les aliments, y compris la viande, peuvent porter une **mémoire émotionnelle**, potentiellement liée à leur condition de production.



LES BONNES ASSOCIATIONS *dans l'assiette*





L'ÉQUILIBRE

Comment répartir les aliments



LA RÈGLE DES 80/20 %

sur une semaine

Cette règle s'applique normalement au quotidien, mais je vous recommande de **la suivre à la semaine**. Par exemple vous pouvez **manger 5 jours sur 7 (80 % du temps) des aliments non-inflammatoires et 2 jours dans la semaine (20 % du temps) des aliments qui font partie de la liste « inflammatoire »**, pour votre plaisir, si vous le souhaitez. Cela vous permet de profiter d'un repas copieux sans culpabiliser, tant que l'essentiel de votre alimentation reste équilibré. Ainsi, votre organisme est mieux préparé à gérer ces excès ponctuels. À l'inverse, si des aliments inflammatoires sont consommés quotidiennement, même en faible quantité, votre corps ne bénéficie jamais de **temps de récupération**, maintenant ainsi un état d'inflammation chronique.

Cette règle fonctionne un peu comme le concept du « **cheat day** » chez les Américains. Vous pouvez vous permettre de déguster une pizza, une raclette ou un burger une à deux fois par semaine, tant que votre alimentation est saine le reste du temps. Dans ce cas, votre corps est mieux à même de gérer les excès lorsqu'ils sont **occasionnels**. Si vous consommez des aliments inflammatoires chaque jour, même en petites quantités, votre corps n'a pas l'occasion de se reposer, ce qui maintient un **taux d'inflammation constant**.

Prenons un exemple concret avec **une alimentation qui pourrait paraître diversifiée et équilibrée sur une semaine** : un plat de viande rouge une fois par semaine, du poisson une autre fois, de la viande blanche deux fois, avec un peu de charcuterie trois/quatre fois, du fromage tous les deux jours, un dîner au restaurant et un dessert chez des amis chaque semaine. À cela, s'ajoutent une viennoiserie le week-end et quelques grignotages. Bien que chaque choix pris sur un jour puisse sembler modéré, l'ensemble sur une semaine révèle une présence quasi quotidienne d'aliments inflammatoires. Ce qui semble raisonnable à première vue peut en réalité alimenter un état d'inflammation chronique dans l'organisme.



L'ÉQUILIBRE

Le « réservoir » inflammatoire

Voyez la tolérance à l'inflammation comme un **réservoir invisible** dans votre corps qui se remplit progressivement au fil du temps et des habitudes de vie. Chacun naît avec une **capacité différente** à gérer cette inflammation, un peu comme si nous avions des réservoirs de tailles variées. Certaines personnes semblent avoir un grand réservoir, leur permettant de manger de façon déséquilibrée pendant des années sans ressentir de symptômes apparents. D'autres, en revanche, ont un réservoir plus petit et réagissent plus rapidement aux aliments inflammatoires. En cela, nous sommes malheureusement pas tous égaux.

Cependant, même pour ceux qui semblent « immunisés », **avec l'âge**, la réponse inflammatoire tend à devenir moins efficace. Le réservoir se remplit beaucoup plus vite et, un jour, souvent de façon inattendue, **il déborde**. C'est à ce moment critique que les symptômes d'inflammation chronique se manifestent, parfois de manière brutale, révélant des années d'accumulation silencieuse.

Si vous souffrez déjà de symptômes inflammatoires, c'est que votre **réservoir de tolérance est plein**. Pour le vider, il faudra nécessairement réduire les facteurs inflammatoires dans votre organisme. Si vous consommez quotidiennement des aliments inflammatoires, **même en petites quantités**, le réservoir d'inflammation ne peut pas diminuer efficacement. C'est comme essayer de vider un évier rempli d'eau, et un peu bouché, tout en laissant le robinet légèrement ouvert : le niveau baisse très lentement, voire pas du tout.

La réduction de l'inflammation est un **processus qui demande du temps** et de la constance. Il faut parfois plusieurs semaines, voire des mois, pour observer des changements significatifs, surtout si l'inflammation est installée depuis longtemps. Soyez patient avec vous-même. Une fois le réservoir vidé il est possible de **trouver un équilibre alimentaire dans la durée**.

Pour ceux qui ont des **pathologies chroniques inflammatoires des intestins comme la maladie de Crohn ou le syndrome de l'intestin irritable**, au point de devoir respecter un régime très strict pour éviter les douleurs ou inconforts,, sachez que **rien n'est figé**. Tout est toujours en mouvement : votre organisme s'adapte en permanence. Si votre niveau d'inflammation est descendu au bout de quelques mois d'éviction de certains aliments, il sera possible par la suite de les réintroduire un à un au sein d'une diète équilibrée.



L'ÉQUILIBRE

L'assiette

L'idée selon laquelle il est impératif de composer son assiette avec des **protéines, des féculents et des légumes** à chaque repas pour avoir un apport suffisant de macronutriments repose sur une simplification qui ne tient pas toujours compte **des besoins réels de l'organisme** et de sa capacité d'adaptation.

On sait déjà que le corps peut faire des **stockages de glucides et de lipides**, cela signifie qu'il n'a pas besoin d'avoir des féculents ni des acides gras plusieurs fois par jour. Effectivement, les glucides, après leur transformation en glucose, sont stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles, offrant une **réserve d'énergie mobilisable** selon les besoins. De même, les lipides excédentaires sont stockés dans le tissu adipeux et peuvent être utilisés comme source d'énergie lors de périodes de jeûne ou d'activité prolongée. Cela signifie que **consommer des féculents ou des graisses plusieurs fois par jour n'est pas une nécessité absolue**, surtout si les réserves sont déjà suffisantes.

La question du **stockage des protéines** n'est pas vraiment un souci non plus — comme cela a été expliqué dans le chapitre précédent. Tout cela pour dire que **la présence simultanée de ces trois groupes d'aliments (protéines, glucides, lipides) n'est pas indispensable à chaque repas**.

Par ailleurs, les interactions entre ces macronutriments méritent d'être prises en considération. Voici un exemple concret : l'association **PROTÉINES + FÉCULENTS (surtout à base d'amidon)** : pomme de terre, pain, pâtes blanches) est souvent trop riche et cela peut entraîner des **incompatibilités digestives**. En effet, un apport simultané en protéines et féculents peut ralentir le processus de digestion, provoquant ballonnements, lourdeurs ou inconfort intestinal. De plus, cette association tend à être **très calorique**, ce qui, si elle est systématique, peut entraîner un **surplus inutile**, surtout si l'activité physique ne suit pas.

Pour une assiette véritablement équilibrée, il est recommandé d'avoir **60 % de légumes** à chaque repas. De plus, privilégier des combinaisons alimentaires adaptées, tels que **protéines + légumes** ou **féculents + légumes**, selon **les besoins et le moment de la journée**. Ajouter à cela **des lipides** selon vos besoins spécifiques (activité physique, objectifs santé), préférablement des graisses saines comme l'avocat, les oléagineux (noix, amandes, etc.) ou les huiles végétales de qualité (colza, olive, etc.).



PROTÉINES + FÉCULENTS

Zoom sur cette association

Certaines associations sont **difficilement digestes** comme l'association de **PROTÉINES avec des FÉCULENTS à base d'amidon**. Les **protéines** (œufs, viandes, poissons, laitages, etc.) requièrent des enzymes (pepsine et acide chlorhydrique, etc.) dans un milieu « **acide** » pour être digérées. Quant aux **féculents** à base d'amidon (riz, pâtes, pommes de terre, etc.), ils commencent à être digérés dans la bouche (ptyaline salivaire) avant de se retrouver dans un milieu « **basique ou alcalin** » dans l'intestin grêle (amylases pancréatiques).

Deux enzymes de nature opposée (acide/basique) n'opèrent simultanément, elles se neutralisent l'une l'autre. Consommés ensemble, protéines et féculents créent un **conflit enzymatique** qui ralentit considérablement le processus digestif. Des repas typiques comme du poisson avec du riz, de la viande avec des frites, du fromage avec du pain ou du lait avec des céréales sont en réalité de mauvaises associations. En effet, le corps retarde la sécrétion d'acide chlorhydrique d'environ 2 heures pour permettre la digestion initiale des féculents. Cela prolonge le temps de digestion total qui peut aller **jusqu'à 5-6h** au lieu de 3-4h pour des protéines seules.

Le corps humain est capable de créer des **micros-environnements** avec différents pH dans différentes parties du système digestif. Cependant, lorsque les aliments non digérés ou en « attente » de digestion, restent trop longtemps dans le système digestif, ils deviennent un terrain propice à la **fermentation bactérienne**. Cette perturbation digestive chronique peut conduire à une **inflammation de bas grade**, compromettant votre santé globale.

Il est également recommandé de consommer **davantage de protéines le matin ou le midi** (de source animale ou végétale) plutôt que le soir. Notre organisme développe mieux sa masse musculaire en **digérant les protéines pendant la journée**, lorsque nous sommes plus actifs. Le soir, en raison d'une activité réduite, il y a un risque accru que les protéines excédentaires soient stockées sous forme de graisse. Une digestion lourde, notamment due à un repas riche en protéines le soir, peut aussi perturber le sommeil.

La **fermentation** n'est pas intrinsèquement mauvaise. Elle joue un rôle important dans la **production d'acides gras** à chaîne courte bénéfique pour la santé intestinale. Elle devient néfaste lorsqu'elle est excessive et crée **une dysbiose intestinale**. Les symptômes sont les suivants :

- **Ballonnements** (production de gaz, entraînant une sensation de gonflement abdominal)
- **Flatulences** (dues à l'accumulation de gaz)
- **Remontées acides et/ou aigreurs d'estomac** (déséquilibre acido-basique)
- **Fatigue** (perte d'énergie dans la digestion)
- **Douleurs** : pas seulement dans le ventre, cela peut être aussi des **douleurs musculaires** (liées à un état d'acidose généralisé)

La fermentation excessive favorise aussi la **putréfaction des protéines** dans le côlon. Le mot putréfaction n'est pas très glamour n'est-ce pas ? Et pourtant, c'est bien ce qu'il se passe dans votre gros intestin. La putréfaction des protéines peut produire des **composés toxiques** et malodorants. Prenons le problème des **produits laitiers** consommés avec d'autres aliments : ils sont composés de glucides (lactose), de protéines (caséine) et de lipides. Ils sont donc déjà complexes à digérer seuls ! Associés à d'autres aliments, ils **déséquilibrent totalement les différents enzymes digestives**.

Les régimes trop riches en sucres et en fibres ou des consommations excessives de **FODMAP** (glucides fermentescibles) provoquent également des **fermentations excessives dans les intestins**. Voyons quelques exemples qui posent problèmes :

- **Surconsommation de sucres et fibres** : grandes quantités de bananes très mûres, de raisins secs, de dattes, ou de figues séchées. Des céréales complètes, des biscuits industriels ou des aliments « enrichis en fibres ».
- **Mauvaise préparation des aliments** : légumineuses mal cuites ou non trempées ou utilisation excessive de substituts de viande transformée.
- **Repas trop riches en glucides et fibres** : grandes portions de riz /de pain /de pâtes à chaque repas.
- **Consommation excessive de produits laitiers** : fromages, yaourts, crèmes glacées...
- **etc.**

Je vous conseille de **prêter attention** à la façon dont votre corps réagit à certaines combinaisons alimentaires — la tolérance varie d'une personne à l'autre. Pour optimiser votre digestion, il est préférable **de séparer les protéines animales et les féculents à base d'amidon** en différents repas.



LES BONNES ASSOCIATIONS

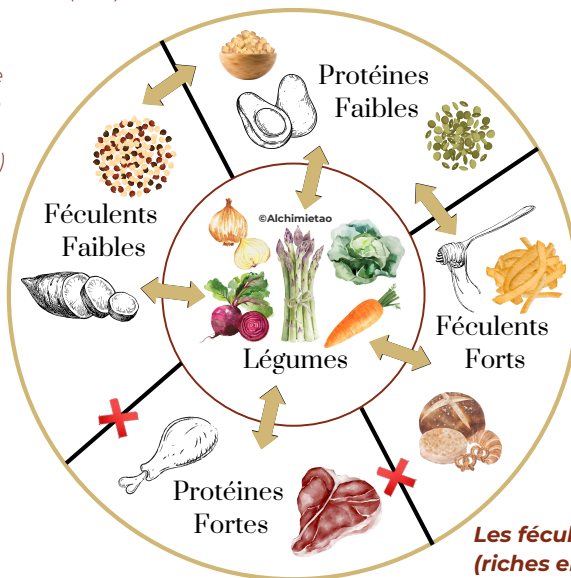
Bien composer ses assiettes

Les féculents faibles :

- Quinoa
- Millet
- Sarrasin
- Petit épeautre
- Pain au levain
- Pommes de terre (vapeurs)
- Patate douce
- Carotte cuite
- Betterave cuite
- Panais
- Cèleri-rave
- Topinambour
- Rutabaga
- Radis noir
- Seigle
- Sorgho
- Igname
- Potimarron
- Châtaigne
- Maïs
- Amarante
- Avoine
- Manioc
- Taro
- (etc.)

Considérés comme féculents et protéines faibles :

- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots (rouges, blancs, noirs)
- Fèves
- (etc.)
- Flageolets
- Pois cassés
- Soja



Autres protéines faibles :

- Avocat
- Tofu
- Tempeh
- oléagineux et graines (noix, amandes, etc.)
- Algues
- Olives
- Lupin
- (etc.)

Les féculents forts (riches en amidon) :

- Riz blanc
- Pâtes blanches
- Pain blanc
- Semoule de blé
- Farine de blé
- Pommes de terre (purée, rôties, frites, etc.)

Les protéines fortes :

- Viandes
- Charcuteries
- Poissons et fruits de mer
- Œufs
- Produits laitiers

Attention aux associations dans votre assiette !

Vous pouvez suivre ce schéma qui s'inspire de l'idée d'un pan du **régime dissocié de Shelton*** pour composer vos assiettes avec les bonnes compatibilités alimentaires. En respectant ces associations, vous conserverez une bonne partie de votre **énergie dans la journée** et préviendrez une inflammation chronique.

*Shelton : Herbert M. Shelton (1895-1985) était un naturopathe, hygiéniste et écrivain américain.

AMIDON + ACIDE VÉGÉTAL

Pour les plus sensibles

AMIDONS

- Pommes de terre
- Riz
- Pâtes
- Pain
- Céréales (blé, avoine, etc.)
- Maïs
- Légumineuses (haricot, pois chiche, lentilles, etc.)
- Bananes
- Patates douces
- Courge, châtaignes, manioc,
- Carottes (amidon faible)



ALIMENTS ACIDES

- Agrumes (citron, orange, mandarine, lime, pamplemousse, etc.)
- Ananas, fruits rouges, kiwis
- Tomates
- Vinaigre
- Yaourts, glaces, fromages
- Œufs
- Café, alcool, sodas
- Aliments lactofermentés
- Moutarde
- Sauces froides (mayonnaise, ketchup)
- etc.

Pour **les personnes au système digestif fragile**, comme celles atteintes du syndrome de l'intestin irritable ou de maladies inflammatoires (ex. : Crohn), certaines précautions sont essentielles.

Les **aliments acides riches en glucose, associés à des amidons**, peuvent inhiber la ptyaline, une enzyme clé pour digérer les amidons, et provoquer des fermentations intestinales. Des combinaisons comme pâtes au fromage, vin avec un repas copieux, carottes au vinaigre ou fruits avec des céréales sont à limiter.

Pour réduire les effets indésirables :

- **Consommez séparément aliments acides et amidons**, ou limitez cette association à une fois par semaine.
- **Préférez des vinaigres doux** (cidre, framboise) ou du jus de citron légèrement cuit pour assaisonner les carottes.
- **Soyez attentif à la façon dont vous digérez les aliments acides** si vous êtes sensible.

Certains aliments acides, comme le citron, le vinaigre, le soja, le miel, le cacao ou les épices, **deviennent moins agressifs après cuisson**, car leur acidité est atténuée. Cependant, pour protéger la digestion et réduire l'inflammation, il est préférable de consommer les aliments acides et les amidons séparément ou de **limiter leur association à une fois par semaine**. Adopter ces recommandations aide à réduire l'inflammation et à protéger la digestion.



PROTÉINES + FÉCULENTS

Les bonnes associations

Céréales et pseudo-céréales digestes à faible teneur en amidon

- Quinoa
- Sarrasin
- Millet
- Orge (sauf si intolérant ou allergique au gluten)
- Petit épeautre (il existe des pâtes de petit épeautre sauf si vous êtes vraiment allergique au gluten)
- Seigle
- Sorgho
- Amarante
- Avoine (sauf si vous êtes vraiment allergique au gluten)

Féculents riches en amidon et sources d'énergie durable

- Pain au levain complet (ou farine « intégrale »)
- Pomme de terre vapeur ou patate douce
- Carotte ou betterave cuite
- Panais, Celeri-rave, radis noir
- Topinambours, rutabaga, potimaron
- Manioc
- Taro
- Maïs
- Riz complet ou riz basmati complet
- Châtaigne

- **Petits poissons :** sardine, harengs, anchois, maquereaux, etc.
- **Œufs**
- **Viande blanche** (poulet, dinde)
- **Poissons maigres :** cabillaud, merlan, sole, bar, lotte, colin, lieu noir, etc.
- **Fruits de mer :** crevettes, gambas, crabe, homard
- **Fromages :** ricotta, chèvre ou brebis

Protéines animales

- Soja (tofu, tempeh)
 - Seitan
 - Lentilles, pois chiches, fèves
 - Haricots rouges, blancs, etc.
 - Pois chiches, pois cassés
 - Lupin
 - Avocat
 - Algues
 - Graines germées
- Oléagineux et graines :** noix, amandes, noisettes, graines de chia, etc.

Protéines végétales

Il est possible d'associer certaines protéines avec certains féculents, comme le montrent les exemples d'associations ci-dessus, pour **améliorer la digestion et limiter l'inflammation.**



ZOOM

Le riz

Caractéristique pour 100 g cuit (marque distributeur)	Riz blanc Thaï	Autre riz blanc	Riz basmati blanc	Riz complet
Energie (kJ)	605	615	495	668
Fibres (g)	1,1	0,8	1	2,3
Protéines (g)	2,92	2,92	2,74	3,21
Lipides (g)	0,7	0,41	0,6	1
Glucides (g)	30,5	31,8	24,4	32,6
Sucre (g)	traces	< 0,2	traces	< 0,2
Lactose (g)	< 0,2	< 0,2	< 0,2	< 0,2
Amidon (g)	30,3	27,7	23,6	30,4
Calcium (mg)	5,7	14	11	13
Magnésium (mg)	4	7,1	7,1	49
Zinc (mg)	0,55	0,26	0,4	0,62



Le **riz basmati brun et le riz complet sont moins inflammatoires que le riz blanc ou thaï**. Ils contiennent plus de magnésium (40 mg et 70 mg/100g) et de zinc (1,2 mg et 2,0 mg/100g) que le riz blanc. Leur teneur en fibres est également supérieure, avec 7,0 g/100g pour le riz complet contre 0,5-0,6 g pour le riz blanc. Le riz basmati a une plus grande quantité d'amylose (~25%), favorisant une digestion plus lente. Enfin, le riz brun est moins transformé, avec une déminéralisation de 50% contre 80% pour le riz blanc.

Sources :

Site internet : <https://ciqual.anses.fr>



L'ÉQUILIBRE

La notion de plaisir

Une bonne alimentation n'interdit rien ! Tant que le plaisir de manger ne va pas pas au détriment de la santé. Il est tout à fait acceptable de déguster une pizza entre amis de temps en temps, de savourer une raclette en hiver ou de profiter d'un barbecue en été. L'important est que ces plaisirs restent occasionnels et ne deviennent pas excessifs. Par exemple, enchaîner trois raclettes en deux semaines ou trois barbecues en une semaine s'éloignent clairement d'un mode de vie équilibré.

En outre, il est primordial de **distinguer le plaisir sain de manger, de la « consommation émotionnelle »**. La frustration, la culpabilité ou d'autres émotions négatives au cours d'un repas peuvent avoir des **répercussions néfastes**, tant sur le plan physiologique que psychologique. Consommer des aliments pour combler un vide émotionnel — qu'il s'agisse de fatigue, de tristesse, d'un besoin de douceur ou de réconfort — peut devenir une **habitude nocive**.

En revanche, un repas partagé dans une ambiance conviviale, entouré de personnes agréables, peut non seulement procurer un plaisir sain, mais aussi améliorer la digestion et l'assimilation des aliments, tout en restant fidèle à la règle des 80/20.

Un autre conseil important que j'aimerais partager avec vous, c'est **d'essayer d'arrêter de manger avant de ressentir la « satiété complète »**. Un super documentaire sur Netflix, appelé « *100 ans de plénitude : les secrets des zones bleues* », explore les secrets de longévité des populations des zones bleues (5 régions du monde), où de nombreuses personnes vivent au-delà de 100 ans tout en jouissant d'un bien-être physique, mental et émotionnel exceptionnels. Parmi les pratiques mises en lumière dans ce documentaire, on trouve la méthode japonaise du « **hara hachi bu** », qui consiste à cesser de manger lorsque l'on est **rassasié à 80 %**. Cette approche vise à éviter la surconsommation et la dilatation excessive de l'estomac qui s'ensuit. Oui, attendre systématiquement la sensation « plénitude » pour arrêter de manger peut **progressivement étirer l'estomac**, augmentant ainsi la quantité de nourriture nécessaire pour ressentir la satiété.

Intégrer cette habitude dans son quotidien peut non seulement aider à maintenir un poids stable, mais également contribuer à une meilleure digestion et à une santé durable.



L'ÉQUILIBRE

Les carences

En cas de **symptômes persistants** tels que fatigue, sautes d'humeur, troubles cutanés, chute de cheveux, ongles fragiles, teint pâle, douleurs musculaires, vertiges, troubles digestifs, fluctuations de poids inexplicables, anémie ou encore affaiblissement immunitaire, il est important de consulter un spécialiste, comme un naturopathe, un nutritionniste ou un autre professionnel qualifié. **Un bilan sanguin approfondi** permettra de vérifier :

- Les niveaux de **vitamines** essentielles (B12, D, C, etc.).
- Les **minéraux** (fer, magnésium, zinc, etc.).
- Les **acides gras essentiels et les marqueurs d'inflammation**.
- La **fonction thyroïdienne** et d'autres marqueurs métaboliques.

Précisons qu'une **carence en vitamine B12** peut survenir même chez une personne consommant des protéines animales si elle souffre de troubles gastriques ou intestinaux qui entravent son absorption. Et, **un manque de fer** peut persister malgré une alimentation riche en légumes verts, notamment en cas de mauvaise conversion du fer non héminique en une forme biodisponible.

Une fois les carences identifiées, le spécialiste pourra proposer :

- **Des ajustements alimentaires** pour intégrer des sources naturelles de nutriments mieux assimilables.
- Des **compléments alimentaires spécifiques** si nécessaire. Des conseils pour améliorer la digestion et l'équilibre intestinal (prébiotiques, probiotiques, enzymes digestives).
- Des recommandations pour **réduire les facteurs aggravant**, comme le stress ou l'exposition aux **toxines environnementales**.

Lorsque vous mangez « sainement » mais que vous n'allez toujours pas bien, il convient de vous demander si votre organisme **transforme vraiment ce que vous lui donnez en énergie et en force**. Dans le cas contraire, avec quelques ajustements alimentaires, des compléments adaptés ou des méthodes pour mieux digérer, vous pouvez vous débarrasser de vos soucis de santé et retrouver la forme.

FICHE

LES BONNES ASSOCIATIONS

Les conseils pratiques à retenir !



1. **Mangez sainement 80% du temps (5/7 jours)** ; les 20% restants (2/7 jours), vous pouvez consommer des produits inflammatoires si vous le souhaitez (voir la liste en début de chapitre)
2. Mangez le plus souvent possible de manière **dissociée** : séparez les protéines dites « fortes » des féculents dits « forts ».
3. **Certaines protéines** sont plus digestes lorsqu'elles sont **associées à certaines céréales et pseudo-céréales** à faible teneur en amidon (voir liste).
4. Pour ceux qui ont les **intestins fragiles**, consommez occasionnellement les glucides qui ont une forte teneur en amidon avec des produits acides végétaux (ex. : pâtes + sauce tomate, etc.).
5. Faites attention à la **surconsommation de sucres et de fibres** (grandes quantités de bananes très mûres, de raisins secs, de dattes, ou de figues séchées, etc.).
6. **Préparez bien les aliments** : légumineuses bien cuites ou trempées avant cuisson .
7. **Évitez les repas trop riches en glucides et en fibres**, comme de grandes portions de riz, de pain ou de pâtes à chaque repas.
8. Préférez **riz basmati ou le riz complet** qui sont meilleurs pour la santé.
9. Arrêtez de manger **avant d'atteindre la sensation de satiété** complète.
10. **Vérifiez vos carences** alimentaires (prise de sang) pour vous assurer que vous assimilez bien les nutriments.



LES LIPIDES



[@Alchimietao](https://www.instagram.com/Alchimietao)



[Alchimietao.com](https://www.Alchimietao.com)

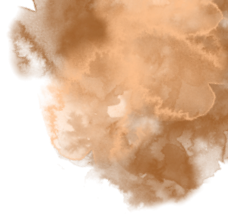


[Alchimietao](https://www.youtube.com/Alchimietao)



LES LIPIDES

Acides gras



Les lipides font partie des 3 grands types principaux de macronutriments dont l'homme a besoin avec les glucides et les protéines. **Ils sont les graisses de notre alimentation.** Les « graisses » sont souvent mal perçues car elles sont accusées lors de prise de poids et d'obésité alors que c'est l'excès qui est néfaste. **Les acides gras dans l'alimentation sont essentiels** pour plusieurs raisons :

- Ils facilitent l'absorption des **vitamines A ,D ,E et K** qui sont liposolubles (c'est-à-dire que ces vitamines doivent se mélanger aux graisses pour être utilisées par l'organisme).
- Ils aident au **développement du cerveau** (60 % de sa matière sèche est constituée de gras).
- Ils fournissent une source d'énergie importante : fournissent **35 à 45 %** de l'apport énergétique total recommandé.
- Ils aident à la **construction des membranes cellulaires** et la protection des organes.
- Ils sont impliqués dans la **synthèse de certaines hormones** (œstrogène, testostérone, cortisol)
- **Ils permettent de réduire l'inflammation** chronique dans l'organisme.

Les bons acides gras, également appelés « lipides bénéfiques », sont principalement les acides gras insaturés suivants :

- **Les oméga-9, acides gras monoinsaturés** — non essentiels car le corps peut les synthétiser à partir d'autres acides gras. Principal représentant des oméga-9, l'acide oléique joue un rôle important dans la régulation de la glycémie en améliorant la sensibilité de l'organisme à l'insuline. Il est présent dans l'huile d'olive, l'avocat, ou les noix par exemple.
- **Les oméga-3, acides gras polyinsaturés.** Les trois principaux oméga-3 sont l'acide alpha-linolénique (**ALA**), l'acide eicosapentaénoïque (**EPA**) et l'acide docosahexaénoïque (**DHA**). Ils sont présents dans les poissons gras (sardine, anchois, etc.), les huiles végétales (lin, colza), les noix ou encore les graines de chia.
- **Les oméga-6, acides gras polyinsaturés.** Les plus répandus dans les produits végétaux, l'acide gamma-linolénique (**GLA**) et l'acide linoléique (**AL**) sont présents, par exemple, dans les huiles de tournesol, de maïs ou de pépins de raisin.

Les omégas 3 et 6 sont dits essentiels, car ils sont indispensables — notre corps ne sait pas les fabriquer.

Les bonnes graisses jouent un rôle crucial dans la **réduction de l'inflammation chronique** dans l'organisme. Il est nécessaire d'ajouter une source de graisse saine quasiment à chaque repas pour réguler l'inflammation.



Choisissez une source de lipide « saine » :

ACIDES GRAS MONOINSATURÉ (oméga-9)

- Huile d'olive extra-vierge pressée à froid
- Huile d'avocat
- Huile de noisette
- Olives (vertes et noires)
- Avocat
- Noix de Grenoble
- Amandes
- Noisettes
- Noix de macadamia
- Pistaches
- Noix de cajou
- Chocolat noir (>70 %)

ACIDES GRAS POLYINSATURÉS (oméga-3)

- Huile de lin, de noix ou de colza
- Huile de foie de morue
- Beurre végétal
- Noix de Grenoble
- Graines de chia, de lin
- Sardine, anchois
- Maquereau
- Algues marines ou microalgues (spiruline, Schizochytrium sp, etc.)
- Huitres, moules, crevettes
- Épinards, chou frisé, pourpier
- Œufs (si les poules sont nourries aux graines de lin)

Incorporer des lipides à chaque repas n'est pas compliqué. Vous pouvez ajouter des oléagineux et graines dans vos céréales du petit-déjeuner, assaisonner votre salade avec de l'huile de lin ou accompagner celle-ci avec un avocat, ou encore prendre une poignée d'oléagineux (noix, amandes, etc.) en collation avec une banane, par exemple.

Pour info : une fois ingérés, les lipides vont être émulsifiés et mélangés aux sels biliaires dans l'intestin. Ils forment des micelles capables d'entrer dans les cellules de l'intestin grêle. Ils en ressortent ensuite sous forme de chylomicron. Les chylomicrons libèrent les lipides dans le sang, où ils circulent liés aux lipoprotéines : les HDL, LDL, etc. C'est la présence de ces lipoprotéines que l'on mesure lors d'un bilan sanguin dans le but de déceler une éventuelle anomalie lipidique. ([source1](#))





LES OMÉGA-3

*Anti-
inflammatoires*





LES OMÉGA-3

Pourquoi sont-ils importants ?

Les oméga-3 sont des **acides gras essentiels** que notre corps ne peut pas produire lui-même. Ils jouent un rôle crucial dans notre santé, notamment dans la lutte contre l'inflammation. Les oméga 3, en particulier **l'EPA et le DHA**, produisent des molécules qui calment l'inflammation.

Ils sont également d'une grande aide pour réduire les risques de **maladies cardiaques**. Ils sont essentiels pour le fonctionnement du **cerveau** et peuvent aussi améliorer la **mémoire et l'humeur**. Un **système immunitaire** équilibré fonctionne également mieux avec des niveaux adéquats d'oméga-3. Ils jouent un rôle bénéfique dans la prévention **du stress, de la dépression, la démence, la bipolarité et la schizophrénie**. Ils atténuent les manifestations de l'asthme, renforcent les os, diminuent les graisses hépatiques et fournissent de l'énergie à l'organisme.

Si notre organisme est en carence d'EPA ou de DHA, cela peut augmenter la susceptibilité du corps à des réponses inflammatoires excessives ou prolongées et donc conduire à un **état inflammatoire de bas grade** qui est associé à diverses maladies chroniques.

L'équilibre entre **Oméga-3 et Oméga-6** est crucial. Bien que les oméga 6 soient indispensables (santé des os, fonction cérébrale, pousse des cheveux, qualité de la peau, etc.), **leur excès par rapport aux Oméga-3 contribue à entretenir un état pro-inflammatoire**. Le ratio idéal est d'environ 1:1 et le déséquilibre maximal acceptable est de 5:1 (5 oméga-6 pour 1 oméga-3). Dans la population occidentale, le ratio est souvent bien plus élevé, oscillant entre 10 (oméga 6) pour 1 (oméga 3) et 40 (oméga 6) pour 1 (oméga 3). Lorsque le corps humain reçoit trop d'oméga-6, cet acide gras est modifié en acide arachidonique (AA). Au niveau cellulaire, l'AA va remplacer le DHA et induire un état d'inflammation chronique. ([source](#))

Il est possible de vérifier le ratio oméga-3/oméga-6 dans notre corps en effectuant « **un test sanguin oméga 3** » qui permet d'analyser les niveaux d'EPA et DHA (oméga-3) ainsi que de l'acide arachidonique (oméga-6).

Sources :

Site internet : <https://www.pharma-gdd.com/fr/omega-3-6-9-les-bienfaits-des-acides-gras>

LES POISSONS

Piches en oméga-3

Comme nous l'avons évoqué précédemment, **les oméga-3 sont essentiels pour notre santé**. Quand on parle d'oméga-3, l'idée des poissons revient souvent en tête comme principale source. Cependant, **tous les poissons ne se valent pas**, que ce soit sur le plan nutritionnel ou en termes de sécurité alimentaire. Bien que certains poissons soient d'excellentes sources d'oméga-3, **ils peuvent également accumuler des métaux lourds préoccupants**, tels que le mercure, le plomb ou le cadmium. Le tableau ci-dessous présente une comparaison des espèces les plus couramment consommées :

Poisson	Type	Taille	Oméga-3 (g/100g)	Mercure (µg/kg)	Provenance
Sardine	Gras	Petite	1,3 - 1,8	40 - 60	Atlantique Nord-Est, Méditerranée
Maquereau	Gras	Petite	2,5 - 5	50 - 80	Atlantique Nord-Est
Hareng	Gras	Petite	1,6 - 4,3	50 - 100	Atlantique Nord, Baltique
Saumon (sauvage)	Gras	Grande	2,5	100 - 200	Pacifique Nord, Atlantique Nord
Saumon (d'élevage)	Gras	Grande	1,8	50 - 100	Norvège, Écosse, Chili
Thon (albacore)	Gras	Grande	0,5 - 1	300 - 500	Océans Atlantique, Indien, Pacifique
Truite (sauvage)	Gras	Moyenne	1,0 - 1,5	50 - 100	Rivières et lacs d'Europe
Daurade	Maigre	Moyenne	0,9	30 - 50	Méditerranée, Atlantique Est
Cabillaud	Maigre	Moyenne	0,2 - 0,3	100 - 200	Atlantique Nord
Sole	Maigre	Moyenne	0,1 - 0,2	20 - 40	Atlantique Nord-Est, Méditerranée
Bar	Maigre	Moyenne	1,0	50 - 100	Atlantique Nord-Est, Méditerranée

Les poissons sont d'excellentes sources d'oméga-3, mais **leur choix doit être éclairé**. Je vous recommande de **choisir des espèces moins exposées aux contaminants** et de varier votre consommation pour limiter les risques associés aux polluants.



Il vaut mieux également **privilégier les petits poissons** (sardine, maquereau, hareng, etc.), que les gros (thon, saumon, espadon, etc.), car ces derniers accumulent plus de métaux lourds et de **polluants organiques persistants** (POP) dans leur organisme.

L'exposition prolongée aux métaux lourds peut entraîner des symptômes variés, tels que la **fatigue chronique, des troubles neurologiques, des problèmes digestifs, et des maladies auto-immunes**. Ces symptômes imitent souvent des maladies dégénératives comme Alzheimer, rendant l'intoxication difficile à détecter.

Pour choisir des gros poissons en France avec une moindre contamination, il est conseillé de **privilégier les espèces pêchées localement et issues de méthodes de pêche durable**. D'après les recommandations de Greenpeace France et Fishipedia, voici quelques exemples de gros et petits poissons à privilégier pour leur moindre contamination et leur impact environnemental réduit :

1. **Le maquereau** : pêché en Atlantique ou en Manche et issus de la pêche durable.
2. **La sardine** : en provenance de la Méditerranée ou de l'Atlantique avec un mode de pêche responsable.
3. **Le colin de l'Alaska** : pêché de manière durable dans les eaux froides de l'Alaska.
4. **Le hareng** : souvent pêché de manière durable dans les mers du Nord et l'Atlantique.
5. **La truite d'élevage** (en eau douce) : si elle provient d'élevages responsables et bien gérés.

Ces espèces, lorsqu'elles sont **choisies de manière responsable** et selon des méthodes de pêche durable, offrent une option plus sûre et respectueuse de l'environnement.

Alternatives aux poissons :

- **L'huile de foie de morue** est une bonne source d'oméga 3.
- **Le Krill**, un petit crustacé moins susceptible d'accumuler des toxines. Il contient **des antioxydants naturels** qui le rendent plus stable et il fournit également une bonne huile riche en oméga-3.

Éviter les poissons frits ou transformés qui peuvent contenir des graisses saturées et transformées comme le « poisson pané » par exemple.

Sources :

1. **Site Internet** : FDA - Fish and Fishery Products Hazards and Controls Guide
2. **Site internet** : USDA Food Composition Database
3. **Publications scientifiques et études nutritionnelles** : Journal of Nutritional Biochemistry ; Food Chemistry ; Environmental Health Perspectives
4. **Organisations environnementales et de pêche durable** : Greenpeace ; Fishipedia ; Marine Stewardship Council (MSC)



ZOOM

Le Saumon

Certes, sur le papier, le saumon pourrait **sembler bénéfique** en tant que source d'oméga-3 — il est classé parmi les poissons dits « sains ». Cependant, il est essentiel de replacer le saumon **dans un contexte global et actuel**. Aujourd'hui, la majorité du saumon disponible sur le marché est élevé industriellement, souvent **sans les niveaux naturels d'oméga-3 qu'on pourrait espérer**. Pour compenser ce manque, de nombreux éleveurs ajoutent des oméga-3 synthétiques à l'alimentation des saumons pour améliorer leur profil nutritionnel destinés à la vente.

De plus, le saumon d'élevage peut être **considéré comme un aliment ultra-transformé** en raison des pratiques couramment utilisées :

- L'ajout de **colorant de synthèse** pour leur donner une couleur attrayante rose-orangé.
- L'utilisation d'**antibiotiques** et de **pesticides** pour prévenir les maladies dans des conditions d'élevage intensif.
- Conditions de vie stressantes (**surpeuplement, présence de poissons morts**, etc.) augmentant le **stress oxydatif et l'inflammation**.
- Possibles **malformations et problèmes de santé** liés aux conditions d'élevage intensif et possible **transmission de maladies et parasites des poissons malades/morts aux poissons consommés**.
- **Administration de somnifères** pour qu'ils puissent être manipulés sans trop de stress.
- L'accumulation des polluants, tels que des **métaux lourds**, (PCB, dioxines) **et des microplastiques dans leurs chairs**, en raison de l'environnement de l'élevage
- Leur nourriture à base de farines animales et de sous-produits riches en **graisses saturées et oméga-6**

Le choix d'en consommer est propre à chacun mais nous ne pouvons plus dire que le saumon est « bon » pour la santé et non-inflammatoire.

Sources :

1. **Site internet** : <https://www.wedemain.fr/ralentir/colorants-virus-microplastiques-faut-il-arreter-de-manger-du-saumon/>
2. **Site internet** : <https://meat-my-fish.fr/2023/05/30/le-saumon-delevage-est-il-bon-pour-la-sante/>
3. **Site internet** : <https://www.psm.pole-sante-minceur.fr/comprendre-linflammation-et-alimentation-anti-inflammatoire/>



PLANTES, ALGUES ET MICROALGUES

Alternatives aux poissons

Les algues, plantes et microalgues représentent **les sources végétales les plus directes et efficaces d'EPA et de DHA**, sans les risques associés aux contaminants tels que les métaux lourds. Les microalgues, en particulier, sont couramment retrouvées dans les compléments alimentaires.

Beaucoup de ces compléments sont riches en **ALA** (acide alpha-linolénique), qui se convertit facilement en **EPA** et **DHA** avec le zinc, la vitamine D ou B, le magnésium et le fer dans votre alimentation. Si vous êtes végétarien ou vegan, il est essentiel de faire attention à ne pas manquer de ces nutriments. Voici quelques sources végétales riches en oméga-3 :

- **L'huile de périlla** qui est composée à **65 % d'ALA**.
- **La Schizochytrium** qui se démarque avec **40 % de DHA**.
- D'autres microalgues (*Odontella aurita*, *Pavlova lutheri*, *Cryptochodinium cohnii*) sont riches en **DHA et EPA**, les formes les plus bénéfiques d'oméga-3.

Certaines poudres d'algues, comme **la chlorella, l'algue nori, le wakamé ou la pulse**, peuvent être ajoutées à des smoothies, incorporées dans des sauces ou vinaigrettes ou encore saupoudrées sur des salades. Non seulement elles apportent des oméga-3, mais elles regorgent aussi de vitamines (A, B, C, D, E), de minéraux (iode, calcium, magnésium, fer, potassium), de protéines et de fibres.

En plus d'être riches en **Oméga 3**, ces algues peuvent être également **chélatrices de métaux lourds**, c'est-à-dire qu'elles sont capables d'emprisonner et de retirer les métaux de votre organisme. Elles ont des **vertus antioxydantes** qui aident à lutter contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire. Enfin, elles peuvent **réduire l'inflammation chronique**, soutenir le **système immunitaire** et aider à **réguler la thyroïde** puisqu'elles sont riches en iode.

Cependant, il est important de noter que les algues marines et les algues d'eau douce ne sont pas équivalentes, notamment en termes de teneur en iode et en oméga-3. **Je vous recommande de consulter un professionnel de santé** avant de débuter un traitement à base de plantes, d'algues ou de microalgues.



HUILES VÉGÉTALES

Pour ce qui est des **huiles de cuisson ou d'assaisonnement**, il est préférable de choisir des huiles dont le ratio oméga-3/oméga-6 ne dépasse pas le 5:1 (5 oméga-6 pour 1 oméga-3) comme vu précédemment. La plus grande source d'oméga-6, qui contribue au déséquilibre du ratio oméga-3/oméga-6, vient **des huiles végétales et particulièrement de l'huile de tournesol** consommée régulièrement. En effet, celle-ci a un ratio de 1000:1 (1000 oméga-6 et 1 oméga-3), soit en pourcentage : 0,05% oméga-3 pour 56,3% oméga-6. La deuxième grande cause de ce déséquilibre provient de la consommation de **certains animaux d'élevage qui sont nourris avec des tourteaux de soja riches en oméga-6**.

Pour la cuisson, privilégier des graisses qui supportent mieux la température de cuisson :

- **Le ghee** (beurre clarifié), qui est très stable. Ratio 1:2 (oméga 3/6)
- **L'huile d'olive** (1% oméga 3, 9% oméga-6), qui est relativement stable. Ratio 1:2 (oméga 3/6)
- **L'huile de coco** est stable. Ratio 0:1 (oméga 3/6)

Pour l'assaisonnement, privilégier des huiles végétales vierges, extraites à froid et riches en oméga-3 comme :

- **L'huile de Lin** (57% oméga-3, 16% oméga-6) Ratio 3:4 (oméga 3/6)
- **L'huile de Colza** (11% oméga-3, 21% oméga-6) Ratio 1:2 (oméga 3/6)
- **L'huile de noix** (15% oméga-3, 53% oméga-6) Ratio 1:4 (oméga 3/6)
- **L'huile de chanvre** (15% oméga-3, 50% oméga-6) Ratio 1:4 (oméga 3/6)
- **L'huile d'olive** (1% oméga-3, 9% oméga-6) Ratio 1:2 (oméga 3/6)

Si vous l'utilisez déjà pour la cuisson des aliments, privilégiez les autres huiles pour varier.



D'un point de vue global, retenir qu'il faut **favoriser les graisses riches en Oméga-3 et Oméga-9** et diminuer les graisses saturées, transformées et riches en Oméga-6 pro inflammatoires que l'on retrouve dans le beurre de vache, la crème, les viandes et charcuterie ; les huiles de pépin de raisin, de maïs, de Carthage, de tournesol ; les aliments transformés (plats cuisinés industriels, pâtisseries et viennoiserie, snacks, fast-food, sauces industrielles, gâteaux ou biscuits industriels, etc.) et les aliments frits (chips, frites, etc.). On en revient à la liste énoncée au premier chapitre concernant les aliments dits inflammatoires.

Attention à certaines « margarines végétales » riches en Omega-6.

Privilégiez la margarine de Vitaquell (BIOCOOP, NATURALIA, BOTANIC, etc.) qui est non hydrogénée et non esthérifiée, ce qui préserve la qualité des acides gras. Elle est riche en oméga-3 et pauvre en Omega-6.

OLÉAGINEUX ET GRAINES

Les **graines et oléagineux** et surtout, **les algues et micro algues** sont de bonnes sources d'oméga-3. Voici un tableau qui indique le ratio oméga 3/6, la teneur en protéines pour 100 g ainsi que la particularité de certains oléagineux et certaines graines. Vous pouvez constater que **les noix, graines de lin, de chia, de chanvre et de sésame** ont une plus grande source d'oméga-3 que les autres.

Oléagineux/Graines	Protéines (g/100 g)	Ratio oméga-3/oméga-6	Particularités
Graines de chia	17	3:1	Très riches en fibres et en oméga-3
Graines de lin	18	4:1	Exceptionnellement riches en oméga-3
Graines de chanvre	32	1:3	Contient tous les acides aminés essentiels
Noix	15	1:4	Excellentes sources d'oméga-3 végétaux
Graines de sésame	17	1:45	Excellentes sources de calcium
Pistaches	20	1:52	Riches en potassium et vitamine B
Noisettes	15	1:90	Riches en vitamine E, fer et magnésium
Noix de cajou	18	1:125	Riches en fer, magnésium et zinc
Graines de courge	30	1:168	Très riches en magnésium, fer et zinc
Noix du Brésil	14	1:1000	Excellentes sources de sélénium
Amandes	23	1:2000	Riches en vitamine E, calcium et magnésium

Attention aux **amandes** pour les personnes ayant des antécédents de **calculs rénaux, de polyarthrite rhumatoïde, la goutte** ou présentant un risque élevé de **carences minérales**. Les amandes sont riches en **oxalates** qui peuvent se lier au calcium dans l'organisme et former des cristaux, augmentant le risque de calculs rénaux ou, avec cela, réduire l'absorption de calcium, de fer et de magnésium dans l'intestin.

La consommation d'amandes **pendant un traitement antibiotique** peut être particulièrement problématique, car les antibiotiques détruisent la bactérie intestinale qui métabolise normalement les oxalates. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Les amandes contiennent 469 mg d'oxalates pour 100 g, ce qui en fait l'une des sources les plus concentrées parmi les noix et d'autres aliments en général.

Il est généralement conseillé de limiter la consommation à environ **6 à 8 amandes par jour**, ce qui équivaut à 7,5 à 10 grammes ([source 1](#)). Cette quantité permet de bénéficier des bienfaits nutritionnels des amandes tout en minimisant le risque d'accumulation excessive d'oxalates dans l'organisme.

Une astuce pour mieux les consommer :

Lorsque les oxalates des amandes rencontrent des sources de calcium, comme la **caséine de la crème de brebis**, le calcium peut se lier aux oxalates dans l'intestin, formant un composé insoluble qui est éliminé dans les selles au lieu d'être absorbé. Ainsi, vous pouvez occasionnellement déguster une **collation d'amandes accompagnées d'un peu de crème de brebis avec des fruits rouges** (myrtilles, framboises, mûres, fraises) par exemple.

Autres aliments riches en oxalates dont la consommation excessive peut également augmenter le risque de calculs rénaux : **les épinards** avec environ 750 mg d'oxalates pour 100 g, **la betterave** avec 600 mg d'oxalates pour 100 g, **la rhubarbe** avec environ 500 mg d'oxalates pour 100 g et le **cacao en poudre** avec environ 600 à 800 mg d'oxalates pour 100 g.

Source :

Site Internet : <https://www.journee-mondiale.com/amande-trop-manger-danger-1526.htm>

Site internet : <https://www.croq-kilos.com/actus/10-aliments-riches-en-oxalates-a-connaître-pour-mieux-les-gérer>



L'algue Kombu est une algue brune comestible, très prisée pour ses nombreux **bienfaits nutritionnels** et ses usages culinaires variés.

Caractéristiques et Composition :

- Riche en **minéraux** (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium)
- Contient des vitamines **A, B1, B12, C, E, F, K, et PP**, ainsi que des protéines.
- Sa **teneur en iode est particulièrement élevée**, ce qui est bénéfique pour la fonction thyroïdienne et le métabolisme énergétique, mais peut ne pas convenir aux personnes souffrant de troubles thyroïdiens.
- Elle contient également **des fibres alimentaires, des protéines, et des glucides (224 kcal/100 g)**, ce qui la rend adaptée aux régimes amaigrissants et aux personnes diabétiques.

Usages Culinaires :

- Accélération de la cuisson des légumes secs et des légumineuses.
- Elle aide à rendre ces aliments plus digestes et augmente leur valeur protéinique.
- Elle peut aider à réduire les ballonnements.
- En cuisine japonaise, l'algue Kombu est un ingrédient clé pour préparer le dashi (un bouillon de base).

Comment la cuisiner :

- Laisser tremper l'algue dans de l'eau froide pendant environ 20 minutes,
- La cuire avec les légumes secs pendant 20 à 30 minutes.



FICHE

LIPIDES - OMÉGA-3



*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. **Ajoutez une source de graisse saine quasiment à chaque repas.** Par

exemple, consommez des oléagineux et graines avec des fruits au petit-déjeuner, assaisonner votre salade avec de l'huile de lin, manger un avocat ou prenez une poignée d'oléagineux (noix, pistaches, noisettes, etc.) en collation.

2. **Prenez des compléments en EPA et DHA** si vous n'avez pas suffisamment d'oméga-3 dans votre alimentation (comme « l'huile d'algues » 100 % végétale issue de la microalgue Schizochytrium sp.).

3. **Diminuez les graisses saturées, trans et riches en Oméga-6 pro inflammatoires** (beurre de vache, crème, viandes, charcuterie ; huile de pépins de raisin, de maïs, de Carthage, de tournesol ; aliments transformés, pâtisseries, viennoiserie, snacks, fast-food, etc.).

4. **Privilégiez les petits poissons** (sardine, hareng, anchois, maquereau) aux gros poissons. Evitez un maximum le saumon.

6. Alternatives aux poissons : **huile de foie de morue, le krill, les algues** (nori, wakamé, kombu, pulse, etc.) et **micro-algues**.

7. **Utilisez comme huile pour la cuisson** : ghee, olive, coco

8. **Utilisez comme huile pour l'assaisonnement** (dans l'ordre de préférence) : lin, colza, noix, chanvre, olive.

9. **Privilégiez les oléagineux** : noix, graines de lin, de chia, de chanvre et de sésame.

10. Ne consommez **pas plus de 8 amandes par jour**.





LE PSYCHO- ÉMOTIONNEL

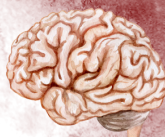


*Liens corps,
émotions et psyché*





LE VENTRE



Notre deuxième cerveau

Notre système digestif abrite pas moins de **200 millions de neurones** ! C'est l'équivalent du cerveau d'un chat ou d'un petit chien. Ce réseau d'interactions complexes est appelé le « **système nerveux entérique** ».

Le **ventre et le cerveau** sont en dialogue constant. Vous connaissez sans doute le lien **psycho-somatique**, c'est-à-dire l'influence de votre cerveau sur votre corps, ou plus particulièrement, ici, sur votre ventre. Par exemple, quand vous vous sentez stressé, vous pouvez avoir « la boule au ventre » comme on dit couramment. Dans ce cas, le stress provoque une contraction des muscles intestinaux, créant cette sensation de « boule ». Lorsque nous sommes dans cet état d'inquiétude ou de tension mentale, le cerveau active l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, entraînant la **libération de cortisol**, ce qui provoque une augmentation de l'acidité gastrique. Ce « stress hormonal » peut provoquer aussi d'autres symptômes digestifs comme des crampes et des nausées. Mais ce lien psychosomatique, du cerveau au ventre, ne représente que 20 % des transmissions d'informations.

Étonnamment, **80 %** de l'information **va dans le sens inverse, du ventre au cerveau**, c'est le lien **somato-psychique**. Cela signifie que **la qualité de vos humeurs est influencée par votre alimentation**. Si votre microbiote intestinal est perturbé, votre ventre peut envoyer des signaux à votre cerveau pour dire, en quelque sorte, qu'il ne se sent pas bien, qu'il est fatigué ou stressé, **sans aucune raison extérieure**. Attention, vous pouvez interpréter cela comme un mal-être psychologique ou émotionnel alors qu'il s'agit d'un mal-être digestif. Si vous avez parfois des sautes d'humeur sans raison ou si vous êtes constamment anxieux, déprimé ou irritable, observez votre alimentation.

Notre ventre abrite aussi **70-80 % de nos cellules immunitaires**, c'est un véritable centre de commandement pour notre santé globale.

Ces liens mettent en évidence l'importance d'une approche holistique de la santé. Prendre soin de notre microbiote intestinal à travers une alimentation équilibrée et non-inflammatoire ne peut avoir que des répercussions positives sur notre **santé mentale et émotionnelle**.

LES NEUROTRANSMETTEURS

Régulation de nos humeurs

Les conversations entre le ventre et le cerveau se font par voie nerveuse à travers **le nerf vague** (le plus long nerf du corps) et par voie sanguine. La transmission de signaux entre ces deux cerveaux est établie grâce à **des neurotransmetteurs, des hormones et des cytokines — la communication n'est pas seulement électrique, elle est aussi chimique**. Les neurotransmetteurs jouent un rôle crucial dans le fonctionnement du **système nerveux** (pensées, mémoire, apprentissage émotions, motivation, etc.), et la **régulation de nombreuses fonctions corporelles** (rythme cardiaque, respiration, digestion, sommeil, réponse au stress, etc.)

C'est pourquoi l'inflammation intestinale peut entraîner une inflammation systémique, affectant le **fonctionnement cérébral**. Ainsi, selon une étude conjointe entre l'Institut Pasteur, le CNRS et l'Inserm, publiée en 2020, il n'y aurait **pas d'esprit sain sans microbiote sain** ([source 1](#)). Le déséquilibre du microbiote pourrait être à l'origine de divers troubles neurologiques ou psychiatriques.

Une **inflammation ou des problèmes digestifs** peuvent effectivement envoyer des signaux au cerveau via l'axe intestin-cerveau, pouvant conduire à des **symptômes de dépression ou d'anxiété**. « Selon Wolfgang Marx, spécialiste de psychiatrie nutritionnelle au Centre de l'alimentation et de l'humeur de l'Université Deakin, à Melbourne, en Australie : certaines études montrent qu'un régime méditerranéen peut réduire le risque de dépression de 33 %. » ([Source2](#))

Si un simple régime peut réduire le risque de dépression, imaginez les bienfaits d'une alimentation saine sur votre quotidien, tant sur le plan physique, mental qu'émotionnel.

En d'autres termes, ce que votre ventre va recevoir, votre cerveau va en être impacté. Votre assiette influence non seulement votre humeur, mais aussi **votre bien-être général et votre bonheur !**

Sources :

1. **Site Internet** : https://www.pasteur.fr/fr/depression-efficacite-antidepresseurs-dependent-composition-du-microbiote-intestinal?utm_source=chatgpt.com
2. **Une publication du National Geographic** intitulée « Les aliments à privilégier en cas d'inflammation » écrit par Emily Sohn, le 20 nov. 2023. Lien ici : <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/nutrition-alimentation-aliments-privilégier-en-cas-inflammation>
3. **Site internet** : <https://www.omind.me/ventre-cerveau-l-exploration-d-une-relation-passionnante.html>

LES NEUROTRANSMETTEURS

Le cerveau et la mémoire

L'alimentation ne nourrit pas seulement le corps, elle façonne aussi le cerveau. Dès les premières bouchées, **elle influence notre mémoire, nos émotions et même notre apprentissage**. Des chercheurs, comme Margaret Morris en Australie, ont mis en évidence qu'une alimentation riche en sucres et en graisses pouvait **altérer l'hippocampe** en seulement quatre jours. Grâce à un test de reconnaissance de la position des objets, elle a observé que les rats soumis à une alimentation de type malbouffe voyaient leur **capacité d'apprentissage et de mémorisation diminuer**.

D'autres études confirment ces effets : une recherche publiée dans *Brain, Behavior, and Immunity* a montré qu'une semaine de malbouffe suffisait à provoquer des troubles cognitifs chez les rats, en raison d'une inflammation de l'hippocampe. Plus inquiétant encore, une étude de l'Université de Californie du Sud a démontré que des rats adolescents nourris avec une alimentation riche en graisses et en sucres présentaient **des troubles de la mémoire persistants**, même après le retour à une alimentation équilibrée.

Selon l'étude de Sophie Layé, **une alimentation trop riche en sucres et en graisses**, déclencherait une réaction inflammatoire qui se propagerait jusqu'au cerveau. Normalement protégé par la barrière hémato-encéphalique, le cerveau pourrait voir cette **protection s'altérer** sous l'effet d'une mauvaise alimentation, rendant ainsi les neurones vulnérables. En situation d'inflammation chronique, elles commenceraient à attaquer des neurones sains, détruisant des réseaux neuronaux essentiels.

Le cerveau est un organe plastique, sensible à ce que nous mettons dans notre assiette.

Une alimentation saine agit comme un véritable carburant pour nos fonctions cognitives. Elle influence notre capacité à apprendre et à nous souvenir.

Ainsi, chaque repas est une opportunité d'envoyer à notre cerveau les bons signaux pour **cultiver une mémoire vive et un esprit clair**.

Sources :

1. **Site internet** : <https://www.omind.me/ventre-cerveau-l-exploration-d-une-relation-passionnelle.html>

2. **Site internet** : https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/memoire-junk-food-detraque-cerveau-nos-ados-voici-112946/?utm_source=chatgpt.com

LES NEUROTRANSMETTEURS

La sérotonine

Notre ventre fabrique beaucoup de nos **neuro-transmetteurs responsables de nos humeurs**, comme la **sérotonine**, souvent surnommée « l'hormone du bonheur ». Elle joue un rôle crucial dans notre bien-être émotionnel et notre sentiment de bonheur. Ce qui est particulièrement fascinant, c'est que **90 %** de cette molécule essentielle est produite dans notre système digestif, et non pas dans le cerveau comme on pourrait le penser intuitivement. Un déséquilibre dans la production ou le métabolisme de la sérotonine peut contribuer à divers troubles, allant de **la dépression, à l'anxiété, aux problèmes de sommeil**.

La production de sérotonine dépend principalement de l'apport en un acide aminé essentiel, le **tryptophane**. À l'inverse, certaines façons de manger peuvent dégrader ou déséquilibrer la sérotonine comme les **excès de sucres rapides** dans l'alimentation, l'excès de **sel, d'alcool, de produits transformés**, un **manque d'oméga-3** (empêchant la fixation de la sérotonine aux récepteurs), un **excès de cortisol** et bien sûr une alimentation inflammatoire.

L'inflammation détourne le tryptophane, précurseur de la sérotonine, vers une autre voie métabolique. Au lieu d'être utilisé pour produire de la sérotonine, le tryptophane est converti en **kynurénine** et en **acide quinolinique**, une molécule excitatrice et potentiellement **neurotoxique**.

La consommation d'aliments riches en tryptophane n'est qu'une partie de l'équation pour maintenir des niveaux optimaux de sérotonine (la vitamine D, par exemple, joue également un rôle). Voilà pourquoi il est crucial de **considérer l'impact global** de notre alimentation sur notre microbiote intestinal.

Enfin, certains aliments, bien que riches en tryptophane, peuvent paradoxalement nuire à sa bonne utilisation par l'organisme, comme par exemple les viandes rouges ou gros poissons. Il est préférable de privilégier des aliments qui combinent richesse en tryptophane et propriétés anti-inflammatoires ou neutres pour l'intestin. Parmi ceux-ci, on peut citer : **les œufs, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), les oléagineux (noix, amandes, graines), les bananes, le riz complet ou encore les produits à base de soja**.



LES NEUROTRANSMETTEURS

La dopamine

Un autre neurotransmetteur essentiel qui joue un rôle clé dans le fonctionnement du **système nerveux**, c'est **la dopamine**. Elle est souvent désignée comme la « molécule du plaisir » en raison de son implication dans le circuit de la récompense, où elle favorise des sensations de plaisir et de satisfaction lors d'expériences gratifiantes.

Environ **50 %** de la dopamine du corps est produite dans le système digestif. Ses fonctions principales sont le **contrôle moteur** (coordination des mouvements volontaires), **la motivation** (en renforçant le système de récompense), la **régulation de l'humeur** (en influençant les états émotionnels) et **les fonctions cognitives** (attention, mémoire et prise de décision).

La dopamine est impliquée dans **plusieurs pathologies digestives** comme les maladies inflammatoires des intestins (le syndrome du côlon irritable, colite, gastroparésie, etc.). Des déséquilibres dans les niveaux de dopamine peuvent aussi être associés à divers **troubles psychologiques et neurologiques**, notamment les addictions, la dépression, l'anxiété ou les maladies neurodégénératives (comme Parkinson).

Le **manque d'énergie**, les « **coups de mou** » **physiques**, les **difficultés à se lever le matin** ou la **fatigue chronique** peuvent aussi être liés à un faible niveau de dopamine.

Pour améliorer naturellement vos niveaux de dopamine, les aliments non inflammatoires et **riches en tyrosine** (précurseur de la dopamine) comme les petits poissons, les œufs, les noix, les graines, les fromages de brebis ou chèvre, etc.) aideront.

Autrement que par l'alimentation voici des exemples qui peuvent **améliorer naturellement vos niveaux de dopamine** : les activités physiques, l'exposition à la lumière naturelle (surtout le matin), un sommeil de qualité, une bonne gestion du stress ou encore la pratique d'activités qui vous procurent du plaisir.



LES FIBRES

*Légumes et
fruits*





L'ÉQUILIBRE

Les fibres

Réduire simplement la consommation d'aliments dits inflammatoires n'est pas suffisant. Il est important d'adopter une approche globale de l'alimentation. C'est pourquoi il est nécessaire **d'inclure des aliments qui aident le corps à réguler efficacement le processus inflammatoire**. Concrètement, l'incorporation quotidienne d'aliments riches en fibres tels que les **fruits, les légumes et l'avocat** peut jouer un rôle significatif dans l'optimisation de la réponse anti-inflammatoire de l'organisme.

Selon des chercheurs comme **Jennifer Warfo** (chirurgienne-oncologue) il faut incorporer dans son alimentation **suffisamment de fibres pour inhiber les réactions inflammatoires**. Elle préconise **50 g de fibres par jour**. ([Source 1](#))

Les fruits et les légumes sont riches en fibres, en **antioxydants** et en **composés phytochimiques** qui ont des propriétés anti-inflammatoires puissantes. Ces substances aident à **neutraliser les radicaux libres** et à **réduire le stress oxydatif** dans l'organisme, ce qui contribue à diminuer l'inflammation chronique.

Ils fournissent également une grande variété de **vitamines** (A, C, E et K) et de **minéraux** (potassium, magnésium et calcium) qui soutiennent le système immunitaire en plus de réguler les processus inflammatoires dans le corps. De plus, Ils sont **composés de beaucoup d'eau**, ce qui contribue à notre équilibre hydrique. **Ils sont donc essentiels !**

Chacun de nos repas devrait être constitué de 60 % de légumes. Ils sont neutres et peuvent être consommés avec pratiquement n'importe quel autre aliment sans perturber le processus de digestion. En ayant plus de la moitié de votre assiette composée de légumes, cela optimise aussi l'apport en **nutriments essentiels** et aide à un maintien calorique favorable.

Choisissez idéalement **des légumes et des fruits de saison, locaux et non traités** pour intégrer le moins possible de pesticides ou autres produits chimiques qui sont un facteur majeur de maux et de maladie. Surtout en sachant que la contamination des fruits et légumes aux pesticides a triplé en dix ans en France et en Europe ([source 2](#)).

Sources :

1. **Une publication du National Geographic** intitulé "Les aliments à privilégier en cas d'inflammation" du 20 NOV. 2023 écrit par Emily Sohn) Lien ici : <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/nutrition-alimentation-aliments-privilégier-en-cas-inflammation>

2. **Rapport fév. 2024** : <https://www.generations-futures.fr/actualites/residus-pesticides-classement/>



LES LÉGUMES

Aliments neutres

LÉGUMES FEUILLES

- Épinards
- Kale (chou frisé)
- Laitue (toutes variétés), roquette, mâche, endive
- Chicorée
- Cresson
- etc.

CRUCIFÈRES

- Brocoli
- Chou-fleur
- Choux de Bruxelles
- Chou vert
- Chou rouge
- Chou chinois
- Chou-rave
- etc.

LÉGUMES TIGES et FLEURS

- Asperges
- Céleri branche
- Fenouil
- Artichauts
- Cardon
- etc.

LÉGUMES FRUITS

- Tomates
- Poivrons (toutes couleurs)
- Aubergines
- Concombres
- Courgettes
- Potiron 🌾
- Citrouille 🌾
- Courge butternut 🌾
- etc.

ALLIACÉS

- Ail
- Oignons
- Échalotes
- Poireaux
- Ciboulette
- etc.

AUTRES LÉGUMES

- Champignons
- Radis
- Betteraves 🌾
- Carottes 🌾
- Haricots verts
- Légumineuses 🌾
- etc.

Les betteraves et les carottes, une fois cuites, ont une quantité faible de glucides.



Contient de l'amidon

Ci-dessus la classification des légumes les plus courants pour mieux vous y retrouver et composer vos assiettes en faisant les bonnes associations. Attention, certains légumes contiennent une quantité significative de glucides sous forme d'amidon et ne sont donc pas à considérer uniquement comme des « légumes ».



L'amidon qui est contenu dans certains légumes, **une fois cuit, se transforme en glucide**. Il faudra donc compter comme source de glucides les légumes racines et tubercules suivants (liste non exhaustive) : pomme de terre, patate douce, manioc, igname, taro, céleri-rave, navet, topinambour, rutabaga, panais, petit pois et légumineuses. **Aussi, le maïs, souvent considéré comme un légume dans le contexte culinaire, est en réalité classé comme une céréale.**

LA SALADE

Neutralisante

Manger **une salade dans un repas** présente plusieurs avantages :

- **Augmente la sensation de satiété** : si mangée **juste avant le repas**
- Apporte des **vitamines et minéraux essentiels** (calcium, fer, etc.)
- **Participe au ralentissement du vieillissement cellulaire** et est bénéfique pour **la peau et les os**
- **Stimule le transit intestinal**, évitant la constipation et les ballonnements
- Aide à **stabiliser la glycémie** : meilleur contrôle du cholestérol
- **Améliore la santé cardiovasculaire**

Par ailleurs, elle contribue à **équilibrer l'acidité apportée par les aliments riches en protéines**. Prendre une salade verte juste avant de manger un repas composé de protéines animales (comme du poulet cuit à l'huile d'olive) et des féculents faibles (comme du quinoa par exemple) peut **annuler l'effet d'inhibition réciproque** sur la digestion. Cette association devient plus digeste pour l'organisme.

Des exemples de salades nutritives :

- Épinards frais avec de la roquette et du chou Kale : riches en fer, vitamines A, C et K, et antioxydants
- Brocoli avec du chou rouge (riche en vitamine C, fibres et antioxydants)
- Carottes avec des poivrons (bêta-carotène et fibres)
- Betteraves (antioxydants et composés anti-inflammatoires)

Je vous recommande donc de **manger de la salade au début du repas**. Cela permet non seulement d'optimiser ses effets bénéfiques sur la satiété et la digestion, mais aussi de préparer l'estomac à recevoir d'autres aliments plus lourds. Accompagner la salade d'une **vinaigrette légère** peut également améliorer l'absorption des nutriments.

Exemple de vinaigrette nutritive :

- Huile d'olive extraite à froid ou huile de lin ou huile de colza pour avoir un bon équilibre entre oméga 3 et 9.
- Vinaigre de cidre non filtré et non pasteurisé (aide à réduire l'indice glycémique du repas, apporte des fibres et des probiotiques bénéfiques pour le microbiote intestinal, et facilite la digestion)
- 1 c.à.c. de curcuma (anti-inflammatoire)
- 1 cm de gingembre frais si vous aimez (anti-inflammatoire et réchauffe les intestins)



LES FRUITS

Bienfaits santé

Les fruits, comme les légumes, sont extrêmement bénéfiques pour la santé. Ils sont une excellente **source de vitamines** (C, B et E), de **minéraux** (potassium, magnésium, calcium, fer), et **d'antioxydants** (polyphénols, caroténoïdes, flavonoïdes) essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Leurs fibres favorisent un **bon transit** intestinal, régulent la satiété et aident à **contrôler le taux de cholestérol** sanguin. Ils contiennent aussi divers composés bioactifs qui ont des **effets anti-inflammatoires** et protecteurs sur la santé. Une consommation régulière de fruits est associée à une réduction du risque de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Une règle est importante à retenir concernant les fruits : **ils sont à consommer en dehors des repas** ! Espacé d'environ 1h30 après ou pris environ 30 minutes avant un repas. La raison est que, premièrement, les fruits ne sont **pas digérés dans l'estomac** ([source](#)¹). L'absorption des nutriments et la majeure partie de leur digestion se fait dans **l'intestin grêle**. Leur digestion prend en moyenne **20 à 30 minutes**, ce qui est beaucoup plus court que les protéines ou les féculents par exemple.

Consommer des fruits juste après le repas, peut perturber le processus digestif (ballonnements, inconfort) et les mélanger avec d'autres aliments, notamment des protéines, peut entraîner une **fermentation** dans l'estomac. Or, cette fermentation contribue à une **légère inflammation** locale chez des personnes sensibles.

Si vous avez des réactions ou déjà des pathologies inflammatoires, je vous recommande d'autant plus de faire attention à bien **séparer les fruits des repas**, sauf si votre repas est composé essentiellement de fruits (comme au petit-déjeuner par exemple).

Dans certains cas, **l'absorption de fruits pendant le repas peut être bénéfique**. Elle peut faciliter la digestion pour certaines personnes, notamment celles intolérantes au lactose. Par exemple, l'ananas ou le kiwi contiennent des enzymes (bromélaïne et actinidine) qui peuvent aider à la digestion des protéines du lait.

Source :

1. **Site internet** : <https://www.lanaturopathe.fr/category/aliments/fruits/article/pourquoi-il-ne-faut-pas-consommer-les-fruits-pendant-les-repas>

Pour ceux qui veulent consommer des produits laitiers (fromage, lait yaourt, etc.) vous pouvez manger un kiwi ou des morceaux d'ananas en même temps. Voici **des exemples d'associations** :

- Une salade verte avec des morceaux de pomme ou de poire.
- Un yaourt nature avec des morceaux d'ananas ou de kiwi.
- Un plat de viande accompagné d'une sauce à l'orange ou au citron.
- Un bol de flocons d'avoine avec des myrtilles ou des framboises. Cette combinaison n'enlève pas le caractère inflammatoire des produits laitiers de vache, de la viande ou du gluten présent dans les flocons d'avoine. Ces différentes associations avec des fruits peuvent aider à améliorer la digestion et à atténuer les effets négatifs de certains aliments pour les personnes les plus sensibles. À vous de tester — pour une transition vers une alimentation moins inflammatoire !

Différence entre fruits et jus de fruits :

Bien que les jus de fruits soient souvent perçus comme une option saine, contrairement aux fruits entiers, ils sont **dépourvus de la majeure partie des fibres** alimentaires qui ralentissent l'absorption des sucres. Cela entraîne une augmentation plus rapide de la glycémie. De plus, le processus de transformation (pressage ou mixage et pasteurisation) **déstructure la matrice naturelle du fruit**, modifiant ses propriétés nutritionnelles (perte de vitamines).

Les jus commerciaux contiennent également souvent des **additifs**, ce qui en fait des **produits** très éloignés de la forme originale du fruit. La transformation détruit aussi la plupart des enzymes naturellement présentes dans les fruits ce qui **enlève leur propriété anti-oxydant et anti-inflammatoire**. Les mentions «100% fruits» ou «sans sucre ajouté» peuvent être trompeuses. Même sans sucre ajouté, ces boissons restent riches en sucres naturels issus des concentrés de fruits. Métaboliquement, leur impact est similaire aux sodas, un jus de pomme ou d'orange industriels contient **une quantité de sucre comparable à celle d'un Coca-Cola**, voire parfois plus.

Les smoothies, qui **conservent les fibres des fruits mixés**, sont une meilleure option que les jus de fruits, même faits maison, car ils limitent les pics de glycémie et apportent une sensation de satiété plus durable.

La **charge glycémique** (CG) est plus importante que l'indice glycémique (IG) seul, car elle ne mesure pas seulement la rapidité avec laquelle un aliment fait monter la glycémie (comme l'indice glycémique), **mais aussi la quantité de sucre que vous consommez réellement**.

Source :

1. **Site internet** : <https://www.mnhn.fr/fr/notre-regime-alimentaire-est-il-proche-de-celui-des-grands-singes>
2. **Site internet** : <https://www.sante-corps-esprit.com/manger-des-fruits/>

Manger plusieurs fruits à CG élevée peut provoquer une hausse notable de la glycémie, ce qui est **crucial pour les personnes atteintes de diabète, résistance à l'insuline ou SOPK**.

Vous pouvez **associer les fruits à des protéines, des lipides ou des fibres** (amandes, yaourt nature, skyr, graines de chia, flocons d'avoine, etc.) pour ralentir l'absorption du sucre et **réduire son impact glycémique**.

Voici quelques recommandations pour une consommation plus modérée et équilibrée des fruits à CG élevée :

Fruit à CG élevée	Portion recommandée par jour
Dattes	1-2 unités
Figues sèches	2-3 unités
Raisins secs	1 petite poignée (~20-25 g)
Bananes mûres	½ banane moyenne
Mangue	½ mangue (~100 g)
Ananas	1 à 2 tranches fines (~80-100 g)
Raisins frais	10-15 raisins (~50 g)

Les fruits **à charge glycémique faible sont riches en fibres**, ce qui ralentit l'absorption du sucre dans le sang et limite les pics de glycémie. Parmi eux, on retrouve les **fraises, framboises, myrtilles, cerises et pamplemousses**, qui ont un indice glycémique (IG) d'environ 25 et une charge glycémique (CG) faible. **Les poires, prunes et oranges** présentent un IG légèrement plus élevé (30-35), mais conservent une CG faible à modérée selon la portion consommée. **Les pommes** suivent le même principe, leur CG variant en fonction de leur taille. Quant au **kiwi**, bien que son IG soit plus élevé (environ 50), sa richesse en fibres aide à modérer son impact glycémique. Pour maximiser les bienfaits des fibres, je vous **conseille de consommer les fruits entiers avec leur peau lorsque cela est possible**.



L'humain a **un intestin relativement long** par rapport à son corps, ce qui est typique **des frugivores** (comme le singe). **Les fruits devraient être une part très importante dans notre alimentation**. Alors que beaucoup de personnes, aujourd'hui, oublie même d'en manger tous les jours, car cela ne fait pas partie de leurs habitudes. ([source1](#))

Source :
1. **Site internet** : <https://www.lanaturopathe.fr/category/aliments/fruits/article/pourquoi-il-ne-faut-pas-consommer-les-fruits-pendant-les-repas>

ASTUCES



Pour les céréales et légumineuses

Comme évoqué précédemment, **associer les légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots, etc.) **et les féculents** (riz, blé, maïs, etc.) permet d'obtenir **des protéines « complètes »** grâce à la complémentarité de leurs acides aminés.

Toutefois, une **préparation soignée** est essentielle pour optimiser leur digestion et profiter pleinement de leurs **bienfaits nutritionnels**. Le trempage, étape incontournable, aide à **neutraliser les inhibiteurs d'enzymes**, tels que l'acide phytique, qui peut entraver l'absorption des minéraux essentiels (calcium, fer, magnésium, zinc).

Il est important de les laisser tremper dans 3x leur volume d'eau froide la veille au soir. Faire tremper les légumineuses et les céréales les réhydrate partiellement, ce qui **réduit le temps de cuisson** nécessaire.

Le temps de trempage varie selon le type de légumineuse ou de céréales :

- **Blé** : 4 à 6 heures
- **Épeautre** : 4 à 8 heures
- **Fèves, haricots blancs et rouges, lentilles vertes, pois chiches** : 12 heures
- **Lentilles blondes et corail** : 3 heures
- **Pois cassés, quinoa, sarrasin** : 2 heures
- **Riz** : 8 heures.

Rincez les légumineuses ou céréales avant et après le trempage. Égouttez et jetez l'eau de trempage ou servez-vous en pour arroser vos plantes (vérifier la sensibilité de chaque plante avant).

Pour la cuisson, vous pouvez **ajouter un morceau de carotte ou d'algue kombu** pour absorber encore plus d'acide phytique tout en parfumant délicatement votre préparation. Vous pouvez manger la carotte, mais l'algue kombu est souvent retirée après cuisson. Cependant, si sa texture vous convient, vous pouvez la couper en petits morceaux et la consommer. **Ne salez qu'en fin de cuisson** pour une meilleure digestibilité.



LES ALIMENTS VERTS

Anti-inflammatoires

Beaucoup **d'aliments de couleur « vert »** sont anti-inflammatoires. La médecine chinoise explique cela par le fait que **les aliments verts sont associés à l'élément Bois**. Cet élément est lié au **foie et à la vésicule biliaire**, organes considérés comme essentiels pour la détoxification (purification du sang) et l'équilibre circulatoire du corps.

Selon la médecine chinoise, **le foie est responsable du flux harmonieux du Qi** (énergie vitale) dans tout le corps. Un foie équilibré contribue à réduire l'inflammation systémique.

En médecine chinoise, les aliments sont classés selon **leur nature énergétique**, qui peut être chaude, tiède, neutre, fraîche ou froide. La « nature » de l'aliment est différente de sa température. Par exemple, un abricot est de température froide, mais de nature chaude.

Les aliments verts ont, en général, une nature « fraîche » ou « froide », cette nature est associée à la capacité de disperser la chaleur et l'inflammation dans le corps. La **chlorophylle** présente dans les aliments verts est reconnue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, ce qui correspond aux observations de la médecine chinoise.

Les herbes aromatiques comme **la menthe, la réglisse, la mélisse ou la coriandre** aident également à rafraîchir l'organisme en cas de besoin. Les fruits verts comme le **kiwi ou les pommes vertes** sont aussi bénéfiques. Les fruits et légumes colorés, tels les baies, les tomates et les poivrons, sont en général, riches en composés antioxydants qui combattent l'inflammation.

Comme pour tous les aspects de la médecine chinoise, **l'équilibre est crucial**. Il est recommandé de consommer des aliments verts en combinaison avec d'autres couleurs et types d'aliments pour maintenir l'harmonie dans le corps.

Voici des exemples d'aliments verts à privilégier :



LE CHOU KALE



L'ALGUE
WAKAMÉ



LE THÉ VERT

Le Chou Kale : excellente source de vitamines A, C et K et de minéraux.

L'algue Wakamé : riche en fucoidane : un polysaccharide sulfaté qui a démontré des effets anti-allergiques et anti-inflammatoires. Ce composé peut moduler les réponses immunitaires et atténuer les réactions allergiques.

Le thé vert : il est une bonne source de **catéchines**, un type de composé anti-inflammatoire. **Attention cependant à ne pas en consommer en même temps ou trop proche des repas (attendre au moins 2h).** Il contient des tanins qui peuvent interférer avec l'absorption du fer (jusqu'à 60 % si consommé en même temps), en particulier le fer non-hémique (présent dans les sources végétales).

Tous les aliments verts en feuille :

Les légumes à **feuilles vertes** et les fruits riches en **vitamine C** sont particulièrement bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la réduction de l'inflammation associée. On retrouve bien sûr **les épinards, le brocoli, la laitue, la blette, le chou frisé, les petits-pois, les haricots verts, les poireaux, ou**, comme vu précédemment, **différentes algues** (nori, chlorella, etc.). Ces légumes verts ont la capacité de **soutenir les fonctions du foie**, de purifier le sang, d'équilibrer la circulation énergétique du corps et d'apporter des nutriments essentiels. Il est conseillé de les intégrer régulièrement dans l'alimentation. Je vous les recommande toute l'année, plus **particulièrement au printemps**, saison associée à l'élément **bois et au foie** en médecine chinoise — en privilégiant les légumes de saison.



Selon la médecine chinoise, les algues (Kombu, nori, wakamé et Véra) sont de **nature « froide »**. Ce qui signifie en gros qu'elles vont « refroidir » votre organisme si vous en consommez en excès. Aussi, pour toute personne souffrant de « pathologie froide » (grippe, rhume, diarrhée, membres froids, rhumatismes), il faudra éviter la consommation d'algues tous les jours.



LES BONNES ASSOCIATIONS

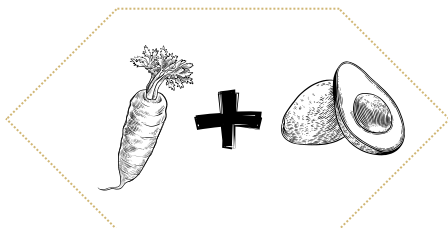
Les synergies

Certains **nutriments sont essentiels** pour limiter l'inflammation et pour avoir une santé optimale. Il s'agit :

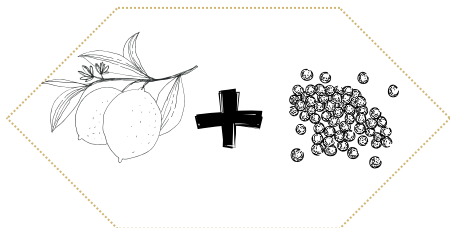
- Des vitamines liposolubles : **A, D, E, K**, et les hydrosolubles : **C, B**
- De certains minéraux : **magnésium, zinc, fer, sélénium**
- Des antioxydants : **caroténoïdes, flavonoïdes**
- Des acides gras mono-insaturés : surtout les **oméga 3 (EPA et DHA)**

Ces nutriments travaillent en **synergie** pour maintenir l'équilibre du corps et lutter contre l'inflammation chronique. C'est notamment pourquoi l'OMS recommande de consommer au moins 400 grammes de fruits et légumes chaque jour. J'ajoute qu'il est bien sûr préférable de répartir cette consommation tout au long de la journée plutôt que de tout manger en une seule fois.

Les **graisses (mono-insaturés)** de l'avocat favorisent l'absorption du **bêta-carotène** et d'autres **caroténoïdes** présents dans les carottes. Cette combinaison peut **multiplier par 15 l'absorption** du bêta-carotène, maximisant ainsi ses **effets antioxydants** bénéfiques pour la santé.



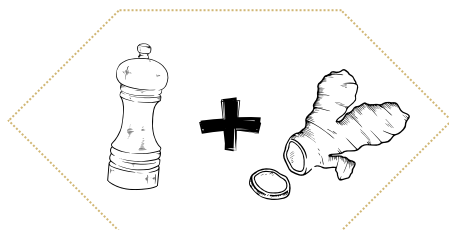
CAROTTES + AVOCAT



**CITRON + LENTILLES
VERTES**

Les lentilles sont riches **en fer non-héminique** (végétal), qui est généralement moins bien absorbé par l'organisme que le fer héminique (d'origine animale). Cependant, l'ajout de **vitamine C**, — en pressant par exemple du citron sur les lentilles —, peut significativement **améliorer l'absorption du fer** au niveau de l'intestin grêle.

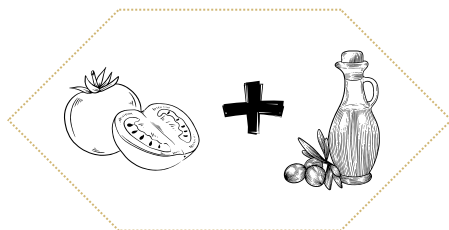
L'association du curcuma et du poivre noir est particulièrement efficace **contre l'inflammation**. La **curcumine**, le composé actif du curcuma, qui possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires.



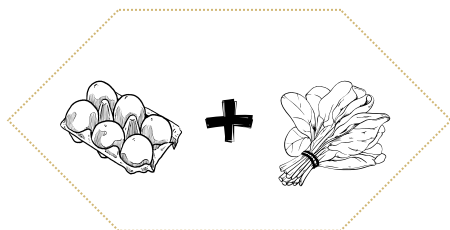
POIVRE + CURCUMA

Quant au poivre noir, il contient de la **pipérine**, qui augmente considérablement l'absorption de la curcumine par l'organisme. Ensemble, ils agissent en inhibant les molécules responsables de l'inflammation et en réduisant le stress oxydatif, ce qui renforce leurs effets bénéfiques sur la santé.

L'association de l'huile d'olive et des tomates favorise l'**absorption du lycopène**, un caroténoïde aux puissantes propriétés **antioxydantes**.



TOMATE + HUILE D'OLIVE



ŒUFS + EPINARDS

Les œufs sont une source importante de **vitamines liposolubles** (A, D, E et K) dont l'absorption est facilitée par leur contenu en matières grasses. Les épinards, quant à eux, fournissent ces mêmes vitamines ainsi que du **fer non-hémique**.

L'absorption de ce fer est améliorée par la vitamine C présente dans les œufs, créant ainsi une **synergie nutritionnelle** bénéfique entre ces deux aliments.



LES SUPER ALIMENTS

Les synergies

**MYRTILLES****AMANDES****GRENADES**

Les myrtilles se distinguent par leur **haute teneur en antioxydants**, particulièrement en anthocyanines. Les amandes contiennent de la **vitamine E et des graisses saines**. La grenade est riche en **polyphénols** et en **vitamines**. Chacun de ces aliments aide à combattre l'inflammation.

**AIL****GINGEMBRE****CURCUMA**

L'ail, le gingembre et le curcuma sont des **super anti-inflammatoires** en raison de leurs composés bioactifs puissants. Le curcuma, grâce à la **curcumine**, inhibe des voies inflammatoires clés et réduit la production de cytokines pro-inflammatoires. Le gingembre contient des **gingérols et shogaols** qui bloquent les médiateurs de l'inflammation et atténuent l'expression de gènes pro-inflammatoires. L'ail, riche en **allicine**, diminue également la production de cytokines et possède des propriétés antioxydantes qui aident à réduire le stress oxydatif.



LES CONSERVES

Conservateurs et additifs

Les **aliments en conserve**, bien que pratiques, peuvent présenter certains inconvénients qu'il est important de connaître. Tout d'abord, sachez que les conserves contiennent souvent des **conservateurs et additifs**, dont certains sont acides. Ces éléments peuvent contribuer à une charge acide dans votre organisme et provoquer une réponse inflammatoire.

Le processus de mise en conserve implique généralement une cuisson à haute température. Malheureusement, cette méthode peut **détruire certains nutriments** anti-inflammatoires naturellement présents dans les aliments frais, tels que les **fibres et les antioxydants**. Il est également important de noter que les conserves peuvent parfois contenir des traces de **bisphénol A** (BPA) ou d'autres composés provenant de l'emballage métallique. Ces substances sont considérées comme des **perturbateurs endocriniens** potentiels et des bactéries toxiques.

De plus, de nombreuses conserves contiennent des **niveaux élevés de sel ou de sucre ajoutés** pour la conservation et le goût. Une consommation excessive de sodium peut contribuer à l'inflammation et à l'hypertension, tandis que les sucres ajoutés peuvent augmenter rapidement votre glycémie, favorisant un état pro-inflammatoire.

Enfin, les aliments en conserve sont **souvent ultra-transformés**, ce qui peut avoir un impact négatif sur votre microbiote intestinal.

Je vous recommande de **privilégier autant que possible les aliments frais et de saison**. Si vous ne pouvez pas manger frais à chaque repas, optez pour des conserves en verre, qui sont une meilleure option tant pour votre santé que pour l'environnement.



FICHE



LES FRUITS ET LÉGUMES

*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. Intégrez des **légumes dans chaque repas**, idéalement **60 %** de votre assiette.
2. Consommez **des fruits au moins une fois par jour**, en les mangeant à **distance des repas** : 30 minutes avant ou 1h30 après.
3. Ajoutez régulièrement des **aliments de couleur verte** à votre alimentation pour leurs bienfaits.
4. Ajouter dans la cuisson **un morceau de carotte ou d'algue Kombu** (que vous pouvez consommer après cuisson).
5. Faites-en sorte d'avoir **des assiettes colorées, composées de différents légumes** dans la semaine.
6. Consommez occasionnellement des fruits séchés ou en confiture.
7. Consommez en fin de repas une compote sans sucre ajouté, de temps en temps, si vous voulez une « note sucrée ».
8. Favorisez les **associations alimentaires synergiques**, comme le poivre + le curcuma ou les œufs + les épinards, pour optimiser l'absorption des nutriments.
9. Évitez les fruits et légumes en conserve. Préférez des **produits frais, de saison, locaux et non traités**.
10. Dégustez **une salade avant chaque repas**, ou au moins une fois par jour avant un plat principal, pour améliorer la digestion et apporter des fibres essentielles.





LE PETIT-DÉJ'

*Complet et
équilibré*



LE PETIT-DÉJEUNER

Son impact sur toute la journée

L'importance de prendre un « **bon** » petit déjeuner est souvent minimisée dans la culture occidentale. Manque de temps, de connaissance ou d'envie parfois, il est courant de manger des produits sucrés ou céréales raffinées comme les fameuses céréales de petit-déjeuner (Kellogg's ou Nestlé), le traditionnel pain avec du beurre et de la confiture ou encore de la brioche ou des gâteaux industriels. Tous ces aliments sont malheureusement **pauvres en nutriments** essentiels.

Selon la culture chinoise, **le petit-déjeuner est sacré**. Un proverbe illustre cette importance : « Mange comme un roi le matin, comme un prince le midi, et comme un pauvre le soir ». Le matin est vu comme le moment où le premier repas **conditionne l'énergie et l'humeur pour le reste de la journée**. Et cela n'est pas qu'une croyance : le corps a effectivement besoin d'un apport énergétique significatif au réveil, lorsque le système digestif reprend son activité après le jeûne nocturne.

Grâce aux neurosciences, on sait que le matin le **cerveau est plus réceptif et performant** pour les tâches cognitives complexes, nécessitant davantage d'énergie.

Un bon petit-déjeuner permet ainsi d'établir un équilibre énergétique dans l'organisme, ce qui **influence positivement l'humeur et l'énergie** pour le reste de la journée.

De nombreuses personnes sautent le petit-déjeuner, souvent parce qu'elles ont trop mangé la veille, manquent de temps ou souhaitent perdre du poids. Pourtant, cette pratique est rarement bénéfique. Elle favorise les fringales avant midi, pousse à grignoter des aliments peu équilibrés, et peut amener à prendre des repas plus lourds le midi et le soir, surchargeant la digestion et perturbant le métabolisme.

Un **petit-déjeuner équilibré**, riche en nutriments, stabilise la glycémie, fournit une énergie durable et réduit les envies de grignoter. Des options rapides comme un « miam au fruit », un smoothie (sucré ou salé) avec du lait végétal, un porridge ou une tartine d'avocat, par exemple, sont idéales pour bien commencer la journée.

HORLOGE CIRCADIENNE



Chronobiologie Alimentaire

La chronobiologie alimentaire, en lien avec la médecine chinoise, s'appuie sur le concept de **l'horloge biologique ou circadienne**. Cette approche considère que le corps humain fonctionne selon un cycle de 24 heures, où **l'énergie vitale** (ou Qi) **circule à travers différents organes** selon des périodes spécifiques de 2 heures. Le Qi est rythmé par un mouvement de **flux et de reflux** — il ne circule pas de façon aléatoire ou invariable dans les organes et entrailles. Il existe des périodes de plein et de vide d'énergie.

Chaque organe/entraille a des heures attribuées dans la journée où ils sont plus actifs. Pendant les **phases de pic d'activité** l'organe/entraille peut être davantage sollicité et à l'inverse pendant sa **phase de repos**, l'organe/entraille doit être le moins sollicité possible. La chronobiologie alimentaire recommande de **consommer des repas en accord avec les pics d'activités** des organes digestifs.

Par exemple, **entre 7 h et 9 h**, l'appareil digestif s'active, c'est là que l'estomac a son **pic d'énergie**. Logiquement, après le sommeil, le corps a besoin de substances nutritives. out en sachant que **le cortisol** (l'hormone du stress) produit par les glandes corticosurrénales, atteint son niveau maximal à ce moment-là, également, et joue un rôle clé dans le **métabolisme des lipides et la régulation de la glycémie**. De plus, il a des propriétés anti-inflammatoires et limite les réponses immunitaires excessives. Ce qui veut dire que, **le matin, le corps brûle plus rapidement les calories pour démarrer la journée : la nourriture est parfaitement assimilée**. Il serait regrettable de ne pas tirer parti de cela en ne prenant pas un bon petit-déjeuner ou en mangeant trop peu le matin.

D'autres exemples, non liés à l'alimentation : le foie à sa phase active forte **entre 1 h et 3 h du matin**, période durant laquelle il « détoxifie » le sang ; les poumons sont à leur pic d'activité entre **3 h et 5 h** du matin, ce qui est idéal pour une respiration profonde et un sommeil réparateur.

Finalement, il est intéressant de collaborer avec notre rythme biologique afin de nous maintenir en bonne santé et d'**optimiser notre fonctionnement**.



En heure d'été, il faudra penser à décaler les périodes d'une heure.

Les périodes de la journée en lien avec les organes et entrailles selon la MTC :

Périodes de la journée	Pic d'activité	Phase de repos
Entre 23 heures et 1 heure	Vésicule Biliaire	Cœur
Entre 1 heure et 3 heures	Foie	Intestin grêle
Entre 3 heures et 5 heures	Poumon	Vessie
Entre 5 heures et 7 heures	Gros Intestin	Rein
Entre 7 heures et 9 heures	Estomac	Péricarde
Entre 9 heures et 11 heures	Rate	Triple Réchauffeur
Entre 11 heures et 13 heures	Cœur	Vessie
Entre 13 heures et 15 heures	Intestin grêle	Foie
Entre 15 heures et 17 heures	Vessie	Poumon
Entre 17 heures et 19 heures	Rein	Gros Intestin
Entre 19 heures et 21 heures	Péricarde	Estomac
Entre 21 heures et 22 heures	Triple Réchauffeur	Rate

Entre 11 h et 13 h, c'est la phase active forte du **cœur** donc l'activité cardiaque accrue favorise une **meilleure circulation sanguine**, ce qui peut aider à la **distribution des nutriments** dans l'organisme. À ce moment-là, l'organisme digère parfaitement bien les glucides mais moins bien les lipides (s'ils sont en excès) car c'est la phase de repos de la **vésicule biliaire**, elle n'est pas en train de libérer activement de la bile.

Entre 13 h et 15 h, l'**intestin grêle est actif**, ce qui est favorable à une **digestion optimale**, et le **foie** (qui gère la « fluidité » circulatoire de l'organisme) est en phase de repos, ce qui peut expliquer les « coups de barre » après un repas de midi trop copieux — la redirection du flux sanguin vers le système digestif réduisant temporairement l'apport sanguin au cerveau.

Entre 19 h et 21 h, c'est la phase active forte du péricarde et la phase de repos de l'estomac. C'est pourquoi il faut éviter un repas copieux le soir. L'estomac peut avoir plus de mal à digérer les fruits et les crudités — évitez d'en manger en excès.

Le soir, l'organisme se prépare au repos, avec une diminution progressive de l'activité métabolique et des besoins énergétiques. Il est important de noter que ces rythmes peuvent varier selon les chronotypes individuels (personnes « du matin » ou « du soir »), mais la tendance générale reste une **demande énergétique plus élevée en début de journée pour la majorité des personnes**.

Si l'on compare notre alimentation à une source d'énergie permettant de recharger notre « batterie interne », il est évident qu'après une nuit de sommeil d'environ huit heures, **le corps traverse une forme de « jeûne léger »**. Il a donc besoin de refaire le plein d'énergie pour soutenir ses dépenses quotidiennes et assurer ses fonctions vitales.

Les horaires des repas jouent un rôle clé en tant que **synchronisateurs** de nos horloges biologiques, notamment celles des organes périphériques.

Voici quelques exemples d'organes périphériques ayant des horloges internes :

- **Foie** : règle les rythmes de la digestion, du métabolisme des graisses, des sucres et des enzymes nécessaires à ces processus.
- **Pancréas** : contrôle les sécrétions hormonales comme l'insuline et le glucagon, qui influencent la gestion du glucose dans le sang.
- **Reins** : régulent les cycles de filtration des toxines et la production d'urine, ainsi que l'équilibre hydrique et électrolytique.
- **Cœur et système cardiovasculaire** : adaptent les rythmes de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle en fonction des moments de la journée.
- **Tissu adipeux (graisses)** : participe à la régulation des réserves énergétiques et des hormones comme la leptine, qui joue un rôle dans l'appétit.
- **Système digestif (intestins)** : Module les rythmes de la motilité intestinale, de l'absorption des nutriments et de la flore intestinale.

Ces horloges périphériques fonctionnent de manière autonome en étant synchronisées par l'horloge maîtresse située dans l'hypothalamus, plus précisément dans le noyau suprachiasmatique (NSC). Néanmoins, elles sont **influencées par des signaux environnementaux** comme la lumière, l'alimentation, et le sommeil, ainsi que par l'horloge centrale du cerveau.

Manger à des heures régulières aide à stabiliser l'équilibre énergétique et à harmoniser les rythmes des horloges secondaires dans l'organisme.

L'HUMIDITÉ DES ALIMENTS

La rate en médecine chinoise

Selon la MTC, la **rate est facilement affectée par le froid et l'humidité** externe (climat, alimentation, etc.), un excès d'humidité peut altérer sa fonction de transformation et de transport des aliments, ainsi que du Qi. **Entre 7 h et 11 h du matin il faudrait éviter de manger :**

- Les **aliments dits froids** (la glace et les boissons fraîches) **et/ou humides** comme les **produits laitiers** (yaourt, lait de vache et fromage — surtout de vache). Considérés comme les « ennemis jurés » de la rate, ils sont très humides, sucrés et introduisent du froid dans l'organisme.
- Les **aliments gras ou frits** comme la **charcuterie** (jambon, saucisson, viande riche en graisse saturées, frites, etc.) peuvent **fragiliser la digestion et la rate**. La charcuterie est considérée comme « humide » en MTC à cause de son taux élevé de graisse saturée, l'excès de sel et les conservateurs qui favorisent la rétention d'eau. De plus, le processus de transformation (salaison, fumage, etc.) est considérée comme **modifiant la nature originelle de l'aliment**, le rendant plus difficile à digérer.
- Les **aliments sucrés**, en particulier ceux contenant du **sucré raffiné** (pâtisserie, confiserie, jus de fruit industriel, gâteaux industriels, céréale de petit-déjeuner, etc.) **dérèglent** également la rate. Un excès de sucre va surcharger et affaiblir les fonctions de la rate car, toujours selon la MTC, celle-ci est associée à la saveur douce (sucré). En effet, les aliments sucrés, en particulier ceux à charge glycémique élevé, provoquent **des pics d'insuline** qui épuisent la rate.

La « fraîcheur » **nuît à la digestion et à la production d'énergie** dans le corps et l'humidité est vue comme un **facteur pathogène** qui peut perturber l'équilibre énergétique du corps. Il faudra privilégier **des aliments qui nourrissent la rate** comme :

- Des aliments **cuits et chauds** comme des **céréales non raffinées ou des légumineuses** (riz basmati ou riz complet, orge mondé ou perlé, quinoa, orge, millet ; haricots rouges, haricots blancs, pois chiches, etc.).
- **Des fruits** (de saison). **Attention cependant à la banane, au kiwi, au kaki, au melon, à l'avocat et à la tomate**, qui sont de « nature froide » selon la MTC — si vous avez les intestins fragiles. Si vous souhaitez quand même manger certains de ces fruits le matin, ajouter une **c.à.c. de cannelle** car la cannelle est de nature « chaude » en MTC — en même temps qu'elle va tempérer le froid des aliments, elle va nourrir et réchauffer la rate et l'estomac.
- Un peu de **fruits secs** (dattes, figues, abricots, etc.) nourrit également la rate.



LES SUCRES À ÉVITER

pour le petit-déjeuner

LE SUCRE raffiné :

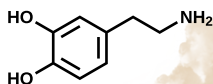
- **Les farines blanches** : pain, brioche, biscottes
- **Les viennoiseries** (croissant, pain au chocolat, etc.)
- **Les pâtes à tartiner** (Nutella, noisette, etc.)
- **La confiture** (même celle faite maison)
- **Les céréales industrielles** (même les Spécial K)
- **Les petits gâteaux industriels** (biscuits, galettes de riz soufflée, etc.)
- **Les yaourts sucrés ou 0 % de matière grasse**
- **Le sucre** ajouté dans les boissons (café, thé, etc.)
- **Les boissons sucrées** (cacao pour le chocolat chaud, jus de fruit, etc.)

Selon les diététiciens, les viennoiseries ou les tartines de confiture sont de véritables **non-sens nutritionnels**. Ces aliments sont des calories « vides », car pauvres en nutriments essentiels (peu ou pas de vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs dont notre corps a besoin).

De plus, le sucre est à éviter le matin car après une nuit de « jeûne », l'**insuline**, l'hormone favorisant l'entrée des nutriments dans les cellules et qui stabilise le taux de sucre dans le sang (taux de glycémie), **est très sensible** et réactive. Manger du sucre ou des céréales raffinées le matin va donc faire monter la glycémie et l'insuline en flèche.

C'est l'effet « yoyo » qui va se produire, car cette hausse soudaine de sucre dans le sang est souvent suivie d'une chute brutale, entraînant une **hypoglycémie** avec des coups de fatigue, une baisse d'attention et de concentration, et cela va faire penser au corps qu'il a encore besoin de sucre ou de café pour se maintenir éveillé et en forme. Ce cercle vicieux peut alors se répéter chaque jour. Vous pouvez ainsi devenir **dépendant au sucre** étant donné que le corps s'en sert comme une « drogue » pour essayer de se booster. Par ailleurs, c'est comme cela que le corps va stocker de la graisse, car tant que l'insuline est sécrétée, il est impossible de perdre du gras.

Pour avoir une énergie stable tout au long de la journée, il faut éviter ces pics d'insulines en évitant au maximum le sucre raffiné (pas juste le matin).



ZOOM



La dopamine

L'hormone qui va vous apporter de l'**énergie tout au long de la journée**, c'est la **dopamine** (c'est également un neurotransmetteur).

Elle fournit de l'énergie et influence la motivation en se libérant dans le cerveau, en récompense, pendant une expérience agréable ou gratifiante.

C'est pour cela qu'il est important de **garder du plaisir ou de la satisfaction dans vos repas** car la frustration peut nuire à votre énergie. Mais n'allez pas imaginer qu'en mangeant des viennoiseries pour vous faire plaisir votre corps va, de fait, sécréter de la dopamine. Bien que cela soit agréable pour les papilles gustatives, **le sucre interfère avec l'utilisation de la tyrosine** — en charge de produire de la dopamine — car il fait augmenter le taux d'insuline. Ainsi, il vous faut absolument allier le plaisir de manger avec l'équilibre nutritionnel. Comme vu dans le chapitre « le psycho-émotionnel », si vous manquez de dopamine dès le matin, vous pouvez :

- Vous sentir **fatigué rapidement dans la journée** ou connaître une **fatigue chronique**.
- Ressentir un **manque de motivation** — des tâches banales pouvant sembler difficiles.
- Éprouver des **difficultés de concentration, des pertes de mémoire et une baisse des performances mentales**.
- Avoir des **comportements addictifs (alcool, tabac, jeux, etc.)**.
- Avoir des **troubles de l'humeur (tristesse, anxiété, etc.)**, un manque d'envie de vivre, et même souffrir de **dépression**.

(liste non exhaustive).

Par conséquent, je vous recommande de consommer un petit-déjeuner **riche en protéines** (végétales le plus souvent possible pour éviter l'inflammation) **plutôt qu'en sucre** pour favoriser une production optimale de dopamine.



Pour être en forme tout au long de la journée, je vous recommande de consommer le matin des aliments pauvres en sucre raffiné et riches en **tyrosine** (précurseur de la dopamine) et toujours non inflammatoires comme :

- **Les œufs** (cuits au plat ou à la coque avec un jaune coulant) : **249 mg de tyrosine**.
- **Les fruits et légumes** : bananes (avec un peu de cannelle), avocats (**98 mg de tyrosine**), pommes, poires, betteraves, épinards cuits (**203 mg de tyrosine par tasse**), asperges par exemple. Ou encore, un **bol de fruits** ou des **smoothies avec du lait végétal** et des légumes. Ou bien extraire le jus des fruits ou des légumes avec un **extracteur**.
- **Oléagineux et graines** : amandes : **128 mg pour 20 unités**, noix de cajou, pistaches, graines de sésame, citrouille : **309 mg de tyrosine pour 3 cuillères à soupe**, etc.).
- **Champignons de Paris et shiitakés**.
- **Légumineuses** : haricots de lima, lentilles cuites (**477 mg de tyrosine par tasse**), pois cassés.
- **Du soja** : tofu, tempeh, miso, etc. (**701 mg de tyrosine pour 100 g**).
- **Graines germées** (mungo, etc.).

(Liste non exhaustive)



LES ÉTAPES

Composer votre petit-déjeuner

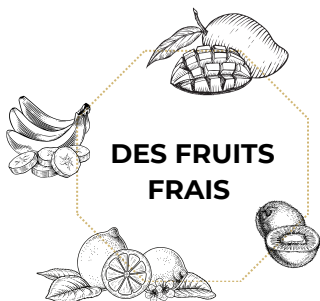
ÉTAPE 1

À jeûn au réveil

UN VERRE
D'EAU



La première chose à faire à votre réveil est de **boire un grand verre d'eau chaude** (pas forcément trop chaude non plus) pour **réveiller** votre système digestif en douceur et **favoriser l'élimination des toxines**. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de citron dans votre verre si vous le tolérez bien. **Durant la nuit, votre corps se nettoie et se régénère**, c'est pourquoi les urines sont plus concentrées (foncées) le matin.



DES FRUITS
FRAIS

ÉTAPE 2

Une source de fructose

Notre cerveau a besoin d'une **bonne source de glucose** au réveil pour soutenir ses fonctions cognitives. Manger trente minutes avant le petit-déjeuner **des fruits** (naturellement composés de fibres, de vitamines et de minéraux) va aider à nettoyer le système digestif avant l'apport de nouveaux aliments. De plus, les fruits apportent une source d'antioxydant, une hydratation supplémentaire, et les enzymes qu'ils contiennent **facilitent l'absorption des nutriments des aliments consommés par la suite**.



UNE BOISSON *chaude !*



- Une tisane
- Un substitut au café (que l'on verra juste après)
- Du **lait végétal chaud** avec ou sans épices (le « lait d'or » par exemple)



Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), **la boisson qui accompagne ou suit un repas** (pas que le petit-déjeuner) **devrait toujours être chaude** — pour les mêmes raisons évoquées que les aliments de nature « froide » vu précédemment. L'eau froide peut également solidifier les graisses contenues dans les aliments, perturbant ainsi leur absorption et ralentissant davantage le processus digestif. Si vous souhaitez boire pendant les repas ou juste après, je vous recommande de **boire des boissons chaudes** (tisanes et non du thé).



Éviter le thé (vert ou noir) ou le rooibos avant, pendant ou juste après le repas car ils contiennent des composés appelés polyphénols, notamment des tanins, qui peuvent **inhiber l'absorption du fer non héminique** (fer d'origine végétale) de 60 à 70 %. Même consommé en dehors des repas, l'effet des tanins peut réduire l'absorption du fer non héminique d'environ 20 %



ÉTAPE 3

Comment composer son petit-déjeuner ?



LIPIDES

- **Graines** de lin, de courge, de chia ; « mélanges de graines à salade ».
- **Lipides et protéines**
- **Avocat** (occasionnellement)
- **Oléagineux** : amandes, noix, noisettes, etc. **Lipides et protéines**
- **Purée d'oléagineux** (purée d'amande, etc.) sans sucre ajouté
- **Huile** comme l'huile de lin, de noix, de colza, etc.
- **Beurre végétal** ou **ghee**
- etc.



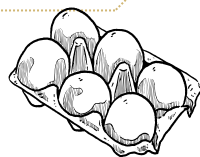
PROTÉINES

- **Œufs** (de préférence avec une cuisson au plat) **Lipides et protéines**
- **Légumineuses** : pois chiches (houmous), lentilles, etc. **Glucides et protéines**
- **Protéines de chanvre** (15 à 20 g en poudre) **Lipides et protéines**
- **Soja** : tofu, etc. **Lipide et protéine**
- **Yaourt grec de chèvre** (occasionnellement) **Protéines, glucides et Lipides.**
- **Graines germées**
- etc.



GLUCIDES

- **Banane chaude** (si le reste de votre petit déjeuner est chaud).
- Banane Froide + cannelle (si vous mangez des fruits en premier dans votre petit-déjeuner).
- **Pain sans gluten** ou occasionnellement du pain complet ou intégral.
- **Le pain complet au levain** (contient du gluten mais est bien mieux toléré).
- **Flocons d'avoine complet** (si pas d'allergie au gluten).
- **Amarante** (peut remplacer les flocons d'avoine au petit-déjeuner)
- **Légumineuses** : pois chiche (houmous), lentilles, etc. **Glucides et protéines**
- **Carottes cuites.**
- **Patates douces cuites.**
- **Les farines sans gluten** pour faire des crêpes ou pancakes : sarrasin, châtaigne, riz, etc.
- **Les fruits secs**, en petite quantité, pas tous les jours, car riches en sucre : dattes, abricots, raisins secs, figues, pruneaux, etc. Les **baies de Goji** qui ont moins de sucre et sont plus riches en protéines, peuvent être consommées tous chaque jour.



Le petit-déjeuner peut être composé d'une source de **glucides, de protéines et de lipides.**



Ci-dessus, des exemples végétariens pour préparer un petit-déjeuner équilibré.
Si vous consommez de la viande, vous pouvez inclure du jambon blanc accompagné de glucides à index glycémique bas et de bons lipides.

Comme vu précédemment dans le chapitre « les bonnes associations », pour que la composition de l'assiette ne soit pas inflammatoire, il faudra **éviter d'associer des protéines fortes avec des féculents forts** comme par exemple des œufs avec du bacon et du pain ou encore du pain avec du jambon et du fromage. Si vous souhaitez consommer de la viande rouge, du poisson ou de la charcuterie en source de protéines le matin, je vous recommande de le faire occasionnellement (une fois par semaine).

FRUITS SECS

Fruits secs	Sucres (g/100 g)	Protéines (g/100 g)	Antioxydants	Nutriment intéressants
Raisins secs	70,3	3,0	Flavonoïdes	Fer, potassium, vitamine B9
Dattes	63-67	2,0-2,5	Flavonoïdes, caroténoïdes	Potassium, magnésium, vitamine B6
Figues sèches	48-50	3,3	Polyphénols	Calcium, potassium, fer
Abricots secs	34-53	2,9-5,0	Bêta-carotène, vitamine E	Potassium, fer, cuivre
Pruneaux	38-44	2,2	Polyphénols	Potassium, vitamine K, bore
Cranberries séchées	72-80	0,4	Proanthocyanidines	Vitamine C, manganèse
Baies de Goji	45-50	11-14	Caroténoïdes, vitamine C	Fer, zinc, sélénium



ZOOM

Le café



Le fameux café le matin ! Contrairement à la croyance populaire, boire du café immédiatement au réveil n'est **pas le moment le plus optimal**. Les experts suggèrent d'attendre environ 1h à 1h30 après le réveil, afin de ne pas perturber la **production naturelle de cortisol**, une hormone essentielle au démarrage de la journée.

En fait, le matin, il y a un croisement hormonal important — **la descente de la mélatonine** (l'hormone du sommeil) au réveil avec **la montée de cortisol** (l'hormone du stress) pour réveiller le corps.

La **mélatonine** est produite par la glande pinéale en réponse à l'obscurité. Elle commence à être sécrétée au coucher du soleil, généralement entre 21 h et 22 h, et atteint son pic entre 3 h et 4 h du matin. Sa production diminue progressivement environ deux heures après le lever du soleil ou dès l'exposition à la lumière du jour (en hiver, le manque de lumière peut entraîner une légère augmentation de la mélatonine pendant la journée). Dès le réveil, le corps sécrète **du cortisol** pendant **environ une heure** pour aider à la mise en route le matin et pour booster l'énergie.

Boire un café dans les 2 h après votre réveil va perturber la régulation de la mélatonine et du cortisol, **affectant ainsi le cycle veille-sommeil**. S'il est pris à jeun, il **déséquilibre, en plus, le système nerveux**, augmentant ainsi l'anxiété et le stress dans la journée. De plus, après le jeûne de la nuit, le café est agressif pour l'estomac.

Par ailleurs, le cortisol **favorise l'insulinorésistance**, affectant la régulation du sucre dans le sang. Donc les petits-déjeuner composés de sucre et de café sont assez mauvais. Cela peut aussi contribuer à la prise de poids, ce qui est particulièrement néfaste pour les personnes diabétiques.

Attention, bien que le café peut vous donner **l'illusion d'être mieux réveillé** en surexcitant vos connexions neuronales, il provoque une fatigue cérébrale sous-jacente.



Boire du café, en fin d'après-midi ou en soirée, peut **retarder la production de la mélatonine (jusqu'à 6 h après sa consommation)**, perturbant ainsi le cycle veille-sommeil et la qualité du sommeil. La caféine est un antagoniste des **récepteurs d'adénosine**, un médiateur produit par les neurones qui **favorise l'endormissement**. Par conséquent, la caféine bloque l'action de l'adénosine : du fait de sa similitude organique, elle prend la place de celle-ci. Ainsi, elle limite l'effet du médiateur, mais elle limite également l'activité des enzymes qui nous aident à lutter contre le stress. Ainsi, la caféine **favorise l'anxiété, augmente la fréquence cardiaque, mais aussi la température corporelle**. C'est pour cela que la caféine vous tient éveillé et que vous pouvez avoir des réveils nocturnes fréquents. ([source1](#))

Les substituts au café

SANS CAFÉINE (peut être bu à tout moment de la journée) :

- **Le café d'épeautre** : bienfaits digestifs, goût doux et légèrement sucré.
- **Le café lupin** : riche en protéines et micronutriments, antioxydants, bienfaits cardiovasculaire, goût noisette/cacao — cultivé localement en Europe.
- **Le café d'orge** : fabriqué à partir de grains d'orge maltés torréfiés, notes de pain grillé et de caramel.
- **La chicorée (boisson)** : bienfaits digestifs (riche en inuline, un prébiotique), goût légèrement amer, rappelant le café.



AVEC CAFÉINE (2 h après le réveil) :

- **Le matcha** : effet anti-stress, riche en antioxydants, vitamines et minéraux, améliore la concentration, a des propriétés anti-inflammatoires, favorise la digestion, aide à la perte de poids et soutient le système immunitaire. Grâce à la L-théanine, il a un effet plus doux sur le cortisol que le café.
- **Le maté** : combat la fatigue, favorise la perte de poids, renforce le système immunitaire, améliore la digestion et l'humeur. Riche en vitamines, minéraux et antioxydants, il stimule l'énergie naturel tout en soutenant la santé globale. ([source 2](#))

Attention, le maté est déconseillé avec la prise de certains médicaments comme les antibiotiques et dans certains cas (hypertension, grossesse, etc.), consultez votre médecin avant d'en consommer.

Sources :

1. **Site internet** : <https://nutriandco.com/fr/pages/cafe-sommeil>

2. **Site internet** : <https://www.taragui.com/fr/decouvrir/sante/10-bienfaits-du-mate-sur-la-sante>





LE SUCRE



Le sucre blanc est considéré comme **le plus nocif**, car sa consommation entraîne des **élevations rapides du taux de glucose** dans le sang. Cette situation peut être perçue par l'organisme comme un stress, déclenchant ainsi une réponse inflammatoire. Cette **inflammation chronique**, souvent qualifiée de « **bas grade** », rend le système immunitaire plus sensible et réactif, comme s'il devait constamment lutter contre une infection ou réparer une blessure. Une telle sur-stimulation peut, à terme, **affaiblir le système immunitaire**, le rendant moins efficace face aux véritables menaces.

Il peut également déséquilibrer la flore intestinale, favorisant une **perméabilité intestinale** accrue et le passage de molécules pro inflammatoires dans la circulation sanguine. À force, le corps devient résistant à l'insuline, ce qui peut conduire à une inflammation chronique et contribuer au diabète de type 2. De plus, le sucre favorise également **la prise de poids**, et l'excès de graisse corporelle est lui-même un facteur d'inflammation.

LES SUCRES À ÉVITER :

- **Boissons sucrées** (sodas, boissons énergisantes, jus de fruits)
- **Pâtisseries et desserts**
- **Bonbons et confiseries**
- **Chocolat au lait, blanc ou noir**, avec moins de 80 % de cacao
- **Gâteaux ou biscuits industriels**
- **Produits laitiers sucrés** (yaourts aromatisés, crèmes glacées, glaces, etc.)
- **Sauces industrielles** (ketchup, sauces barbecue, etc.)
- **Céréales de petit-déjeuner**
- **Barres de céréales et barres énergétiques sucrées**
- **Plats « tout prêts »**
- **Pains industriels** (burger, hot-dog, bagels, pain de mie, etc.)
- **Charcuteries industrielles**
- **Conserves de fruits au sirop**

(Liste non-exhaustive)

Même si certains produits affichent l'étiquette « **sans sucre** », cela ne signifie **pas nécessairement qu'ils sont plus sains**. Prenons l'exemple du Coca-Cola classique comparé au Coca-Cola Zero ou Light : bien qu'il soit présenté comme « sans sucre », le Coca-Cola Zero contient en réalité une petite quantité de sucre provenant du colorant caramel E150d qui est dérivé d'une réaction chimique avec le sucre. De plus, il utilise des édulcorants artificiels (comme l'aspartame et l'acésulfame-K) pour remplacer le sucre. Certaines recherches suggèrent que les édulcorants pourraient comporter des risques pour la santé, notamment un risque accru de cancer. ([source1](#), [source2](#)) car les cellules cancéreuses se nourrissent de sucre ([source3](#))

Un autre exemple, les yaourts : ceux qui portent l'étiquette « sans sucre » ou « allégés en sucre » peuvent en réalité contenir des édulcorants artificiels comme **l'aspartame ou le sucralose** pour apporter une saveur sucrée. Par conséquent, ils peuvent présenter des risques similaires en matière de santé, y compris un potentiel accru de cancer, tout **comme les sodas**.

Certains experts notent que des **comportements addictifs** peuvent être observés chez les consommateurs de sucre, tels que le *craving* (envie irrésistible) et la perte de contrôle sur la consommation. Ces comportements peuvent ressembler à ceux observés chez les personnes dépendantes d'autres substances.

L'addiction au sucre pourrait être liée à des **troubles du comportement alimentaire** ou à des **mécanismes psychologiques**. En MTC, la saveur sucrée est aussi appelée la saveur « douce ». Un désir accru de sucre pourrait signifier un **besoin de « douceur » dans sa vie**, que ce soit sur le plan émotionnel ou relationnel. Je vous conseille d'observer votre rapport émotionnel au sucre, surtout si vous avez des envies « irrésistibles ». Prenez le temps de réfléchir à vos envies : est-ce que le besoin de douceur résonne en vous ? Si la réponse est oui, cela peut indiquer que vos **besoins émotionnels et psychologiques à satisfaire** sont en grande partie responsable de vos troubles alimentaires. Cette prise de conscience peut constituer un premier pas pour reprendre le contrôle sur votre consommation de sucre.

Les sucres naturellement présents dans **les fruits, les légumes et les céréales complètes** ne sont pas considérés comme du « mauvais sucre », car ces aliments contiennent également des fibres, des vitamines et des antioxydants qui aident à lutter contre les effets inflammatoires. Pour remplacer certaines « pulsions » de grignotage, vous pouvez opter pour des fruits accompagnés d'oléagineux par exemple (noix, noisettes, amandes, etc.).

Sources :

1. **Site internet** : <https://theconversation.com/les-edulcorants-pourraient-augmenter-le-risque-de-cancers-180452>
2. **Site internet** : <https://fr.euronews.com/sante/2023/07/17/laspartame-est-une-cause-possible-de-cancer-quels-sont-les-produits-qui-contiennent-cet-ed>
3. **Site internet** : <https://osher.ucsf.edu/patient-care/integrative-medicine-resources/cancer-and-nutrition/faq/sugar-and-cancer>



Les alternatives sucrantes :



Sirop
d'érable



Sucre de
coco



Miel



Yacon



Datte

Il existe plusieurs alternatives au sucre blanc qui offrent des bienfaits nutritionnels tout en satisfaisant votre envie de douceur. **Le sirop d'érable**, par exemple, est riche en **antioxydants**, en **vitamines** (comme la B2) et en **minéraux** tels que le zinc, le manganèse, le calcium et le fer, ce qui en fait un choix plus nutritif que l'agave (qui subit un processus de raffinage). Bien que l'agave ait un indice glycémique bas et qu'il soit étiqueté « sans sucre », le fructose concentré peut être métabolisé par le foie et transformé en graisses, ce qui n'est pas le cas du saccharose présent dans le sirop d'érable.

Le miel est une autre option intéressante, car il est **moins calorique que le sucre** et apporte des **minéraux et des vitamines** bénéfiques.

Le **sucre de coco** est une alternative avec un **indice glycémique bas** (35) et une **richesse en nutriments**, offrant un goût légèrement caramélisé qui peut remplacer efficacement le sucre dans de nombreuses recettes.

Les **dattes et le sirop de yacon** constituent d'excellentes options. Le sirop de yacon, extrait de la racine du tubercule originaire d'Amérique du Sud, a une **faible teneur en sucre simple** (25 % seulement) et est **riche en fibres prébiotiques** (fructo-oligosaccharides ou FOS) à hauteur de 50 %. De plus, il est deux fois moins calorique que le sucre blanc (197 kcal/100 g contre 397 kcal/100 g) et possède un **indice glycémique très bas**, n'entraînant **pas de pics de glycémie**.

Changer ses habitudes n'est pas toujours facile, mais en apportant de petits ajustements progressifs, étape par étape, votre corps vous en sera reconnaissant.



Alchimietao

Type de pain	Calories (kcal/100 g)	Protéines (g/100 g)	Glucides (g/100 g)	Lipides (g/100 g)	Fibres (g/100 g)	Gluten (g/100 g)
Pain au levain	254	7,41	53,1	1,3	2,1	8 à 14
Pain au levain : bonne digestibilité grâce à la fermentation qui réduit les phytates et améliore l'absorption des nutriments. Évitez de le consommer avec des aliments riches en sucres rapides pour limiter les pics glycémiques.						
Pain de seigle	259	8,5	48,7	1,9	5,8	3,2
Pain de seigle : peu de gluten donc plus digeste. Évitez de l'associer avec des produits laitiers riches en lactose pour prévenir des inconforts digestifs.						
Pain au petit épeautre	319	9,8	60,1	2,5	8,1	7 à 8
Pain au petit épeautre : un peu de gluten. Limitez la consommation avec des aliments gras pour éviter un ralentissement de la digestion.						
Pain d'Ézéchiél	270	12	48	3	6	Variable selon les ingrédients
Pain d'Ézéchiél : riche en fibres et protéines, ce qui peut améliorer la satiété et la digestion. La fermentation des grains peut réduire les antinutriments. Évitez de le consommer avec des aliments très sucrés pour maintenir un indice glycémique bas.						
Pain essénien	250	8	50	2	5	Faible, dépend des grains utilisés
Pain essénien : plus digeste et riche en nutriments biodisponibles. Évitez de l'associer avec des protéines animales fortes (viande, charcuterie, oeufs, etc.) pour faciliter la digestion.						

Type de pain	Calories (kcal/100 g)	Protéines (g/100 g)	Glucides (g/100 g)	Lipides (g/100 g)	Fibres (g/100 g)	Gluten (g/100 g)
Pain à la farine complète	250 à 270	8 à 10	50 à 55	1 à 2	5 à 7	8 à 14
Pain à la farine complète : plutôt lourd à digérer. Évitez avec les légumes crus : chou, brocoli, chou-fleur, poivrons, radis ; légumineuses ; céréales complètes : son de blé, riz complet, flocons d'avoine bruts ; fruits à peau épaisse et riches en fibres : pommes avec la peau, poires, figues séchées ; graines non moulues : lin entier, chia non hydraté.						
Pain au levain de petit épeautre	250 à 270	8 à 10	50 à 55	1 à 2	5 à 7	7 à 8
Pain au levain de petit épeautre : bonne digestibilité. Évitez de l'associer avec des aliments acides comme les agrumes : citron, orange, pamplemousse, clémentine ; tomates et sauce tomate ; vinaigre ; cornichons et aliments marinés ; sodas et boissons gazeuses ; alcool (vin, bière) ; yaourts et produits laitiers fermentés riches en acidité						

Remarques :

Les valeurs nutritionnelles peuvent varier en fonction des recettes et des méthodes de fabrication. La teneur en gluten est approximative et peut varier également selon les variétés de céréales et les procédés de panification.

Les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou qui ont une sensibilité au gluten doivent **consulter un professionnel de santé avant de consommer ces pains**.

Sources :

Site internet : Ciquai - ANSES <https://ciquai.anses.fr>

Site internet : <https://tutorial.painaulevain.fr/knowledge-base/la-teneur-de-gluten-dans-les-differentes-cereales/>

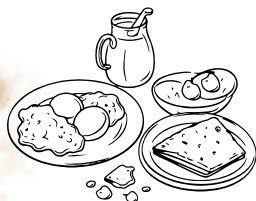
Site internet : <https://www.maviesansgluten.bio/bles-anciens-et-bles-modernes-quelles-differences-pour-linflammation-liee-au-gluten/>

Site internet : https://www.verywellhealth.com/benefits-of-sourdough-bread-8746758?utm_source=chatgpt.com



FICHE

LE PETIT-DÉJEUNER



*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. Rappelez-vous que le petit-déjeuner joue **un rôle clé** car il influence votre énergie et votre humeur tout au long de la journée.
2. Entre 7h et 9h, **l'activité digestive est à son apogée**. L'estomac est particulièrement actif, ce qui permet une meilleure assimilation des nutriments et une combustion efficace des calories. Ainsi, vous pouvez composer votre petit-déjeuner avec une **source de protéine, des lipides et des glucides**.
3. **Au réveil**, buvez à jeun **un verre d'eau chaude** (avec du citron si vous le digérez bien).
4. Consommez **des fruits frais et de saison**, idéalement 30 minutes avant votre petit-déjeuner si vous prévoyez de manger d'autres aliments.
5. Accompagnez votre petit-déjeuner d'une **tisane, d'un lait végétal ou d'un substitut de café**. Évitez le thé, en particulier le thé vert, qui est préférable loin des repas.
6. Si vous êtes amateur de **café**, attendez environ **2 heures après le réveil** pour en boire.
7. Si vous avez des **intestins sensibles**, limitez la consommation de certains fruits comme la banane, le kiwi, le kaki, le melon, l'avocat ou la tomate le matin. Pour mieux les tolérer : ajoutez une cuillère à café de cannelle sur les fruits ou un peu de piment sur l'avocat ; essayez de cuire les pommes avec leur peau pour plus de douceur.



8. Ce qu'il vaut mieux **éviter au petit-déjeuner** : les produits laitiers, les aliments gras ou frits, les charcuteries, les aliments sucrés (pain, viennoiseries, confiture, céréales industrielles, jus de fruits industriel, etc.)

9. **Aliments à privilégier** : des céréales complètes non raffinées (flocon d'avoine, quinoa, sarrasin, amarante, millet, pain au levain, etc.), des légumineuses, des œufs, des légumes ou des graines germées.

10. Ajoutez également une **poignée d'oléagineux** (par exemple : noix, amandes — maximum 8/jour, noisettes ou noix de cajou) ainsi que des graines (sésame, citrouille, etc.) pour un apport nutritionnel équilibré.

11. Ajoutez des **fruits secs** (dattes, abricots ou raisins secs) un jour sur deux pour varier vos apports nutritionnels, tout en restant raisonnable.

12. **Si vous consommez de la viande**, vous pouvez inclure du jambon blanc au petit-déjeuner, accompagné de glucides à index glycémique bas et de bons lipides.

13. Vous pouvez **vous faire « plaisir »** en mangeant ou en buvant sucré seulement à **certaines occasions** ou des moments d'exception. Une fois par semaine, en moyenne, c'est bien.

Idées de petit-déjeuner faciles et nutritives :

- Pain au levain avec de l'avocat
- Œufs et fruits frais
- Porridge de flocons d'avoine avec des graines de chia
- Smoothie maison avec du lait végétal ou des légumes verts (mâche, roquette, concombre) pour plus de légèreté.
- « Miam aux fruits » (à base de fruits frais, de graines et d'huiles)





LES PRODUITS LAITIERS

Les faux amis





LES PRODUITS LAITIERS

Source de calcium ?

LES PRODUITS LAITIERS SONT :

- **Le lait de vache** (cru, pasteurisé, poudre, etc.)
- **Les yaourts** (nature, aux fruits, à boire, etc.)
- **Les fromages** (à pâtes fraîches, molles, pressées ou dures)
- **La crème et le beurre** (cru ou pasteurisé)
- **Les produits à base de caséine** (compléments alimentaires, etc.)
- Etc..

Cela fait seulement une **cinquantaine d'années** que l'humain consomme régulièrement du lait de vache — enfant comme adulte. En temps normal, le lait de vache contient des facteurs de croissance conçus pour permettre au veau de prendre 100 kilos en un an, ce qui n'est pas forcément adapté à l'organisme humain. Il faut savoir que **le veau possède un système digestif complexe — quatre estomacs** — tandis que l'humain n'a qu'un seul estomac. Vous imaginez la différence ?

Les personnes qui me consultent me parlent souvent des produits laitiers avec la **peur d'être carencé en calcium** si leur consommation n'était pas suffisante. Pourtant, malgré une consommation élevée de laitages, certains individus peuvent souffrir d'ostéoporose, ce qui soulève des questions sur l'efficacité de ces produits pour prévenir cette maladie osseuse fréquente. ([source1](#)). Le lait de vache contient beaucoup de fer et de calcium, sur le papier, mais ces minéraux sont **mal absorbés par la muqueuse intestinale**, que ce soit chez l'enfant ou chez l'adulte. Leur absorption peut être compromise par la présence de **phosphore** et d'autres nutriments qui interfèrent. La présence de calcium dans les produits laitiers peut aussi **inhiber l'absorption du fer**.

Plusieurs études remettent en question les bienfaits des produits laitiers pour la santé osseuse. Elles suggèrent que les produits laitiers pourraient être impliqués dans des **processus inflammatoires chroniques** (pathologies se terminant par le suffixe « -ite ») de type **arthritique, articulaire ou tissulaire**. Les laitages ne seraient donc pas aussi bénéfiques qu'on le pense traditionnellement. Dans le monde, les personnes qui consomment le moins de produits laitiers de vache sont ceux qui ressentent le moins de soucis osseux. ([source2](#)).

Les connaissances en nutrition évoluent au fil des recherches et des pratiques d'élevage, ce qui entraîne des changements par rapport à ce qui était **recommandé il y a quelques années**. De plus, l'importance des produits laitiers dépend de votre alimentation globale et de votre mode de vie.

Sources :

Livre : Dr Jean Seignalet, « L'alimentation ou la troisième médecine »

1. Site internet : <https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2014/03/139-assurer-apports-calciques-produits-laitiers.pdf>

2. Site internet : <https://www.alternativesante.fr/osteoporose/osteoporose-les-produits-laitiers-nos-ennemis-pour-la-vie>

La consommation de lait pendant l'adolescence n'est pas associée à une diminution du **risque de fractures** à l'âge adulte, et pourrait même augmenter ce risque chez les hommes ([source1](#)). De plus, ils peuvent contenir des **polluants environnementaux** tels que les **métaux lourds** et les **composés organiques persistants** (POPs), qui sont associés à divers risques pour la santé, y compris des perturbations endocriniennes et un risque accru de cancers. ([source2](#))

Concernant la comparaison de la **biodisponibilité du calcium dans les légumes**, elle peut varier considérablement. Par exemple, le calcium présent dans le brocoli est absorbé à **61 %** ce qui est supérieur à celui du lait (absorbé à 30 %). En revanche, le calcium des épinards est seulement **absorbé à 5 %**. Ne craignez donc pas de manquer de calcium si vous mangez varié. Voici des **sources de calcium végétales intéressantes** :

- le chou frisé (kale) et tous les autres choux,
- la mâche, la roquette, le persil, le cresson,
- les haricots verts, blancs,
- les pois chiches, les petits-pois,
- les carottes, le panais, les rutabagas, les navets,
- les oranges, les figues séchées (160 mg/100 g),
- les amandes, noix du Brésil, les graines de sésame (qui existent aussi en purée) ou les graines de pavot,
- le tofu (100 mg/100 g, soit 11 % des apports journaliers recommandés),
- les algues wakamé, kombucha,
- Etc.

Et, comme l'absorption de calcium est **favorisée par la vitamine D**, je vous recommande de vous supplémenter de novembre à mars.



Les produits laitiers (fromage, yaourt, crème, lait, etc.) sont **de nature « froide et humide »** selon la médecine chinoise. Ce froid, accompagné d'humidité, peut **ralentir la circulation du Qi** ; faire obstacle à la bonne circulation des fluides dans le corps. De plus, cette humidité peut se **transformer en mucosité**, affectant divers systèmes corporels, engendrant par exemple : de l'asthme, de l'eczéma et différentes infections ORL (bronchiole, bronchite, sinusite, asthme, allergie, etc.)

Sources :

Site internet : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/le-calcium/>

Site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-produits-laitiers-nos-amis-pour-la-vie_27560

Site internet : <https://www.oreka-formation.com/post/produits-laitiers-benefices-risques-sante>

Tous les produits laitiers ne sont pas équivalents. Certains contiennent la **caséine A1**, qui, lors de la digestion, libère le **peptide BCM-7**, associé à des effets pro-inflammatoires et à des symptômes digestifs chez certaines personnes sensibles (ballonnements, douleurs abdominales, flatulences, et un ralentissement du transit intestinal, ce qui peut causer de la constipation). Cette caséine peut **aggraver des conditions préexistantes** comme l'arthrite et les maladies auto-immunes. Environ 25 % de la population est sensible à la caséine A1. En revanche, la **caséine A2** ne libère pas de BCM-7 donc elle est souvent bien mieux tolérée par les personnes sensibles.

La présence de caséine A1 ou A2 dépend du génotype de la vache. Pour identifier les fromages A1 ou A2, il faudra **soit regarder l'étiquette soit demander conseil au fromager**. Les fromages de type A1 sont : l'emmental, le gruyère, le comté, le parmesan, le beaufort, l'abondance, la mimolette et le cheddar.

Les races de vaches à privilégier pour l'A2 sont les vaches : Jersey, Guernsey et Suisses brunes. Il est souvent suggéré, de **limiter la consommation de produits laitiers** (fromages, yaourts, lait, beurre) de 2 à 4 portions par semaine si vous n'avez pas de soucis inflammatoires. Si vous avez de l'inflammation, je vous conseille de consommer seulement 2 portions de fromage par semaine.

Privilégiez les **producteurs locaux et artisanaux et le fromage de chèvre ou de brebis** (par exemple : Pecorino ou Pêrail de Brebis) car il sont le plus souvent de type A2.

Aussi, remplacer le beurre laitier par des alternatives plus saines : choisissez du beurre végétal idéalement riche en oméga-3 et pauvre en oméga-6, ou encore du **ghee** (beurre clarifié), reconnu pour ses bienfaits digestifs et ses propriétés anti-inflammatoires. Ces options sont facilement disponibles dans les magasins bio.

Par ailleurs, environ **70 % des adultes** dans le monde rencontrent des difficultés à digérer le lactose. Certaines recherches suggèrent que les graisses saturées du lait entier pourraient contribuer à une inflammation systémique chez certaines personnes sensibles. **Les laits végétaux** tels que ceux d'amande, d'avoine ou de noisette offrent une alternative pratique et nutritive.

Les produits laitiers bien choisis et mangés de façon occasionnelle, fournissent des **protéines complètes**. En revanche, leur impact varie selon les individus et leur tolérance. Ce constat invite à une consommation personnalisée et modérée — il faut tenir compte des bénéfices et des éventuelles sensibilités.

Source :

Site internet : <https://www.reneejean.ca/blog/comprendre-les-differences-entre-le-lactose-et-la-caseine-et-leur-impact-sur-ta-sante>

FICHE

LES PRODUITS LAITIERS



*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. Privilégiez les produits laitiers contenant de la **caséine A2**, comme ceux issus de chèvre, de brebis ou de certaines races de vaches pourvus du gène A2A2.
2. Favorisez les **producteurs locaux et artisanaux**.
3. Limitez votre consommation à **2-4 portions par semaine**, concernant la **catégorie A2** et **2 portions hebdomadaires** si vous souhaitez consommer des produits laitiers de **catégorie A1**.
4. N'hésitez pas à remplacer le beurre de vache par **du ghee** (beurre clarifié).
5. **Optez pour des laits végétaux** (amande, soja, avoine, riz, etc.) qui sont une excellente option pour remplacer le lait de vache.
6. Utilisez du **lait de coco, de la crème de riz ou de la crème de soja** pour remplacer la crème fraîche.
7. Mangez davantage de **légumes riches en calcium** comme les brocolis, le chou kale, les haricots verts, le pakchoï (bok choy), la roquette, etc.
8. Pensez aux **aliments fermentés** pour la santé intestinale : le kéfir à base d'eau ou de lait végétal, les **yaourts végétaux enrichis en probiotiques** (cultures actives) comme ceux à base de soja, de coco ou d'amande. Découvrez d'autres aliments fermentés au chapitre « DES ASTUCES – Les bonnes habitudes »
9. Consommez modérément des **fromages végétaux** à base de noix de cajou, d'amandes ou de soja.





LES GLUCIDES

*Hydrates de
carbone*



LES GLUCIDES

Source d'énergie

Les glucides, également appelés hydrates de carbone, sont **l'un des trois macronutriments essentiels** à notre alimentation, avec les protéines et les lipides. Ils jouent un rôle crucial dans le fonctionnement de notre corps en tant que principale source d'énergie.

Lorsqu'ils sont ingérés, ces nutriments sont décomposés en **glucose**, lequel est ensuite transporté par le sang vers les cellules, notamment celles des **muscles et du cerveau**. Le glucose est vital, car il fournit l'énergie nécessaire pour le fonctionnement quotidien et les activités physiques.

Les glucides sont en fait des assemblages ingénieux de **carbone, d'hydrogène et d'oxygène**. Ils se divisent en deux catégories : les **glucides simples** (sucres à chaîne courte, décomposition rapide) et les **glucides complexes** (chaînes plus longues, décomposition lente). Les glucides simples incluent le **glucose et le fructose**, tandis que les complexes comprennent l'**amidon et les fibres**.

Ils sont particulièrement importants pour **le cerveau**, qui utilise principalement le glucose comme source d'énergie.

Les excès de glucides sont convertis en glycogène et **stockés dans le foie et dans les muscles** pour une utilisation ultérieure.

Voici quelques aliments riches en glucides :

- **Glucides simples (sucres rapides)** : fruits, produits laitiers (lactose), et sucres ajoutés présents dans les aliments transformés.
- **Glucides complexes (sucres lents)** : produits céréaliers (pain, pâtes), légumes féculents (pommes de terre), légumineuses (lentilles, pois chiches)

Parlons maintenant du fameux **gluten**. Cette protéine, présente dans de nombreuses céréales comme le blé, l'orge et le seigle, fait beaucoup parler d'elle. Pour certaines personnes, le gluten peut être un véritable ennemi. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque, par exemple, doivent l'éviter à tout prix, car il déclenche une réaction auto-immune dangereuse. D'autres peuvent être sensibles au gluten, éprouvant des symptômes désagréables après en avoir consommé.



Le gluten

Source d'inflammation

LES PRODUITS QUI CONTIENNENT DU GLUTEN :

- **Pain blanc et pain de seigle, pâtes blanches, couscous, céréales comme le blé** (froment, blé dur, kamut, blé Khorasan)
- **Pâtisseries** (croissant, pains au chocolat, etc.), **gâteaux, biscuits, bonbons, céréale de petit-déjeuner**, etc.
- **Avoine** (sauf si spécifiquement étiquetée sans gluten)
- **Épeautre** (sauf certain petit épeautre), **le camus, l'orge**
- **Chapelure et aliments panés** (nuggets, cordons bleus, poissons panés, etc.)
- **Snacks** (chips aromatisées, gâteaux apéritifs)
- **Desserts industriels** (glaces, crèmes glacées, yaourts aux fruits ou aromatisés, etc.)
- **Certaines charcuteries** (saucisses, boudins, pâtés, jambons, viandes marinées, pâté en croûte, terrines, etc.)
- **Sauces et vinaigrettes industrielles**
- **Plats préparés** (tartes, quiches, pizzas, etc.) et sauces préparées (sauce soja)
- **Bière, fabriquée à base d'orge ou de blé** (sauf mention « sans gluten »), certains cafés et thés aromatisés, sodas et boissons sucrées
- **Amidon modifié** (s'il n'est pas précisé « de maïs » ou « de pomme de terre »), **protéines végétales hydrolysées, émulsifiants, stabilisants, épaississants**, etc.

Certains de ces aliments sont aussi considérés comme des **glucides raffinés**, car ils ont subi un processus de transformation qui a éliminé le son et le germe des grains, ne laissant que l'amidon. Ce processus **retire la plupart des fibres, vitamines et minéraux** naturellement présents, ne laissant que des « **calories vides** ». Les glucides raffinés sont digérés rapidement par l'organisme, ce qui provoque des pics de glycémie importants suivis d'une hypoglycémie réactionnelle. Cette fluctuation rapide du taux de sucre dans le sang peut entraîner divers problèmes de santé à long terme, tels que le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiaques et **l'inflammation chronique**. Pour éviter le gluten, il est crucial de lire attentivement les étiquettes des produits alimentaires et de **se méfier des termes comme « amidon de blé », « malt », et « extrait de malt »** qui indiquent la présence de gluten.

Les aliments qui contiennent du gluten, comme le blé, sont souvent considérés par la médecine traditionnelle chinoise (MTC) comme **produisant de l'humidité et finalement des mucosités dans le corps**. Vous pouvez retenir ce petit jeu de mots « glue - gluten », car le gluten est comme de la colle qui se forme dans l'organisme et que le corps cherche à évacuer, notamment par les voies respiratoires (nez, gorge, poumons). Ces mucosités sont des **résidus de sucre lent** (farine, blé, pâte, pizza, etc.) que le foie ne peut pas transformer entièrement et qui va être une viscosité qui vont passer dans la lymphe pour s'accumuler dans différentes parties du corps, ce qui va nous fragiliser et nous ralentir. Selon la MTC, ces accumulations de mucus peuvent entraîner divers problèmes de santé, en particulier **digestifs et respiratoires, ou même contribuer à la prise de poids**.

Le gluten, et plus particulièrement sa composante protéique appelée **gliadine**, peut déclencher une cascade d'effets néfastes dans l'organisme. Cette protéine, difficile à digérer, provoque une réaction immunitaire qui se traduit par la **production d'anticorps et une inflammation intestinale**. De plus, la gliadine stimule la production de zonuline (molécule produite par les cellules intestinales), augmentant ainsi la **perméabilité intestinale** et permettant le passage de substances indésirables dans le sang. Ce phénomène peut entraîner une **inflammation systémique**.

Des recherches sur des modèles murins (souris ou rats) suggèrent que le gluten pourrait avoir un **impact sur le cerveau**, notamment l'**hypothalamus**, centre de régulation de nombreuses fonctions vitales. Par ailleurs, la consommation de gluten a été associée à un risque accru de développer certaines maladies auto-immunes, telles que la maladie coélique ou le diabète de type 1. Une étude menée par l'Université d'Otago en Nouvelle-Zélande a montré que le gluten provoquait une inflammation de l'hypothalamus chez les souris, que ce soit dans le cadre d'un régime pauvre ou riche en graisses ([source](#)).

Face à ces constats, il est judicieux de privilégier des sources de glucides **complexes et non raffinés**. Des aliments comme **le riz basmati, le sarrasin, le quinoa, l'avoine, la patate douce, les fruits, les légumes et les légumineuses** offrent non seulement des alternatives au gluten, mais aussi des fibres et des nutriments essentiels. Ces derniers contribuent à une digestion plus lente et à un apport énergétique plus stable pour l'organisme.

Source :

1 : **Site internet** : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-produits-laitiers-nos-amis-pour-la-vie_27560

L'altération

Les changements alimentaires

Depuis le 20ème siècle, l'industrie agroalimentaire s'est développée, ce qui a entraîné des **changements profonds** dans nos méthodes de production alimentaire. Cette évolution a malheureusement conduit à l'introduction de divers **produits chimiques** pour nourrir les animaux d'élevage et accroître la production des cultures, créant une forme de **pollution** alimentaire. Les pratiques d'**élevage intensif et d'accélération de la croissance** ont notamment engendré des carences en vitamines et minéraux chez les animaux destinés à la consommation humaine.

Il y a également eu une augmentation de la **consommation de céréales** domestiques. Contrairement aux céréales sauvages crues et entières que consommaient nos ancêtres, les céréales modernes ont subi des **transformations importantes**. Le blé, le riz et autres céréales du 21ème siècle sont souvent **déminéralisés**, avec le son séparé du grain. Cette transformation entraîne une perte significative de nutriments : 90 % de fibres en moins, une diminution des protéines, des vitamines, du phosphore, du magnésium, et une réduction de 50 % du calcium et du fer. De plus, la cuisson des grains modifie considérablement leur structure.

Ces changements dans la composition et la préparation des céréales ont des **effets néfastes** sur la santé. Des études ont montré un lien entre la consommation de certaines céréales et l'aggravation de maladies inflammatoires. Par exemple, selon une étude de Darlington en 1986, la réintroduction du blé après une période de jeûne a provoqué une rechute de polyarthrite rhumatoïde dans 54 % des cas, tandis que le maïs a eu un effet similaire dans 56 % des cas. A contrario, la maladie de Crohn a montré des signes de rémission suite à des changements nutritionnels.

Pour approfondir ce sujet et découvrir d'autres exemples, **le livre pionnier du Dr Jean Seignalet, « L'alimentation ou la troisième médecine »**, offre une analyse détaillée de l'impact de l'alimentation moderne sur la santé. Ces informations soulignent l'importance de reconsidérer nos habitudes alimentaires et de privilégier des aliments moins transformés pour préserver notre santé.

Source :

Livre : Dr Jean Seignalet, - L'alimentation ou la troisième médecine



FICHE

LES GLUCIDES



*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. **Réduisez la consommation d'aliments riches en gluten à 1x par semaine maximum** (pain blanc, pâtes blanches, couscous, boulgour, malt, farine blanche, pâtisseries, chapelure, aliments panés, snacks, desserts industriels, certaines charcuteries et sauces industrielles, etc.).
2. Soyez **attentif aux ingrédients** tels que l'amidon de blé, le malt et l'extrait de malt, qui indiquent la présence de **gluten**.
3. Pour les personnes non intolérantes ou non allergiques au gluten, le **pain de seigle** peut être une bonne alternative. Sinon, privilégiez des pains réalisés à base de farines comme celles de **riz, d'amarante, d'épeautre ou de sarrasin**.
4. Au minimum, optez pour du **pain et des pâtes complètes** à la place des versions blanches raffinées.
5. Favorisez des **sources de glucides complexes et non raffinés**, comme le riz basmati, le sarrasin, le quinoa, l'avoine, les patates douces, les fruits, les légumes, et les légumineuses.
6. **Les jours où vous faites du sport intensif**, incluez une source de glucides à chaque repas pour fournir à votre corps l'énergie nécessaire.
7. Si votre **activité quotidienne est plutôt sédentaire**, limitez votre consommation de glucides pour éviter une digestion lourde qui pourrait provoquer, pour le moins, une fatigue excessive.





DES ASTUCES

Les bonnes habitudes





MÉDECINE CHINOISE



Le feu digestif

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), chaque organe et entraille est considéré comme ayant **une énergie Yin et Yang**, qui représente deux aspects complémentaires et opposés. Cette dualité est essentielle pour maintenir l'équilibre et la santé globale du corps.

Le processus de digestion est appelé le « **feu digestif** ». Il représente l'énergie nécessaire à la transformation des aliments en nutriments. Ce feu est lié à la partie « Yang » de la Rate et de l'estomac, qui sont responsables de la **transformation des aliments**. La partie « Yang » des reins soutient également ce processus en **apportant de l'énergie supplémentaire**.

Le corps humain, selon la MTC, « cuit » les aliments dans un « bol alimentaire » à environ **39°C**, ce qui correspond à la température optimale pour transformer les aliments en **nutriments utilisables**. Ce feu digestif est crucial car il permet non seulement d'extraire les nutriments nécessaires, mais aussi d'éliminer les déchets du corps.

Un feu digestif équilibré est **essentiel à la santé globale** en MTC. Il ne se contente pas de favoriser une bonne digestion, mais il a également une influence directe sur l'énergie **vitale du corps, appelée « Qi »**.

Les aliments et habitudes qui soutiennent le feu digestif en MTC incluent les **plats cuits à la vapeur, mijotés** ou au wok (occasionnellement), les épices douces comme le **gingembre et l'ail**, ainsi que **les légumes cuits**.

En revanche, les aliments froids et crus, comme les desserts glacés, **affaiblissent la digestion en refroidissant l'estomac**. De même, les excès de produits laitiers, de sucres raffinés, de graisses saturées et de boissons froides perturbent l'équilibre digestif en **créant de l'humidité et en ralentissant la transformation des aliments**.



LE SOMMEIL

Les aliments favorables

Le soir, les besoins énergétiques diminuent, car l'activité physique et mentale est généralement réduite, **le corps se prépare à une période de repos**. Consommer un repas léger le soir permet un sommeil plus profond et d'éviter des insomnies ou des cauchemars causés par un **système digestif saturé**.

Les aliments riches en **tryptophane** peuvent favoriser la production de sérotonine et de mélatonine (hormones impliquées dans la régulation du sommeil). Voici des exemples d'aliments riches en tryptophane et qui en plus sont non inflammatoires :

- **Graines et oléagineux** : les graines de sésame, les noix, les légumineuses comme les pois cassés, les lentilles ou les céréales comme l'avoine par exemple. Pour ceux qui ne peuvent pas se passer d'un goût sucré après le repas, le soir **un carré de chocolat noir** (contenant plus de 80 % de cacao) est acceptable, car, devinez quoi, il est également source de tryptophane.
- **La banane est un bon choix**, particulièrement en fin de journée, lorsque la production de mélatonine augmente naturellement pour préparer le corps au sommeil. Dans ce cas, vous devrez la consommer éloignée du repas du soir d'environ 1 h 30 — ce peut être un dessert différé.

Assurez-vous de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, y compris le soir, mais **évitez de trop boire juste avant de vous coucher** pour ne pas perturber votre sommeil en vous levant fréquemment pour aller aux toilettes.

La **caféine** contenue dans le thé, le café, le chocolat ou certains sodas est un stimulant qui **peut rendre difficile l'endormissement**. Essayez d'éviter ou de limiter la consommation d'aliments qui en contiennent après 16 h 00.

Enfin, consommez des **aliments riches en magnésium** : celui-ci est essentiel pour la relaxation musculaire et peut aider à prévenir les spasmes nocturnes. Les épinards, le chou frisé et les amandes sont des exemples d'aliments riches en magnésium à inclure pour votre dîner.

LES REPAS

Les bonnes habitudes

Lorsqu'on parle de sel, il est important de faire des choix éclairés pour notre santé. Le sel classique, généralement « **le sel de table** », est souvent raffiné et contient du **sodium** en grande quantité. Une consommation excessive de sodium peut entraîner **divers problèmes de santé**, tels que l'hypertension artérielle, des problèmes cardiaques et des œdèmes. Voici deux options qui peuvent remplacer le sel classique :

- **Herbamare (produit A.Vogel)** : sel de mer infusé avec des herbes et légumes frais biologiques, contenant environ 1/3 de sel en moins que le sel de table ordinaire.
- **Gomazio** : mélange de graines de sésame grillées et de sel marin, parfois enrichi en algues (composé d'environ 5 à 10 % de sel).

Une **baisse de la consommation de sel de 10 à 5 g par jour** permettrait de réduire le taux global d'accidents vasculaires cérébraux de 23 % et les taux de maladies cardiovasculaires de 17 %.

Concernant l'ordre de consommation des aliments pendant un repas :

Je vous recommande de **commencer par les crudités ou les salades** qui apportent les enzymes nécessaires pour amorcer le processus digestif. Elles **préparent ainsi l'estomac** pour la suite du repas et facilitent ainsi l'assimilation des autres aliments, ce qui favorise une **meilleure absorption des vitamines et nutriments**. Pour ceux qui cherchent à maintenir ou à perdre du poids, les crudités en entrée peuvent avoir un effet coupe-faim naturel et leurs fibres ralentissent l'absorption des sucres, contribuant ainsi à une meilleure régulation de la glycémie.

Avant chaque repas, **boire une cuillère de vinaigre de cidre** diluée dans de l'eau peut avoir plusieurs bienfaits :

- **Réduction des pics de glucose** sanguin après le repas.
- **Stimulation de la production de sucs gastriques**, facilitant ainsi la digestion.
- **Augmentation la sensation de satiété**, ce qui peut aider à réduire la quantité de nourriture consommée.
- **Réduction des brûlures d'estomac** et des ballonnements.

Pour cela, diluez 1 à 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau et buvez-le environ **30 minutes avant le repas**.

Adopter de **meilleures habitudes alimentaires** peut significativement améliorer la digestion et la santé globale.

Sources :

Site internet : <https://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-4769.html>

Site internet : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Site internet : <https://emgidi.com/impact-de-notre-alimen/>



LES COLLATIONS

Les bons apports

Les collations jouent un rôle clé dans la **régulation de l'énergie** tout au long de la journée et peuvent contribuer à éviter les grignotages malsains. Elles permettent également de **maintenir un bon niveau de concentration, d'équilibrer la glycémie et de fournir des nutriments essentiels**. Voici quelques exemples de collations saines à intégrer dans votre journée :

- **Un fruit frais accompagné d'une poignée d'oléagineux** (amandes, noix, noisettes, noix du Brésil).
- **Un yaourt végétal/skyr de chèvre avec des baies et des graines de chia.**
- Des **bâtonnets de légumes crus avec du houmous.**
- Une **tranche de pain au levain avec de l'avocat écrasé.**
- Un **smoothie maison** : préparé avec des fruits frais, du lait végétal (amande, avoine ou coco) et une cuillère de beurre d'amande ou de poudre de protéines végétales.
- Une **petite poignée de chocolat noir (avec plus de 80 % de cacao) et quelques noix** : une combinaison riche en magnésium et en antioxydants, idéale pour lutter contre le stress.

Plutôt que de maintenir des repas copieux et espacés, adoptez des **repas allégés et des collations fréquentes** peut réduire la charge digestive, limiter les pics d'insuline, maintenir un niveau d'énergie stable, avoir une meilleure absorption des nutriments et réduire la sensation de lourdeur et de « coup de barre » après les repas. Vous pouvez inclure, par exemple, une collation entre le petit-déjeuner et le déjeuner et une autre entre le déjeuner et le dîner. Privilégiez des **aliments faciles à digérer et à manger lentement**.

Les besoins en collations varient selon que vous êtes actif ou sédentaire ; selon vos dépenses d'énergie physique ou mentale dans la journée. Chaque individu fonctionne différemment : certains ont besoin de s'alimenter régulièrement pour maintenir leur énergie, tandis que d'autres peuvent rester longtemps sans ressentir la faim, sans que cela n'affecte leur bien-être. **Écoutez votre corps, ses signaux de faim et de satiété, pour ajuster la fréquence et le type de collations.**



Concernant les noix du Brésil, limitez-vous à 2 par jour, car elles ont une teneur élevée en sélénium, un oligo-élément essentiel mais potentiellement toxique en excès. Les besoins journaliers en sélénium ne doivent pas dépasser 400 microgrammes pour un adulte. **Deux noix fournissent environ 200 microgrammes de sélénium**, ce qui est largement suffisant pour bénéficier de ses effets antioxydants sans risquer une surdose.



AROMATES ET ÉPICES

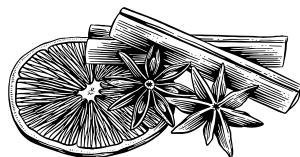
Les bons choix

Enrichissez vos repas avec des saveurs et des bienfaits naturels. **Intégrez systématiquement des alliés à votre régime alimentaire** en incorporant au moins un **oignon** ou quelques **gousses d'ail** dans la préparation d'un de vos repas principaux, que ce soit le déjeuner ou le dîner. Ces ingrédients ne sont pas seulement des exhausteurs de goût naturel, mais ils sont également reconnus pour **leurs propriétés anti-inflammatoires** et antioxydantes. L'oignon, qu'il soit rouge, blanc ou jaune, apporte une douceur sucrée lorsqu'il est cuit, tandis que l'ail offre une saveur plus prononcée et des bienfaits pour la santé cardiovasculaire.

Prenez l'habitude d'agrémenter vos plats avec **une variété d'épices** aussi souvent que possible. Le **curcuma**, reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, le **cumin** qui facilite la digestion, le **paprika** riche en vitamine C, le **curry** qui est un mélange complexe d'épices aux multiples vertus, ou encore le **paprika fumé** qui apporte une note chaleureuse à vos préparations, sont autant d'options pour diversifier vos repas. Non seulement ces épices rehaussent le goût de vos plats, mais elles apportent également une myriade de nutriments essentiels et de composés bioactifs bénéfiques pour votre santé.

Pour parfaire votre assiette, n'hésitez pas à ajouter une note de fraîcheur en garnissant vos plats **d'herbes aromatiques** juste avant de servir. Que vous optiez pour le **persil** riche en vitamine C, le **basilic** aux propriétés anti-inflammatoires, **la coriandre** détoxifiante, ou le **thym** aux vertus antiseptiques, chacune de ces herbes apportera non seulement une touche de couleur et de saveur à votre repas, mais également un supplément de nutriments et de composés bénéfiques. Cette habitude simple transformera vos plats du quotidien en véritables festins pour les papilles et pour votre santé.

Vous l'aurez compris, en adoptant ces pratiques culinaires, vous **enrichirez naturellement** votre alimentation en nutriments essentiels tout en créant des repas savoureux.



Aliments fermentés

Probiotiques naturels

Les aliments fermentés ont de **multiples bienfaits sur la santé**, notamment grâce à leur capacité à enrichir notre microbiote intestinal. Ils sont souvent qualifiés de « probiotiques naturels », mais leur rôle va bien au-delà de l'équilibre digestif.

Parmi leurs nombreux effets positifs, la **réduction de l'inflammation de bas grade** est particulièrement intéressante. Les aliments fermentés sont riches en micro-organismes vivants, tels que les bactéries lactiques et les levures. Ces probiotiques jouent un rôle clé dans le **renforcement de la barrière intestinale**, aidant ainsi à prévenir le syndrome de l'intestin perméable. Ils interviennent dans la **modulation de la réponse immunitaire** en régulant la production de cytokines inflammatoires et participent à l'**équilibre du microbiote** en stimulant la croissance des bactéries bénéfiques tout en limitant les pathogènes.

Voici une liste non-exhaustive d'**aliments fermentés** bénéfiques et faciles à incorporer dans votre quotidien :

- **Le kéfir** : riche en probiotiques, vitamines et minéraux. À consommer par exemple, à jeun le matin ou en collation. Préférez un kéfir maison ou bio, sans sucres ajoutés.



- **Le kimchi** : apporte des antioxydants et des composés anti-inflammatoires. Vous pouvez l'utiliser comme condiment avec des plats par exemple ou à jeun le matin.

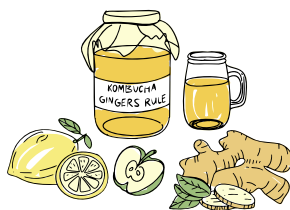


- **La choucroute crue** : très riche en vitamines C et K, ainsi qu'en fibres. Elle peut être ajoutée en accompagnement d'une salade ou d'un plat principal par exemple. Veillez à choisir une choucroute non pasteurisée pour conserver les probiotiques vivants.



- **Les légumes lacto-fermentés (carottes, radis, betteraves)** : riches en fibres prébiotiques et en probiotiques. À consommer en collation ou ajouter à une salade.

- **Le kombucha** : une boisson fermentée légèrement pétillante, riche en antioxydants et en probiotiques, qui soutient la digestion et détoxifie l'organisme. C'est une bonne alternative aux sodas, à boire idéalement entre les repas pour optimiser l'absorption des probiotiques.



- **Le miso** : un condiment salé de la cuisine japonaise, source de protéines et de fibres. À incorporer notamment dans les soupes, bouillons et sauces.

Parmi les études récentes, celle publiée dans Cell Host & Microbe (2021) a démontré que la consommation régulière d'aliments fermentés (6 portions par jour) réduit les marqueurs inflammatoires, tels que l'IL-6 et la CRP. Une autre étude parue dans Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology (2022) confirme que ces aliments augmentent la diversité microbienne, un facteur clé pour **diminuer l'inflammation systémique de bas grade**.



LES CUISSONS

L'altération



Dans votre quête d'une alimentation saine, les méthodes de cuisson jouent un **rôle crucial**. La cuisson influe directement sur la conservation des nutriments. **À partir de 160-180°C**, des vitamines sensibles comme la vitamine C et celles du groupe B se dégradent rapidement. Une destruction excessive de vitamines (ex. : vitamine C) peut aussi **affecter l'absorption de minéraux** comme le fer non héminique.

Les cuissons haute température : (à limiter)

Ébullition : 100°C

Grillade (Barbecue, Gril) : 180-300°C (voir plus)

Rôtissage / Cuisson au four : 160-250°C (selon la recette)

Friture : 160-190°C

Poêlage / Sautage : si > 160°

Ces techniques peuvent **produire des composés nocifs** (ex. : acrylamides, HAP). Ces modes de cuissons, qui donnent beaucoup de saveurs aux aliments, je vous l'accorde, sont **à utiliser de manière très occasionnelle**.

Les cuissons à température moyenne :

Mijotage / Braisage : 80-95°C

Poêlage : si < 120-160°C >

Four : si < 160°

Privilégiez des **cuissons rapides à feu modéré**, comme le **wok ou la poêle**, en respectant quelques principes :

- Attendez que l'huile soit chaude sans la faire fumer.
- Coupez les aliments en morceaux fins pour réduire le temps de cuisson.
- Couvrez les poêles pour préserver l'humidité et les nutriments.
- Ajoutez les légumes fragiles comme les légumes verts ou les fines herbes en fin de cuisson.

Le micro-ondes : il est préférable d'éviter son utilisation pour réchauffer les plats. Cette méthode peut altérer la structure des aliments et réduire leur valeur nutritive.



LES CUISSONS



Les bons choix

La cuisson vapeur :

Avec une **température douce (95°C)**, la cuisson vapeur **conserve les nutriments**, la texture et le goût des aliments, notamment des légumes. Elle aide aussi à réduire certains résidus comme les **pesticides**. Grâce à sa température inférieure à celle de l'ébullition (100°C), elle **protège les vitamines sensibles à la chaleur**, comme la vitamine C. Pour une cuisson efficace, utilisez un appareil bombé à un seul étage, avec des trous assez grands pour une bonne répartition de la vapeur. Le « Vitaliseur de Marion » répond à ces exigences.

Cette méthode permet également aux aliments de « transpirer », un processus comparable à **l'élimination des toxines** par la transpiration humaine. Cela peut contribuer à réduire la présence de certains résidus, comme les pesticides.

La cuisson à l'étouffée :

Bien que **douce**, elle implique un temps de cuisson plus long que la cuisson vapeur et un contact avec un peu d'eau ou de jus de cuisson, ce qui peut entraîner une légère déperdition en nutriments. Cependant, elle **reste une bonne alternative, surtout si l'on consomme le jus de cuisson** qui contient une partie des minéraux et vitamines libérés.

Les aliments pré-emballés :

Les produits « à cuisson rapide » (comme le riz ou les pâtes en sachets) sont souvent précuits, ce qui **diminue leur valeur nutritive** et peut **libérer des substances indésirables** de leur emballage sous l'effet de la chaleur. Préférez des aliments bruts que vous cuirez vous-même.

Matériaux de cuisine et contenants :

- À privilégier : **inox, fonte, grès, verre**

Ces matériaux sont non seulement **durables** mais aussi **inertes**, ce qui signifie qu'ils n'interagissent pas avec les aliments et **ne libèrent pas de substances indésirables**.

- À éviter : **contenants en plastique**

Évitez de conserver vos aliments dans des contenants en plastique, en particulier ceux contenant des **phthalates**. Ces composés chimiques peuvent **migrer dans la nourriture** et présenter des risques pour la santé.

En adoptant ces pratiques, vous contribuerez à **préserver la qualité nutritionnelle de vos repas**, favorisant ainsi une alimentation plus saine et équilibrée.

Source :

Livre : Christine Bouguet-Joyeux, « Tout à la vapeur douce, pourquoi et comment ? »



LES AGE

La réaction de Maillard

Quand on cuisine suffisamment longtemps des aliments à la poêle, ils brunissent et deviennent dorés ou bruns. C'est ce qu'on appelle l'effet « grillé » ou « caramélisé ». La saveur qui découle de ces réactions est un régal pour les papilles et, je l'avoue, je l'apprécie également ! Mais attention, mieux vaut en profiter **avec modération** pour préserver une alimentation saine et équilibrée.

Ces **réactions de Maillard** (ou réactions amino-carbonyles), mises en évidence par le chimiste Louis-Camille Maillard vers 1916, se produisent **entre les protéines** (qui sont dans la viande, par exemple) **et les sucres** (qui se trouvent dans beaucoup d'aliments) lorsque les aliments sont cuits à haute température.

Lorsque nous consommons des aliments grillés, les molécules issues de la réaction de Maillard se combinent avec des acides aminés ou des nitrates présents dans notre corps, **formant des composés appelés produits de glycation avancée (AGE)**. Si ces aliments grillés (comme la viande, le poisson, les pommes de terre rôties ou le pain grillé) sont consommés quotidiennement, ils peuvent **favoriser des inflammations et accélérer le processus de vieillissement** de l'organisme. Une consommation modérée est donc recommandée pour préserver la santé à long terme.

Ces molécules de Maillard sont aussi très **difficiles à décomposer par notre corps** (voir même pratiquement incassable). Elles sont insolubles dans l'eau — et même l'eau de javel ou les détergents ne peuvent les briser — ce qui conduit à un **encrassement de l'organisme**. Des cellules spéciales appelées macrophages viennent les transporter pour essayer de les faire évacuer par un des émonctoires (Reins, foie, peau, anus) ce qui peut abîmer nos organes et nos vaisseaux, aboutir à une pathologie d'élimination, voire pire si ces molécules s'accumulent trop souvent.

En clair, il faudra éviter quotidiennement la cuisson à haute température des aliments riches en **protéines et en glucides** réducteurs. Cela inclut :

- **Viandes grillées ou rôties** : comme le bœuf, le poulet, et le porc, etc.
- **Pain, biscuits et produits de boulangerie** : qui développent une croûte dorée lors de la cuisson
- **Café et cacao torréfiés** : qui subissent des transformations chimiques similaires
- **Toute cuisson au four** (viandes ou féculents) **à partir de 130°C**

L'altération

Les produits transformés

Anthony Fardet, ingénieur, chercheur et spécialiste de l'alimentation holistique, qui a écrit « *Halte aux aliments ultra-transformés ! mangeons vrai* », décrit **les aliments ultra-transformés (AUT)** comme de « **faux aliments** ». Selon lui, ces produits **ne sont plus de véritables aliments**, mais des compositions artificielles dénuées de valeur nutritive.

Les AUT se distinguent par la présence d'ingrédients ou d'additifs **majoritairement issus de procédés industriels**, tels que des colorants, des texturants ou des exhausteurs de goût. Pour les reconnaître, il suffit d'examiner la liste des ingrédients sur l'emballage : plus cette liste est longue, plus le produit est probablement ultra-transformé. Une règle pratique : **si un produit affiche plus de 5 ingrédients, il s'agit très probablement d'un AUT**. Les fast-foods, les snacks industriels et de nombreux plats préparés appartiennent à cette catégorie. Ces produits, mal assimilés par l'organisme, peuvent nuire à la santé en raison des nombreux additifs, conservateurs et ingrédients douteux qu'ils contiennent.

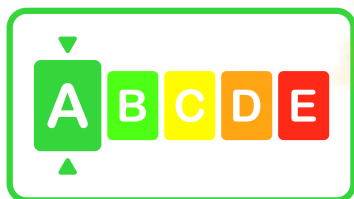
En 2021, Wolfgang Marx et ses collègues se sont intéressés à quinze revues de la littérature comprenant des données sur quatre millions de personnes de pays du monde entier. Ils ont découvert que les personnes qui mangent davantage d'aliments ultra-transformés présentent un **risque accru de crise cardiaque, de cancer, de dépression et de mort prématurée**. Ils définissent les aliments ultra-transformés comme des aliments tout prêts contenant au moins cinq ingrédients qu'on ne trouve quasiment jamais dans une cuisine typique : des conservateurs, des colorants artificiels et des composés ajoutant de la texture à un aliment ou rehaussant « son goût ». ([Source1](#))

Aujourd'hui, le saumon, en particulier celui provenant de l'élevage, peut être considéré comme un aliment ultra-transformé en raison des pratiques courantes dans son élevage et des modifications apporté avant la vente (voir le chapitre sur les oméga-3 pour plus de détails sur le saumon).

Il n'existe pas de solution pour « compenser » les effets des AUT sur la santé. Cependant, **en consommer de manière très occasionnelle**, dans des situations spécifiques comme un voyage ou un manque de temps ponctuel, reste acceptable.

Source :

1Une publication du national geographic intitulé "Les aliments à privilégier en cas d'inflammation" du 20 NOV. 2023 écrit par Emily Sohn)



Les Nutri-scores peuvent offrir une indication, mais ils restent **limités et réducteurs**. Ils évaluent un aliment pris isolément sans tenir compte des synergies entre les différents aliments dans un repas, ce qui ne reflète pas toujours la réalité nutritionnelle globale.

Il est important de noter que **certains aliments ultra-transformés obtiennent une note Nutri-score A**, mais cela ne signifie pas qu'ils sont sains pour l'organisme. En effet, environ 30 à 40 % des produits bénéficiant d'un bon Nutri-score sont en réalité des aliments ultra-transformés.

Soyez également **vigilant avec les produits végétaliens ultra-transformés**. Bien qu'ils soient d'origine végétale, ces aliments peuvent également contribuer à des maladies coronariennes en raison de leur composition industrielle.

Il est essentiel de **privilégier une alimentation vraie et peu transformée** pour préserver sa santé.



FICHE

DES ASTUCES ET BONNES HABITUDES

*Les conseils pratiques
à retenir !*



1. Préférez la **cuisson à la vapeur le plus souvent possible** (90-95°). Alternativement, utilisez des méthodes comme la cuisson à la poêle, le mijotage ou le wok à feu doux. Évitez autant que possible l'utilisation du four à des températures supérieures à 130°C.
2. Réservez le **barbecue, la grillade ou la friture** (dépassant 160°C) **pour des occasions très rares.**
3. **Évitez les aliments pré-emballés** comme le riz ou les pâtes en sachet.
4. Réchauffez vos plats dans une **casserole plutôt qu'au micro-ondes.**
5. Consommez de **l'oignon et de l'ail** quotidiennement si vous les digérez bien.
6. Intégrez **régulièrement des épices et herbes aromatiques** comme le gingembre, le cumin, le paprika, le curry, le curcuma et le paprika fumé, le basilic, le persil, la coriandre, et le thym.
7. Optez pour des **repas légers le soir** pour favoriser un bon sommeil.
8. Pour une note sucrée en fin de repas, **un carré de chocolat noir (avec plus de 80 % de cacao)** est une bonne option.

9. **Remplacez le sel classique** par des alternatives plus saines comme l'Herbamare ou le Gomazio.
10. Mangez **en premier les crudités ou salades** dans un repas.
11. Vous pouvez, boire une cuillère de vinaigre de cidre dilué dans de l'eau avant un repas.
12. **Évitez les aliments ultra-transformés** qui contiennent **plus de 5 à 7 ingrédients inconnus**.
13. **Espacer les collations d'au moins 2 heures entre les repas**. Par exemple : des oléagineux + de fruits frais, d'une tranche de pain au levain avec de l'avocat écrasé ou un smoothie maison.
14. **Mastiquez bien et mangez doucement** pour améliorer la digestion
15. Détoxiquez votre organisme avec **le jeûne intermittent ou le jeûne prolongé** de manière encadrée, avec un professionnel, et avec des mesures de précautions.
16. Mangez des **aliments fermentés** (Kimchi, Kéfir, choucroute crue, légumes lacto-fermentés, kombucha, etc.): 6 portions par jour d'un de ces aliments.





L'EAU



Un essentiel





L'eau

Son importance

L'eau représente en moyenne **65 % de la composition de notre corps**. Pour maintenir une bonne santé, il est essentiel que cette eau puisse circuler et être efficacement drainée. Ainsi, les aliments que nous consommons au quotidien doivent **être riches en eau**.

Une **salade en début de repas** est une excellente habitude pour stimuler la digestion et hydrater l'organisme.

Si vous ne consommez pas suffisamment de fruits et légumes chaque jour, vos besoins en eau augmentent légèrement. En effet, bien que ces aliments soient une source importante d'hydratation, **ils ne suffisent pas toujours** à couvrir l'intégralité des besoins en eau du corps. En moyenne, l'alimentation ne contribue qu'à environ **20 à 30 % de l'apport quotidien nécessaire**. Pour atteindre environ 2 litres d'eau uniquement par les fruits et légumes, il serait nécessaire de consommer plus de 2 kg de ces aliments chaque jour.

Les besoins en eau varient d'une personne à l'autre, mais en général, il est recommandé de **boire environ 1,5 à 2 litres d'eau** par jour pour un adulte. Si vous menez une vie sédentaire et ne pratiquez pas une activité physique quotidienne, 1,5 litre d'eau est généralement suffisant, à l'exception des périodes chaudes où une hydratation supplémentaire est nécessaire.

Toutes les eaux à boire ne se valent pas, car leur **composition en minéraux et leur pH** peuvent varier considérablement, influençant ainsi leur capacité à hydrater et à soutenir l'équilibre de notre organisme. Par exemple, certaines eaux riches en magnésium et en calcium peuvent être bénéfiques pour la santé des os et des muscles, tandis que des eaux à faible teneur en sodium sont idéales pour maintenir une bonne fonction rénale. De plus, l'eau de source, souvent considérée comme la plus pure, peut offrir un goût plus agréable et moins de contaminants, tandis que **l'eau du robinet**, bien que généralement potable, peut contenir des **traces de chlore ou d'autres éléments indésirables** qui affectent son goût et sa qualité.

L'EAU DU ROBINET :

Bien que l'eau soit bien filtrée et contrôlée, elle contient souvent **du chlore**, utilisé pour sa désinfection, ce qui lui confère un goût et une odeur particulière. De plus, elle peut contenir des métaux lourds comme le **plomb, le chrome, le nickel, ainsi que des bactéries et des résidus médicamenteux**.

Si vous avez un budget modeste, voici quelques gestes simples à adopter :

- **Laissez couler l'eau** quelques secondes avant de la boire, surtout après une période de stagnation prolongée, puis laissez-la **reposer pendant environ 1h** pour éliminer le goût du chlore. Vous pouvez aussi faire bouillir l'eau et la laisser refroidir avant de la consommer.
- **Installer un filtre** sur le robinet ou sous l'évier
- Utiliser des **perles de céramique** à ajouter dans une carafe d'eau : elles structurent l'eau sans pour autant la filtrer.

Si vous avez un budget plus conséquent, plusieurs options s'offrent à vous :

- **Installer un système de filtration** pour toute la maison. Cela signifie équiper l'ensemble du réseau domestique (robinets, douche, machine à laver, etc.) d'un dispositif qui filtre l'eau afin d'éliminer les impuretés, les contaminants et parfois même certains minéraux indésirables. Bien que cette option puisse être coûteuse et peu efficace comparé à d'autres solutions, c'est une option possible.
- **Purificateur à charbon actif** : il élimine le chlore et certains polluants, mais nécessite un entretien régulier, notamment le remplacement des bâtons de charbon.
- **Osmoseur** : cette technologie élimine jusqu'à 99 % des contaminants, y compris les métaux lourds, les résidus médicamenteux, les bactéries, les virus et les minéraux dissous.
- **Filtre à eau Doulton British Berkefeld** : une alternative efficace et écologique. Il fonctionne par gravité, sans électricité ni raccordement au réseau d'eau, ce qui le rend idéal pour une utilisation domestique ou en déplacement. Contrairement à un osmoseur, il ne gaspille pas d'eau et préserve les minéraux essentiels, évitant ainsi la nécessité d'une reminéralisation. Il élimine efficacement bactéries, kystes, chlore, métaux lourds et autres contaminants, tout en conservant une eau saine et équilibrée. Contenant en acier inoxydable avec une capacité de 6 litres et des filtres en céramiques.



L'EAU en bouteille ou carafe filtrante en plastique :

Il est important de se méfier des **phtalates**, présents non seulement dans l'eau en bouteille mais aussi dans les **contenants en plastique** comme les Tupperware, car ces matériaux partagent la même composition. En plus des phtalates, l'eau en bouteille peut contenir des **polluants, des bactéries et des perturbateurs endocriniens**.

À cela, s'ajoute le **problème environnemental** : bien que certaines bouteilles soient recyclées, beaucoup finissent par polluer la nature et les océans. Ces plastiques se dégradent lentement, libérant des microplastiques dans l'environnement, avec des conséquences potentiellement graves pour la faune et la flore ([source 1](#)).

De plus, l'eau en bouteille contient un métal lourd appelé **antimoine**, qui est hautement toxique pour l'organisme et peut provoquer des troubles digestifs, nerveux, ORL, cardiovasculaires, et bien d'autres.

En somme, filtrer l'eau en bouteille ne semble pas très rentable, surtout quand on compare son coût à celui de l'eau du robinet.

Une étude publiée en **janvier 2024 dans PNAS** (Proceedings of the National Academy of Sciences) révèle que l'eau en bouteille contient en moyenne 240 000 fragments de plastique détectables par litre, dont 90 % sont des nanoplastiques. Cette étude utilise une nouvelle méthode à base de lasers pour détecter ces particules ([source 2](#)). Les nanoplastiques, qui peuvent pénétrer dans le système sanguin, sont capables d'atteindre des organes vitaux comme le cerveau et le cœur, et pourraient avoir des effets néfastes sur la fertilité et d'autres fonctions corporelles ([source 1 et 3](#)).

Privilégier **l'eau du robinet, filtrée de manière adéquate**, constitue une alternative plus économique et écologique. En prenant soin de choisir des méthodes de filtration adaptées à vos besoins et à votre budget, vous pouvez garantir une eau de qualité pour votre hydratation quotidienne, tout en préservant votre bien-être et celui de la planète.

Sources :

1. **Site internet** : <https://berkey-france-millennium.fr/fr/>

2. **Site internet** : <https://www.quechoisir.org/actualite-eau-en-bouteille-aux-aromes-de-microplastiques-n115362/>

3. **Site internet** : https://www.lemonde.fr/sante/article/2024/01/09/dans-les-bouteilles-d-eau-une-presence-plus-inquietante-de-particules-de-plastique_6209727_1651302.html

Pour ceux qui n'apprécient pas le goût de l'eau, vous pouvez **l'infuser avec des fruits ou des légumes frais non traités**, comme du citron, des fraises ou du concombre, ce qui donnera à l'eau un arôme agréable et naturel.

Les **tisanes** sont une excellente alternative pour augmenter votre consommation de liquides tout en apportant des bienfaits spécifiques à votre santé. Elles peuvent offrir une grande variété de saveurs et de propriétés thérapeutiques, en fonction des plantes utilisées. Par exemple, la camomille peut avoir un effet relaxant, la menthe aide à la digestion, et le gingembre peut stimuler la circulation et l'énergie.

Cependant, il est recommandé **d'éviter de consommer des thés**, et particulièrement du thé vert, pendant les repas. Bien que le thé vert soit reconnu pour ses nombreux bienfaits antioxydants, sa consommation durant les repas peut perturber l'absorption des nutriments essentiels (comme le fer vu précédemment). De plus, la consommation de thé pendant les repas peut ralentir la digestion, car il peut interférer avec l'action des enzymes digestives.

Si vous souhaitez **boire pendant les repas**, il est préférable de choisir des **boissons chaudes**, comme des tisanes, plutôt que des boissons froides. Le froid peut nuire à la digestion, provoquer des ballonnements, des gaz ou une sensation de lourdeur abdominale. En outre, l'eau froide peut figer les graisses des aliments, ce qui perturbe leur absorption et ralentit encore le processus digestif.

Il est également important **d'éviter les boissons sucrées**, sauf à titre exceptionnel, car elles sont considérées comme des « calories vides ». Elles apportent des calories sans nutriments, ce qui augmente votre glycémie tout en diminuant les minéraux essentiels dans votre organisme.



Selon la médecine chinoise, le froid fait partie des **six énergies considérées comme « perverses »**, c'est-à-dire nuisibles pour la santé. Boire des boissons froides pendant un repas perturbe l'énergie interne de l'organisme, en particulier au niveau de la digestion, pour des raisons similaires à celles expliquées par la science moderne.



NOTE DE FIN

Droits d'Auteur et Bibliographie



[@Alchimietao](https://www.instagram.com/Alchimietao)



Alchimietao.com



[Alchimietao](https://www.youtube.com/Alchimietao)

L'hygiène de vie

Les bonnes habitudes

Adopter une alimentation anti-inflammatoire est un excellent moyen de soutenir votre santé, mais elle **ne suffit pas à elle seule**. Pour réduire considérablement l'inflammation chronique et renforcer votre bien-être général, il est essentiel d'adopter une **hygiène de vie** qui englobe non seulement ce que vous mangez, mais aussi la façon dont vous vivez au quotidien.

L'un des aspects fondamentaux est **la gestion du stress**. En effet, le stress chronique est un facteur majeur d'inflammation dans le corps. Prendre des moments réguliers pour se détendre et se reposer est crucial. Cela peut inclure des pratiques de relaxation comme la **méditation, la lecture**, ou simplement un **moment de calme pour soi**. En réduisant le stress, nous diminuons l'activation du système nerveux sympathique, lequel est lié à la réaction de « lutte ou fuite », et qui, lorsqu'il est activé de manière prolongée, peut causer une **inflammation excessive**.

Une autre composante essentielle pour apaiser l'inflammation est l'activité **physique**. Mais il ne s'agit pas seulement de faire des exercices pour travailler le cardio — bien que cela soit important aussi. Des **pratiques douces** comme le « **Yin yoga** », et particulièrement des postures de torsion du tronc, aident à libérer les tensions et à améliorer la circulation sanguine, ce qui facilite l'**élimination des toxines et soutient un métabolisme sain**. De manière générale, le mouvement physique régulier stimule la production de plusieurs hormones anti-inflammatoires dans le corps.

Une autre méthode simple mais puissante pour calmer l'inflammation est la **respiration consciente**. En modulant votre respiration, vous avez la capacité d'apaiser votre système nerveux. Le système nerveux autonome, qui régule des fonctions comme la respiration et le rythme cardiaque, agit généralement de manière inconsciente, sans intervention volontaire. Cependant, grâce à des techniques comme la **respiration profonde, le pranayama** (une forme de respiration contrôlée issue du yoga) ou des exercices de **cohérence cardiaque**, nous pouvons activer le système nerveux parasympathique — celui qui apaise le corps — en nous concentrant sur notre souffle. Concrètement, en respirant profondément à un rythme calme et régulier, on harmonise le cœur et le cerveau, réduisant ainsi l'activation du stress et favorisant une réponse **anti-inflammatoire**.

Se **promener en nature**, en particulier **en forêt**, a également un effet profondément bénéfique sur l'inflammation. Des études ont montré que passer environ une heure en forêt permet au corps d'absorber des molécules présentes dans les plantes, principalement **les cytosines** produites par les arbres. Ces substances ont des propriétés **anti-inflammatoires** et envoient un signal au corps pour réduire les niveaux d'inflammation. De plus, l'exposition à la **lumière naturelle du soleil** joue un rôle clé dans la régulation du système immunitaire, en réduisant les marqueurs de l'inflammation.

Le chant, en activant les cordes vocales, constitue une autre méthode peu connue mais efficace pour apaiser l'inflammation. Il a été démontré que **chanter améliore la cohérence cardiaque et apaise le système nerveux**, tout en favorisant la production de certaines hormones et neurotransmetteurs qui réduisent le stress.

Enfin, des pratiques comme **le bain ou la douche froide** peuvent être un moyen efficace de réduire l'inflammation. L'exposition à l'eau froide **stimule la circulation sanguine et aide à réduire les tensions corporelles**, activant ainsi le système parasympathique et favorisant une récupération rapide après l'exercice ou un moment de stress.

En conclusion, l'alimentation anti-inflammatoire est un excellent choix pour prendre soin de son corps. Pour que les effets soient optimaux, il faut apprendre à intégrer, dans un **cadre de vie plus large**, la gestion du stress, des mouvements réguliers, des techniques de respiration, des moments en nature, ainsi que tout ce qui favorise la détente et le sommeil réparateur. Ce n'est que lorsque l'on combine ces différentes pratiques que l'on crée **un environnement propice à une santé durable et équilibrée**.

Mon objectif n'est pas que vous suiviez chacun de mes conseils à la lettre : essayez une chose à la fois pendant 3 semaines et observez ce qui fonctionne pour vous. Autrement dit, intégrez progressivement les changements qui vous sont bénéfiques et qui s'accordent le mieux à votre quotidien.

Tenez-moi informée par mail si les conseils de ce livre vous ont été utiles.
Votre retour m'intéresse beaucoup !

Copyright ©

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre (version électronique ou papier) ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris par photocopie, enregistrement ou par tout système de stockage et de récupération d'informations, sans la permission écrite de l'auteure, Emilie Kieffer, à l'exception de brèves citations dans articles.

Cet ebook est **protégé par les droits d'auteur**. Toute reproduction, partage ou obtention non autorisée constitue une violation des droits d'auteur passible de poursuites civiles et pénales. Ce fichier ne peut être téléchargé, transféré ou utilisé que par l'acheteur légitime.

Obtenir ce fichier autrement que suite à un téléchargement après paiement ou commande sur le site internet dédié est un délit. Transmettre ce fichier encodé sur un autre ordinateur que celui avec lequel il a été payé et téléchargé peut occasionner des dommages susceptibles d'engager votre responsabilité civile.

Les informations contenues dans ce livre sont fournies à titre informatif et ne constituent en aucun cas un avis médical ou un traitement nutritionnel. L'auteure décline toute responsabilité quant à l'usage des informations scientifiques, sanitaires, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans cet ouvrage. Par ailleurs, il vous est recommandé de toujours consulter un professionnel de santé pour toute question spécifique ou décision importante.



Bibliographie

Livres :

- Docteur Jean Seignalet. « L'alimentation ou la troisième médecine ». 5ème édition, collection Ecologie humaine, François-Xavier de Guibert (2004).
- Christine Bouguet-Joyeux. « Tout à la vapeur douce, pourquoi et comment ? ». Editions du Rocher (5 juin 2019).
- Anthony Robbins. « Pouvoir Illimité - Changez de vie avec la PNL : le livre référence ». Edition J'ai lu (1 janvier 2008).

Sites internet et articles :

- François Mariotti, Christopher Gardner. Article paru dans le cahier de Nutrition et Diététique. 19 septembre 2020. <https://hal.science/hal-02943584/document>
- Site internet : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/les-proteines/>
- Etude scientifique de janvier 2024. « Food and fuction » vu dans l'article. 24 décembre 2024. https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2024/fo/d3fo04248k?utm_source=chatgpt.com
- Site internet : <https://www.quechoisir.org/actualite-alimentation-l-oeuf-injustement-victime-de-son-cholesterol-n104399/>
- Site internet : <https://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-4769.html>
- Site internet : <https://emgidi.com/impact-de-notre-alimen/>
- Koeth et al., 2013 et Tharrey M. et al., 2018
- Site internet : <https://www.santemagazine.fr/alimentation/aliments-et-sante/viandes/viande-rouge-attention-danger-172150>
- Site internet : <https://www.eufic.org/fr/une-vie-saine/article/dans-quelle-mesure-la-viande-rouge-est-elle-mauvaise-pour-notre-sante-et-lenvironnement/>
- Site Internet : <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmesNutriments/Fiche.aspx?doc=lipides>
- Site internet : <https://www.pharma-gdd.com/fr/omega-3-6-9-les-bienfaits-des-acides-gras>
- Site Internet : <https://www.wedemain.fr/ralentir/colorants-virus-microplastiques-faut-il-arreter-de-manger-du-saumon/>
- Site internet : <https://meat-my-fish.fr/2023/05/30/le-saumon-delevage-est-il-bon-pour-la-sante/>
- Site internet : <https://www.psm.pole-sante-minceur.fr/comprendre-linflammation-et-alimentation-anti-inflammatoire/>
- Site Internet : <https://www.journee-mondiale.com/amande-trop-manger-danger-1526.htm>
- Site Internet : <https://www.pasteur.fr/fr/depression-efficacite-antidepresseurs-dependent-composition-du-microbiote-intestinal>
- microbiote-intestinal
- Emily Sohn. Une publication du national geographic. « Les aliments à privilégier en cas d'inflammation » 20 novembre 2023. <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/nutrition-alimentation-aliments-privilégier-en-cas-inflammation>
- Site internet : https://www.pasteur.fr/fr/depression-efficacite-antidepresseurs-dependent-composition-du-microbiote-intestinal?utm_source=chatgpt.com
- Site internet : <https://www.lanaturopathe.fr/category/aliments/fruits/article/pourquoi-il-ne-faut-pas-consommer->
- Site internet : https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-nutrition/3177098-pourquoi-il-ne-faut-pas-manger-de-fruits-en-fin-de-repas?utm_source=chatgpt.com
- Site internet : <https://www.mnhn.fr/fr/notre-regime-alimentaire-est-il-proche-de-celui-des-grands-singes>
- Site internet : <https://nutriandco.com/fr/pages/cafe-sommeil>





Sites internet et articles (suite) :

- Site internet : <https://theconversation.com/les-edulcorants-pourraient-augmenter-le-risque-de-cancers-180452>
- Site internet : <https://fr.euronews.com/sante/2023/07/17/laspartame-est-une-cause-possible-de-cancer-quels-sont-les-produits-qui-contiennent-cet-ed>
- Site internet : <https://osher.ucsf.edu/patient-care/integrative-medicine-resources/cancer-and-nutrition/faq/sugar-and-cancer>
- Site internet : <https://www.cerin.org/wp-content/uploads/2014/03/139-assurer-apports-calciques-produits-laitiers.pdf>
- Site internet : <https://www.alternativesante.fr/osteoporose/osteoporose-les-produits-laitiers-nos-ennemis-pour-la-vie>
- Site internet : <https://vegan-pratique.fr/conseils-nutrition-vegetalienne/le-calcium/>
- Site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-produits-laitiers-nos-amis-pour-la-vie_27560
- Site internet : <https://www.oreka-formation.com/post/produits-laitiers-benefices-risques-sante>
- Site internet : <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/allergies/allergies-alimentaires/tout-savoir-sur-lallergie-a-la-caseine-334750>
- Site internet : https://www.sciencesetavenir.fr/sante/les-produits-laitiers-nos-amis-pour-la-vie_27560
- Site internet : <https://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-4769.html>
- Site internet : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Site internet : <https://emgidi.com/impact-de-notre-alimen/>
- Site internet : <https://berkey-france-millennium.fr/fr/>
- Site internet : <https://www.quechoisir.org/actualite-eau-en-bouteille-aux-aromes-de-microplastiques-n115362/>
- Site internet : <https://www.lemonde.fr/sante/article/2024/01/0>
-





Retrouvez-moi sur :

Instagram :



@Alchimietao

Mon site internet :



Alchimietao.com

Youtube :



Alchimietao

Et si l'alimentation était la base de toute santé durable ?

Explorez le lien essentiel entre l'alimentation, l'équilibre physique et l'harmonie émotionnelle afin d'optimiser votre énergie quotidienne.

Emilie Kieffer vous invite à découvrir une **approche intégrative de la santé** où la science, les neurosciences et la médecine traditionnelle chinoise se rencontrent pour révéler **le pouvoir de l'alimentation anti-inflammatoire**. Bien plus qu'un simple guide nutritionnel, ce livre vous aide à faire des choix éclairés concernant les aliments à privilégier en prenant en compte le fonctionnement de votre corps et de votre psyché.

Avec bienveillance et simplicité, Emilie vous transmet **des conseils pratiques et des clés essentielles** pour reprendre le contrôle sur votre santé et répondre aux véritables **besoins de votre organisme**.

À travers ces pages, elle vous accompagne sur le chemin d'un **équilibre profond et durable**, où chaque repas devient une opportunité de cultiver votre bien-être et d'harmoniser votre vie. Sans régime drastique ni injonctions culpabilisantes, c'est un véritable **mode de vie** qui vous est proposé !

En somme, ces pages vous offrent l'occasion de concevoir de délicieux repas nutritifs et de maintenir facilement une bonne hygiène de vie.



Emilie Kieffer, praticienne des arts taoïstes en Alsace. Passionnée par les médecines ancestrales, elle exerce principalement **la médecine traditionnelle chinoise** depuis 2018.

