

Votre nouvelle alimentation

Ce qu'il faut privilégier et éviter de manger



- Alimentation & santé
- Cholestérol • Santé bio • Anti cancer
- Équilibre • Vitalité • Forme...

Le conseil des meilleurs
experts en nutrition



L 18867 - 11 - F: 7,90 € - RD



U N



N E M E U R T

J A M A I S .

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Édité par **Entreprendre (LAFONT PRESSE)**
53, rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont - robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Rédaction : Isabelle Boulogne, Valérie du Château, Karine Auteuil, Valérie Loctin,
Isabelle Chevalier, Michèle Grégoire, Sophie Boulanger, Marie Rosselin et les rédactions
de *Lafont presse*.

ADMINISTRATION

Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr

Comptable : Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizée.dufraisse@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS

Directeur : Éric Roquebert
Tél. : 01 46 10 21 06 - eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION

Impression : SIB (62 - Boulogne sur Mer)

Communication environnementale : Origine du papier : Allemagne -
Taux de fibres recyclées : 100% - Certification : PEFC -
Eutrophisation : PTot 0.001 Kg/t.

DIFFUSION PRESSE

Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21

isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Distribution : MLP - Tondeur

ABONNEMENTS

Saty Soumahoro - Tél. : 01 46 10 21 25

saty.soumahoro@lafontpresse.fr

Dossier Santé sont édités par *Entreprendre*, S.A. au capital de 246 617,28€ -
RCS NANTERRE 403 216 617 - SIRET : 403 216 617 000 23 - NAF : 5814Z SA - 53
rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax :
01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *Dossier Santé* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation. N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 2553-1204 - Dépôt légal à parution.

Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres *Lafont presse*.

Les magazines positifs

Lafont
presse

À lire sur lafontpresse.fr

Economie : *Entreprendre*, *Création d'entreprise magazine*, *Manager & Réussir*, *Placements*, *Spécial Argent*, 100% cash, *Business event*, *Nouvel agriculteur*.
People : *Journal de France*, *Intimité*, *Succès*, *Enquêtes magazine*, *Dossier enquêtes*, *Crimes magazine*, *Enquêteur national*, *Histoires vérité*, *Incroyable*, *Intimité Dimanche*, *Secrets de stars*, *Spécial People*, *Paris confidences*, *Flash*, *La une de l'actualité*, *Actualité de France*, *Célébrité magazine*, *Confidences magazine*, *Souvenirs Souvenirs*, *Numéro Spécial*, *Johnny magazine*, *Reines & Rois*, *Royauté*, *Gotha magazine*, *Femme de cœur*. **Auto** : *L'essentiel de l'Auto*, *Auto Souvenir*, *Panorama SUV*, *Auto magazine*, *Pratique Auto*, *Spécial Auto*, *Auto Souvenir*, *Youngcars*, *Voitures classiques*, *Automobile verte*, *Le magazine du véhicule utilitaire*, *L'essentiel du camping-car*, *L'essentiel de la Moto*, *Tracteurs magazine*, *Train magazine*, *Le magazine de l'aviation*, *L'essentiel du Drone*.
Sport : *Le Foot*, *Le Foot Gazette des Transferts*, *Le Foot Paris magazine*, *Le Foot Lyon magazine*, *Le Foot Marseille*, *Le Foot magazine*, *Rugby magazine*, *France rugby*, *Handball magazine*, *France Basket*, *Le Sport Femmes*, *Le Sport*, *Sport magazine*, *Féminin footing*, *Le Sport Vélo*, *Cyclisme magazine*, *Le Sport Tennis*, *Le Sport Formule 1*, *Auto sport magazine*. **Féminin** : *Féminin Psycho*, *L'essentiel de la Psycho*, *Santé femme*, *Santé revue*, *Santé Info*, *Féminin Santé*, *Pratique Santé magazine*, *Santé revue Seniors*, *Seniorito*, *Nutrition magazine*, *Dossier santé*, *Santé guide*, *Réponse parents*, *Médecine douce*, *Santé bio*, *365 jours femme*, *Le magazine des femmes*, *Féminin positif*, *Féminin bien-être*, *Féminin quinquante*.
Maison-Déco : *Maison Décoration*, *Maison Décoration cuisine*, *Maison campagne & jardin*, *L'essentiel de la Déco*, *Spécial Déco*, *Faire soi-même*, *Jardin magazine spécial*, *Jardiner*, *Info Jardin*, *Potager pratique*, *Jardin potager facile*, *Potager bio de saison*. **Centres d'intérêts** : *Spécial Chats*, *Spécial Chiens*, *Féminin pratique*, *Les dossiers pratiques*, *Bio & écologie magazine*, *Stop Arnaques*, *Pêche magazine*, *Chasse magazine*, *Grande Chasse*, *France Evasion*, *France Patrimoine*, *Spécial Seniors*, *Féminin Senior*, *Senior Loisirs*, *Bien vivre sa retraite*.
Cuisine : *Cuisine revue*, *Cuisine magazine*, *Spécial Cuisine*. **Information-Culture** : *Science magazine*, *L'essentiel de la Science*, *La revue de la Science*, *Science et paranormal*, *Science du monde*, *Cerveau & Intelligence*, *Question de Philo*, *L'événement magazine*, *Diplomatie internationale*, *Informers*, *La Presse littéraire*, *Spécial Biographie*, *Histoire magazine*, *Spécial Histoire*.

Entreprendre, groupe de presse coté
à la bourse d'Euronext Growth (code ALENR)

www.lafontpresse.fr

Sommaire

Votre nouvelle alimentation

Ce qu'il faut privilégier et éviter de manger



DÉTOX-MINCEUR

8 Perdre du poids tout en douceur !

DOSSIER NUTRITION

16 Ventre & Flore intestinale : ces probiotiques naturels qui font du bien !

20 Comment contrôler son appétit ?

22 Des astuces pour manger moins !

LE MÉDECIN DU MOIS

26 Dr Frédéric Saldmann : « *Votre capital santé dépend surtout de vous !* »

BIEN-ÊTRE NUTRITION

40 Du végétal pour s'alléger !

FORME DIÉTÉTIQUE

44 Par quoi remplacer le sucre ?

BIEN-ÊTRE NUTRITION

46 Pour des repas équilibrés : légumineuses, céréales ou féculents ?

CUISINE DE SAISON

50 L'endive un légume en nord !

CUISINE POUR TOUS

58 Potages - soupes - veloutés, le régal des végétariens !

CUISINE DE GRAND-MÈRE

62 À la recherche des légumes oubliés

RENCONTRE EN CUISINE

66 Hélène Darroze : « *En harmonie avec la vie* »

NUTRITIO MINCEUR

70 Manger en pleine conscience c'est bon pour la ligne !

ENQUÊTE

72 Prendre soin de son ventre au quotidien

PSYCHO

76 Dr Julien Drouin : « *Et si nos émotions, pouvaient nous guérir ?* »

SANTÉ ALIMENTS

80 Quels aliments brûle-graisses ?

DÉBAT

84 Le café, bon ou pas pour la santé ?

AUJOURD'HUI

86 Scandales alimentaires : comment se protéger ?

TONUS

88 Et si on supprimait le gluten ?

MINCEUR

92 16 aliments en vedette pour s'alléger !

DOSSIER SPÉCIAL NUTRITION

94 Alimentation & santé : intimement liées !

SANTÉ BIO

103 Poissons gras, huiles, compléments... Faites le plein d'Oméga !

SANTÉ SENIOR

106 Les solutions anti-cholestérol, ça marche !

SANTÉ CONSEIL

119 Prévention : 10 conseils essentiels

DOSSIER SPÉCIAL CERVEAU & ALIMENTATION

126 Pr. Henri Joyeux : « *Vieillir en bonne santé dépend de nous* »

SANTÉ NUTRITION

130 Comment bien s'alimenter ?

ABONNEZ-VOUS

Et renvoyez ce bon dument rempli à Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Dossier
santé

OUI, je m'abonne à *Dossier santé* (papier + numérique)
et je reçois chez moi 10 numéros dont 02 gratuits au prix de 63 €.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Date de naissance :

Courriel : [.....]

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de *Lafont presse*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

par carte Bancaire visa

N° : [.....]

expire fin [.....]

cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) [.....]

Tarif DOM/TOM et étranger : + 2 € par revue servie

Signature : [.....]

Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier libre à Lafont presse - 53, rue du Chemin vert, 92100 Boulogne Billancourt.

Prochain
Dossier Santé
le 22 janvier 2020

PRÉVENIR L'ACCIDENT CARDIAQUE

Par la mesure du score calcique coronaire



La maladie coronaire est une maladie progressive qui débute par une longue période asymptomatique (le patient ne se plaint de rien) et dont les premières manifestations cliniques peuvent apparaître à un stade avancé de la maladie. Chez les patients ayant des facteurs de risque importants (tabac, hypertension artérielle, diabète, dyslipémie, surcharge pondérale), la mesure du score calcique coronaire permet de dépister facilement et à un stade précoce, ceux qui sont réellement menacés, et de les traiter de la façon la plus adaptée. Celui-ci est calculé au moyen d'un simple scanner, réalisé sans perfusion ni injection de produit de contraste. Une fois le patient installé sur la table du scanner, l'examen proprement dit dure environ 5 secondes. Il n'y a aucune préparation, aucun risque, aucune contre-indication. Ce score calcique est donc le plus puissant marqueur du risque d'accident cardiaque actuellement disponible. Demandez-le à votre médecin !

GREFFE PULMONAIRE

Vive la réalité virtuelle !

Pour la première fois dans le monde, un patient inscrit sur liste de transplantation pulmonaire pourra bénéficier de séances de réalité virtuelle thérapeutique en prévention des traumatismes psychologiques post-opératoires, grâce au partenariat inédit entre C2Care et l'AP-HM. Ces 3 séances de 45 minutes vont permettre au patient, accompagné d'un psychologue, d'appréhender l'environnement de la réanimation tel qu'il le découvrira à son réveil, de manière réelle et immersive afin de limiter les conséquences potentiellement anxiogènes du séjour en réanimation.



Le saviez-vous ?

Hépatite : un défi de santé publique

La journée mondiale contre l'hépatite qui s'est tenue le 28 juillet a été l'occasion de renforcer les efforts internationaux en matière de lutte contre l'hépatite, notamment les hépatites B et C, les 2 principaux types parmi les 5 virus existants, qui sont responsables de 96% de la mortalité globale liée à cette maladie. Dans le monde, 325 millions de personnes vivent avec une infection chronique par le virus de l'hépatite B ou C, d'après le dernier rapport de l'OMS.

DIABÈTE

Un jeu pour le maîtriser

Les pédiatres, psychologues et soignants qui effectuent l'éducation thérapeutique du patient sont en permanence à la recherche d'outils pédagogiques et ludiques pour mieux faire face à une maladie chronique. Dans ce contexte, DID ACT, le spécialiste des jeux de société autour du diabète, lance un tout nouveau jeu : *La Magie du Dôme*. Elaboré en collaboration avec une équipe de pédiatres, d'infirmiers et de psychologues franco-belges, il permet aux patients de développer des compétences psychosociales et d'apprendre à avoir une bonne connaissance et maîtrise de soi, avec des conséquences bénéfiques sur le long terme (48 € sur did-act.com). ■



PSORIASIS

Une campagne pour les 15-30 ans

À l'occasion de la 16^e Journée Mondiale du Psoriasis, le 29

octobre prochain, *France Psoriasis* repart en campagne et axe sa communication sur les 15-30 ans. Pourquoi cette tranche d'âge ? Parce que les adolescents et les jeunes qui vont entrer dans la vie active sont à des périodes charnières et structurantes pour la prise de confiance en soi et leur projet de vie d'adulte, périodes déterminantes souvent compliquées au quotidien. Parce qu'elles le sont plus encore lorsqu'on est touché par une maladie de peau, affichante, sur laquelle de nombreux tabous persistent (Plus d'infos sur francepsoriasis.org).



DÉPISTAGE GRATUIT

Prévenir les troubles de la vue

A lors que 80% des informations qui nous parviennent passent par l'œil, moins d'un tiers des Français fait contrôler sa vue tous les ans et plus de 20% ne le font que très rarement, voire jamais (6% soit plus de 3 millions de personnes). Des résultats encore plus inquiétants pour les 16-24 ans, particulièrement exposés aux écrans, dont plus d'un million n'ont jamais consulté un ophtalmologiste (15%). Pour sensibiliser les Français et prioritairement les jeunes sur l'importance du dépistage visuel et les conséquences du mal-voir, les professionnels de la vue proposent du jeudi 10 octobre au samedi 19 octobre 2019 des contrôles visuels gratuits chez les opticiens partenaires.



ACCÈS AUX SOINS : 1 FRANÇAIS SUR 3 RENONCE À SE SOIGNER !



En collaboration avec l'institut d'études CSA, *LeLynx.fr*, leader de la comparaison en ligne, a interrogé les Français sur leurs comportements en matière de soins. Il en ressort qu'aujourd'hui encore, l'accès à la santé reste difficile pour les Français, qui sont nombreux à reporter ou renoncer à des soins pour des raisons financières. Ils se montrent ainsi très favorables au reste à charge zéro, qu'ils voient comme un moyen de lutter contre les inégalités grâce au remboursement à 100% de certaines dépenses. Cette réforme du plan 100% Santé leur offre également l'opportunité de faire le point sur leurs contrats, pour trouver la meilleure offre.

CRYOBAR

Mincir par le froid !

A lternative à la liposuction, la cryolipolyse est un procédé non-chirurgical et non-invasif favorisant l'amincissement grâce à l'action du froid. Un traitement localisé qui s'adresse à tous les individus, hommes et femmes de tout âge, pour faire disparaître les bourrelets disgracieux : poignées d'amour, bouée du ventre, culotte de cheval... Situé dans le 11^e arrondissement à Paris, *Cryobar* est le spécialiste des soins d'excellence par le froid grâce à deux techniques innovantes de Cryothérapie Corps Entier et de Cryolipolyse.



CORTICOÏDES

Vers un retour à la normale

La situation de tension d'approvisionnement des médicaments à base de corticoïdes continue de s'améliorer en France et se dirige progressivement vers



un retour à la normale. Un tableau des disponibilités par médicament et par laboratoire est accessible à tous, patients, médecins, pharmaciens sur le site de l'ANSM ainsi qu'un numéro vert (0 800 97 16 53), mis en place pour accompagner le retour à une situation d'approvisionnement normale, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h. Ouf! ■

CONDITION PHYSIQUE

Vive la planche d'équilibre !



Les planches d'équilibre ne sont pas uniquement réservées aux surfeurs ! Elles peuvent aujourd'hui également être utilisées par tous ceux qui ont envie d'améliorer leur condition physique. Pour les faire connaître au plus grand nombre, Rawell commercialise en France l'Indo Board, l'entraîneur d'équilibre qui a déjà séduit de nombreux surfeurs. Ce dispositif innovant permet en effet d'améliorer la proprioception, en faisant des exercices chez soi.

Développer la dialyse à domicile

Sur 3 millions de Français souffrant d'une maladie rénale chronique, 90 000 sont au stade d'insuffisance chronique terminale, nécessitant une transplantation rénale ou un traitement de suppléance par dialyse, en centre ou à domicile.



Parmi les personnes dialysées, seules 7% sont prises en charge à domicile, deux fois moins que dans certains pays de l'OCDE. La SFNDT a publié l'ouvrage *Ma Maladie Rénale Chronique* afin de développer la dialyse à domicile. En permettant d'adapter les séances à l'emploi du temps des patients, celle-ci améliore considérablement leur qualité de vie et leur autonomie. Elle permet en plus de réduire significativement les coûts de prise en charge, notamment liés aux transports.

GLAUCOME Première cause de cécité en France

La fondation Krys a profité du Tour de France pour lancer une grande campagne de dépistage gratuite du glaucome, première cause de cécité en France.



1 million de Français sont touchés chaque année dont la moitié l'ignore. En effet, cette maladie grave est asymptomatique : la seule façon de savoir si on est atteint est de faire contrôler sa vue et lorsqu'il est détecté à temps, le glaucome est contrôlé dans 9 cas sur 10. Le dispositif mis en place par la Fondation permet de réaliser un examen de la vue dans le *Bus de la Vue* (véritable cabinet d'ophtalmologie mobile) et d'envoyer les images de cet examen à un groupe d'experts du glaucome et de spécialistes de la rétine.

PÉDOPSYCHIATRIE Nouveau centre à Argenteuil

L'Unité de Jour Petite Enfance d'Argenteuil, qui ouvrira à l'été 2020 sur 950 m², proposera une prise en charge pluridisciplinaire du jeune enfant contribuant à son développement psycho-affectif et intellectuel, à sa capacité de socialisation et d'intégration/insertion en milieu scolaire et dans la société, et à la préservation de son autonomie. On dit bravo !



AGENDA

8 SEPTEMBRE JOURNÉE MONDIALE DES PREMIERS SECOURS



L'objectif général de la Croix Rouge notamment consiste à faire mieux comprendre le rôle crucial des premiers secours tant dans la vie courante que dans les situations d'urgence, pour la prévention des accidents et des maladies, ainsi que pour l'intégration des groupes marginalisés de la société.

15 SEPTEMBRE JOURNÉE MONDIALE DU LYMPHOME

Depuis plus de vingt ans, le nombre de nouveaux cas de lymphomes a presque doublé, principalement dans les pays développés. Cette forme de cancer du sang peut survenir à tout âge et toucher tout le monde. Elle reste pourtant encore très méconnue et c'est bien l'objectif de cette journée mondiale que de le faire connaître auprès du grand public, grâce à l'association de patients *France Lymphome Espoir*.

17 SEPTEMBRE JOURNÉE MONDIALE DE L'ARTHROSE

On estime qu'en 2050, ce seront pas moins de 315 millions d'êtres humains de plus de 60 ans qui souffriront d'arthrose dans le monde et que, parmi ceux-ci, 105 millions présenteront un handicap sévère causé par la maladie. La Recherche médicale avance et l'arrivée à court terme d'un biomédicament très prometteur, pourrait changer la donne en profondeur.



26 SEPTEMBRE JOURNÉE MONDIALE DE LA CONTRACEPTION

La journée mondiale de la contraception s'adresse avant tout aux plus jeunes : un quart des jeunes de 15 à 24 ans a sa première relation sexuelle sans contraception. En France, plus de 28 000 avortements ont lieu chez des filles de moins de 18 ans et une information plus complète permettrait d'éviter des grossesses non désirées et des traumatismes tant physiques que psychologiques. ■

FEMMES EN DANGER

Progression du cancer du poumon

En 2018, selon l'INPES, on estime à 382 000, le nombre de nouveaux cas de cancers (54 % chez l'homme, 46 % chez la femme) et à 157 400, le nombre de décès par cancer (57 % chez l'homme, 43 % chez la femme). L'incidence tous cancers confondus est stable chez l'homme (+0,1 % par an) alors qu'elle s'accroît chez la femme (+1,1 % par an) reflétant une augmentation du risque de cancer. L'incidence (+5,3 % par an) et la mortalité (+3,5 % par an) du cancer du poumon enregistre la plus forte progression chez la femme : une croissance liée à l'augmentation du tabagisme. On ne le répétera jamais assez, pour le contrer, il faut arrêter de fumer !



ONSEXPRIME.FR

Informer sur la contraception d'urgence

Oubli de pilule, rupture de préservatif, rapport non protégé : diverses circonstances peuvent exposer à un risque de grossesse non prévue. Dans ces situations, la contraception dite d'urgence (CU) constitue une solution de rattrapage qui permet de réduire le risque de grossesse non prévue. Pourtant, selon les données du Baromètre de Santé publique France, une grande majorité des moins de 30 ans méconnaissent les délais d'utilisation. Face à ce constat, le ministère des Solidarités et de la Santé lance une campagne de communication digitale sur la contraception d'urgence ayant pour objectif d'informer les jeunes, qu'en cas de doute, ils ont les moyens d'agir.



ÉLECTROSTIMULATION

Mieux gérer les douleurs !

Compex propose une alternative naturelle et rapide pour la gestion de la douleur grâce à l'électrostimulation. Cette technologie envoie des impulsions électriques au nerf moteur du muscle. La fréquence, l'intensité et la durée de ces impulsions permettent de lutter contre la douleur en reproduisant un procédé naturel du cerveau qui génère des substances antalgiques naturelles : les endorphines (à partir de 199 €).

Le bonheur est-il hormonal ?

Les réponses du Dr Champagne

Basé sur plus de 25 années de recherches, cet ouvrage nous fait découvrir comment les hormones et les neurotransmetteurs travaillent quotidiennement pour assurer notre bonheur et notre santé. Le Dr Marie-André Champagne fait une mise au point sur les hormones et nous montre leurs vertus : améliore la qualité du sommeil, aide à la concentration, permet une bonne énergie avec un taux dépressif faible, donne une masse osseuse résistante (évitant ainsi les fractures), préserve la masse musculaire, permet une vie sexuelle harmonieuse (désir accru, meilleure lubrification vaginale), a des effets sur le cœur et sur les artères donc réduirait le risque d'AVC (Editions de l'Homme, 240 p., 18,50 €).



HÔPITAL DE MON DOUDOU

Bien accueillir les enfants malades

L'association Pharmavie a créé « l'Hôpital de mon doudou » : ces mini-hôpitaux apportent un accueil personnalisé aux enfants de 2 à 11 ans en pédiatrie et permettent d'aborder l'hospitalisation de manière ludique et pédagogique. 5 hôpitaux (Paris, Tours et Cannes notamment) sont aujourd'hui partenaires de l'opération et 5 hôpitaux supplémentaires, comme à Perpignan, seront opérationnels d'ici à fin 2019. ■



Perdre du poids tout en douceur !

Voici un programme malin et facile à suivre de « Détox-Minceur » concocté pour vous par nos experts, santé & nutrition. Au printemps, il est idéal pour s'alléger, retrouver de l'énergie et profiter à fond des premiers beaux jours !



Tous les jours, pollution, stress et mauvaise alimentation contribuent à encrasser notre côlon, qui perd ainsi de son efficacité. Le corps entier subit une intoxication progressive qui fragilise son capital santé. L'encrassement du côlon peut ainsi être responsable de divers désordres touchant les systèmes digestifs, urinaires, respiratoires, nerveux, ainsi que la peau. D'où l'intérêt pour commencer votre programme de pratiquer au début du printemps une hydrothérapie du côlon, une sorte de thalasso de vos intestins !

1. NETTOYER VOTRE CÔLON

Pourquoi ?

Malgré le fait que vous évacuez chaque jour grâce à vos selles, au fil des années les toxines s'incrassent dans les parois du gros intestin, et celles-ci sont réabsorbées par le flux sanguin. Cette constante auto-intoxication est la cause de maux de tête, fatigue, dépression, douleurs articulaires, allergies, et bien d'autres soucis.

C'est quoi ?

L'hydrothérapie du côlon est une technique indolore, inodore, bénéfique et nécessaire pour tout le monde parce qu'elle conserve les parois du gros intestin et sa flore dans d'excellentes conditions. Cela aide à prévenir de nombreuses pathologies et permet d'extraordinaires résultats en ce qui concerne les symptômes allergiques.

Pour qui ?

L'hydrothérapie du côlon est une technique d'hygiène dirigée vers des personnes avec un correcte

état de santé, si bien il est vrai qu'elle offre de nombreux bienfaits sur diverses maladies telles que asthme, allergies, troubles de la peau (psoriasis, dermatite, eczéma...), douleurs articulaires, arthrite, stress, insomnie (on dort mieux dès la première nuit)... Des enfants aux personnes âgées, l'hygiène du côlon est bienfaitante pour ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie.

Comment ?

L'irrigation du côlon permet d'éliminer les déchets, matières fécales, résidus irritants, parasites, toxines, de retrouver un fonctionnement optimal, de stimuler son tonus musculaire, de booster le système immunitaire, d'avoir un meilleur

HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON 10 BÉNÉFICES IMMÉDIATS

- Amélioration du métabolisme général.
- Sensation de bien-être et de légèreté.
- Amincissement de la taille et éventuellement perte de poids.
- Augmentation de la tonicité abdominale et du péristaltisme.
- Atténuation des inflammations locales.
- Élimination des parasites.
- Amélioration de l'état de la peau, de la circulation sanguine, de la rétention d'eau.
- Meilleure assimilation des nutriments.
- Stimulation de l'immunité naturelle.
- Régulation du transit.

transit et de perdre quelques kilos disgracieux. Assimilation et élimination se rééquilibrent, donc le capital santé s'en trouve amélioré.

Quelle fréquence, où et combien ?

Elle est adaptée aux besoins de chacun. Un premier "nettoyage" nécessite 1 à 2 séances assez rapprochées. Ensuite, 1 à 2 séances annuelles d'entretien sont préconisées, à titre de mesure d'hygiène et de prévention. L'irrigation ou hydrothérapie du côlon est pratiquée partout en France, par de nombreux professionnels de la santé et de l'hygiène : médecins et hydrothérapeutes. Un soin d'une heure et demi coûte entre 80 et 120 € selon les praticiens (liste des praticiens sur avsformation.com)

2. FAIRE DES SOINS NATURELS

Plusieurs soins et médecines alternatives accompagnent harmonieusement et efficacement un programme détox, au printemps bien sûr, mais également tout au long de l'année.

■ Du drainage lymphatique manuel

L'intérêt du drainage lymphatique manuel selon la méthode du Dr Vodder réside ainsi dans son influence favorable sur le milieu liquide du corps. En déplaçant la peau sur son tissu sous-jacent en direction de l'évacuation de la lymphe par des mouvements circulaires, avec une pression légère qui augmente et diminue progressivement, la technique favorise



Au printemps, on conseille la cure de sève de bouleau mais aussi l'aromathérapie.

le nettoyage, la désintoxication et la décongestion du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques.

■ De la phytothérapie

En phytothérapie de nombreuses plantes peuvent être utilisées pour leur action drainante et détoxifiante : le jus de bouleau, la bardane, le frêne, le fenouil, l'artichaut, le radis noir, le sureau, le pissenlit, le romarin, le chardon-marie. Ces plantes peuvent être associées à une alimentation détox pour favoriser les effets de la cure.

■ De l'homéopathie

En homéopathie, un certain nombre de souches sont indiquées pour aider à la détoxification de l'organisme et des organes comme le foie, les intestins, les reins. Les homéopathies conseillent souvent *Nux vomica* 7CH, *Solidago virga aurea* 5CH, *Antimonium crudum* 7CH, *Arsenicum album* 7CH. Demandez conseil à

votre homéopathe ou à votre pharmacien.

■ De l'aromathérapie

Parmi les huiles essentielles nécessaires à une cure détox réussie, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Citron, l'huile essentielle de Romarin à verbénone et l'huile essentielle de Menthe poivrée qui drainent les toxines et purifient le foie, l'huile essentielle de Géranium qui calme les envies de sucre, l'huile essentielle de Cannelle, contre les effets de la fatigue.

■ De l'acupression

Détoxifier le corps et favoriser le système immunitaire

naturellement avec l'acupression et la réflexologie aide à débusquer les toxines en stimulant le flux de qi à travers les organes de détoxification vitaux. Il existe d'ailleurs 7 points d'acupression utilisés en acupuncture et en réflexologie pour la détoxification de l'organisme.

■ Du hammam et du sauna

En plus de vous faire un bien fou au changement de saison et vous permettre de faire peau nette en gommant et en décrassant votre corps de toutes les cellules mortes, sauna (bain de chaleur sèche) et hammam (bain de chaleur humide) sont



des soins de désencrassement de l'organisme qui vous permettent de chasser les toxines accumulées en transpirant.

3. DÉTOXIFIER VOTRE FOIE

Une cure a pour objectif de faciliter le travail du foie, des reins, de l'intestin, de la peau, organes chargés de l'élimination des toxines, dont on suppose qu'en s'accumulant elles finissent par encrasser l'organisme et l'empêchent de fonctionner à plein régime. L'idéal est de faire une cure d'une semaine avec au menu des jus de légumes, des soupes et moins de protéines animales pour éviter le sentiment de fatigue dû aux toxines accumulées pendant l'hiver.

■ Par du jus de bouleau !

Si vous souhaitez détoxifier votre organisme au changement de saison avant le printemps,

rien de mieux qu'une cure de jus de bouleau bio *Weleda*.

Ce complément alimentaire naturel à l'extrait de feuilles de bouleau biologique soutient les fonctions d'élimination, permet de stimuler le foie, de drainer l'organisme et de perdre naturellement un peu de poids (10,60 € le flacon en verre de 200 ml).



■ Par une monodiète

La diète met au repos tout le système digestif pendant 24 heures. Les muqueuses digestives se régénèrent et le filtre hépatique retrouve une nouvelle énergie. Ce regain d'énergie est alors utilisé pour brûler les «poisons» circulants comme un véritable système d'auto-nettoyage. La monodiète consiste à

ne consommer qu'une catégorie d'aliment le temps de trois repas. Par exemple : de la compote de pomme ou du potage de légume ou du riz. Pour une première désintoxication, vous pouvez pratiquer une monodiète hebdomadaire pendant trois semaines, puis passer à une diète tous les quinze jours le mois suivant et garder un rythme d'une diète mensuelle en entretien.

■ Par une cure de Desmodium



Le *Desmodium* est notamment indiqué pour les périodes printanières, car il stimule les fonctions de drainage hépatique et notamment l'élimination

rapide et complète des dérivés de l'éthanol (10,96 € les 20 ampoules *Super Diet*).

■ Par une alimentation détox

Plusieurs plantes permettent de bien drainer et détoxifier le foie. Il s'agit par exemple du radis noir, de l'artichaut sauvage, du chardon-marie, du thym, que vous pouvez prendre chaque jour en tisanes ou en compléments alimentaires. Au début du printemps, faites des cures de légumes verts cuits à l'eau ou à la vapeur (poireaux, choux, brocolis, artichauts...) ou en smoothies à boire, à chaque repas, et des soupes de légumes le soir, sans oublier le jus de citron dans un verre d'eau tiède chaque matin à jeun.

■ Par des probiotiques

Une supplémentation en probiotiques de haute qualité est également très importante lors d'une détox du foie. En effet, soigner son foie consiste à débarrasser les intestins des bactéries nuisibles, des champignons et des parasites. Apporter des bactéries bénéfiques dans le tractus gastro-intestinal avec des probiotiques aide à réduire considérablement la présence d'envahisseurs nuisibles et assainit la flore. Ainsi on parvient à une augmentation de la capacité digestive et à un regain de vitalité.

■ Avec du Kombucha

C'est le moment idéal pour rebooster l'organisme, mis à rude épreuve tout



le reste de l'année. *Germline* propose une cure détox avec son Kombucha, une boisson fermentée 100% bio et 100% végétale, aux vertus détoxifiantes, régulatrices et stimulantes, riche en probiotiques naturels. Il stimule les fonctions digestives, aide à maintenir une bonne flore intestinale, a des propriétés régénérantes et c'est un détoxifiant naturel qui favorise l'élimination des toxines (5,90 € le litre sur *germline.fr*).

4. BOIRE EN QUANTITÉ & STIMULER LES ÉMONCTOIRES

Dans une cure détox, il faut boire beaucoup plus que d'habitude. Si vous avez l'habitude de boire 1,5 litre d'eau par jour, passez à 2,5 litres (tous liquides compris : eau, thé vert, soupes, smoothies...). C'est le meilleur moyen d'éliminer les toxines par les urines et la transpiration naturelle. Pour stimuler les émonctoires, en plus de boire, vous devez transpirer. Rien de mieux que le sport pour cela.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau chasse l'eau !

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Et plus vous boirez, moins vous stockerez, contrairement à ce que l'on pense en général.

Vous pouvez également utiliser des plantes drainantes, faire des séances de sauna et de hammam, sans oublier le drainage lymphatique et l'hydrothérapie du côlon.

■ Par une cure détox & minceur

Avant de démarrer toute cure de contrôle du poids, il est recommandé de « nettoyer » son organisme, de le drainer, pour favoriser l'élimination de l'eau et des toxines, afin que tous les métabolismes puissent fonctionner correctement. *Drainaxyl® 500* est le « Starter Minceur » idéal. Voici un complément alimentaire à base d'extraits de plantes : Fenouil, Reine des prés, Verge d'or, Pissenlit, Guarana, Carvi, Piloselle, Chiendent, Artichaut, Thé vert, Maté, Papaye, Romarin, Bouleau, Chardon marie, Gingembre, Menthe, Mélilot, Hamamélis et Vigne rouge. En plus, il affine et favorise une bonne circulation (20,90 €, *STC Nutrition*).



■ S'hydrater pour perdre de l'eau

Tout le monde pourrait penser que boire moins d'eau peut venir à bout de la rétention d'eau, mais c'est le contraire qui se passe dans la réalité. Boire moins d'eau peut conduire à une déshydratation, et le corps se met à stocker l'eau, comme il le fait avec la graisse. Il est donc

4 RÉTENTION D'EAU Astuces EN PLUS

- Bannir au maximum le sel qui retient l'eau
- Privilégier les fibres qui nettoient le côlon et chassent les liquides
- Choisir des aliments riches en potassium
- Prendre des plantes aux vertus diurétiques et drainantes

conseillé de boire de l'eau tout au long de la journée. Ajouter du jus de citron à l'eau est une astuce qui permet de se débarrasser de la rétention d'eau encore plus efficacement. Boire un grand verre d'eau juste avant de passer à table est une astuce très efficace pour perdre du poids et lutter contre la rétention d'eau. Ce geste simple provoque une distension de l'estomac qui accélère la sensation de satiété.

■ Drainer pour s'affiner

A cause d'une mauvaise alimentation, notre corps fabrique de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui chassent les toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette.

• Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes - parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore



la reine-des-prés - drainent en profondeur les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur.

• Tandis que les plantes aux effets minceur - dont notamment le thé vert ou le chiendent - freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses, tout en favorisant la combustion et le déstockage des kilos superflus.

5. PASSER AUX SPORTS DÉTOX

La transpiration peut aider votre corps à se débarrasser de



Hydratez-vous au maximum
chaque jour dès le réveil et
jusqu'au coucher !

l'eau qu'il retient, d'où l'intérêt de faire de l'exercice physique même 30 minutes par jour. Le sport aide à diminuer les ballonnements et débarrasse le corps de l'excès de liquide. Il est préférable de faire des exercices de cardio training. Avec ce type d'entraînement, les muscles se contractent et l'eau circule plus rapidement dans le corps. Par conséquent, la transpiration permet au corps de se débarrasser de la rétention d'eau. La transpiration est un bon signe ; elle montre que le métabolisme fonctionne de manière optimale. Si elle a un

goût salé, il faut faire attention à sa consommation de sodium et donc réduire le sel dans son alimentation.



■ La marche rapide

Une heure de marche à l'allure de 6 à 7 kilomètres/heure, 3 fois par semaine, permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque. On estime qu'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (ou 10 000 pas) sont nécessaires pour détoxifier son organisme au quotidien et ainsi renforcer son métabolisme.

■ Le running fractionné

Alternez des séances de courses rapides (30 secondes) avec de la marche moyenne. Si les premières courses sont difficiles, n'hésitez pas à alterner avec des temps de marche plus doux. Le fractionné est clef dans la détox, il permet d'évacuer de nombreuses toxines accumulées.

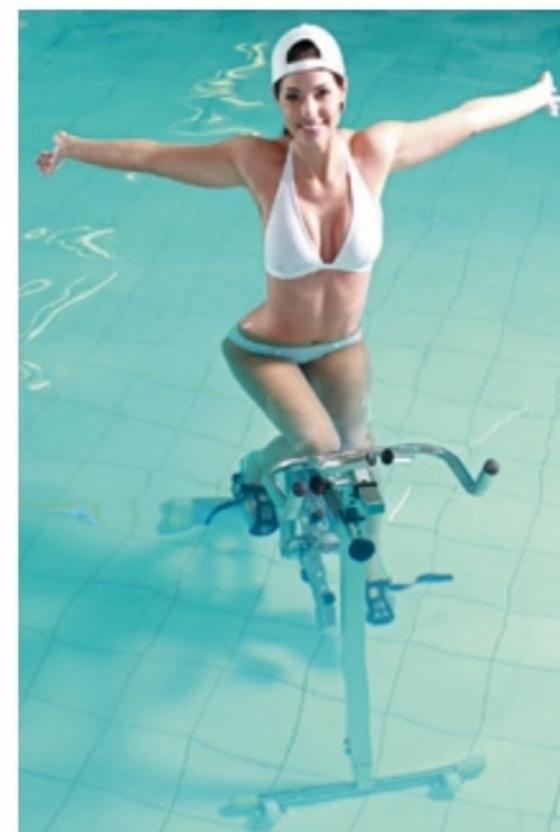
■ Le vélo elliptique

Voici un appareil de cardio training qui tonifie l'ensemble de

LE SAVIEZ-VOUS ?

Marcher ou courir le matin à jeun permet de réveiller votre corps pour la journée et puiser dans les réserves de l'organisme. Résultat : on fond plus vite !

votre corps en simulant la montée des marches d'un stepper, les bienfaits du vélo et les effets d'une course à pied. La séance est efficace à partir du moment où vous atteignez le stade lipolyse, à partir de 35 minutes d'activité.



■ L'aquabike

L'aquabiking (ou vélo dans l'eau) gagne du terrain face à l'aquagym parmi les activités aquatiques. L'avantage, c'est que vous n'avez pas besoin de savoir nager pour le pratiquer, car la profondeur de l'eau est minime. L'inconvénient, c'est que vous avez besoin d'un aquabike ! Il est donc plutôt difficile de le pratiquer chez soi sauf si l'on a une piscine. Heureusement, la plupart des clubs proposent désormais cette discipline.



Privilégiez une alimentation de saison, naturelle, végétale, riche en antioxydants.

7 Conseils DÉTOX ESSENTIELS

- Détoxiquez-vous avec les bons aliments : asperge, basilic, maté, radis, chou, betterave, myrtille...
- Aidez votre foie, vos intestins, vos reins, en éliminant au maximum les toxiques dans votre alimentation et votre environnement.
- Ne faites plus un repas sans ingrédient naturel détox : fibres solubles, glutathion, chlorophylle, enzymes...
- Découvrez les jokers détox : spiruline, curcuma, gingembre, citron, wasabi...
- Faites vos courses et préparez tout maison à base de produits frais et naturels.
- Buvez, mangez, éliminez avec des eaux et bouillons détox, des jus verts, des soupe détox.
- Initiez-vous à la monodiète et au jeûne séquentiel.

(olive, colza, lin, pépins de raisin) et limitez vos vinaigrettes à une seule cuillère à soupe d'huile, voire même remplacez-là par un mélange de yaourt de brebis et de citron avec des épices et des herbes.

■ Réduire les quantités

Nous mangeons tous beaucoup trop, bien au-delà du sentiment de faim et de satiété. Donc, pour entamer une perte de poids, il faut non seulement réduire le nombre de calories de vos plats mais surtout réduire les



■ Le hula hoop

Dix minutes de hula hoop, ce sont 100 calories de perdues et une détox-minceur assurée. Et c'est tellement amusant qu'on ne voit pas le temps passer. A raison de deux heures par semaine, la silhouette change : taille de guêpe, cuisses, fesses et bras en béton, tout en gagnant en endurance, équilibre, souplesse et dextérité (de 20 à 40 € sur www.hulahoopboutique.fr).

6. MANGER « MAISON » & LÉGER

■ Supprimer graisses & sucres ajoutés

Apprenez à cuire vos aliments sans rajouter de matières grasses, de sel, ni de sucres. N'utilisez que le gras et le sucre naturel des aliments. Essayez au début de bannir le beurre et le sucre et tous les repas industriels. Variez les bonnes huiles



Réduisez toutes vos portions de 30 % !

quantités ingérées. Au début, de votre « Détox-Minceur », apprenez à réduire vos portions en vous servant dans des assiettes à dessert ou en réduisant vos portions de 30%. Et bien entendu, apprenez à ne jamais vous resservir d'un même plat !

■ S'inspirer des Japonais

Voici les grands principes que les habitants de l'île d'Okinawa appliquent tout au long de leur existence pour vivre en pleine santé, sans kilos en trop, le plus longtemps possible : Ne jamais manger jusqu'à rassasiement

total, mais s'alimenter que jusqu'à 80%. Consommer au quotidien 7 fruits et légumes pour leurs vitamines, minéraux, eau... Consommer 7 portions de légumes secs ou de légumineuses par jour + 2 plats à base de soja. Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues. Limiter la consommation d'alcool. Cuire peu les aliments, à feu doux ou à la vapeur. Du poisson et des crustacés 3 fois par semaine. Associer des aliments crus et cuits. Boire 1.5 L d'eau par jour voire plus et 2 thés verts dans la journée au minimum.

■ Frais, local, de saison et fait maison

Enfin, la meilleure façon de s'alimenter légèrement est de tout cuisiner maison à partir de produits naturels, sans additifs ni pesticides, frais, de saison, cultivés le plus près de chez

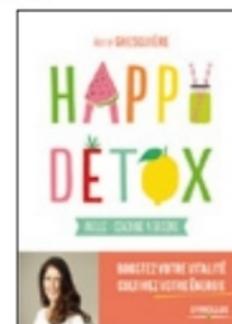
soi par des petits producteurs locaux, si possible en bio. Rien que cette règle d'hygiène de vie peut vous permettre de vivre plus longtemps en bonne santé et sans les kilos en trop garantis par la malbouffe industrielle. A bon entendeur... ■ V.L.



POUR VOUS AIDER

■ Happy détox !

Anne Ghesquière, fondatrice du site *FemininBio.com*, partage



avec vous les happy-trucs pour être bien dans votre corps et dans votre tête ! Vous saurez tout sur les bienfaits des super-aliments, les activités à privilégier pour préserver votre vitalité et les bonnes habitudes à prendre pour cuisiner de bons petits plats détox en un clin d'œil. Enfin, grâce au coaching sur-mesure qu'elle a concocté rien que pour vous, vous pourrez suivre un programme détox pour chaque saison (Eyrolles, 186 p., 11,90 €).

■ Bible de l'alimentation détox

Il est temps de trouver les bons outils pour déloger tous ces intrus



qui nous empoisonnent la vie. Une cure détox s'impose proposée par Anne Dufour (Leduc. S., 504 p., 23 €) !



Privilégiez les smoothies de légumes mais n'abusez pas des fruits trop sucrés.

VENTRE & FLORE INTESTINALE

Ces probiotiques naturels qui font du bien !

Pour aider notre flore intestinale à garder son équilibre, il faut manger chaque jour des aliments riches en probiotiques, (les gentilles bactéries), et en prébiotiques, des fibres spéciales vraiment géniales pour notre santé. Petit guide pour comprendre et les choisir.

rels

LE RÔLE DE NOTRE FLORE INTESTINALE

Au cœur de notre intestin travaillent, dans l'ombre, 24 h/24, 100 000 milliards de bactéries. Grâce à cette flore intestinale, le corps digère, produit des vitamines, des substances antimicrobes... Un monde incroyable organisé en écosystème parfaitement équilibré. Mais lorsqu'il se dérègle, rien ne va plus. La solution ? Les probiotiques, des bactéries amies, qui rééquilibrent notre flore pour retrouver santé et bien-être. Et puis, il y a les prébiotiques, ces fibres, alliées incontournables des probiotiques, et de notre silhouette !

DES SIGNES DE SATURATION ?

Fatigue, manque de vitalité physique et mentale, peau terne ou teint brouillé, difficulté à perdre du poids, ballonnements, gaz.... Tout ceci est peut-être le signe d'un côlon engorgé, saturé en toxines.

UN SYSTEME CLÉ À NE PAS NÉGLIGER

Un système-clé à ne pas négliger est donc l'équilibre intestinal qui possède un rôle d'interface entre l'extérieur et l'intérieur, la lumière intestinale et le « milieu intérieur ». Ses rôles sont nombreux et complexes : surface d'absorption de la muqueuse intestinale, neutralisation des produits toxiques, équilibre du transit intestinal, synthèse des vitamines B9, B12 et K, dégradation des glucides, protéines et

QUID DU MICROBIOTE ?

C'est le nom générique des milliards de bactéries qui peuplent notre tube digestif. Malheureusement une mauvaise alimentation, un excès d'antibiotiques, un mode de vie hyperaseptisé, mais aussi le stress chronique épuisent nos bonnes bactéries, et encouragent la prolifération des bactéries pathogènes, celles qui nous affaiblissent.

acides aminés aromatiques, hydrolyse des lipides, production d'acides gras à courtes chaînes, renouvellement des cellules intestinales... Beaucoup de facteurs viennent perturber cet équilibre dynamique très finement régulé, à différents degrés.

DÉTRUIRE LES MAUVAISES BACTÉRIES

Pour y remédier, il y a d'abord les probiotiques, des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, peuvent avoir un effet bénéfique pour l'homme en améliorant notamment l'équilibre de la flore intestinale. Ils sont naturellement présents dans les yaourts et les laits

C'EST QUOI LES PROBIOTIQUES ?

Ce sont les bactéries vivantes que l'on trouve dans les yaourts, certains compléments alimentaires, les aliments fermentés. Ils manifestent des propriétés immunitaires et anti-inflammatoires certaines.

fermentés. D'autre part, les prébiotiques sont des ingrédients alimentaires non digestibles qui ont une action bénéfique sur l'hôte en stimulant sélectivement la croissance ou l'activité de certaines bactéries du côlon.

PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE

Il existe cinq grandes familles d'aliments prébiotiques. On sait grâce aux découvertes scientifiques que ce sont les aliments prébiotiques qui sont responsables de l'équilibre de notre microbiote intestinal et donc de notre santé, puisqu'ils constituent la nourriture exclusive de nos bactéries intestinales. Pour renforcer notre microbiote, une alimentation riche en prébiotiques est donc nécessaire. Malheureusement l'alimentation moderne a quasiment délaissé certains des aliments riches en prébiotiques. D'où l'intérêt d'utiliser un régime microbiote pour intégrer ces aliments prébiotiques au quotidien en tenant compte de quantités précises. En effet, manger de temps en temps seulement ces prébiotiques ne suffit pas à équilibrer notre microbiote intestinal.

STOP AUX ÉDULCORANTS !

Selon les conclusions d'une étude publiée très récemment dans la célèbre revue *Nature*, l'exposition aux édulcorants modifie le métabolisme de certaines bactéries intestinales, ce qui accroît le risque de diabète.

RÉTABLIR UN BON ÉQUILIBRE

Deux principales règles permettent de rétablir le bon équilibre de notre microbiote.

• **Soigner son hygiène de vie** : Faire plus d'exercice physique doux, s'aérer régulièrement, pratiquer la respiration abdominale, prendre le temps de mâcher et de digérer, éviter le maximum d'excès alimentaires.

• **Réensemencer sa flore** : Les ferments lactiques, aussi appelés probiotiques (compléments alimentaires en pharmacies), vont transiter dans le tube digestif en ayant une influence sur le microbiote et sur la muqueuse de l'intestin. Toutes les souches n'ont pas les mêmes propriétés. Certaines contribuent à rééquilibrer notre flore intestinale, d'autres améliorent le transit, favorisent l'absorption des minéraux et vitamines, d'autres encore renforcent le système immunitaire. Leurs effets dépendent donc de la souche bactérienne mais aussi de la dose, qui pour être active, doit être au minimum d'un milliard de bactéries.

LES BACTÉRIES LACTIQUES

Transformant les « gros sucres » en acide lactique, d'où leur nom, elles comptent parmi les principaux probiotiques.

Lactobacilles et bifidobactéries sont les plus fréquemment utilisés.

LA BASE DE L'ALIMENTATION MICROBIOTE

On appelle « régime microbiote » non pas un régime pour perdre des kilos mais un véritable rééquilibrage alimentaire de votre flore intestinale, qui aura cependant des effets en termes d'allègement et de ventre plat. Certains aliments vont permettre de maintenir un microbiote en équilibre :

• **Les fruits et les légumes, sources de fibres alimentaires**, qui vont donc faire intervenir des bactéries - notamment des bifidobactéries - pour leur digestion. Les consommer crus bien mastiqués ou cuits à la vapeur douce. Favorisez ceux qui ont un effet prébiotique, c'est-à-dire qui servent



3 infos clés À RETENIR

- Trop de sucre = plus de fermentation
- Trop de protéines = plus de putréfaction
- Trop d'acides gras trans ou d'édulcorants = plus de perturbations !

de nourriture aux bactéries du microbiote, permettant leur multiplication : artichaut, asperge, banane, oignon, figue, topinambour, blanc de poireau, oignon, ail, le topinambour, les épices (cannelle et curcuma).

• **Les aliments riches en ferments lactiques** que l'on trouve naturellement dans la choucroute crue, les yaourts, les laits fermentés (lait ribot, kéfir), les fromages fermentés, miso, kombucha, tempeh...

CE QU'IL FAUT ÉVITER

Pour maintenir un bon équilibre de votre microbiote, il faut par ailleurs éviter toute une série d'aliments qui vont à l'encontre de votre système immunitaire et entraînent des processus inflammatoires. C'est notamment le cas du gluten, des viandes (préférez poissons et crustacés), les sucres et les féculents blancs, les aliments transformés et artificiels, les aliments hyper acides, les édulcorants artificiels.

CHOUCHOUTER SON VENTRE AU QUOTIDIEN

1. Des fruits et légumes

Mangez chaque jour des fruits et légumes frais de préférence bio, de terroir et de saison.

Ils contiennent tous les minéraux, nutriments et enzymes dont le corps a besoin pour se régénérer. De plus, ils sont riches en fibres, dont les bonnes bactéries se nourrissent.

2. Des aliments fermentés

Incorporez régulièrement quelques portions par semaine de choucroute, de kéfir (lait de chèvre ou de fruit fermenté), de kimchi (chou fermenté coréen), de miso (riz ou fève de soya fermenté japonais), de boissons de kombucha fermenté ou de tempeh (fève de soya fermentée indonésienne). Tous contiennent des bactéries naturelles (probiotiques) qui protègent votre microbiote.



3. Des antibiotiques naturels

Bannissez si possible les antibiotiques de vos traitements et retirez les mauvaises bactéries de votre intestin en utilisant les antibiotiques naturels tels l'ail, l'armoise, la berbérine, l'extrait de pépins de pamplemousse et l'huile d'origan.



4. De bonnes épices

Intégrez les super-épices microbiotiques à vos repas. La cannelle équilibre la glycémie, prévient la résistance à l'insuline et incite le corps à brûler les graisses au lieu de les



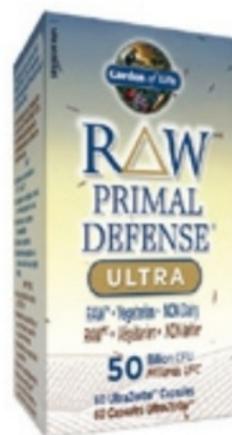
stocker. Le curcuma, anti-inflammatoire naturel, protège l'intestin, entretient le microbiote et favorise le fonctionnement cérébral.

5. Des prébiotiques

Les prébiotiques activent tout le métabolisme des fonctions intestinales (meilleure absorption, digestion, motricité). Privilégiez les arabinogalactanes présents dans la tomate, la carotte, le kiwi, le radis et dans l'écorce de mélèze. Mais aussi l'inuline présente dans l'ail, l'oignon, le topinambour, le poireau, la banane, l'asperge, l'artichaut et la racine de chicorée.

6. Des compléments alimentaires

Vous pouvez également prendre un probiotique quotidien en complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien (*Raw Primal Defense*, la gamme de Genestra, La gamme de PiLeJe...).



7. Des boissons éliminatoires

Les produits de la Clinique Vitacru sont excellents (cliniquevitacru.com). Le *Bioflo1* ramollit les vieilles croûtes présentes. Le *Bioflo2* active naturellement le mouvement du côlon et permet l'évacuation des matières. Le Chloroforce, riche en chlorophylle, chasse les toxines et apporte de

RÉPAREZ VOTRE PAROI INTESTINALE

Quand la paroi de l'intestin est fragilisée ou poreuse, réparez-la avec de l'orme rouge, de la guimauve ou des suppléments de L-glutamine ou de butyrate. En plus d'être un prébiotique, on attribue aussi au butyrate les propriétés d'un complément minceur.

l'oxygène. L'Aloe max, une concentration d'aloès sans la pulpe, calme les muqueuses enflammées par l'accumulation de toxines au fil des ans.

8. Des solutions détox

Nettoyer son côlon en profondeur peut s'avérer très utile pour conserver une bonne santé. « *Detox Colon* » du Laboratoire *Ineldea* contient une association exclusive de fibres prébiotiques et d'extraits de plantes. Les fibres d'Inuline de chicorée et de pomme (fibres prébiotiques) interviennent dans le développement des bonnes bactéries intestinales et donc contribuent à l'équilibre de la flore, les graines d'Ispaghul et la Figue aident à maintenir un côlon sain et purifié, le Tamarin est reconnu pour contribuer au confort digestif, de même que le Fenouil et l'Aloe Vera, l'Ispaghul participe à la régularité des selles. Il est conseillé de faire une cure détoxifiante 2 à 3 fois dans l'année (et dès que vous en ressentez le besoin), ce qui contribuera à l'entretien de votre santé.



Si vous ajoutez à ce programme des séances de relaxation-respiration-méditation, des massages et des soins de drainage lymphatique, votre petit bidon devrait vite vous remercier de tant de bienfaits et vous le rendre par un moral au top et une belle sérénité ! ■ J.B.

Comment contrôler



Vous avez envie de perdre du poids, mais... vous êtes gourmande, avez toujours une faim de loup et êtes une grignoteuse invétérée. Comment manger moins, réduire vos portions alimentaires sans trop de difficultés, pour garder ou retrouver la silhouette de vos rêves ? Nos experts vous livrent des astuces pratiques adaptées à votre profil pour changer durablement vos habitudes alimentaires, perdre du poids, et ne pas en reprendre. Garder le contrôle tout en continuant à vivre et à se faire plaisir, tel est l'objectif de cette enquête de la rédaction.

son appétit ?





POURQUOI GRIGNOTE-T-ON ?

En général, on grignote par facilité, par habitude, par ennui, pour se réconforter ou par pure gourmandise. Ce sont ces grignotages incessants et quotidiens qui sont responsables des principaux kilos des Français et des femmes à la ménopause.

MANGER EN DEHORS DES REPAS...

Le grignotage se définit comme étant une prise alimentaire en dehors des repas, d'où le recours à des produits facilement accessibles, tels que les barres chocolatées, les viennoiseries, les sodas..., produits soumis à des facteurs de mode et des facteurs sociaux. Les consommateurs ont souvent des difficultés à s'imaginer que ces grignotages sont généralement trop sucrés, et trop riches en graisses « cachées », d'autant plus qu'il s'agit d'aliments de mauvaise qualité nutritionnelle.

UN DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DE FOND

Le grignotage reflète souvent un déséquilibre alimentaire global. En effet, les 3 principaux repas sont souvent de composition incorrecte. Soit ils ne sont pas assez copieux, amenant à une carence d'apport énergétique par rapport aux dépenses, d'où une sensation de faim entre les repas. Soit ils sont trop riches en sucres rapides, aboutissant à une hypoglycémie réactionnelle, d'où fringale. Le grignotage peut dans ces cas être combattu en corrigeant les choix alimentaires.

Des astuces pour manger moins !

Nombre de femmes ne cessent de grignoter chaque jour, et plus particulièrement en fin de journée avant et après les repas, occasionnant des kilos en trop. Stopper le grignotage pour mincir durablement ou se stabiliser, c'est pourtant possible !

COMPRENDRE LES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

Lorsque l'on a faim et que l'on se met à table, ce que l'on mange procure immédiatement du plaisir. Ces sensations sont enregistrées par des capteurs qui se trouvent dans la bouche et l'estomac. Ceux-ci envoient des informations au cerveau qui les enregistre et les stocke. Il comptabilise ainsi les quantités de calories et de nutriments (protéines, lipides, glucides) avalés. Lorsqu'il estime que le quota dont on a besoin va être atteint, le cerveau envoie alors des signaux de satiété et l'on s'arrête spontanément de manger. Le plaisir diminue au fur et à mesure que la satiété s'installe : ce qui paraissait très bon au début, quand on avait faim, le devient de moins en moins et l'on n'a plus envie de manger. Alors, on s'arrête parce que l'on a sa bonne dose d'éléments nutritionnels et de calories et l'on se sent repu.

MANGER AU-DELÀ DE SES BESOINS

En général, on mange trop et on grignote pour plusieurs raisons. Premièrement, parce que l'on vit une situation de stress, d'anxiété ou une baisse de moral et le fait de « compenser » en grignotant des aliments « plaisir » fait du bien. Deuxièmement, parce que l'on absorbe une nourriture trop grasse, or, ce sont les lipides (gras) qui se stockent presque immédiatement. Troisièmement, parce que l'on boit trop de boissons sucrées et on grignote trop de produits sucrés (qui sont souvent gras en même temps).

QUAND LE SUCRE APPELLE LE SUCRE

Or, le sucre appelle le sucre : plus on en consomme, plus on a envie d'en consommer. Et surtout, parce que l'on mange n'importe où, n'importe comment, sans percevoir les sensations liées à l'acte alimentaire. Or, elles ont une influence déterminante sur notre équilibre pondéral, car ce sont elles qui conduisent à la satiété et ainsi, à ne pas manger au-delà de ses besoins.

UNE COMPENSATION QUI A SES RAISONS

La facilité

La personne qui grignote mange toute la journée de petites quantités d'aliments, toujours prêts à consommer, donc gras et sucrés. Son quatrième repas, le goûter, s'étire alors jusqu'au repas du soir. Et une fois devant son assiette, elle chipote. Voici un comportement bien connu chez les enfants que les femmes continuent à adopter une fois adultes.

L'habitude

La personne qui grignote perd vite l'habitude des repas en famille, des moments d'échanges très importants. Souvent, ce sont les femmes qui vivent seules ou dans des foyers monoparentaux. Notre organisme s'habitue aux « flashes » répétés de nourriture. Il ne sait pas reconnaître les signaux de la satiété. Peut-être a-t-il faim ? Certains grignoteurs ont tout simplement faim si les portions servies au cours du repas sont trop petites et les menus trop allégés.

L'ennui

Il est fréquent qu'une personne grignote faute d'activités attractives. Pour se remplir. Elle peut aussi chercher à échapper à un stress, une inquiétude, en remplissant son estomac.

Le réconfort

Les aliments sont facilement disponibles et permettent de se faire du bien quand le moral est au plus bas. Pour compenser un manque, comme lorsqu'on arrête de fumer. Pour tromper l'ennui ou la solitude, assis devant la télé par exemple.

La gourmandise

C'est ce qui nous pousse à prendre un dessert alors même que l'on est rassasié. Grignoter peut ainsi conduire rapidement à un déséquilibre alimentaire et à une prise de poids, si cela se produit régulièrement.

RETRAVAILLER SON PROCESSUS MENTAL

Pour éviter de grignoter, le meilleur moyen est d'être attentif aux besoins de son organisme, afin d'apporter la réponse adaptée à la situation ou de le satisfaire et

essayer de lui faire comprendre que l'excès en tout est mauvais.

Première étape

Dès l'écoute de cette envie qui monte et qui va devenir une obsession, il est nécessaire de se relaxer (respiration, yoga, massage, concentration, etc.). Pratiquez tout ce que vous avez l'habitude d'utiliser comme technique de relaxation afin de vous poser la vraie question : « Est-ce bien nécessaire, en ai-je vraiment envie, et pourquoi ? »

Deuxième étape

Si malgré toutes vos questions, votre corps et votre esprit sont toujours là et demandent encore un aliment de réconfort, la meilleure méthode consiste à se faire plaisir autrement, par une méthode échappatoire : faire du sport, aller au cinéma, téléphoner à une amie, prendre rendez-vous pour un massage, aller chez le coiffeur, etc.

RÉDUIRE LES QUANTITÉS

Nous mangeons tous beaucoup trop, bien au-delà du sentiment de faim et de satiété. Donc, pour



7 astuces « coupe faim » du Dr Frédéric Saldmann



1. Croquez du chocolat noir à 100%

Dès qu'une fringale se fait sentir, croquez 2 à 4 carrés de chocolat noir et décidez simplement que vous vous autoriserez à vous laisser aller juste après. Le résultat est immédiat avec un arrêt brutal de la pulsion alimentaire.

2. Ajoutez du safran à vos préparations

Cette épice est un coupe-faim naturel, augmentant la satiété de façon importante et détournant des comportements alimentaires incontrôlés vers des aliments prédisposant à l'excès de poids.

3. Buvez de l'eau glacée avant les repas

Avant de manger, buvez systématiquement deux grands verres d'eau très froide, voire glacée.

4. Au cours du repas, faites une pause de 5 minutes

Faire une pause au milieu du repas permet de mieux ressentir la sensation de satiété. Plus vous attendez, mieux vous contrôlez votre appétit grâce à votre sensation de satiété.

5. Mangez du blanc d'œuf

Les protéines provoquent une sensation de satiété durable pendant plusieurs heures. Leur ingestion entraîne l'émission d'un message coupe-faim au niveau des centres régulateurs de l'appétit. Très peu calorique, le blanc d'œuf peut se manger sous diverses formes.

6. Mangez pimenté

Le piment a un effet brûleur de graisse. L'ingestion de piment stimule la dépense énergétique et accélère le métabolisme. Ajoutez-en dans vos plats et prenez progressivement l'habitude de manger pimenté.

7. Limitez le sel au profit du poivre

Outre ses effets négatifs sur les artères, le sel est un déclencheur de l'appétit. Il faut impérativement en limiter les apports au profit du poivre, un allié minceur qui agit comme un brûleur de graisse et contribue à augmenter les dépenses énergétiques.

« Prenez votre santé en main » du Dr Saldmann (Albin Michel, 250 p. 19,50 €). ■

entamer une perte de poids, il faut non seulement réduire le nombre de calories de vos plats mais surtout réduire les quantités ingérées. Au début, de votre

rééquilibrage alimentaire, apprenez à réduire vos portions en vous servant dans des assiettes à dessert ou en réduisant vos portions de 30%. Et bien entendu,

apprenez à ne jamais vous resservir d'un même plat. Copiez les Japonais qui ne mangent jamais jusqu'à rassasiement total. Le « *hara hachi bu* » consiste à ne s'alimenter que jusqu'à 80% du sentiment de satiété.

FAIRE DES MICRO-DIÈTES

Pendant l'hiver, l'organisme accumule les toxines au point que les différents organes « filtres » que sont les reins, le foie, les intestins, la peau et les poumons finissent par être saturés. Pour favoriser l'élimination de ces toxines ou simplement retrouver son tonus, des spécialistes prônent la micro diète. Mais c'est aussi le moyen de réguler son poids et d'alléger son fonctionnement digestif. Il existe un grand nombre de procédés, du plus simple au plus spécial.

DE VRAIES COLLATIONS ÉQUILIBRÉES

Si vous grignotez parce que vous avez faim, remplacez vos grignotages par de vraies collations intelligentes et équilibrées.

Pratiquer le jeûne alternatif

Retenez qu'une diète alimentaire par semaine consiste à ne pas s'alimenter (mais à boire beaucoup d'eau et de tisanes sans sucres) pendant 14 à 16 heures consécutives sur les 24 heures de la journée. Amincissement et tonus garantis !

- La sensation de faim en milieu de matinée pourra être compensée par une collation composée d'un fruit frais (une pomme par exemple) associé à une hydratation (un thé vert).

- Le grignotage de l'après-midi pourra être remplacé par un « vrai » goûter. Le goûter idéal se compose d'un produit laitier à 0%, d'un fruit frais (ou compote sans sucre ajouté) et d'une boisson. Il constitue ainsi un relais énergétique avant le repas du soir, d'autant plus important si vous venez de faire du sport.



NOS 15 CONSEILS COUPE-FAIM

■ Prenez un bain

Remplissez le bain et restez dedans au moins 1 heure. Le confort de l'eau chaude apaisera certaines de vos envies de grignoter.

■ Occupez vos mains et votre esprit

Vous serez surprise de la vitesse à laquelle vous pouvez oublier vos envies de grignoter quand vous êtes très occupée.

■ Faites une balade

Parfois, un peu d'air frais et de l'exercice physique peuvent vous faire oublier que vous étiez d'humeur à vouloir grignoter.

■ Buvez un grand verre d'eau tiède ou une boisson chaude

Les boissons chaudes (thé vert sans sucre) diminueront vos envies de grignoter.

■ Respirez profondément et longuement

De même que l'exercice physique vous fait sentir plus euphorique, la respiration profonde peut faire oublier l'envie de grignoter, en plus d'apporter davantage d'oxygène à votre organisme.

■ Prenez la lumière

La lumière du soleil peut améliorer votre état d'esprit, elle stimule vos sens et vous donne envie de voir ce qui est nouveau à l'extérieur. Vous aurez moins envie de grignoter.

TOUJOURS PLUS ! 3 solutions efficaces

■ Pour manger moins

Issu de la recherche scientifique, *Ovamine*® est une molécule 100% naturelle composée d'un complexe d'acides aminés essentiels. Sa formule exclusive agit directement sur le métabolisme pour vous permettre de maigrir durablement en mangeant ce que vous voulez sans privation ni fatigue. C'est le produit « chou-chou » de la rédaction, car il stoppe les envies de grignotage, permet de réduire son appétit et de maigrir durablement si l'on suit bien les conseils du site (en ligne sur *Ovamine.com*)



■ Cocktail de plantes

Ce complément alimentaire contient de nombreux ingrédients favorisant l'amaigrissement comme l'artichaut (favorise la perte de poids, aide à favoriser la digestion), caroube (contribue à réduire l'appétit, participe aux programmes d'amaigrissement, aide à mincir), cola, guarana, curcuma, ascophyllum, thé vert (contribue à l'oxydation des graisses, favorise l'élimination rénale de l'eau). Prendre 4 gélules par jour pendant le repas principal (*Anaca 3+*, 34,90 € les 120 gélules).

■ Capteurs de graisses

C'est prouvé ! Dès le 3^e jour d'utilisation de *XLS Medical Extra Fort Capteur de graisses*, on constate 27% de graisses alimentaires absorbées et une perte de poids, avec une sensation de satiété très améliorée. (*XLS Medical Extra Fort*, nouvelle formule en stick, 70 € la boîte de 90 sticks pour un mois de cure, en pharmacies et parapharmacies).



■ Dansez au rythme de la musique

Rien de tel que de se mettre en mouvement en musique pour oublier de grignoter.

■ Faites une sieste

Le sommeil peut emporter votre esprit loin des envies de grignotages. De plus, généralement, le sommeil est important pour ne pas grossir.

■ Mangez suffisamment aux trois repas

3 repas par jour sont essentiels : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Emportez des collations saines avec vous pour le goûter si besoin. Ne sautez pas les

repas ou les goûters. Si vous ne mangez pas les aliments nutritifs, la faim incontrôlable vous perturbera encore davantage. Privilégiez le petit-déjeuner et le déjeuner plus copieux et un dîner plus léger.

■ Limitez la télévision

Regarder la TV encourage les grignotages. Vous vous asseyez sur le canapé, vous vous sentez confortable et vous pensez que vous devriez faire quelque chose en plus de regarder la TV, alors vous grignotez. De plus, une partie des publicités fait la promotion des aliments, ce qui vous donnera encore plus envie de manger.

■ Réfléchissez avant de grignoter

Prenez juste une minute pour réfléchir à ce que vous allez faire. Mettez-vous en face d'un miroir pendant cette minute, et demandez à vous-même « *Est-ce que je veux vraiment manger cela et payer les conséquences ensuite ?* » Cela peut suffire à vous inciter à ne pas franchir le pas.

■ N'achetez plus d'aliments dédiés au grignotage

C'est sûrement la meilleure des méthodes ! En évitant toute tentation, vous n'aurez rien d'intéressant à vous mettre sous la dent !

■ Occupez votre bouche

Gardez votre bouche occupée avec par exemple un chewing-gum sans sucre, si vous n'arrivez pas à ôter l'envie de grignoter de votre tête.

■ Mangez des pommes !

La pomme est le fruit coupe-faim par excellence grâce à la pectine, et en plus c'est un aliment santé au quotidien. ■ A.B.

À LIRE

Plein de peps, et sans prise de tête, ce petit guide vous donne plein d'astuces pratiques



adaptées à votre profil pour changer durablement vos habitudes alimentaires, perdre du poids, et ne pas en reprendre.

« *Conseils minceur pour addict du grignotage* » de Catherine Serfaty-Lacrosnière, Marabout, 128 p.

DR FRÉDÉRIC SALDMANN

« Votre capital santé dépend surtout de vous ! »

Cardiologue et nutritionniste, spécialiste de médecine préventive, auteur de nombreux best-sellers, le Dr Saldmann reçoit en consultation chaque jour des personnalités célèbres et des anonymes. Dans son dernier livre « *Vital !* », il nous propose de réussir notre santé pour nous épanouir pleinement dans la vie.

On devrait demander le remboursement de votre livre par la Sécurité sociale tellement il est une source de prévention-santé. Pourquoi sommes-nous tellement en retard en France en la matière ?

Dr Frédéric Saldmann : C'est une question d'éducation. Le monde aujourd'hui est axé sur le curatif et non le préventif, alors que de très nombreuses maladies et maux du quotidien pourraient être évités par la prévention quotidienne et le suivi, très simple, de bonnes règles d'hygiène de vie. On enseignait l'hygiène à l'école jusqu'à la fin des années 60. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, et c'est un tort, car ce sont des connaissances vitales.

L'OMS a déclaré que le refus de la vaccination était l'un des dix risques majeurs de santé publique. Qu'en pensez-vous ?

Dr F.S. : L'OMS a entièrement raison. Combien de morts, de vies gâchées par refus de la vaccination ? C'est totalement absurde ! On l'a vu avec la polio et plus récemment avec la rougeole. Quand on

est face à une nouvelle maladie, on pleure parce qu'on n'a pas trouvé de vaccin pour l'éradiquer, et quand on a la chance d'avoir des vaccins, certains refusent de les utiliser ! C'est incompréhensible.

Le nouveau projet de loi santé prévoit d'impliquer plus les pharmaciens dans la prévention santé au quotidien, notamment pour lutter contre les déserts médicaux. C'est une bonne idée ?

Dr F.S. : Les pharmaciens font très bien leur boulot et ils sont indispensables dans la chaîne de santé, notamment pour éviter les erreurs d'automédication, pour informer sur la prévention santé et pour faire le lien avec les médecins traitants.

Votre nouveau livre était déjà N°1 des ventes en quelques jours dès sa sortie. Ça démontre quoi selon vous ?

Dr F.S. : Ça démontre que les gens ont envie de prendre leur santé en main. Un de mes précédents livres s'intitulait « *Votre meilleur médicament, c'est vous !* ». Ça résume toute ma philosophie. Quand je reçois un

« J'ai personnellement expérimenté tous les conseils que je livre et, si je les propose, c'est parce qu'ils marchent. »

patient qui souffre de cholestérol, de diabète et d'hypertension, alors qu'il fume, est en excès de poids et mène une vie très sédentaire, il suffit souvent qu'il applique pendant six mois de nouvelles règles d'hygiène de vie (modération alimentaire, exercice physique quotidien, arrêt du tabac...), pour ne plus avoir besoin de médicaments. Pour être et demeurer en bonne santé, l'hygiène de vie est essentielle, vitale même. Et je crois que c'est pour cette raison que mes livres ont du succès. J'ai personnellement expérimenté tous les conseils que je livre et, si je les propose, c'est parce qu'ils marchent. Mes lecteurs les expérimentent à leur tour et se rendent compte que ça fonctionne. Ils en parlent autour d'eux. Je me rends compte que ce phénomène



« Par des moyens simples et naturels, par une bonne hygiène de vie, vous allez découvrir dans mon livre les incroyables ressources que vous possédez pour préserver votre santé. »

de bouche-à-oreille est mondial, puisque mes livres se vendent très bien même dans des pays où je ne suis jamais allé.

Sur quels piliers principaux repose une bonne santé ?

Dr F.S. : Cela repose sur plusieurs éléments. Premièrement, c'est d'éviter de prendre des risques et de se rendre malade pour rien. C'est un paradoxe, nous sommes nous-mêmes responsables de nombreuses maladies du quotidien, par nos erreurs de comportement ou par l'usage de médicaments à haute dose qui ne sont pas bons pour notre santé quand ils sont pris en excès et pour n'importe quoi, comme les antibiotiques par exemple. Il existe par ailleurs des règles d'hygiène essentielles qui ne sont pas suffisamment suivies. Nombre de problèmes gastro-intestinaux sont liés au fait que l'on mange sur des nappes, notamment dans certains restaurants, qui ne sont pas saines et contiennent beaucoup de germes fécaux, puisqu'elles sont souillées par des mains qui n'ont pas été précédemment lavées. On nous a appris à nous laver les mains après être allés aux toilettes, ce qui est bien entendu essentiel, mais savez-vous qu'il faudrait vous laver les mains également avant d'aller uriner afin de ne pas souiller inutilement vos parties intimes et génitales ? Et puis, copiez les Américains : au lieu de tirer la chasse d'eau puis de rabattre la lunette, faites l'inverse. Cela évitera de disperser les bactéries sur le carrelage mais aussi dans vos poumons et sur votre gorge. Là encore, nombre d'infections pourraient être évitées.

Vous donnez mille et une astuces d'hygiène. Quelles sont celles qui sont trop souvent oubliées ?

Dr F.S. : Je parlais des mains, mais les gens oublient trop souvent de nettoyer le dessous des ongles, alors qu'il y a une vraie ménagerie qui vit à l'intérieur ! Ce sont des nids à bactéries que les gens, notamment les enfants, mettent constamment à leur bouche. Il faut donc les brosser minutieusement plusieurs fois par jour en plus du lavage des mains. Et quand on parle de nids à bactéries, il y a aussi les brosses à dents, les verres à dents, les tapis de

salles de bains, les paillasons, les cravates des hommes, sans parler des lunettes, des ordinateurs et des smartphones ! De plus, des études très sérieuses ont démontré que la poussière en plus de vous rendre malades fait grossir, car en excès, elle stimule les cellules adipeuses.

Vous évoquez également plusieurs sujets tabous dans votre ouvrage, notamment concernant notre anus...

Dr F.S. : Oui, parce que 41% des Français ont des problèmes de santé au niveau de leur anus, souvent en raison d'une mauvaise hygiène. Ce n'est pas rien ! J'ai aussi fait ce livre pour pouvoir évoquer plus facilement tous ces sujets tabous dont il est parfois difficile de parler pendant une consultation, car cela gêne de nombreux patients. Idem pour le sexe. Ça me permet de faire passer des messages comme le fait que les baisers sont essentiels dans une relation sexuelle épanouie, que la levrette est formidable pour le dos, que les sextoys sont très utiles pour que les femmes gardent une bonne tonicité de leur vagin et de leur périnée à tout âge, et notamment après la ménopause.

Autre thème essentiel de votre livre, l'alimentation. Car, dites-vous « l'excès tue ! »

Dr F.S. : Oui, l'excès alimentaire tue. La modération est essentielle en toutes choses et notamment en matière d'alimentation, car nous n'avons pas besoin de manger en grande quantité. Deux repas complets et équilibrés par jour, au petit-déjeuner et au déjeuner, sont largement suffisants pour nous maintenir en bonne santé. C'est pour cela que je conseille le jeûne séquentiel au moins une fois par semaine ou de dîner extrêmement léger avec des soupes de légumes maison. Là encore, les effets sur la santé, le tonus physique et cérébral, mais aussi la lutte contre le surpoids, sont largement démontrés. Idem pour l'eau, s'il est important de bien s'hydrater, boire en excès est inutile et peut entraîner des complications. C'est ce qu'on appelle la potomanie.



Revenons au jeûne intermittent ou séquentiel. Quels sont ses bienfaits ?

Dr F.S. : Laisser l'estomac et les intestins de temps en temps au repos permet de lutter contre l'âge, le surpoids et l'obsolescence programmée. Le jeûne intermittent ou séquentiel est essentiel. Notre organisme sait très bien gérer le manque mais pas du tout l'excès. On s'est aperçu que si l'on fait jeûner les souris un jour par semaine, leur risque de développer un cancer diminue de 20%. Je recommande donc de jeûner 14 à 16 heures par semaine, pour de nombreux bienfaits à la clé : on est moins fatigué, plus tonique, le teint est plus clair, on a moins d'asthme, moins d'allergies, moins de rhumatismes, on perd du poids et notre ADN est renforcé.

VIVE LES GARGARISMES !

« Dès le matin, il faut se gargariser avec de l'eau gazeuse ou de l'eau de mer, car cela baisse de 40% les infections ORL et respiratoires. Se moucher une narine après l'autre est aussi à faire. »

Dans votre livre, vous conseillez de nombreuses idées de « coupe-faim » naturels, dont on constate rapidement l'efficacité comme le chocolat noir à 100%.

Dr F.S. : Oui, en effet, si vous êtes sujet à des pulsions alimentaires que vous n'arrivez pas à contrôler, faites un petit essai, très simple. Au moment où vous allez vous jeter sur des produits gras, sucrés, salés et prendre un kilo en cinq minutes, croquez deux à quatre carrés de chocolat noir à 100% et décidez simplement que vous vous autoriserez à vous laisser aller juste après. Vous allez le constater, le résultat est immédiat. L'ingestion de chocolat noir provoque un arrêt brutal de la pulsion alimentaire, sans frustration et sans douleur. Les chercheurs ont noté que l'ingestion de 30 grammes de chocolat noir provoquait une forte baisse de la ghréline (l'hormone digestive qui stimule l'appétit), d'où un effondrement de l'appétit. Attention, pas de compromis, vous devez impérativement vous procurer du chocolat noir à 100%. Ceux à 85%, voire à 90% n'ont pas le même effet. Essayez, vous verrez, ça marche vraiment.

Quels autres coupe-faim naturels proposez-vous ?

Dr F.S. : Par exemple, vous pouvez boire un grand verre d'eau glacée avant le repas, ou prendre votre dessert, une banane ou une pomme par exemple, en début de repas. Elle vous enverra un signal coupe-faim immédiat avec seulement 90 ou 60 calories. Les pignons de pins pris dans une salade par exemple diminuent l'appétit. Il existe énormément de bonnes choses qui aident à l'amaigrissement et sont délicieuses. Je pense notamment à certaines épices comme la cannelle, mais aussi démarrer son repas par une salade de jeunes pousses amères. Il existe également des aliments détox qui sont fabuleux pour la santé comme l'avocat, un véritable baume pour les intestins avec ses effets anti-inflammatoires, mais aussi les dattes, les pommes de terre à la vapeur. Enfin, il

« Caresser un chat détend. La ronronthérapie est bénéfique. Ces vibrations à basse fréquence du chat - entre 25 et 50 hertz - aident à la libération de sérotonine. C'est d'ailleurs la même fréquence qui est utilisée par les kinésithérapeutes sur leurs appareils pour soulager les douleurs. »

existe des aliments fabuleux pour maintenir un ventre plat comme le chou dans la choucroute, mais aussi le pain qu'on laisse une semaine dans le réfrigérateur.

Vous expliquez aussi qu'il est important de manger moins et qu'il faut toujours attendre avant de manger.

Dr F.S. : Plus on attend de manger quand on a faim, plus la sensation de faim va baisser. Résultat, au final, quand on se met à table, on mange moins et on est plus en forme. 30% de calories en moins, c'est 20% de vie en plus, d'où l'intérêt de se tourner vers des aliments coupe-faim naturels. Si vous prenez, par exemple, trois sardines, elles vont rester neuf heures dans l'estomac, pour seulement 200 calories, ce qui veut dire que nous n'aurez pas faim. Idem pour les poivrons. Plus surprenant, placez simplement un bouquet de menthe au milieu de la table. L'odeur de la menthe fait baisser l'appétit et donc, au final, vous mangerez moins. En suivant toutes ces astuces, tous les conseils de mon livre, vous perdrez facilement 2 500 à 2 800 calories par semaine.

Quelles sont les premières mesures à prendre en priorité pour perdre du poids ?

Dr F.S. : Il n'y a pas de secret : pour perdre du poids, il faut manger moins. La difficulté est donc de diminuer votre appétit. Il existe deux solutions. Soit vous acceptez d'avoir faim et vous prenez votre mal en patience les premiers jours, en sachant que ce phénomène ira en s'atténuant. Mais cela nécessite une très grande force de caractère pour résister à toutes les tentations qui sont

à portée de main ! Soit vous adoptez les réflexes pour mieux tenir et vous habituez en douceur à des apports caloriques quotidiens plus faibles. D'où l'intérêt des coupe-faim naturels dont nous venons de parler.

L'équation de base n'est-elle pas cependant de dépenser toujours plus de calories que l'on en consomme ?

Dr F.S. : La notion la plus importante est de se peser régulièrement avec une balance impédancemètre qui permet de connaître le rapport de graisses et de muscles dans votre corps. Le muscle pèse plus lourd que le gras, donc ce qui compte, ce n'est pas le poids, mais le fait de remplacer peu à peu vos graisses par des muscles. En bougeant et en faisant du sport, vous serez plus mince et pourtant vous peserez plus lourd. Il faut donc penser en termes « gras-muscles » et pas seulement en termes de calories ingérées et brûlées.

Autre sujet dans votre ouvrage qui peut surprendre. Avoir un chat serait bon pour la santé ?

Dr F.S. : Des études ont démontré que les gens qui ont un chat à la maison ont une meilleure santé psychique que les autres, ils sont moins angoissés, moins stressés. Caresser un chat détend. La ronronthérapie est bénéfique. Ces vibrations à basse fréquence du chat - entre 25 et 50 hertz - aident à la libération de sérotonine. C'est d'ailleurs la même fréquence qui est utilisée par les kinésithérapeutes sur leurs appareils pour soulager les douleurs. Enfin le chat est multitâche : il a le don d'enlever le jet-lag, quand les gens sont décalés après un voyage. Son énergie diminue également la pression artérielle.

Le félin a même des substances qui boostent le système immunitaire. Il ne faut donc pas se priver d'avoir un chat à la maison !

Et pour maintenir son cerveau en bonne santé le plus longtemps possible ?

Dr F.S. : Tout est résumé en un mot : le mouvement ! Pour rester alerte à tout âge, en bonne condition physique et cérébrale, il faut être constamment en mouvement, faire des activités nouvelles, en changer tout le temps, apprendre de nouvelles disciplines, de nouveaux jeux, pratiquer de nouvelles activités physiques, rencontrer de nouvelles personnes...

Si l'on devait retenir et mettre en application un seul conseil vital de votre livre ?

Dr F.S. : Tous les jours, je conseille à tous et à tout âge de pratiquer 30 minutes d'exercice physique, à fond, comme du vélo d'appartement par exemple. Si vous prolongez jusqu'à 40 minutes, c'est la perfection ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

Réussir sa santé

Le dernier livre du célèbre médecin est déjà N°1 des ventes en librairies !

Frédéric Saldmann nous y explique que notre

hygiène de vie a un poids crucial sur notre équilibre,

mais pas seulement. L'énergie vitale, la joie, le bonheur dépendent aussi de la qualité de notre santé et surtout de notre hygiène.

Voilà pourquoi le mental et le physique sont étroitement liés et rejaillissent l'un sur l'autre.

En appliquant ses nombreux conseils, vous augmenterez votre potentiel de bien-être et vous adopterez un nouveau mode de vie qui garantira votre capital santé !

« Vital ! » du Dr Frédéric Saldmann, Albin Michel, 288 p., 19,00 €.



J'APPRENDS

à cuire les fruits & légumes

À l'eau, à la vapeur ou au wok, quel mode de cuisson préserve le mieux les nutriments des fruits et légumes ? Vous pensez tout savoir ? Pas si sûr ! Un point s'impose pour garantir tous leurs bienfaits pour votre santé.



La cuisson des aliments est l'opération par laquelle un aliment est transformé ou modifié, sur le plan physico-chimique, sous l'effet de la chaleur (ou des radiations capables de le chauffer).

Des modifications en profondeur

La cuisson permet de modifier le goût, la saveur, l'aspect, la couleur, la texture, le volume, le poids, la toxicité ou les qualités nutritives de l'aliment. Elle modifie sa structure chimique et physique et peut ainsi le rendre assimilable,

nourrissant ou plus savoureux. Elle améliore aussi l'hygiène alimentaire puisqu'elle permet de détruire des germes ou des parasites présents dans l'aliment, selon la température et le mode de cuisson.

Comment ça marche ?

Selon le mode de cuisson choisi, celle-ci facilite la migration de certains composés rendus solubles : soit vers l'intérieur de l'aliment, soit vers l'extérieur de l'aliment. C'est cette migration qui permet de classer les différents types de cuisson en trois catégories :

- La cuisson par expansion ou dissolution

Exemple : pocher (dans un liquide au départ à froid) pour la cuisson des légumes secs, blanchiment des pommes de terre, cuisson de poissons pochés ou à court mouillement. L'échange entre l'aliment et le liquide de cuisson est ainsi favorisé.

- La cuisson par concentration

Exemple : pocher (dans un liquide au départ à chaud) pour la cuisson des légumes verts, du riz, des pâtes. Mais aussi cuire sous vide, cuire

Cuire à l'eau détruit une partie des vitamines et minéraux. D'où l'intérêt de réutiliser l'eau de cuisson.



à la vapeur, rôtir, griller, frire, sauter, poêler. La brusque exposition de l'aliment à la chaleur provoque la coagulation superficielle des protéines, la caramélisation des glucides. Les éléments nutritifs restent en partie à l'intérieur des aliments.

- Les cuissons mixtes

Elles allient les deux phénomènes (expansion et concentration). Exemple : braiser et sauter

La vapeur douce, cest le top !

Cela peut se faire avec un panier asiatique, un appareil vapeur dédié, sur une casserole et même au micro-ondes. Mais l'idéal pour nombre de nutritionnistes, c'est le couscoussier. En montant, la vapeur d'eau entraîne avec elle les pesticides et autres produits toxiques, et retombe sur les côtés du récipient. Quant à la fameuse cocotte-minute, la durée de cuisson est courte mais la température dépasse les 100 °C. L'autocuiseur et la cocotte-minute donnent donc une cuisson à la vapeur un peu trop agressive pour les petits légumes.

en sauce. Dans un premier temps, cuisson par concentration (lors de la confection d'un sauté on fait saisir le produit en premier), dans un deuxième temps, expansion (toujours pour la confection d'un sauté on fait "pocher" le produit dans la sauce ou le jus).

Une perte de nutriments essentiels

Toutefois, la cuisson peut détruire des substances désirables, notamment certains antioxydants contenus dans les fruits et légumes. Ces précieuses substances protectrices peuvent être inactivées par la chaleur ou alors s'échapper dans l'eau pour être jetées avec l'eau de cuisson. C'est pourquoi, de manière générale, il vaut mieux cuire les légumes pendant quelques minutes seulement et dans le moins d'eau possible. Ces recommandations - ne pas toujours cuire, utiliser le moins d'eau possible, réduire le temps de cuisson - sont compatibles avec le respect de l'environnement ainsi que les économies d'énergie.

Des vitamines et minéraux

Les fruits et légumes frais représentent, même après cuisson, une source de vitamines et minéraux très importante. S'ils sont frais, ils

garderont un maximum de constituants, cependant, ces apports varieront selon le mode de préparation.

Différents modes de cuisson

- Cuisson à l'eau bouillante

Les déperditions sont élevées, pouvant atteindre 40 % pour les vitamines et certains minéraux. Ce mode de cuisson convient aux légumes-racines : carottes, navets, rutabaga, crosnes, panais... Ne pas prolonger inutilement la cuisson, pour éviter de les délaver.

- Cuisson à l'étouffée

Les légumes (courgette, poivron, champignon, aubergine, pomme de terre...) et les fruits (pomme, poire, prune, pêche, abricot) cuisent dans leur eau de constitution. Plus le temps de cuisson est réduit, plus les vitamines seront préservées : 30 % de pertes environ. Les minéraux, en revanche, seront concentrés par ce type de préparation.

LA ROLLS DE LA CUISSON VAPEUR !

C'est ce qui fait le caractère unique du *Vitaliseur de Marion* qui cuit les aliments à cœur sans dépasser les 95°, contrairement aux cuissons traditionnelles qui dépassent toutes largement 100°. Il maintient la température de la vapeur constante en la régulant. Il cuit ainsi les aliments sans les dessécher, et garde vivants tous leurs éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C). Mauvaises graisses, toxines et pesticides de surface sont éliminés en tombant dans l'eau de cuisson (de 159 € à 259 € sur <https://shop.vitaliseurdemarion.fr>).





Quelles matières grasses ?

Il faut toujours mettre les corps gras après cuisson, sinon ils deviennent toxiques. Les plus résistantes à la chaleur sont l'huile d'arachide et l'huile d'olive. Sinon, à forte température, on crée des acides gras trans, mauvais pour la santé.

Vive le cru !

Les "crudités" représentent un apport de premier ordre en minéraux (calcium, potassium, magnésium, fer...) et en fibres. Ces dernières, qu'on peut cependant attendrir légèrement par une micro cuisson à la vapeur, ont l'avantage d'être très bien tolérées au niveau digestif pour les plus fragiles.



le panier-vapeur (même temps de cuisson). Pommes de terre, choux de Bruxelles, choux verts, carottes, navets, sont des légumes bien adaptés à l'autocuiseur.

- Sautés à la poêle ou dans un wok

C'est un mode de préparation qui préserve les vitamines (perte autour de 25%) et les minéraux (aucune perte), car le temps de cuisson est court (les légumes restent croquants) et sans liquide de cuisson. Penser à limiter l'ajout d'huile, pour ne pas surcharger le plat en calories.

Dans le wok, on mélange des légumes finement émincés, pour réaliser des poêlées riches en goût, en couleurs et en micronutriments variés : champignons, carotte, courgette, oignon, ail, germes de soja, fenouil, poivron, ...

- Cuisson à la vapeur

Championne du goût, elle préserve également les minéraux. En revanche, les pertes en vitamine C avoisinent 30-35 %, elles sont dues à l'oxydation. Pour les limiter : effectuer une cuisson rapide, en gardant les légumes "al dente". Les légumes les mieux adaptés à ce type de cuisson : chou-fleur, brocolis, courgette, asperge, artichaut, poireau, pomme de terre...

- Cuisson à l'autocuiseur

La diminution du temps de cuisson permet de préserver une grande partie des vitamines (perte de 30% environ). Pour limiter la dissolution des minéraux dans le liquide de cuisson, opter pour



Quels fruits & légumes en papillote ?

- Les légumes les mieux adaptés à la cuisson en papillote sont les tomates, oignons, poivrons, aubergines, fenouil, pommes de terre et choux émincés. N'oubliez pas d'ajouter des tranches de citron, d'oignon, ainsi que des herbes fraîches, qui renforcent les apports en micronutriments.
- Les fruits sont également délicieux préparés de cette façon : dés de pomme, poire, demi abricots, tranches de pêche, fruits rouges,... Inutile de sucrer, car leur parfum et leur saveur sont parfaitement préservés.

- La cuisson en papillote

Sans matière grasse et sans eau ajoutée, elle respecte la densité nutritionnelle des fruits et légumes tout autant que leur saveur. Mais attention aux papillotes en aluminium ! En effet, l'acidité naturelle des végétaux frais (présence d'acide citrique, malique,...) et l'habitude d'ajouter du jus de citron à ces préparations peut entraîner la migration de l'aluminium de la papillote vers les denrées. L'excès d'aluminium pouvant entraîner des intoxications, il semble raisonnable d'en limiter au maximum son utilisation. Il est donc recommandé de préparer les papillotes avec du papier sulfurisé. Autre avantage du papier sulfurisé : il supporte parfaitement le four à micro-ondes et permet d'obtenir des papillotes fondantes en 5 mn environ. On peut aussi obtenir un résultat similaire en disposant les légumes et fruits dans un petit plat en Pyrex muni d'un couvercle.

- La grillade : pratique et rapide

L'aliment est grillé en surface et tendre à l'intérieur. Pas d'ajout de matières grasses nécessaire. Possibilité d'ajouter des herbes, épices, aromates avant la cuisson des aliments. Le temps de cuisson doit être surveillé pour que



l'aliment ne soit pas trop cuit et ne perde pas sa tendreté. Préférez la plancha au barbecue et à votre four.

- La friture : à déconseiller

On peut frire quasiment tous les fruits et légumes dans de l'huile ou d'autres matières grasses, à commencer par les pommes de terre, et tous les produits panés et beignets. La cuisson est rapide mais les aliments ont une densité énergétique (valeur calorique) plus importante en fin de cuisson. Cette cuisson doit donc rester occasionnelle (1 fois par semaine maximum). De plus, la chaleur de l'huile dégrade une partie des vitamines contenues dans les aliments et la friture est souvent difficile à digérer.

Les astuces de la cuisson vapeur

Si pratiquement tous les légumes se prêtent à la cuisson vapeur, voici quelques pistes pour obtenir de délicieux légumes tout en préservant leur richesse nutritionnelle :

- Découpage

Découper les légumes en trop petits morceaux augmente la surface avec l'oxygène de l'air pendant la cuisson, on perd ainsi davantage de vitamine C. Il est donc préférable de ne pas trop émincer les légumes avant cuisson (les couper en morceaux moyens) et de laisser la peau, qui protège de l'oxygène, lorsque c'est possible (pomme de terre, aubergine...).

- Couleur

Pour conserver la couleur du légume et limiter les phénomènes d'oxydation : arroser de jus de citron frais en début de cuisson (chou-fleur, endive, aubergine, artichaut...).

- Séparément

Éviter de faire cuire plusieurs légumes différents en même temps : chaque produit aura un temps de cuisson spécifique et l'on risque de prolonger la cuisson inutilement pour certains d'entre eux. La courgette, par exemple, qui cuit en 5 à 10 mn (vapeur sans pression), ne doit pas être associée à la pomme de terre (15 à 20 mn, sans pression).

- Blanchiment

On peut "blanchir" à la vapeur certains légumes pour améliorer leur digestibilité : une fois découpés, on les passe 3 à 4 minutes à la vapeur, ce qui élimine une partie des

Fruits au micro-ondes ?

Ce mode de cuisson convient parfaitement à certains fruits : il préserve leur richesse en minéraux, et une partie de leurs vitamines. On obtient de très bons résultats avec la pomme, la poire, la banane ou la prune, par exemple.

composés soufrés volatils qu'ils contiennent, sans diminuer leurs apports en minéraux (contrairement au blanchiment à l'eau bouillante). Ainsi, ail, oignon ou chou auront une saveur moins prononcée, mais une valeur nutritionnelle préservée.

- Pas de vapeur

Enfin, certains légumes ne donnent pas de bons résultats à la vapeur : la tomate, trop riche en eau, ou les haricots en grains (ils restent fermes). Pour ces légumes, une cuisson à l'eau ou à l'étouffée est préférable. ■ V.D.

(Source : Aprifel)

INFO PLUS



Plancha & grill 2-en-1

La Plancha Barbecue Power est équipée de 2 plaques - une lisse spéciale plancha, l'autre striée façon grill - et de 2 thermostats indépendants pour cuire simultanément à des températures différentes tous types d'ingrédients : légumes, fruits, mais aussi viandes et poissons. Les aliments ainsi grillés conservent tous leurs sucs et leurs saveurs. Les plaques anti-adhérentes permettent de limiter l'apport de matière grasse. La température n'excédant pas 260°C, on évite les effets nocifs de la carbonisation. Sur ce modèle, on aime la protection anti-éclaboussures et le bac récupérateur de jus de cuisson. Et toutes les pièces amovibles sont lavables en machine ! (Cuisinart, 229 €)



FRUITS, LÉGUMES & VITAMINE C

De l'énergie au naturel !

La vitamine C est irremplaçable et incontournable de l'enfance à l'âge mûr. Véritable booster de tonus au quotidien et allié anti-stress, elle a vraiment tout bon, surtout dans ses formes les plus naturelles.



La vitamine C n'est pas un gadget. En plus de sa fonction vitaminique, elle est un médicament de premier plan utilisable en prévention mais aussi dans la lutte contre les infections, le cancer, l'arthrose, les allergies, les maladies cardiovasculaires... Nous savons aussi aujourd'hui qu'un état de santé optimal ne peut être obtenu que par une consommation abondante de fruits et de légumes frais, car ils contiennent tous de la vitamine C.

Dans l'alimentation avant tout

Un point s'impose pour comprendre tous ses bienfaits pour notre métabolisme tant intellectuel que physique. Les symptômes d'une carence en vitamine C étaient déjà connus 1500 ans avant notre ère et furent décrits par Aristote. En 1928, Albert Szent-Gyorgyi isola la vitamine C, qu'il nomma « antiscorbutique », ou acide ascorbique. Cette découverte lui valut un prix

Nobel en 1938. Ce fut également l'année de la première synthèse de cette vitamine à des fins commerciales.

Alors que la plupart des mammifères sont capables de la synthétiser dans leur foie ou dans leurs reins, la majorité des primates dont l'être humain en sont incapables. Ceci serait le résultat d'une mutation génétique, survenue il y a 40 millions d'années, bloquant la transformation du glucose en acide ascorbique. Les hommes dépourvus de cette capacité de synthèse de la vitamine C doivent donc la puiser dans leur alimentation ou prévoir une supplémentation.

Une vitamine essentielle

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble sensible à la chaleur et à la lumière jouant un rôle important dans le métabolisme de l'être humain et de nombreux autres mammifères. Chimiquement parlant, il s'agit de l'acide

Attention fragile !

Très fragile en solution, la vitamine C est détruite au contact de l'air (par oxydation) ou sous l'exposition à la lumière (par action des ultraviolets) et la chaleur accélère ces processus. La chaleur de la cuisson des aliments détruit donc en grande partie la vitamine C. Il est donc conseillé de cuire les légumes rapidement dans le moins d'eau possible (à la vapeur ou au four micro-ondes par exemple).

L-ascorbique, un des stéréoisomères de l'acide ascorbique, et de ses sels, les ascorbates. Les plus courants sont l'ascorbate de sodium et l'ascorbate de calcium.

La vitamine C participe à des centaines de processus dans l'organisme. Une de ces principales fonctions est d'aider le corps à fabriquer

6 bienfaits immédiats

- Elle renforce le système immunitaire
- Elle donne du tonus et aide à combattre la fatigue
- Elle est anti-oxydante
- Elle est essentielle pour la santé du tissu conjonctif
- Elle est bénéfique pour le système cardiovasculaire
- Elle agit aussi contre le stress.

le collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Elle contribue aussi au maintien de la fonction immunitaire, elle active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux. Un des autres rôles importants de la vitamine C est son effet antioxydant qui protège les cellules contre les dommages infligés par les radicaux libres.

Un besoin vital

La pollution de notre environnement nous conduit à respirer et à ingérer quotidiennement

La vitamine C a un puissant effet antioxydant.



des substances toxiques. Le stress de la vie moderne, grand consommateur de vitamine C, est quasiment permanent. De ce fait, notre besoin vital en vitamine C est en constante augmentation alors que la teneur en vitamine C de notre alimentation est en constante diminution. Le mode d'approvisionnement de notre

Quel apport au quotidien ?

Les apports nutritionnels recommandés sont de 90 à 120 mg/jour pour un homme et de 75 mg à 120 g/jour pour une femme. Les fumeurs voient leurs besoins augmentés à 130 mg/jour.



Prévenir les carences

- Une carence importante en vitamine C entraîne le scorbut, qui se manifeste par une inflammation et un saignement des gencives, des blessures qui n'arrivent pas à cicatriser et une faiblesse généralisée. Elle est rare en Occident, car un apport de 10 mg par jour est suffisant pour prévenir cette maladie.
- Les personnes qui consomment peu de fruits et légumes frais sont susceptibles de manquer de vitamine C.
- Les fumeurs ont des besoins accrus en vitamine C, car le tabagisme réduit le taux de vitamine C dans l'organisme.

alimentation quotidienne (culture intensive, agrochimie, cueillette trop précoce, stockage en entrepôts réfrigérés et à atmosphère modifiée avec en prime l'irradiation des produits conservés, maturation de fruits par chauffage à gaz), est directement responsable de graves carences en vitamine C et de subcarences trop souvent méconnues, dont le dépistage n'est pratiquement jamais fait. Ces carences sont

rarement prises en compte. Pour faire face à la pollution et à une alimentation moderne déséquilibrée, une consommation journalière de vitamine C naturelle est souhaitable, sachant que notre organisme ne peut ni la fabriquer ni la stocker.

Un puissant antioxydant

La vitamine C est donc un puissant antioxydant : elle piège les radicaux libres produits par notre organisme en cas d'agression externe (pollution, stress, rayonnement, tabac, alcool, produits chimiques) ou interne (réactions chimiques de synthèse ou de dégradation de certaines molécules, inflammation, respiration cellulaire).

Ces radicaux libres sont des dérivés instables et très réactifs de l'oxygène. Ils sont responsables de perturbations diverses (le stress oxydatif) mais possèdent aussi un rôle positif (communication entre les cellules, fonctionnement de certaines cellules et enzymes). Notre organisme possède des systèmes de défense endogènes (propres à notre corps). Il peut aussi utiliser des systèmes exogènes (devant être ingérés) pour lutter contre les effets néfastes du stress oxydatif : les vitamines

C et E sont les plus importants ; les caroténoïdes, les polyphénols participent aussi à la défense.

La vitamine C régénère la vitamine E et inversement. Ce rôle antioxydant majeur peut expliquer le rôle positif de la vitamine C dans la prévention des maladies cardiovasculaires, de la cataracte, de certains cancers et infections. En étant impliquée dans la synthèse du collagène, la vitamine C a un rôle dans le maintien de la structure des tissus. Elle

Associer graisses & vitamine C

Pour que la vitamine C soit mieux absorbée, il faut l'associer à une matière grasse ajoutée. L'idéal : les huiles végétales, surtout celles riches en vitamine E. C'est l'association avec les micro-particules de gras qui va permettre aux antioxydants de traverser la barrière intestinale et de passer dans la circulation sanguine. La vitamine E (lyposoluble) est contenue en grande quantité dans les huiles de tournesol (56 mg/100 g), pépin de raisin et de maïs.





participe à la synthèse des catécholamines et de certaines hormones neuro-endocrines. Elle facilite la transformation du cholestérol et aide à la détoxification hépatique. Elle favorise l'absorption du fer dans l'intestin. Elle inhibe la synthèse des nitrosamines, substances cancérigènes.

Au naturel dans les fruits et légumes

Ce sont les fruits et les légumes colorés et crus qui contiennent le plus de vitamine C : orange, citron, pamplemousse, framboise, fraise, brocoli, tomate, carotte, poivron rouge, etc. Généralement, la consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes frais permet de combler largement les apports nutritionnels recommandés en vitamine C. Le persil, de culture aisée en pot, est une source de vitamine C cachée non négligeable.

Quels fruits & légumes choisir ?

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE C	mg/100g
Cassis frais, persil frais	200
Goyave en conserve	180
Poivron rouge cru	165
Poivron vert cru	127
Brocoli cru	110
Radis noir cru	100
Kiwi	80
Brocoli cuit, chou de Bruxelles cuit, ciboulette, cresson, fraise, litchi	60
Orange, citron frais	52
Chou-fleur cru, jus d'orange frais	50
Mangue fraîche, clémentine, groseille	42
Epinard cru, Chou-fleur cuit, mâche, pissenlit cru	35-40
Oseille cuite, framboise, melon, patate douce crue, foie de veau, radis cru, pourpier cru, chou vert cuit	20-26
Rutabaga cuit, bette cuite, céleri rave cru, tomate crue, pâtisson, roquette, foie de volaille, cervelle de veau	15-19
Potimaron cru, fève cuite, navet cuit, asperge cuite, épinard cuit	10-12

Source: Ciqual

Voici quelques exemples d'apports en vitamine C dans les fruits et légumes frais :

- Poivron rouge (cru ou cuit) : ½ tasse = 101 à 166 mg
- Papaye, ½ fruit = 94 mg
- Kiwi, 1 fruit moyen = 71 mg
- Orange, 1 fruit moyen = 70 mg
- Mangue, 1 fruit moyen = 57 mg
- Brocoli : ½ tasse = 45 à 54 mg
- Choux de Bruxelles cuits : 4 choux = 52 mg
- Pamplemousse pressé : ½ tasse = 36 à 50 mg
- Jus de légumes, ½ tasse = 35 mg
- Ananas, ½ tasse = 34 mg

Vive les baies exotiques !

Les baies de Goji, acérola, argousier, baies d'églantier (cynorrhodons), disponibles depuis peu dans les magasins et rayons bio, sont jusqu'à dix fois plus riches en vitamine C que les fruits et légumes plus hauts. Ce choix large et varié nous permet de privilégier facilement les formes naturelles et bio de la vitamine C :

- Terminalia ferdinandiana (Kakadu) : 3 000 à 5 000 mg/100 g
- Camu-camu : 2 400 à 3 000 mg/100 g



- Lycium (Baie de Goji) : 2 500 mg/100 g
- Acérola (petite cerise du Brésil) : 1 000 à 2 000 mg/100 g
- Cynorrhodon : 750 à 1 600 mg/100 g
- Argousier : 750 mg/100 g
- Amla : 720 mg/100 g
- Cassis : 200 mg/100 g



L'acérola est généralement considérée comme une très bonne formule. Un comprimé d'acérola contient 500 mg de vitamine pure, extraite de l'acérola. Bien sûr, c'est mieux, s'il est de qualité biologique. L'acérola contient des bio-flavonoïdes, de l'héspéridine et de la rutine qui améliorent l'assimilation. Si l'acérola est complétée avec, par exemple, des baies de goji, c'est encore mieux.



Boostez votre tonus avec les fruits d'été

- Abricot

Il est gorgé de nutriments qui aident à améliorer la qualité de la peau (carotène et provitamine A) ainsi que la croissance et la vision crépusculaire. Très digeste, il a également comme vertu d'améliorer le transit intestinal. Les autres vitamines présentes dans l'abricot sont la vitamine C, le potassium, le cuivre, le fer et le magnésium.



- Pêche, brugnion et nectarine

Ils sont riches en vitamines A qui favorise l'éclat de la peau et le bronzage. Ces fruits sont également riches en vitamines B, C et E, protectrices et régénérantes.



- Cassis

Particulièrement riche en vitamine C, ses feuilles ont des vertus diurétiques. L'huile issue de ses pépins contient des acides gras essentiels de types Oméga 3 et Oméga 6 aux propriétés anti-inflammatoires.



- Cerises

Très riches en vitamine C et B3, elles ont une teneur en calories raisonnable. Le potassium qu'elles contiennent leur donne des propriétés diurétiques et leurs fibres stimulent le fonctionnement intestinal.

- Fraise

Riche en antioxydants et en vitamine C, très peu calorique, la fraise contribuerait à prévenir le cancer et plusieurs autres maladies cardiovasculaires et aurait un effet anti-inflammatoire.



- Framboise

Manganèse, vitamine C, cuivre et fer sont les vitamines et minéraux contenus dans ce fruit aux effets antioxydants.



- Melon

Il figure dans le top des aliments les plus riches en bêta-carotène et prend donc soin de vos yeux et de votre peau. Ses autres vertus sont de faire baisser l'hypertension et de diminuer la rétention d'eau, de freiner la progression de l'arthrite et réduire le risque de cancer.



- Figue

Elle contient de nombreux bienfaits antioxydants ainsi que de la vitamine A, K, B1, B5, calcium, fer, cuivre, magnésium, potassium et bien d'autres. Elle apaise les infections cutanées, les plaies de la peau et fortifie les gencives.



- Myrtille

Reconnue comme "superfruit" la myrtille est le fruit le plus énergétique, sa teneur en vitamine C étant élevée par rapport à son faible apport calorique. Bonne pour la vue, elle préserve aussi la mémoire et lutte contre les troubles digestifs.



- Pastèque

Composée à 92% d'eau, la pastèque est le fruit idéal pour prévenir de la déshydratation ainsi que des coups de soleil grâce au lycopène, antioxydant qu'elle contient. Source de vitamine C, c'est également un stimulant sexuel, et un diurétique naturel qui lutte contre la rétention d'eau et permet de réguler la flore intestinale.



Bien entendu, rien ne vous empêche de prendre de temps en temps des comprimés de vitamine C, mais nous vous conseillons de profiter surtout des bienfaits de la nature en privilégiant les baies, les fruits et légumes bio, de terroir et de saison pour passer un été vitaminé en pleine forme ! ■ J.B.

Du végétal pour s'allé

Changer d'alimentation pour s'alléger et perdre du poids aux beaux jours, c'est facile si l'on accepte de faire confiance en priorité à l'alimentation végétale, qui renferme tous les nutriments, vitamines et antioxydants dont notre organisme a besoin.

INVERSER LA TENDANCE

« *Nous sommes ce que nous mangeons* ». C'est grâce au philosophe et père de la médecine moderne, le célèbre Hippocrate, que la diététique a pris son essor, car il expliquait déjà à son époque qu'une bonne santé dépendait au préalable d'une alimentation variée, vitaminée, nutritive et complète. Les nutritionnistes nous conseillent donc d'inverser la vieille tendance qui consistait à manger 80% de produits animaux et 20% de produits végétaux, pour aller vers 80% de produits végétaux. Nul besoin de devenir forcément végétarien ou vegan pour cela, mais limiter les produits carnés et toute la nourriture industrielle est un gage de bonne santé à long terme.

FRAIS, BIO, DE SAISON ET LOCAUX

Il est donc essentiel de privilégier au maximum une alimentation naturelle et de cuisiner maison. En plus d'être moins chère que les repas industriels, cette

nourriture permet d'ajouter juste ce qu'il faut de sel, de sucre et de gras, en privilégiant les huiles végétales variées plutôt que le beurre et la crème. De plus, rien de meilleurs que des fruits et légumes frais, bio, de saison, cultivés par des petits producteurs locaux. Le goût sera au rendez-vous sans les additifs, les pesticides et tous les conservateurs qui nuisent à notre santé.

QUELS PRODUITS PRIVILIGIER ?

Vous avez l'embarras du choix sur les étals des petits marchés, dans les magasins bio ou directement chez les petits producteurs de votre région. Faites-vous plaisir avec des fruits et légumes colorés, mais aussi des légumineuses, des graines, des épices, des herbes et des aromates. Amusez-vous à utiliser des laits végétaux d'amande, de coco, de soja, de riz pour donner des consistances plus crémeuses à vos préparations, tout en restant dans le végétal, car cela vous apportera de

nombreuses protéines dont votre cerveau comme votre corps ont besoin.

NOTRE SÉLECTION « MINCEUR & SANTÉ »

Pour une action détox au printemps, voici les produits à privilégier que tous les nutritionnistes et diététiciens vous conseillent au quotidien, en les variant ou en les mixant :

1. TOUS LES CHOUX

Tous les choux sont à privilégier car ce sont des aliments antioxydants detox, peu caloriques, faciles à trouver et à cuisiner qui neutralisent en plus beaucoup d'agents toxiques (notamment la fumée de cigarette).



ger!

VIVE LE TOFU !

Bien pourvu en protéines et en matières grasses de bonne qualité, éjecteur de toxines, le tofu pourrait être consommé tous les jours en petite quantité. Il est bien meilleur pour la santé que nombre de viandes (rouges et blanches) et donc idéal dans le cadre d'un changement d'alimentation anti-kilos. N'hésitez pas à le cuisiner et à l'agrémenter d'épices et d'herbes pour lui donner un bon goût qui séduira vos papilles.



2. LES PATATES DOUCES

Les patates douces cuites sans matières grasses à la vapeur sont excellentes dans le cadre d'un régime car elles sont très nourrissantes et pas très caloriques. Elles remplacent agréablement tous les autres féculents comme la pomme de terre.

3. LA BETTERAVE

Si la betterave est l'un des légumes ayant la plus haute teneur en sucre, elle n'en est pas moins très faible en calories : environ 50 par tasse. Combinée à d'autres légumes ou encore lorsque cet aliment fait partie de vos desserts, la betterave peut être considérée comme un aliment minceur.

4. L'ARTICHAUT

L'artichaut augmente la production de la bile. C'est un excellent aliment antioxydant et detox, très peu riche en calories.



5. L'AVOCAT

Banni des régimes amaigrissants pendant de longues années, l'avocat est aujourd'hui glorifié par tous les diététiciens. Certes, il est particulièrement riche en lipides, mais ces derniers sont tout à fait bénéfiques à la santé cardiovasculaire : il s'agit en effet d'acides gras mono insaturés, et non d'acides gras saturés. L'avocat est également doté de fortes concentrations en vitamines : vitamines K, B9 (acide folique ou folates), provitamines A et en substances anti oxydantes.



6. LES HERBES SAUVAGES

Toutes les herbes sauvages sont conseillées sans modération. Quasiment sans calories, elles réhaussent et égayent les saveurs et les présentations de tous vos plats et évitent de trop saler et de rajouter des matières grasses.

7. LES LÉGUMINEUSES

Avec leur haute teneur en fer, sans les inconvénients des matières grasses, les légumineuses remplacent agréablement la plupart des féculents, tout en comblant largement le bol

alimentaire, permettant d'arriver rapidement à satiété.

8. LES AMANDES

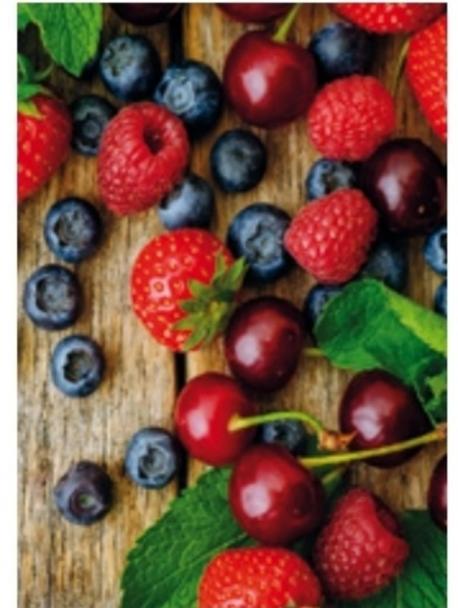
Les bienfaits des amandes sont nombreux. En effet, elles agissent sur le cholestérol sanguin et permettent ainsi de diminuer de 45% le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou de déclarer une hypertension lorsqu'elles sont consommées en quantité suffisante. Par ailleurs, la grande concentration en vitamine E des amandes leur confère des propriétés antioxydantes qui aident à protéger les cellules contre le vieillissement. Elles sont également riches en magnésium et en protéines. Enfin, les amandes aident à lutter contre le diabète et le déclin cognitif. Pour profiter de leurs bienfaits, l'idéal est d'en manger une dizaine par jour.



9. LES PETITS FRUITS ROUGES

Optez pour des fraises, des myrtilles, des mûres ou des framboises. Faibles en calories et considérées comme des aliments anti-graisses, la fraise et la framboise

sont riches en antioxydants et nutriments. De plus, ces fruits rouges savoureux sauront satisfaire votre goût du sucré sans culpabiliser. En effet, 100 grammes de fraises ou de framboises ne comptent que 33 à 40 calories.



10. LA BANANE

La banane est un bon pourvoyeur de vitamine B6, de fer et de potassium. Très appréciée des sportifs, elle permet de lutter contre la fatigue. Elle contient beaucoup de minéraux comme le magnésium ou le potassium ainsi que des vitamines, comme les vitamines A, B, C et E. Riche en glucides et facile à transporter, la banane est conseillée pour les goûters, les petits creux du sportif ou en récupération.

11. LA POMME

La pomme est l'aliment minceur par excellence, d'une part pour sa faible teneur en calories mais surtout parce que la pectine de pomme, soluble dans l'eau, gonfle dans l'estomac et procure un sentiment de satiété.

12. LES ALGUES

Antioxydantes et remplies de fibres, les algues font parties (avec les insectes) des aliments d'avenir de notre planète. Riches en oligoéléments et en magnésium marin, très peu caloriques, elles sont idéales à utiliser en accompagnement de poissons, de crustacés et de viandes blanches quand on cherche à perdre du poids.

13. L'AIL

Excellent antioxydant, l'ail écrasé s'agglutine avec les toxines et aide les intestins à les éliminer. Riche en goût, il permet d'éviter de trop saler ou de rajouter des matières grasses.



14. LES PIMENTS & LES ÉPICES

Riches en vitamines, notamment la vitamine E, les piments et les épices permettent non seulement de donner du goût à tous les plats mais surtout d'être plus vite rassasié.



15. LE SOJA

Egalement appelé « tonyu », « jus de soja » ou encore « boisson au soja », le lait de soja est une alternative végétale au lait de vache. Il est dépourvu de mauvaises graisses et de cholestérol. Il affiche également des acides gras polyinsaturés (le bon gras). Parmi les autres atouts, il convient d'ajouter son absence de glucides, sa faiblesse en calories (40 Kcal au 100 gr) qui équivaut à celle d'un lait demi-écrémé ainsi que sa richesse en protéines de bonne qualité.

16. LE SON D'AVOINE

C'est l'un des aliments les plus riches en fibres solubles ; elles lui donnent le pouvoir de capturer les sucres et les graisses et de les faire évacuer par l'organisme avant même leur assimilation. Résultat : une déperdition calorique très appréciée de toutes celles et tous ceux qui surveillent leur ligne ! De plus, comme il est capable d'absorber environ 25 fois son volume d'eau, une petite quantité de son d'avoine procure un sentiment de satiété étonnant. C'est son "effet coupe faim".

17. LE SARRASIN

Le sarrasin est parfois appelé "blé noir" ou "pseudo-céréale" mais ce n'est ni une céréale ni une graminée. Il est aujourd'hui principalement utilisé par les personnes intolérantes au gluten. Il possède en fait bien d'autres propriétés intéressantes, notamment pour le bien-être et la perte de poids. Le sarrasin est reconnu pour ses propriétés antioxydantes, importantes pour la détoxification de l'organisme.

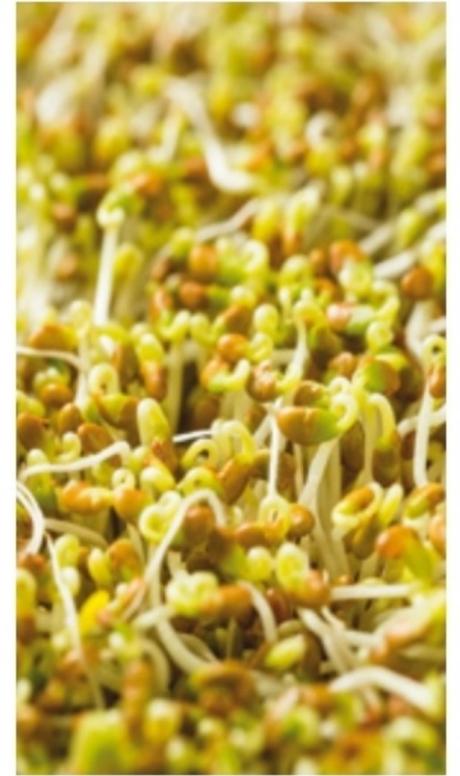


18. LE LIN (HUILE ET GRAINES)

Les oméga 3 sont de bonnes graisses qui se distinguent des graisses trans et des graisses saturées. Ils nous aident donc à lutter contre des taux élevés de cholestérol et contre les inflammations. L'huile de lin et les graines de lin en contiennent énormément. De plus, cette huile qui tapisse nos intestins, permet de lutter contre les soucis de constipation.

19. LES GRAINES GERMÉES

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes...



tout ce dont notre corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines, les graines germées et les jeunes pousses. Les graines germées sont des aliments vivants, frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants car ils sont d'une richesse incroyable en vitamines et enzymes.

20. LE TOFU

Alternative végétale aux protéines animales, vous pouvez le consommer de mille manières et l'ajouter à vos préparations.

Si vous apprenez à remplacer dès à présent et pour le reste de votre vie vos aliments habituels par toutes ces catégories d'aliments végétaux « santé », nous vous garantissons une forme physique et un tonus mental bien meilleurs et une réelle perte de poids sur la durée. Et si vous commencez immédiatement ? ■ I.N.



Par quoi remplacer le sucre ?

On le sait, le sucre, sous toutes ses formes, est aussi addictif qu'une autre poudre blanche... Pourquoi arrêter le sucre et comment y arriver ? Voici des clés pour réussir votre détox de façon durable et sans renoncer à la gourmandise.

DANGEREUX EN EXCÈS

Un Français consomme en moyenne 25 kilos de sucre par an. Symbole d'énergie et de robustesse, le sucre est perçu comme l'un des nutriments les plus importants pour le fonctionnement du corps humain. Le problème, c'est qu'entre le café du matin, les plats industriels et les gourmandises, le sucre est partout !

Résultat : Obésité, diabète, cancers ou addictions alimentaires découlent de l'excès de sa consommation.

LE LIT DES MALADIES CHRONIQUES

L'augmentation fulgurante du diabète n'est que la partie visible de l'iceberg. 45% des Français sont en surpoids, donc en prédiabète et 90 % l'ignorent,

d'autant que même des sujets minces peuvent être prédiabétiques. Or, les dégâts qui conduiront au diabète, au

**41% DES FRANÇAIS
EN MANGENT TROP !**

Ils dépassent le seuil de recommandation de l'OMS de 10% de l'apport énergétique journalier.

cancer, aux maladies cardiovasculaires, aux AVC, à d'autres maladies chroniques et même à Alzheimer commencent à ce stade, encouragés par le marketing alimentaire et l'excès de sucre.

LA GLYCATION EN QUESTION

Les protéines sont les éléments qui structurent notre corps, notre ADN, qui forment nos enzymes, nos hormones, etc. Avec l'âge, nos cellules peuvent fabriquer des protéines de forme inadéquate qui deviennent alors inopérantes ou peuvent se combiner à d'autres molécules, ce qui les rend aussi moins fonctionnelles et conduit à une altération des cellules et des tissus. La glycation est une combinaison particulière se faisant entre nos protéines et un trop plein de glucides (sucres) et qui va toucher nos tissus.

L'INDICE GLYCÉMIQUE À SURVEILLER

Plus vous absorbez des aliments à indice glycémique fort - en général tous les aliments au goût sucré -, plus vous exposez vos cellules à une toxicité que l'organisme va devoir combattre en mettant en action son système de protection. Si, en revanche, vous consommez plutôt des sucres lents, l'agression est alors moins violente et la courbe en V inversé moins haute et plus longue. L'apport en sucre est ainsi plus facilement amorti par l'organisme. Une bonne nutrition dépend donc en grande partie de la façon dont vous apportez les glucides nécessaires au corps humain. D'où l'intérêt de consommer des aliments à IG bas.

RÉDUIRE AU LONG COURS

Réduire sa consommation de sucres en particulier rapides est aussi une habitude au long cours. Consommer de préférence avec modération du sirop d'agave, du sucre de coco, du miel

ATTENTION AUX FRUITS !

Les fruits sont excellents pour la santé, on le sait. Le problème au printemps et en été, c'est qu'on a tendance à en abuser à toute heure de la journée. Or, ils constituent un abus en sucres qui se transforment rapidement en graisses.

d'acacia. Attention, ils contiennent aussi des sucres, or l'objectif est d'éviter les pics d'insuline. Ce point est important car il contribue aussi à aller naturellement vers son poids de forme. Le surpoids étant considéré comme une prédisposition à aller vers l'inflammation et ses risques.

LES MEILLEURES ALTERNATIVES

Vous pouvez remplacer le sucre blanc par du sucre de canne, du fructose, du sucralose, mais évitez l'aspartame. Mais ce ne sont pas les meilleures alternatives. Préférez des solutions naturelles à IG bas.

LE MIEL

100% naturel, souvent bio, il a un pouvoir sucrant et un goût sucré supérieur à ceux du sucre (remplacer 100 grammes de sucre par 50 grammes de miel).



LA STEVIA

Extraite de plantes originaires d'Amérique du Sud, son pouvoir sucrant est 300 fois supérieur à celui du sucre. 2 grammes seulement remplaceront 100 grammes de sucre. Mais certains n'apprécient pas son goût bien prononcé.

LE SIROP D'AGAVE

Le sirop d'agave est issu de la transformation de la sève de l'agave, une sorte de cactus poussant sur les volcans au Mexique. Son goût est neutre et son pouvoir sucrant est 3

fois supérieur à celui du sucre (remplacer 100 grammes de sucre par 50 grammes de sirop d'agave).

LE SUCRE DE COCO

Produit à partir du nectar des fleurs de cocotiers et issu de plantations bio, le sucre de coco est un aliment 100% naturel qui dispose de nombreuses qualités nutritionnelles : faible indice glycémique, richesse en nutriments essentiels, non raffiné, sans colorants ni conservateurs.

LE SIROP D'ÉRABLE

Produit à partir de la sève de certains érables de l'Amérique du Nord, principalement au Canada, le sirop d'érable a un pouvoir sucrant 1,4 fois supérieur à celui du sucre.

LE SIROP DE YACON

Encore peu connu, le yacon est une plante vivace tubéreuse, proche du topinambour et du tournesol. *Ecoïdées* a déniché cette nouvelle pépite et le propose sous forme de sirop, comme sucre alternatif, à la fois gourmand, délicieux (bon goût de caramel) et idéal pour la santé grâce à son faible index glycémique (10,95 € les 250 g sur lemondestbio.com). ■ V.L.



MODE D'EMPLOI

Voici toutes les astuces pour gérer ses courses et son placard, lire les étiquettes et savoir faire le tri entre les sucres. Un programme précis pour réussir la transition et adopter de nouvelles habitudes alimentaires, avec la complicité d'une spécialiste reconnue et proche des préoccupations des femmes d'aujourd'hui.



« *Comment j'ai décroché du sucre* » de Charlotte Debeugny, Marabout, 128 p., 6,50 €.

POUR DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Légumineuses,

céréales ou féculents ?

A l'heure où nous sommes nombreux à réduire notre alimentation en viande, les protéines végétales font un retour en grâce, fort justifié. Que doit-on privilégier ? Légumineuses, céréales et/ou féculents ?



UNE GRANDE FAMILLE DE 3 DENRÉES

La grande famille des féculents regroupe en fait l'ensemble des produits sources de glucides dits complexes. On distingue dans ce groupe trois types de denrées alimentaires :

- **Les céréales** (blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine, sorgho, millet) et

l'ensemble des produits qui en sont issus : toutes les farines, le pain, les céréales pour petit déjeuner, la semoule, les pâtes, etc.

- **Les légumes secs** (aussi appelés légumineuses) : haricots, fèves, lentilles, pois, etc.

- **Les pommes de terre et autres tubercules**, ainsi que l'ensemble

des produits transformés qui en découlent.

LES LÉGUMINEUSES ONT LA CÔTE

Une légumineuse est une plante qui porte des fruits en gousses. Les plus courantes dans notre alimentation sont les haricots, les lentilles, les

fèves, les pois, mais aussi le soja et l'arachide. Une fois écosés et séchés, haricots, lentilles, fèves et pois deviennent des « légumes secs ». La graine du soja fournit nombre de produits. L'arachide donne de l'huile ou des cacahuètes : celles-ci sont alors des fruits secs. Les légumineuses sont extrêmement riches en protéines végétales, c'est pourquoi, elles remplacent parfaitement la viande chez les végétariens.

FÉCULENTS : DES LÉGUMES & DES FRUITS !

Ce sont des légumes ou des fruits riches en féculente. Il s'agit en fait de l'amidon, c'est-à-dire le glucide de ces végétaux, le même que celui des céréales. Sont définis comme féculents : la banane, la châtaigne et le marron qui sont des fruits, l'igname, le manioc, la patate douce et la pomme de terre qui sont des tubercules se développant sous terre. Les céréales sont souvent appelés féculents, à

QUELS LÉGUMES SECS ?

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) reconnaît onze catégories de légumes secs :

- Haricots secs (commun, Lima, Azuki, Urd, d'Espagne, riz, papillon, tépari...)
- Fèves sèches (cultivée, à cheval, fèverole...)
- Lupins (blanc, bleu, jaune, changeant)
- Pois secs ou pois cassé (cultivés, protéagineux, fourragers...)
- Pois chiche
- Mongette (dolique mongette, niébé ou haricot à l'œil noir)
- Pois d'Angole ou ambrevade
- Lentille cultivée
- Pois bambara ou pois de terre
- Vesce commune
- Légumineuses secondaires (pois antaque, pois sabre blanc, haricot ailé, pois ailé, pois mascate, jicama...).

POUR UN PLEIN DE PROTÉINES : VIVE LES LÉGUMINEUSES !

Les légumineuses sont beaucoup plus riches en protéines que les céréales ou les pommes de terre. En associant céréales et légumineuses au sein d'un même repas, on obtient un apport en protéines de meilleure qualité qu'avec un seul type de féculent.

tort ou à raison. Bien que la banane soit un féculent, on n'en extrait pas de féculente. Mais il existe de la farine de châtaigne ; l'arrow-root est de la féculente d'igname ; le tapioca est celle du manioc ; on tire de la féculente de la patate douce ; et celle de pomme de terre est très utilisée.

ATTENTION AUX ASSOCIATIONS

Les menus diététiques proposés par de nombreux nutritionnistes n'associent pas (ou très rarement) féculents et protéines animales. Pourquoi cette dissociation ? L'explication est très

simple : la digestion de l'amidon contenu dans les céréales et les pommes de terre et celle des protéines animales ne passent pas par les mêmes voies. Il y a même concurrence entre elles. Dans le cas d'un repas contenant à la fois des protéines et des féculents, les premières vont être traitées en priorité car elles sont plus fragiles, et l'acidité que cela va engendrer va bloquer ou du moins diminuer la sécrétion de ptyaline. L'amidon va donc attendre patiemment son tour et commencer à fermenter ! De la même manière, et pour les mêmes raisons, sucre et amidon ne font pas bon ménage. Les deux ne seront pas digérés correctement et il y aura là aussi fermentation.

DE LA VIANDE AVEC DES LÉGUMES

Pour éviter des problèmes de digestion, on conseille donc de manger de la viande ou toute forme de protéines animales avec des légumes. Idem pour les légumineuses si on est végétarien. Dans le cas contraire, une mauvaise digestion va notamment





engendrer la production d'oxyde de carbone et d'alcool, source de gaz, constipation, ballonnements et autres désagréments. A moyen terme, la répétition de ce type de repas va participer à l'inflammation intestinale.

LE SUPER POUVOIR DES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses et tous les légumes secs possèdent un véritable « superpouvoir » : grâce à une association avec une bactérie, elles peuvent assimiler l'azote de l'air. Elles n'ont donc pas besoin d'engrais chimiques pour croître. Lorsque l'on sait que la principale contribution de l'agriculture au réchauffement global provient de la production d'engrais azotés, on comprend pourquoi les légumineuses ont un vrai rôle à jouer dans un contexte d'agriculture durable. Par ailleurs, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée et variée : de plus en plus de travaux scientifiques montrent que leur consommation a des effets très positifs sur la santé, sur la baisse de poids et qu'elles pourraient aider à combattre certaines maladies telles que le diabète ou des affections cardiovasculaires.

DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Les légumineuses sont des plantes qui présentent un grand intérêt tant sur le plan agronomique (elles

BON À SAVOIR

Avec leur haute teneur en fer, sans les inconvénients des matières grasses, les légumineuses permettent de remplacer agréablement la plupart des féculents, tout en comblant largement le bol alimentaire, permettant d'arriver rapidement à satiété.

contribuent à enrichir le sol en azote grâce au rhizobium et constituent un bon précédent pour les céréales), que sur le plan nutritionnel. Elles jouent un rôle important dans le domaine alimentaire grâce à leur haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels. Cependant, elles contiennent des antinutriments, comme l'acide phytique, et peuvent être difficiles à digérer, c'est pourquoi il est nécessaire de les faire tremper dans un milieu légèrement acide pendant une dizaine d'heures avant de les cuire pour les consommer. Les légumes secs se

POUR LES VÉGÉTALIENS

Dans le cadre d'une alimentation de type végétalienne il est impératif d'associer des céréales aux légumes secs dans le but d'apporter des acides aminés complémentaires et en particulier de la méthionine. Une des particularités des légumes secs est leur richesse en fibres (environ 20 % du poids sec).

réhydratent à la cuisson et retrouvent alors toute leur fraîcheur. C'est une source précieuse de protéines, sans cholestérol, pratiquement dépourvue de graisses, de fibres alimentaires, d'hydrates de carbone, de calcium et de fer.

NE PAS OUBLIER LES GRAINES

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines, les graines germées et les jeunes pousses. Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines et des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines notamment germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré.

UNE GRANDE RICHESSE NATURELLE

Il en existe de nombreuses sortes et chacune possède un goût qui lui est propre. Les graines ou pépins font partie de la famille des oléagineux au même titre que les noisettes, les noix ou les amandes. Elles sont très riches en lipides, en particulier en acides gras insaturés auxquels

appartiennent les oméga-3 et 6. Cette richesse en lipides permet de transformer ces graines en huiles. Elles sont également sources de protéines végétales et de fibres. Les graines sont aussi riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Caloriques, elles ne doivent pas être consommées en trop grande quantité. Ajoutez-en un peu chaque jour dans vos préparations (salades, pains, tartes, ...) et variez les plaisirs car chaque graine possède ses propres qualités.

DES GRAINES GERMÉES EN COMPLÉMENT

Les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants car ils sont d'une richesse incroyable en vitamines et enzymes. Elles poussent en quelques jours avec un peu d'eau, de la chaleur, de l'air et un soupçon d'attention. Les graines germées sont très digestes et ont un rôle antioxydant. Elles sont riches en fibres et ont un index glycémique bas. Elles diminuent le stockage des graisses, la fonte musculaire et sont très rassasiantes en apportant peu de calories. Les germes de graines sont

DES PROGRÈS À FAIRE !

Avant-guerre, nos grands-parents consommaient 7 kg par an de haricots, lentilles ou pois, alors qu'aujourd'hui, nous n'en mangeons que 1,4 kg. Au début des années 1990, les légumineuses à graines occupaient jusqu'à 800 000 hectares dans nos campagnes. Elles en occupent moins de 200 000 aujourd'hui, soit environ 2 % de la surface des grandes cultures.

plus facilement assimilables et plus concentrées en nutriments que les légumes. Bref, elles sont vraiment idéales pour la santé.

Pour votre santé, le maintien de votre poids de forme et votre hygiène alimentaire, retenez de consommer chaque jour le maximum de fruits et de légumes frais (si possible bio) et de saison additionnés à des légumineuses. Variez avec des céréales et des féculents, mais privilégiez les légumineuses qui ne coûtent pas cher et sont trop souvent oubliées dans notre alimentation moderne. ■ A.M.

(Sources : INRA et FAOSTAT)



POUR ALLER PLUS LOIN

Guide des protéines vertes

Ce livre va apporter toutes les réponses nécessaires à ceux qui souhaitent passer à ce nouvel équilibre alimentaire. C'est le premier livre vraiment pratique, informé et plein de bon sens pour changer d'alimentation et passer aux protéines végétales. Une bible de la cuisine familiale facile et quotidienne, pour vraiment réinventer son alimentation sans perdre ses repères gourmands.



« Je choisis les protéines végétales ! » du Dr Lylian Le Goff, Marabout, 224 pages, 16,90 €.

L'endive

Un légume en nORa!

Bonne pour la peau et le transit, peu calorique et riche en polyphénols, l'endive possède de nombreuses qualités. On craque pour ce légume ou plutôt cette vraie « perle » venue du Nord !

SON +

Sa teneur en zinc et en vitamines du groupe B, associée aux 95% d'eau qui la compose, permet de garder une belle peau et un joli teint toute l'année.

Un gage de minceur

- Moins de 20 kcal pour 100 g d'endive
- 180 g potassium
- 24 g calcium
- 95% d'eau

ELLE A TOUT BON !
L'AVIS DE LA
DIÉTÉTICIENNE
NADÈGE DUBOST,
NUTRITIONNISTE

« L'endive (ou chicon) possède de nombreuses qualités nutritionnelles. C'est un légume idéal à consommer à tout moment de l'année. Manger des endives et boire beaucoup d'eau, c'est le cocktail gagnant pour se sentir léger et bien dans son corps. »

Une alliée anti-âge

Elle est riche en polyphénols, anti-oxydants naturels qui luttent contre le vieillissement cellulaire.

Le saviez-vous ?

L'endive est un légume 100% made in France !

A l'heure du « manger local », il est bon de préciser que la France est le premier producteur mondial d'endives.

Majoritairement cultivée dans la région des Hauts de France (95% de la production française), l'endive y trouve un terroir favorable et un climat tempéré propice à sa culture.

Facile à préparer

Conditionnée pour être prête à servir, l'endive demande à peine quelques gestes : à l'aide d'un couteau d'office, coupez à quelques millimètres de la base ; ôtez les premières feuilles ; prélevez un petit cône à la base si vous souhaitez limiter son amertume.

Cuisson

Casserole, four ou poêle, vapeur ou eau, vous avez le choix !

- 10 min à la vapeur ;
- 20 min à l'eau et à la casserole ;
- 5 min au four à micro-ondes ;
- de 15 à 25 min à la poêle, pour des endives fondantes ou al dente ;
- 20 min au four (après les avoir fait cuire à la vapeur) pour un plat de « chicons au gratin ».

UNE PERLE DU NORD

Disponible en magasin depuis octobre 2017, l'offre Perle du Nord fait peau neuve avec une gamme « *Les Tendances* », une gamme « *Les Spécialités* », l'incontournable sachet de 1Kg « *La Perle des Grandes Faims* » et une nouveauté « *La Perle des Perles* ».



Idéale toute l'année

En résumé, l'endive est une alliée bien-être incontournable qui s'intègre parfaitement dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, pour un résultat au top. Elle fait partie de ces légumes faciles à cuisiner que l'on peut consommer toute l'année. ■ A.M.

Sources, recettes & plus d'infos sur www.perledunord.com

Wok d'endives, haricots mungo, shiitakés, sauce soja

Préparation 15 mn

Cuisson 15 mn

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 jeunes pousses d'endives
- 100 g d'haricots mungo
- 10 shiitakés
- 1 carotte
- 2 cs d'huile
- 3 cs de sauce soja
- 1 petit morceau de gingembre frais
- sel

PRÉPARATION

- Laver les haricots mungo, les shiitakés et la carotte.
- Ôter la base des jeunes pousses d'endives.
- Les émincer finement à l'aide d'une mandoline.
- Procéder de même avec les shiitakés et la carotte.
- Éplucher le gingembre et le hacher.
- Faire chauffer l'huile dans un wok et y jeter les légumes et le gingembre.
- Faire cuire sur feu vif pendant 12 à 15 min en remuant souvent.
- Verser la sauce soja, saler très légèrement, bien mélanger et cuire encore quelques instants avant de servir.



Duo d'endives en makis



Préparation 30 mn

Cuisson 10 mn

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 endive rouge
- 1 endive blanche
- 300 g de riz à sushi
- 4 cl de vinaigre de riz
- 45 cl d'eau
- 10 g de sucre
- 1 petit-suisse
- 50 g de fromage blanc
- ½ citron
- 1 cc de sauce soja
- 1 cs de raisins secs
- 3 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire le riz pendant 10 min et laisser reposer 10 min hors du feu.
- Verser dans un plat et ajouter le vinaigre de riz, le sel et le sucre, mélanger le tout.
- Ôter la base et le cœur des endives, les découper en fines lamelles. Arroser d'un filet de jus de citron.
- Verser le petit suisse dans un saladier et mélanger avec le fromage blanc.
- Incorporer l'huile, les raisins secs et les endives.
- Verser la sauce soja, poivrer et mélanger.
- Tapiser les parois d'un emporte-pièce circulaire d'une fine couche de riz. Puis remplir de la préparation aux endives et fromage.
- Démouler les makis de l'emporte-pièce et servir dans une assiette.

Cake aux Perles et au Potimarron

Préparation 20 mn

Cuisson 45 mn

Pour 6 personnes



205 calories pour 2 tranches

INGRÉDIENTS

- 4 Perles à gratiner & braiser
Perle du Nord
- 2,5 litres d'eau
- 500 g de potimarron
- 20 g de beurre
- 2 œufs
- 12 cl d'huile d'olive
- 40 ml d'eau
- 220 g de farine
- ½ sachet de levure
- 2 branches de romarin
- 40 g de noix concassées
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- Épluchez le morceau de potimarron, détaillez la chair en gros morceau et faites-les cuire à la cocotte-minute dans 2,5 litres d'eau pendant 30 minutes à feu doux. Une fois bien cuite, égouttez puis écrasez la chair avec une fourchette pour en faire de la purée de potimarron. Réservez.
- Préchauffez votre four à 180°C. Rincez vos Perles, ôtez les talons et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, puis émincez-les finement. Faites-les revenir dans une sauteuse à feu moyen dans un petit peu de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec l'huile d'olive. Versez l'eau et la purée de potimarron. Mélangez puis ajoutez la farine, la levure, le romarin émietté, les noix et les Perles. Salez et poivrez.
- Versez la préparation dans un moule à cake et faites cuire au four à 180°C pendant 40 minutes. Sortez le cake du moule et laissez-le refroidir. Coupez en tranche. Il ne vous reste plus qu'à le déguster !

Dipping de Perles au Camembert rôti

Préparation 5 mn
Cuisson 20 mn
Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 Perles salade & apéritif Perle du Nord
- 1 camembert
- 2 cuill. à soupe de miel liquide
- 20 g de noisettes concassées
- Quelques branches de thym frais

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Placez le camembert dans un petit plat de même taille allant au four. Faites quelques entailles sur le dessus à l'aide d'un couteau. Versez le miel puis saupoudrez de noisettes concassées et de thym frais. Faites cuire au four 20 minutes à 180°C.
- Dégustez chaud en trempant vos feuilles de Perles dedans !

166 calories par personne



Quinoa aux endives façon risotto

Préparation 15 mn

Cuisson 25 mn

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 endives blanches
- 150 g de quinoa rouge
- 10 olives vertes dénoyautées
- 2 cs d'huile
- 1 cs de raisins secs
- sel, poivre



PRÉPARATION

- Ôter la base et le cœur des endives puis les détailler en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les endives pendant 10 min en remuant.
- Ajouter le quinoa rouge, bien mélanger puis couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire environ 10 min.
- Couper les olives en rondelles et les plonger dans de l'eau bouillante pendant 1 min puis les égoutter et les incorporer dans la sauteuse, avec les raisins secs.
- Saler légèrement, poivrer, laisser cuire encore quelques minutes, mélanger et servir.

L'endive pour les flexitariens

Et si vous recevez des non-végétariens à votre table, pourquoi ne pas leur proposer de marier l'endive à du poisson gras ou à des crustacés, très bons pour la santé ?

Fondue de perles au noix de Saint-Jacques et au cidre



Préparation 10 mn
Cuisson 1 heure
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 Perles velouté & fondue
- 30 g de beurre
- 25 cl de cidre brut
- 20 cl de crème entière liquide
- 8 noix de Saint-Jacques
- Persil
- Sel & poivre du moulin

PRÉPARATION

Rincez vos Perles, ôtez les talons et émincez-les dans le sens de la longueur pour obtenir des lamelles. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle puis faites revenir les Perles à feu doux. Lorsqu'elles commencent à colorer, versez le cidre et laissez complètement réduire sur feu moyen. Versez ensuite la crème et laissez épaissir quelques minutes. Assaisonnez de sel et de poivre et réservez au chaud. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle à feu moyen. Lorsqu'il mousse, faites revenir les noix de Saint-Jacques à feu vif en comptant 1 bonne minute de chaque côté. Salez à votre convenance. Garnissez des assiettes creuses de fondue de Perles et déposez au-dessus les noix de Saint-Jacques. Donnez un tour de moulin à poivre et déposez un brin de persil avant de servir.

Salade de perles aux noix, aneth et saumon fumé

INGRÉDIENTS

- 4 Perles salade & apéritif
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Jus de 2 citrons
- 1 cuill. à soupe de moutarde
- 1 cuill. à café de baies roses
- 1 bouquet d'aneth
- 4 tranches de saumon fumé
- 40 g de noix concassées
- Sel & poivre

Préparation 10 mn - **Pour** 4 personnes

PRÉPARATION

Mélangez l'huile d'olive, le jus des citrons, la moutarde, les baies roses et l'aneth ciselée dans un bol. Rincez vos Perles, ôtez les talons, coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et émincez-les finement. Coupez le saumon fumé en lamelles. Dans un saladier, mélangez les Perles avec le saumon fumé et les noix concassées. Dressez la salade dans vos assiettes, versez-y la vinaigrette à l'aneth et savourez. ■



POTAGES - SOUPES - VELOUTÉS

Le régal des végétariens !



Véritable tendance de la « healthy food », le souping draine les toxines et purifie l'organisme. Pour cuisiner vos soupes, potages et veloutés en un temps record, rien de mieux que de les confectionner avec la « Rolls » des robots culinaires : le *Thermomix TM5*.

Cuisiner des soupes, c'est à la fois manger des repas diététiques et faibles en calories, mais aussi manger plus de fibres, de vitamines et de minéraux. Les potages permettent de bien hydrater le corps et donnent également une sensation de rassasiement. Pour profiter de tous leurs bienfaits, évitez les soupes industrielles qui comportent beaucoup trop de sel et d'additifs, et confectionnez-les maison avec uniquement des légumes frais et de saison. Voici plusieurs recettes de *Vorwerk* avec *Thermomix TM5* pour vous y aider.

UNE RÉVOLUTION DANS VOTRE CUISINE !

Le nouveau *Thermomix TM5* a fait basculer la cuisine dans l'ère numérique ! En combinant 12 fonctions en un seul appareil, le nouvel appareil est encore plus intelligent, avec son écran tactile et sa fonction de cuisine guidée. Il vous suffit simplement de connecter une clé recettes sur votre appareil, et des milliers de possibilités s'offrent à vous : suivez pas à pas les recettes sur l'écran digital, contentez-vous simplement d'ajouter les ingrédients un à un, le *Thermomix®* s'occupe du reste. Génial, non ? (pour une démonstration à domicile : <http://shop.vorwerk.fr>)



La vraie soupe de grand-mère

Préparation 10 mn - Cuisson 33 mn - Pour 6 personnes



© Thermomix/Vorwerk

INGRÉDIENTS

- 300 g de pommes de terre
- 300 g de carottes
- 400 g de poireaux
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 750 g d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 bouillon de légumes
- Gros sel
- Poivre
- Crème (au choix)

PRÉPARATION

Eplucher et tailler les carottes, les pommes de terre, les poireaux ainsi que la branche de céleri en tronçons de taille égale. Éplucher et couper les oignons en deux avant de les placer dans le bol du Thermomix. Mixez les oignons en vitesse 5 durant quelques secondes. Ajouter les poireaux pour les faire revenir dans le filet d'huile d'olive. Pour cela, utilisez la vitesse mijotage à 100°C durant une dizaine de minutes. Ajouter les tronçons de pommes de terre, de carottes et de céleri. Assaisonner à l'aide de gros sel et de poivre. Recouvrir les légumes avec 500 g d'eau et ajoutez le bouillon cube de légumes. Programmer en vitesse 1 durant 23 minutes à 100°C. Mixer la soupe de légumes en vitesse 10 durant environ une minute. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée et mixer à nouveau quelques secondes. Intégrer de la crème fraîche épaisse, de la crème de coco ou tout autre crème végétale, et mixer à nouveau durant quelques secondes en vitesse 4. Dégustez !

Crèmeux potiron-coco-curry

Préparation 5 mn - Cuisson 25 mn - Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 700 g de potiron
- 1 oignon
- 500 g d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 bouillon de légumes
- 50 g crème de coco
- 1 cuillère à café de curry
- Flocons de levure maltée
- Châtaignes grillées
- Sel - Poivre
- De la noix de coco bio en poudre ou en copeaux



© Thermomix/Vorwerk

PRÉPARATION

Eplucher le potiron, retirer les graines puis le découper en morceaux de même taille. Eplucher un oignon puis le couper en deux ou en quatre avant de le mettre dans le bol du Thermomix afin de le mixer. Programmez l'appareil sur la vitesse 5 durant 5 secondes. Faites-le revenir dans un filet d'huile d'olive en fonction mijotage à 100°C durant 5 minutes. Ajouter les morceaux de potiron, le cube de bouillon de légumes et recouvrir avec 500 grammes d'eau. Salez et poivrez la préparation. Faites cuire tous ces ingrédients durant 20 minutes à 100°C à la vitesse 2. Mixer en vitesse 10 pendant une minute. Ajouter un peu d'eau et mixer jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Ajouter de la crème de coco et une cuillère à café de curry. Mixer en vitesse 4 durant quelques secondes. Décorer avec de la poudre ou des copeaux de coco, un peu de curry et saupoudrer avec des flocons de levure maltée si vous aimez son léger goût de parmesan. Régalez-vous !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Paradoxalement apparu dans les centres commerciaux des Etats Unis dans les années 90, il aura fallu attendre 2003 pour que le premier bar à soupes apparaisse en France. Il existe désormais de nombreuses adresses pour tous les gourmands.

Velouté de brocolis au fromage frais

Préparation 5 mn - Cuisson 25 mn - Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g brocolis
- 50 g carottes
- 250 g pommes de terres
- 3 Kiri ou 3 carrés de fromage frais de brebis ou de chèvre
- 1 oignon
- 500 g eau
- 1 cube bouillon de légumes



© Thermomix/Vorwerk

PRÉPARATION

Couper l'oignon en 2 et le mettre dans le bol, 5 sec. vitesse 5. Ajouter les légumes épluchés et coupés en petits morceaux, ainsi que l'eau et le bouillon. Programmer 20 minutes, 100°, vitesse 2. A la sonnerie, ajouter les 3 carrés de fromage frais et mixer 1 minute, en augmentant la vitesse au fur et à mesure jusqu'à la 10^e vitesse. Décorer de fleurs de brocolis crues et râpées ou d'herbes.

Soupe de légumes au pistou

Préparation 5 mn - Cuisson 25 mn - Pour 4 personnes



© Thermomix/Vorwerk

INGRÉDIENTS

- 200 g d'haricots, coco en gousse (poids écossé), frais ou surgelés
- 150 g d'haricot vert, fins
- 150 g de courgettes
- 2 tomates
- 60 g de macarons, courts ou spaghettis coupées en morceaux de 2 à 3 cm
- 1 feuille de sauge
- 1 l d'eau
- 1 c. à café rase de gros sel
- poivre

Pour le pistou

- 2 gousses d'ail
- 1 branche de basilic
- 30 g d'huile d'olive
- 2 tomates, petites
- sel - poivre

Décoration

- parmesan ou flocons de levure maltée

PRÉPARATION

- Placer tous les ingrédients et mixer 20 sec/vitesse 5.
- Réserver dans un bol de service.
- Couper les haricots verts en tronçons de 2 à 3 cm. Réserver.
- Placer les courgettes lavées, non épluchées, et coupées en grosses rondelles dans le bol.
- Mixer 5 sec/vitesse 4. Réserver avec les haricots.
- Couper les tomates en gros morceaux. Réserver avec les légumes. Verser l'eau dans le bol, avec le sel, le poivre et la sauge. Programmer 10 min/Varoma/vitesse 1.
- A la sonnerie, ajouter les légumes réservés et les haricots coco frais écossés.
- Cuire 45 min/100°C/. A la fin de la minuterie, ajouter les pâtes et cuire encore 10 min/100°C/.

ASTUCE

Le pistou doit être ajouté à la soupe quand elle n'est plus bouillante - mais encore chaude - pour conserver l'arôme du basilic. Chaque convive peut aussi ajouter le pistou directement dans son assiette et saupoudrer à son goût de parmesan ou de flocons de levure maltée.

LA RECETTE DU MOIS !

Velouté épicé de carottes et lentilles corail à la crème de soja

Préparation 5 mn - Cuisson 25 mn - Pour 4 personnes



© Bjorg

INGRÉDIENTS

- 1 cube de bouillon végétal Bjorg
- 1 oignon moyen émincé
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 petite pincée de piment de Cayenne
- 500 g de carottes émincées
- 100 g de lentilles corail rincées, égouttées
- 800 ml d'eau
- 100 ml de soja cuisine semi épais Bjorg
- Sel, poivre coriandre fraîche émincée

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, délayez le cube de bouillon dans 5-6 cuillerées à soupe d'eau.
- Ajoutez l'oignon, l'ail, les graines de cumin et le piment.
- Faites revenir à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit cuit.
- Rajoutez un peu d'eau si le mélange s'assèche. Ajoutez les carottes, mélangez, couvrez et faites suer pendant 5 minutes à feu doux.
- Incorporez les lentilles et l'eau.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Quand les carottes et les lentilles sont cuites, ôtez du feu.
- Mixez avec la crème semi-épaisse jusqu'à obtenir un velouté onctueux.
- Rajoutez un peu plus de crème selon la consistance souhaitée.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez chaud avec un peu de crème semi-épaisse, une pincée de sel, un tour de moulin à poivre et quelques feuilles de coriandre fraîche émincées en guise de décoration. ■

(Source : Bjorg)

Veg'infos



UN LIVRE

Des soupes pour tous les jours et toutes les occasions, des plus simples (velouté de carottes, soupe mille légumes) aux plus originales (minestrone au pistou, soupe gratinée au cantal, velouté d'asperges) pour des repas sains, bons et super faciles à réaliser. « *Soupes - super facile* » de Dorian Nieto, Solar, 192 p., 6,95 €.



UN GUIDE

De l'originalité avec des recettes gourmandes :



soupe courgette épinards au chèvre, velouté de patate douce au lait de coco et épices, crème de brocolis aux noisettes, velouté de poireaux et chorizo, soupe de betterave, pomme et gingembre.

« *Bar à soupes* » d'Anne-Catherine Bley, Marabout, 72 p.

UNE ADRESSE

C'est un incontournable à Paris. Depuis début 2016, le Bar à soupes est passé au bio à 80%, avec notamment tous les légumes et fruits frais. Rendez-vous au 33 rue de Charonne, Paris XI^e. www.lebarasoupes.com (de 8,50 à 13 €, sur place ou à emporter).



BIO & VEGGIE

Les Soupes bio en sachet express *Jardin Bio* 100% made-in-France sont désormais disponibles en grandes et moyennes surfaces en 4 déclinaisons veggies et prêtes en moins de 2 minutes ! (1,99 € les 250 ml) ■ I.N.



À la recherche des légumes oubliés

Topinambours, crosnes, panais, radis noirs... autant de légumes anciens que l'on croyait oubliés et qui reviennent en force sur le devant de la scène !

RETOUR VERS LE FUTUR

Un peu difformes, parfois tordus, moches ou d'apparence bizarre, ils sont pourtant souvent originaires de nos régions ou provenant de contrées lointaines. Ces nombreuses variétés de légumes que l'on appelle « légumes anciens », abondamment consommés dans l'Antiquité et au Moyen Age, étaient tombés dans l'oubli, remplacés par des légumes liés à la production et mieux adaptés à la consommation moderne.

SAVEURS & AUTHENTICITÉ

Savez-vous par exemple, qu'il existait avant les années cinquante, des milliers de variétés de salades en Europe ? Que reste-t-il aujourd'hui de cette profusion ? Panais, topinambours, patates douces, salsifis, rutabagas, ortie sauvage, pissenlit, oseille, sureau, potimarron, pourpier, bette à cardes, chicorée... ces oubliés font leur grand retour dans nos potagers et sur les étals des primeurs car ils regorgent de saveurs. Toutes ces vieilles variétés traditionnelles sont très recherchées pour leur goût authentique.

À LA PORTÉE DE TOUS

Peu à peu, les maraîchers recommencent à cultiver ces légumes dont les prix de

vente sont à la portée de tous et qui permettent de varier à l'infini les menus en toute saison. Cultivés de façon traditionnelle, ces légumes colorés et sains suivent le rythme des saisons et leurs variétés se comptent par centaines. Le persil racine, l'hélianti ou encore l'aubergine de Barbantane entrent dans la composition des plats traditionnels, mais se prêtent également avec succès à une cuisine moderne, saine et éventuellement de régime.

DES « PARENTS PAUVRES » TRÈS RICHES

Pendant trop longtemps, les légumes-racines, tubercules ou feuilles ont été considérés comme le parent pauvre de la gastronomie. Pourtant, sous leur peau rugueuse et en dépit de leur apparence extérieure parfois peu flatteuse, ils renferment de précieux nutriments excellents pour la santé et exhalent des saveurs souvent exceptionnelles et raffinées. ■ J.B.



*Le panais est
notamment délicieux
en purée, en soupe
ou en chips.*



LES CONNAISSEZ-VOUS ?

LES LÉGUMES-RACINES

- Le cerfeuil tubéreux au goût de châtaignes
- Le chervis à la saveur sucrée
- Le panais au goût doux et sucré
- Le persil tubéreux plus difficile à cuisiner
- Les salsifis proches de la saveur du cœur d'artichaut
- Les scorsonères très raffinés
- Le rutabaga très apprécié en potée
- Le raifort qui peut se substituer à la moutarde

LES LÉGUMES-TUBERCULES

- La capucine tubéreuse aux notes de fenouil, de réglisse, d'anis ou même de violette.
- Les crosnes qui ressemblent à des chenilles
- La poire de terre ou yacon au petit goût sucré
- Le souchet comestible à la saveur d'amande.
- Le topinambour au goût d'artichaut
- L'hélianti très fin et proche du topinambour

LES LÉGUMES-FEUILLES

- L'arroche, un substitut de l'épinard
- Le pourpier qui remplace des épinards ou de l'oseille
- L'épinard-fraise qui se consomme cru ou cuit
- Le chou kale, très tendance, grâce à ses antioxydants
- Le chou rave pour la finesse de sa saveur
- Le cardon au petit goût de cœur d'artichaut raffiné.

LES LÉGUMES-FRUITES

- Toutes les tomates anciennes
- Les courges spaghetti, butter-nut, potimarrons, Giraumon...



Smoothie supervitaminé au chou kale et moringa

Pour 2 personnes / 2 verrines - Recette d'Astrid du blog *Rhapsody in green*

INGRÉDIENTS

- 2 belles feuilles de chou kale
- 1 cc bombée de pure poudre bio de moringa (sur www.moringaandco.com)
- 2 petites poignées d'ananas frais
- Jus d'ananas bio
- ½ banane



PRÉPARATION

Déposer tous les aliments solides au fond d'un blender. Compléter avec du jus d'ananas bio jusqu'au ¼. Mixer environ une minute. C'est prêt ! Cette recette peut également être réalisée avec de la mâche ou des feuilles d'épinards pour remplacer le chou kale et varier les plaisirs.

INSOLITES, ORIGINAUX ET VENUS D'AILLEURS !

Les connaissez-vous ? Ail rocambole, arroche, chayotte, chénopode Bon-Henri, chou vivace de Daubenton, courge de Siam, épinard-fraise, igname de Chine, morrelle de Balbis, oca du Pérou, patate douce, physalis, poire de terre radis serpent, shiso, tagète luisante, tomatillo, ulluco... Pourtant, ces fruits et légumes méritent tous le détour dans vos assiettes même s'ils viennent parfois de très loin !

Salade de rutabaga et pomme au miel

Préparation 10 mn - **Pour** 4 personnes
Recette de Richard Fanton (Interfel)

INGRÉDIENTS

- 1 rutabaga
- 1 pomme
- ½ citron
- 1 poignée de raisins secs (ou cranberries)
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 2 c à s de miel
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



© Philippe Dufour/Interfel

PRÉPARATION

Peler, rincer et sécher le rutabaga. Le couper en quartiers pour le râper à la râpe électrique. Peler la pomme et ôter le cœur puis la râper également. Citronner. Dans un saladier, verser le sel et le vinaigre puis ajouter l'huile et le miel. Poivrer. Bien mélanger. Assaisonner le rutabaga et la pomme râpés avec cette sauce puis ajouter les raisins secs. Bien mélanger avant de servir.

Galette de légumes anciens façon Darphin

Préparation 20 à 40 mn - **Cuisson** 10 à 20 mn
Pour 4 personnes
Recette d'Anne Guillot-Kipman (Interfel)

INGRÉDIENTS

- 2 panais
- 2 topinambours
- ½ citron
- 4 carottes de couleur (violette, jaune, blanche)
- 3 pommes de terre (type Bintje)
- 1 œuf
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Laver puis peler tous les légumes. Citronner les topinambours pour qu'ils ne noircissent pas. Râper tous les légumes. Ajouter l'œuf battu. Saler, poivrer. Parfumer d'une pointe de muscade râpée. Bien mélanger. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et déposer à la cuillère de petits dômes de légumes râpés. Les tasser légèrement. Les faire dorer 10 min sur une face puis encore 10 min sur l'autre face. Selon la taille de la poêle, renouveler si besoin l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Servir à l'apéritif, en entrée avec une salade, ou en accompagnement.



© Philippe Dufour/Interfel

Coleslaw au panais

Préparation 10 à 20 mn
Pour 4 personnes
Recette d'Annece Bretin (Interfel)

INGRÉDIENTS

- 1 gros panais (ou 2 petits)
- 200 g de chou blanc
- 2 carottes
- 1 pomme verte
- 40 g de mayonnaise
- 50 g de fromage blanc
- Quelques brins de cerfeuil
- Le jus d'1 citron jaune
- Sel et poivre



© UE/Interfel/Amélie Roche

PRÉPARATION

Laver le chou et la pomme. Eplucher le panais et les carottes. Râper les légumes et la pomme à l'aide d'une mandoline puis les citronner pour qu'ils ne brunissent pas, avec la moitié du jus de citron. Dans un grand saladier, mélanger le fromage blanc et la mayonnaise. Ajouter le jus de citron restant et le cerfeuil ciselé. Saler et poivrer. Bien mélanger. Ajouter les légumes et la pomme râpés. Bien mélanger et servir bien frais (au besoin, laisser séjourner la salade 10 à 15 minutes au frais avant de la déguster).

À LIRE



« *Légumes anciens : 12 variétés, 60 recettes* »
de Usch von der Winden, Editions De Borée, 144 p., 22 €.

Recettes & plus d'infos sur
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

J.B.

HÉLÈNE DARROZE

« En harmonie avec la vie »

Parce que la nouvelle année se célèbre dans la gastronomie et la convivialité, rencontre avec l'une des plus talentueuses et chaleureuses chefs étoilées françaises, Hélène Darroze, qui nous livre deux savoureuses recettes festives.



« J'ai toujours été tellement sincère dans tout ce que j'ai fait ou accompli que personne ne pourra jamais me le voler ! »
(Hélène Darroze)

Vous êtes l'une des rares femmes chefs étoilées en France et avez été élue meilleure femme chef du monde en 2015. Même si ça évolue, pourquoi si peu de femmes pour tant d'hommes étoilés, alors qu'à la maison ce sont les femmes qui sont le plus souvent aux fourneaux ?

Hélène Darroze : Pourquoi ? Certainement à cause des femmes elles-mêmes qui continuent à se mettre des barrières. A un moment donné, à ce niveau-là, le métier de chef de cuisine demande des sacrifices, des compromis. Et c'est extrêmement difficile pour de nombreuses femmes d'arriver

à concilier une vie de famille avec les horaires qu'impose ce métier de cuisinier.

Quelle est votre recette pour arriver à tout concilier : votre activité de chef d'entreprise, de chef de cuisine à Londres et à Paris, vos créations, votre participation à l'émission *Top Chef*, votre vie de famille avec vos deux filles ?

H.D. : Quand on est une femme, on sacrifie forcément quelque chose pour arriver à tout concilier. Je m'accorde par exemple très peu de temps pour moi. Je ne vais pas au

spa tous les jours ! (rires) Pourtant, j'aimerais bien prendre plus soin de moi. Mon temps, je le consacre à mon métier, à mes filles et à ma famille. J'ai une philosophie de vie : ce n'est pas la quantité de temps qu'on accorde à ceux qu'on aime qui importe, ce qui compte le plus c'est la qualité ! Etre pleinement là, à 100% et ne pas avoir la tête ailleurs. Si j'ai pu faire ce métier en tant que femme, c'est aussi parce que je suis devenue maman à 40 ans. Je n'aurais pas pu avant, car ce n'était pas facilement conciliable avec mes horaires et mes déplacements. Si je peux le faire aujourd'hui, c'est aussi parce que j'ai à mes côtés dans mes différents restaurants des équipes très compétentes sur lesquelles je peux m'appuyer et parce que je suis aidée à la maison par deux nouveaux en qui j'ai pleinement confiance. Avec mes équipes, des personnes fidèles et loyales, nous formons une famille. Sans eux, je ne suis rien !

Vous avez fêté en 2017 votre cinquantième anniversaire. Comment l'avez-vous vécu ?

H.D. : Je l'ai bien vécu, certainement parce que je ne l'appréhendais pas. J'ai pris conscience depuis de nombreuses années déjà que je n'avais pas de temps à perdre et que je devais savourer l'instant présent. Je suis en paix, en accord avec moi-même, en harmonie avec la vie que j'ai choisie.

La transmission est essentielle en cuisine. Vous avez d'ailleurs publié un livre de cuisine en hommage à vos grands-mères.

Que vous ont-elles enseigné de plus essentiel ?

H.D. : Beaucoup de choses ! Mais je crois que ce qu'elles m'ont enseigné de plus important, c'est la droiture, l'honnêteté, le fait de ne jamais tricher

suite page 57 ▶



Hélène est l'atout charme du jury de choc de l'émission *Top Chef*, en plein tournage de la saison 2018 prochainement sur M6.

Ma terrine de foie gras des Landes



INGRÉDIENTS

- 2 foies gras de canard des Landes 600-700 g chacun
- 10 cl d'armagnac
- 100 g de graisse de canard
- Sel - Poivre blanc

DÉLICE DES LANDES

Le fameux Foie gras de canard des Landes confit au naturel d'Hélène Darroze est proposé en vente à emporter dans son restaurant parisien (lobe de 600 g pour 6/8 personnes, 126,50€).

PRÉPARATION

■ Je vous conseille de cuisiner cette terrine au moins une semaine avant de la déguster, car les parfums auront le temps de se développer.

■ Un foie gras est composé de deux parties : le gros lobe et le petit lobe. La veille de la préparation de la terrine, séparez les deux lobes de foie gras l'un de l'autre. Avec la pointe d'un couteau, retirez les parties vertes que vous pourriez trouver ainsi que les nerfs.

■ Assaisonnez les deux lobes de foie gras de sel et de poivre sur toutes leurs faces, la règle étant la suivante : 12 g de sel et 6 g de poivre blanc au kilo. Pour un foie gras de 650 g, assaisonnez donc les 2 lobes avec environ 8 g de sel et 4 g de poivre. Déposez alors les foies gras assaisonnés dans un plat, versez l'armagnac. Recouvrez d'un papier transparent et laissez mariner pendant 24 heures au réfrigérateur.

■ Le jour de la préparation, laissez les foies gras revenir à température en les sortant du réfrigérateur une demi-heure avant de les cuisiner.

■ Dans le fond de la terrine, déposez un gros lobe de foie gras. Posez par-dessus

les deux petits lobes. Finissez en couvrant par le gros lobe de foie gras restant. Aplatissez d'une pression de la main pour que le foie gras occupe toute la capacité de la terrine.

■ Préchauffez le four à 170°C avec un bain-marie à l'intérieur.

■ Une fois le four à température, déposez la terrine dans le bain-marie. Là encore, une règle à respecter pour le temps de cuisson : 20 minutes par kilo de foie gras. Pour une terrine de 1,2kg, cuisez donc pendant 25 à 30 minutes environ, en ayant pris le soin de déposer le couvercle sur la terrine.

■ Une fois la terrine cuite, retirez-la du four et laissez tiédir. Si le foie gras est de bonne qualité, il n'aura pas rendu beaucoup de graisse et vous pourrez servir la terrine telle quelle.

■ Portez alors la graisse de canard à frémissement, laissez-la tiédir, puis versez-la sur la terrine de manière à obtenir une couche uniforme de 1,2 cm d'épaisseur environ.

■ Filmez et réservez au frais jusqu'au moment de servir, quelques jours après. Accompagnez de larges tranches de pain de campagne grillées. ■

«Chicken pie»

Ma tourte de volaille au foie gras



« A l'occasion des fêtes de fin et de début d'année, je suis heureuse de vous faire découvrir le «chicken pie» que je cuisine d'habitude au Connaught et dans ma famille, mais qui est dorénavant en vente à emporter dans mon restaurant rue d'Assas. Bonne dégustation ! » **Hélène Darroze**

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

- Beurre : 227g
- Farine : 500 g
- Fleur de sel : 15 g
- Sucre : 15 g
- Lait chaud : 170 g

Pour la farce

- Cuisse de poulet : 6
- Filet de poulet : 4
- Brunoise d'échalotes : 150g
- Ail haché : 30g
- Pistaches : 200g
- Lard de Colonnata : 150 g en brunoise + 100g haché
- Persil : 10g
- Feuille de thym : 8g

- Mélange 4 épices : 5g
- Graisse de canard

Pour la garniture

- Feuille de thym : 3g
- Pistaches hachées : 6g
- Poivre
- Fleur de sel
- Blanc d'œuf : 1
- Jaune d'œuf : 3

Pour la gelée de volaille

- Consommé de volaille : 400 g
- Agar : 4 g
- Gélatine : 4 feuilles

Pour le foie gras

- 1 beau lobe de foie gras
- Sel • Piment d'Espelette

DÉJÀ TOUTE PRÊTE !

Ce chicken pie en édition limitée est disponible en vente à emporter au restaurant « Hélène Darroze » au 4 rue d'Assas Paris 6 (jusqu'en janvier 2018. 147€ pour 8/10 pers., 115€ pour 4/6 pers. Plus d'infos au 01 42 22 00 11 ou reservation@helenedarroze.com

PRÉPARATION



■ La pâte

- Couper le beurre en dé puis le laisser à température ambiante.
- Mélanger la farine, le beurre, le sel et le sucre au mixeur.
- Progressivement ajouter le lait afin d'obtenir une pâte homogène.
- La pétrir à la main pendant 5 min.
- Laisser reposer au frigo.

■ La farce

- Faire confire les cuisses de poulet dans la graisse de canard pendant 12h à 85°C.
- Désosser les cuisses et les réserver.
- Retirer la peau des filets de poulet et les hacher au hachoir avec 110 g de lard de Colonnata.
- Faire revenir les échalotes ciselées, l'ail haché et le mélange 4 épices dans la graisse de canard, stopper la cuisson avant coloration. Mélanger avec les cuisses de poulets confites et hachées grossièrement.
- Ajouter à ce mélange les pistaches, le reste de lard di Colonnata taillé en petits cubes, les feuilles de thym et le persil hachés.

- Assaisonner à votre goût avec sel et piment d'Espelette.
- Ajouter quelques louches de graisse de canard jusqu'à obtenir une farce grossière.
- Etaler la moitié dans le fond et sur le pourtour du moule et ajouter au centre le Foie Gras assaisonné de sel et piment d'Espelette. Ajouter le reste de l'appareil afin de combler tous les trous (les morceaux de foie gras ne doivent plus être visibles)
- Réaliser une jolie forme ronde et mettre l'appareil dans une chambre froide pour qu'il durcisse.
- Etaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm. Placer l'appareil au milieu de la pâte. A l'aide d'un pinceau, badigeonner d'œuf battu la pâte tout autour de l'appareil. Fermer la tourte en recouvrant avec un autre morceau de pâte et en s'assurant qu'il n'y a pas de poches d'air.
- Egaliser les bords et chiqueter avec une fourchette. Badigeonner la tourte avec du jaune d'œuf.
- Réaliser une cheminée au milieu de la tourte.

- Mettre la tourte au réfrigérateur pour sécher la dorure d'œuf. Badigeonner à nouveau de jaune d'œuf, parsemer de thym, de pistaches émincées, de fleur de sel et de poivre mignonette. Laisser reposer au réfrigérateur pendant une heure.

■ La cuisson

- Il est important de cuire la tourte sur une épaisse plaque de cuisson pour s'assurer un fond de tarte croustillant
- Cuire à 190°C jusqu'à atteindre une température à cœur de 56°C. Cette température doit être prise au centre de la tourte.
- Une fois la tourte cuite, la laisser à température ambiante 20 min. Ensuite la laisser reposer au réfrigérateur.

■ La gelée

- Faire tremper des feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Porter à ébullition le consommé avec de l'agar.
- Une fois que le consommé bout, le retirer du feu et ajouter la gélatine.
- Laisser refroidir à température ambiante jusqu'à qu'il tiédise. Le verser dans la tourte par la cheminée. ■



© JIMBELSA

« Je pourrais tout à fait avoir un restaurant végétal qui ne cuisinerait que des fruits et légumes. »

avec personne, à commencer par soi-même. J'ai appris à leurs côtés que ce qui compte c'est la générosité, la simplicité, l'authenticité, la bienveillance. Et un autre point essentiel : c'est tellement plus facile d'être gentil que d'être méchant ! Elles m'ont également transmis de savoureuses recettes, dont j'ai fait un livre en effet.

Votre cuisine est fortement influencée par vos origines du Sud-Ouest. Quels sont les produits vedettes dont vous ne pourriez pas vous passer ?

H.D. : Il y en a beaucoup ! Je pense notamment à tout ce qui tourne autour de la volaille : le poulet rôti, l'œuf coque du jour... Je ne connais rien de plus jouissif que de déguster un œuf à la coque tout juste sorti du cul de la poule ! (rises) Mais il y a aussi la graisse de canard et le piment d'Espelette que je mets partout pour assaisonner. Je n'oublie pas le foie gras bien sûr - même si j'en mange rarement - le gibier, le saumon de l'Adour, les cèpes, les asperges blanches des Landes...

Que pensez-vous de la tendance actuelle, végétarienne voire vegan ? Pourriez-vous arriver à vous passer de produits du monde animal en cuisine et notamment de votre fameux foie gras des Landes ?

H.D. : Je pense que oui. Je pourrais tout à fait avoir un restaurant végétal qui ne cuisinerait que des fruits et légumes. Je n'ai aucune idée préconçue en cuisine, je suis une fléxitarienne.

Vous proposez cette année rue d'Assas à Paris votre fameux "Chicken pie" qui fait un tabac dans votre restaurant à Londres. Pourquoi êtes-vous attachée à cette recette ? Que représente-t-elle pour vous ?

H.D. : Parce que c'est un mix des deux cultures (française et anglaise) qui me sont chères. Londres a eu cette générosité de m'accueillir les bras ouverts et la France est mon pays. J'ai créé cette recette il y a dix ans avec des produits - la volaille et le foie gras des Landes - qui font partie de moi, de mon ADN. Les Anglais l'adorent ! Et quand je fais des brunchs à la maison, tout le monde se régale avec cette tourte au poulet et au foie gras. J'ai donc eu l'idée de la proposer à la vente dans mon restaurant à Paris. Les Parisiens semblent ravis !

Les réveillons sont là. Quelles astuces conseiller à nos lectrices pour proposer à leurs convives de chaleureux repas de famille sans trop gréver leur budget ?

H.D. : Il n'y a pas de meilleur conseil que d'aller sur les marchés chercher ses produits auprès des petits producteurs locaux. Ils sont bien moins chers et ont tellement plus de goût ! Ce qui compte, c'est de faire des plats conviviaux et familiaux qu'on partage dans la convivialité. Je viens de cuisiner dimanche un Parmentier de boudin avec des pommes-foies sautés et une purée de châtaignes. On s'est tous régalés pour un budget vraiment très raisonnable !

La cuisine est un métier où avancer en âge n'est pas un frein, mais plutôt une force. Comment voyez-vous votre avenir ?

H.D. : Je le vois dans le partage avec les plus jeunes, avec la nouvelle génération. J'ai dans l'idée d'ouvrir un nouveau restaurant avec plusieurs de mes collaborateurs qui auront des parts dans l'entreprise, pour qu'ils puissent ensuite voler de leurs propres ailes.

Quelle est votre recette personnelle du bonheur, votre philosophie de vie aujourd'hui ?

H.D. : Cela se résume en une phrase dont j'ai fait le titre d'un de mes livres en 2013 : « *Personne ne me volera ce que j'ai dansé* » (Cherche Midi). J'ai toujours été tellement sincère dans tout ce que j'ai fait ou accompli que personne ne pourra jamais me le voler ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Plus d'infos sur www.helenedarroze.com

À LIRE

« Mes recettes en fêtes » de Hélène Darroze, Cherche Midi, 224 p., 29 €.



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE C'est bon pour la ligne !

Retrouver une relation saine et joyeuse avec la nourriture et votre corps en réduisant durablement le stress alimentaire et les kilos en trop, ça vous tente ?
Alors, il faut apprendre à manger en pleine conscience !

3

MÉTHODES

- La pleine conscience ou mindfulness est un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent.
- La méditation en pleine conscience est une technique pour atteindre cet état de pleine conscience le plus souvent possible.
- Le Mindful Eating est le mindfulness adapté à l'art de manger en pleine conscience.



SANS FAIRE DE RÉGIME !

Sans faire de régime, mais en installant davantage de conscience dans notre quotidien et dans l'acte de s'alimenter, on acquiert quelques principes simples à suivre au jour le jour chez soi pour mieux lutter contre le surpoids.

LE MINDFULNESS

La pleine conscience est l'état d'attention poussé à son paroxysme, qui permet de se détacher de

son mental. Cet enseignement appelé également « Mindfulness » nous amène à vivre d'instant en instant, ce qui permet de développer son aptitude personnelle au bonheur, de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, et de vivre autrement la souffrance et la maladie.

PRÊTER ATTENTION

Cette méthode, c'est l'attention. Non pas l'attention telle que nous l'entendons habituellement, ciblée et

focalisée, mais une attention large, ouverte au monde et à ce que l'on ressent. Un nouveau mode d'exploration des sensations, une forme de pleine conscience telle qu'elle est pratiquée notamment dans la méditation orientale et les arts martiaux. Voici donc une technique pour nous aider à vivre mieux chaque moment de notre vie.

MINDFUL EATING

Transformer chaque repas en une séance de méditation, c'est possible grâce aux enseignements du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh : « *Quand nous mangeons, nous sommes généralement dans nos pensées. Mais nous pouvons apprécier beaucoup plus la nourriture si nous pratiquons l'absence de pensées pendant que nous mangeons. Nous pouvons simplement être conscients de la nourriture. Parfois, nous mangeons, mais nous ne sommes pas conscients d'être en train de manger. Notre esprit n'est pas là. Quand notre esprit n'est pas présent, nous regardons mais nous ne voyons pas, nous écoutons mais nous n'entendons pas, nous mangeons mais nous ne goûtons pas la saveur de la nourriture. C'est un état d'oubli, d'absence de pleine conscience. Pour être vraiment présents, nous devons arrêter de penser. Tel est le secret de la réussite.* »

DES BIENFAITS SANTÉ

Les scientifiques ont démontré la pleine conscience aurait un effet positif sur l'alimentation et sur les habitudes alimentaires. Cette pratique encouragerait des habitudes alimentaires saines comme la diminution de impulsions dites alimentaires, la réduction de calories ingérées et le développement d'une préférence pour des aliments-santé. Il existerait également un lien entre la compassion envers soi et de saines habitudes d'alimentation en pleine conscience. Plus de compassion envers soi semble correspondre à une diminution de l'indice de masse corporelle et une diminution des symptômes de troubles alimentaires.



CE QU'IL FAUT RETENIR

À travers sa préparation, son service et sa dégustation, la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien. Mais loin d'être seulement source de contentement physique, elle peut aussi devenir la base d'un contentement spirituel. Manger en pleine conscience est une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans se priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas.

TOUJOURS PLUS DE JOIE

Si vous souhaitez vivre autrement grâce à la pleine conscience, faites chaque jour des exercices simples et pratiques à table, afin de prendre davantage conscience de ce qui se passe autour de vous et en vous, dans votre corps, votre ventre, votre cœur et votre esprit, sans juger ni critiquer. Vous apprendrez ainsi à faire place au calme et à la stabilité face aux inévitables difficultés de la vie de tous les jours, en changeant votre regard sur vous-même, sur l'alimentation et sur l'existence. ■ V.L.

POUR VOUS AIDER



■ Un manuel

Ce manuel comprend de nombreux conseils, exercices et tests qui vous aideront à manger en pleine conscience, évaluer vos progrès, et établir une relation plus saine et joyeuse avec la nourriture. Vous apprendrez à manger plus lentement et à apprécier vos repas, sans prendre de poids (« *Je mange en pleine conscience* » de Susan Albers, Ed. De Boeck).

■ Une cure

La célèbre Thalasso de Concarneau propose des cures pour « *mincir en pleine conscience* » avec 5 séances de Mindful Eating (à partir de 1 602 € par personne, chambre double et ½ pension) sur www.concarneau-thalasso.com.



Prendre soin de son ventre au quotidien



Notre « deuxième cerveau » et son microbiote (l'ensemble des organismes l'habitant) joue un rôle essentiel dans de nombreux soucis de santé. D'où l'intérêt de changer de comportement alimentaire, d'éviter certains médicaments et d'appliquer quelques règles très concrètes pour faire du bien à son ventre.

UN ACTEUR CLÉ DE NOTRE SANTÉ

L'intestin, avec sa flore microbienne et ses neurones, est l'un des maillons phare de notre santé. Il communique en permanence avec notre cerveau et joue un rôle déterminant dans l'apparition de nombreuses pathologies parfois très éloignées des problèmes intestinaux. C'est donc un acteur clé de notre

santé : des études scientifiques récentes ont démontré qu'il se comporte comme un deuxième cerveau et joue un rôle déterminant dans de nombreuses pathologies : migraines, surpoids, stress, insomnies, problèmes cutanés, infections diverses...

UNE VÉRITABLE DÉCOUVERTE

Fatigue, dépression, maux de dos, prise de poids, insomnie, problèmes sexuels... ces troubles fonctionnels sont souvent liés directement à la mauvaise santé de notre ventre. Quand on a mal au ventre, notre cerveau souffre. Et réciproquement. Les scientifiques viennent d'en apporter la preuve : notre ventre abrite un réseau de neurotransmetteurs en liaison directe avec le cerveau, et il produit 80 % des cellules immunitaires qui nous protègent contre les maladies. En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous pouvez guérir de nombreux troubles fonctionnels et vous prémunir contre de graves maladies.

LE LIEN CERVEAU-VENTRE

Le Professeur Francisca Joly Gomez l'explique dans son dernier ouvrage « *La grande découverte, c'est que ce cerveau intestinal* » ne fait pas que recevoir des messages de notre tête : il lui en envoie aussi. La communication ventre-cerveau se fait dans les deux sens. Tout le monde connaît le sens « tête > ventre » : par exemple, avant une épreuve, vous avez un urgent besoin d'aller aux

toilettes - donc une émotion modifie brutalement votre digestion. Mais ça marche aussi dans l'autre sens : notre façon de digérer influence nos états émotionnels et mentaux. Ainsi, nos neurones intestinaux peuvent libérer de grandes quantités de sérotonine, le neurotransmetteur de la relaxation et de la sérénité. »

LES FEMMES EN QUESTION

Les femmes sont malheureusement habituées à connaître toutes sortes de problèmes de transit intestinal, à la fois douloureux et gênants dans leur vie quotidienne. Soit, c'est la constipation qui entraîne des maux pénibles, soit c'est la diarrhée très inconfortable, ou alors ce sont des ballonnements et des spasmes. Nous menons la vie dure à nos intestins et pourtant quelques règles toutes simples peuvent nous éviter bien des désagréments.

1. LA CONSTIPATION

Voici une pathologie plutôt féminine. Bien qu'il n'y ait pas d'âge pour la vivre, la constipation apparaît plus généralement en vieillissant. Les facteurs aggravants (sédentarité, alimentation...) sont plus présents chez les personnes âgées. Une alimentation insuffisamment riche en fibres, une mauvaise hydratation, un manque d'exercice physique sont autant de facteurs ayant une influence néfaste sur le transit.

Le stress peut également jouer un rôle non négligeable. Ainsi, la pratique d'un sport de manière trop intensive peut agir

10

conseils ESSENTIELS

- Mettre un grand coup de frein sur tous les sucres rapides pour privilégier les sucres lents.
- Consommer le moins possible de plats cuisinés tout prêts.
- Privilégier les fruits et légumes bien entendu, et tout ce qui contient des fibres.
- L'alcool est un véritable ennemi.
- Avoir une alimentation suffisamment complète mais légère.
- Si vous gonflez le soir, évitez tout ce qui est gazeux, ou les chewing-gums par exemple.
- Consommer des tisanes drainantes et détox.
- Manger lentement aide l'appareil digestif à fonctionner.
- Pas trop de crudités, privilégiez les légumes cuits.
- Pensez aux probiotiques !

à l'inverse en générant des tensions qui favoriseront la constipation. Enfin, certains médicaments peuvent également perturber le transit et l'hydratation des matières fécales.

Comment l'éviter ?

La constipation est souvent liée au mode de vie et à l'alimentation. Quelques recommandations permettent de l'éviter. De façon générale, une alimentation variée et équilibrée, répartie en trois repas, et la pratique régulière d'une activité physique permettent le plus souvent d'éviter la constipation.

• Boire beaucoup d'eau

Il faut boire quotidiennement entre 1,5 à 2 litres de liquides par jour pour être en forme. Une habitude d'autant plus importante si l'on a tendance à être constipé car l'absorption de liquides en quantité suffisante favorise le ramollissement des selles et contribue à leur meilleure évacuation. Consommez de l'eau, des jus de fruits et des soupes à volonté sans trop forcer sur le café et le thé. Les jus d'agrumes (citron, orange, pamplemousse...) sont d'excellents laxatifs naturels. Leur action sur votre transit intestinal sera encore meilleure, si vous prenez l'habitude de consommer tous les matins à jeun un grand verre de jus de citron dans de l'eau tiède.

• Manger plus de fibres

Les fibres alimentaires aident notre intestin à éliminer les déchets de notre organisme. Consommez donc davantage de fruits et de légumes frais et secs, préférez les céréales complètes (riz, pâtes, pain...) aux céréales trop raffinées qui manquent notablement de ces fibres précieuses.

• Faire de l'exercice

La vie sédentaire favorise la constipation. En raffermissant vos muscles abdominaux, la pratique régulière d'un exercice physique contribue également à évacuer plus fréquemment les selles.

• Aller aux toilettes

Souvent, on considère cela comme une perte de temps et pourtant, c'est essentiel de se

relaxer et de prendre le temps d'aller aux toilettes. De plus, ne prenez pas l'habitude de vous retenir ! Essayez d'aller aux toilettes chaque jour à la même heure, comme après le petit déjeuner par exemple.

• Faire des massages

Demandez à votre conjoint de vous masser le ventre. C'est excellent pour le transit. Vous pouvez également utiliser des crèmes ventre plat, pour joindre l'utile à l'agréable.

• Eviter les laxatifs médicamenteux

N'abusez pas des médicaments comme les laxatifs. Utilisez plutôt des laxatifs naturels à base de plantes ou de fruits. Demandez conseil à votre pharmacien.

Quand doit-on consulter ?

En cas d'aggravation des troubles ou de modifications des symptômes habituels, il est impératif de consulter un médecin.

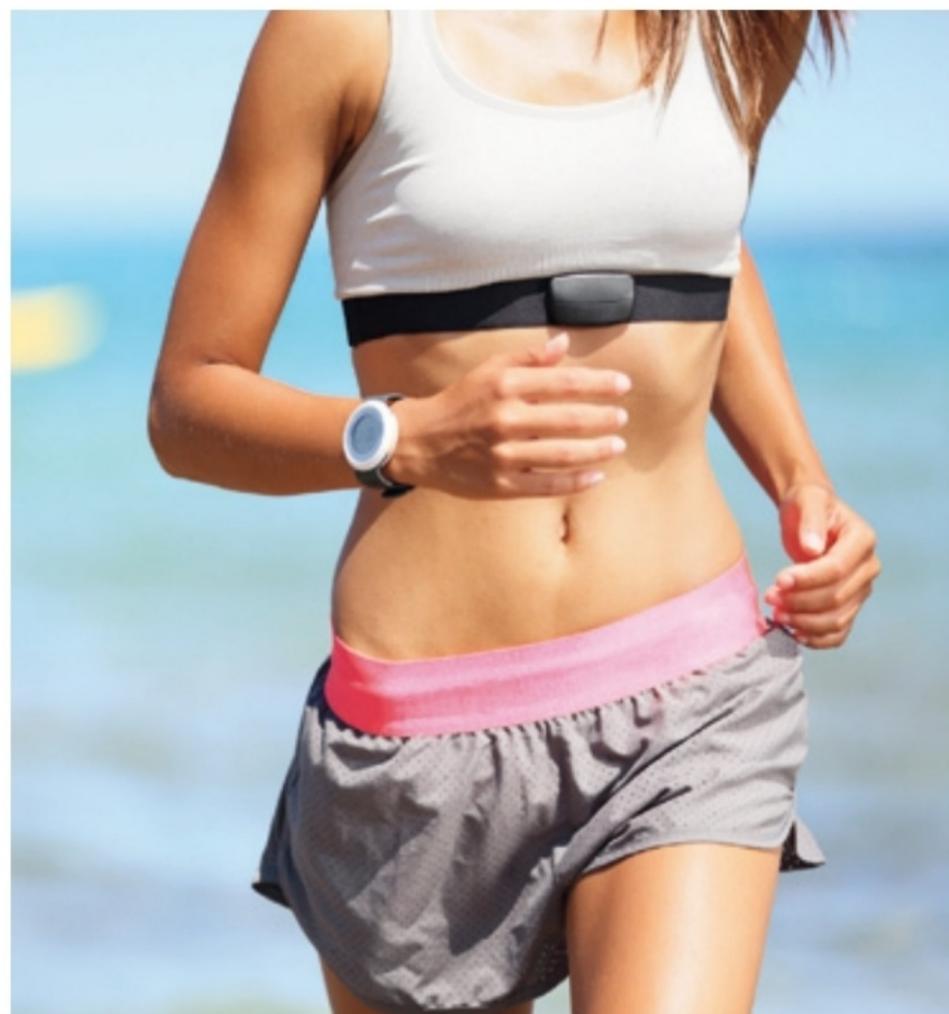
Si la période de constipation devient trop importante, s'il y a une diminution du calibre des selles, l'apparition de douleurs intenses, de sang dans les selles ou de vomissements, un bilan médical doit être pratiqué afin de s'assurer qu'il n'existe pas une maladie associée plus grave.

2. LA DIARRHÉE

La diarrhée est un problème fréquent et souvent sans gravité. Elle se définit par l'émission de selles trop molles, voire liquides. On en distingue deux types, selon la fréquence des troubles : aiguë ou chronique.

Diarrhée aiguë

Les crises de diarrhée aiguës sont celles qui apparaissent brutalement. Elles sont souvent liées à une toxi-infection alimentaire, c'est-à-dire à l'ingestion avec un aliment d'une bactérie ou d'une toxine. Dans ce cas, les parois intestinales sont attaquées par l'intrus :



LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

Il représente près d'un tiers des consultations des gastro-entérologues et près de 5 % des consultations des généralistes et on estime que 10 à 20 % de la population est victime de ce trouble. Les femmes sont plus touchées et représentent les deux tiers des malades âgés entre 25 et 45 ans le plus souvent.

l'absorption de l'eau ne se fait plus, il y a même un excès de sécrétion. Les bactéries les plus connues sont les staphylocoques et les salmonelles. Dans ce cas, la diarrhée survient quelques heures à quelques dizaines d'heures après un repas contenant notamment de la charcuterie ou des produits à base de lait, elle s'accompagne de fièvre, de nausées et de vomissements. Parfois, la diarrhée aiguë est due à un virus : c'est le cas de la gastro-entérite. En plus de troubles intestinaux, celle-ci entraîne également de la fièvre, des vomissements, des douleurs abdominales, des maux de tête ou des douleurs musculaires.

Diarrhée chronique

Une diarrhée est chronique quand elle dure depuis plus de deux ou trois semaines. Dans ce cas, les causes peuvent être nombreuses. Les atteintes bénignes du côlon sont fréquentes. Dans certains cas plus rares, des problèmes thyroïdiens, une inflammation de la paroi intestinale, des parasites ou parfois une tumeur peuvent

être en cause. La diarrhée peut aussi avoir pour origine l'absorption massive et prolongée de produits laxatifs. Dans le cas de diarrhées chroniques, des examens médicaux sont indispensables afin de déterminer la cause exacte du problème. Le traitement sera alors en fonction du résultat.

Antibiotiques, attention !

Ils sont souvent la cause de diarrhées. Pour éviter ce désagrément, complétez votre médication par des gélules d'Ultra Levure à prendre avec des yaourts naturels.

Comment se soigner ?

Le grand risque des diarrhées est la déshydratation, d'autant plus grave lorsqu'elle touche les enfants, les plus âgés et les sujets malades. Le traitement habituel comporte donc toujours une réhydratation par voie orale (eau, sucre et sel) accompagnée d'un antiseptique intestinal, d'un antidiarrhéique et d'un antispasmodique en cas de douleurs abdominales. Dans les formes sévères (fièvre, sang dans les selles, diarrhée très abondante), les antibiotiques sont nécessaires. Ensuite, il faut prévoir de restaurer la flore intestinale, en mangeant des yaourts par exemple.

3. LES BALLONNEMENTS

Les ballonnements abdominaux sont assez gênants lorsqu'ils se répètent et deviennent habituels. C'est une sensation de gonflement de l'abdomen avec besoin d'éructer ou d'émettre des vents. Les sensations peuvent se situer vers



le haut, sous les côtes, dans la région de l'estomac ou plus bas, vers l'intestin grêle et le gros côlon. Les ballonnements sont le plus souvent bénins et transitoires. Ils doivent cependant alerter lorsqu'ils surviennent inopinément, durent anormalement longtemps et sont très désagréables, voire douloureux.

Les ballonnements de l'estomac : l'aérogastrie

L'aérogastrie correspond à une distension de l'organe par des solides ou des liquides et se repère à l'œil nu. Elle fait souvent suite à un bon repas plutôt riche en graisses ou en sucres. L'ingestion exagérée d'air (aérophagie) est fréquente elle aussi.

Pour éviter aérogastrie et aérophagie !

- Manger lentement ;
- Fractionner les grosses bouchées et mâcher correctement ;

- Entre les repas, éviter de mastiquer en permanence des gommes et autres friandises molles ;
- Privilégier les protéines dans l'alimentation et restreindre les hydrates de carbone ;
- Faire absorber l'air en excès par des granulés de charbon en vente en pharmacie.

Les ballonnements du gros côlon : l'aérocolie

L'aérocolie est due à des gaz fabriqués sur place par les bactéries normalement présentes. Quand les gaz sont produits en excès, c'est la flatulence avec sensation de ballonnements et parfois de spasmes. Les infections intestinales, les pullulations bactériennes et les gastro-entérites au début sont volontiers en cause. Les aliments responsables sont connus : féculents, légumes « riches » comme le chou et les

Attention au gluten !

Des intolérances au gluten (fragment protéique des céréales) ont été dépistées chez les victimes du syndrome du côlon irritable.

hydrates de carbone. Attention également aux excès de crudités et de fruits surtout en été.

Renforcer sa flore intestinale

De nombreux aliments proposent aujourd'hui de renforcer votre flore intestinale (l'ensemble des bactéries installées dans notre intestin). Ces produits, appelés « probiotiques », sont en fait un concentré de « bonnes » bactéries. Il s'agit notamment des laits fermentés (yaourts, fromages...) mais aussi de ces boissons lactées (*Actimel*, *Yakult*...). Plusieurs études leur prêtent de nombreuses vertus santé. Outre l'amélioration du transit, les probiotiques permettent de renforcer nos défenses et de réduire les allergies alimentaires. Pour profiter des effets bénéfiques, il faut donc en consommer très régulièrement. ■ A.M.

NOTRE 2^E CERVEAU

« *L'intestin, notre deuxième cerveau* » par le Pr Francisca Joly Gomez,



Editions Marabout, 320 pages.

DR JULIEN DROUIN

« Et si nos émotions, pouvaient nous guérir ? »

Peut-on agir sur la guérison du cancer grâce à la bonne gestion de nos émotions et à la libération de nos blocages émotionnels ? C'est la question essentielle à laquelle tente de répondre ce psychothérapeute bienveillant dans son dernier livre. Rencontre pour comprendre.

Votre livre est à mi-chemin entre la psychologie et le développement personnel. Pourquoi l'avoir écrit ? Pour des raisons personnelles ?

Dr Julien Drouin : Oui et non. Oui, parce que je voulais raconter mon histoire personnelle et celle de mon père et expliquer pourquoi il y avait eu échec de la prise en charge et de la voie qu'il avait choisie contre son cancer. Mais je voulais surtout faire comprendre aux gens qu'ils ont le pouvoir de guérir en adoptant une toute autre stratégie axée sur la libération émotionnelle. En libérant ses émotions enfouies, on peut combattre cette plaie qu'est le cancer - car je n'aime pas parler de maladie, mais plutôt de blessure - et ainsi trouver la clé d'une guérison émotionnelle.

Dans ce livre en effet, vous redéfinissez d'abord ce qu'est le cancer. Expliquez-nous.

Dr J.D. : Le cancer est avant tout une blessure émotionnelle et non pas comme on peut l'entendre un « crabe » qui nous grignoterait de l'intérieur. C'est en fait une conséquence d'une intoxication de l'environnement qui va agresser nos cellules. Pour vous aider à comprendre de façon plus imaginée, le cancer

BIO EXPRESS

Le Dr Julien Drouin a travaillé en clinique psychiatrique à Marseille pendant 20 ans. Aujourd'hui psychothérapeute, il est spécialisé dans la gestion du stress et des émotions (phobies, syndrome de stress post-traumatique) à l'aide de thérapies brèves comme l'EFT (technique de libération émotionnelle), Matrix reimplanting et différentes techniques de méditation. Il est également formateur en psychologie énergétique au sein de l'IFPEC et expert en médecine environnementale (ARTAC).



« En libérant ses émotions enfouies, on peut combattre cette plaie qu'est le cancer et ainsi trouver la clé d'une guérison émotionnelle. »

« Mon livre est là pour faire comprendre à chacun que l'on est son propre guérisseur. »

suit le même processus qu'une plaie. Si vous versez de l'acide sur votre peau, une plaie va se former et un processus de cicatrisation va se mettre en place. Dans le cas du cancer, l'acide ce sont les émotions. Et si vous ne faites rien pour libérer ces émotions, c'est comme si vous continuiez à verser de l'acide sur la plaie, qui ne pourra donc jamais cicatriser complètement. Donc pour stopper le processus, il faut premièrement arrêter le jet continu d'acide et deuxièmement travailler sur la cicatrisation.

Vous citez le cas de personnalités célèbres comme David Servan-Schreiber ou Bernard Giraudeau qui ont dû se battre contre un cancer. Que vous ont-ils appris ou fait comprendre à travers leurs expériences de la maladie ?

Dr J.D. : Que les traitements ou l'alimentation ne suffisent pas. Il faut aussi aller

« Pour guérir, il faut aussi aller soigner ses peurs profondes, ses blessures enfouies ».



guérir ses peurs profondes, ses blessures enfouies. Je me suis servi de ces exemples pour faire passer des messages et donner aux lecteurs des outils pour une pratique régulière. Pour que la plaie dont je vous parle puisse se cicatriser, il ne suffit pas de mettre en place le processus de libération émotionnelle, il faut aussi travailler tous les jours son corps émotionnel, 7 jours sur 7, les 365 jours de l'année. C'est un travail quotidien au long cours.

Quel est le rôle ou la place de l'épigénétique dans ce processus ?

Dr J.D. : C'est la clé en fait ! Quand je pratiquais la médecine générale, on disait que le cancer était la conséquence d'une mutation des cellules et on était impuissant à le

combattre. Depuis, grâce aux recherches sur l'épigénétique, on a pu comprendre que ce sont les informations qui sont dans l'environnement qui viennent modifier les cellules. Ça change tout !

Vous analysez également un certain nombre de croyances limitantes face au cancer. Un exemple à nous donner ?

Dr J.D. : La première justement, c'est de croire que le cancer est déclenché par une mutation génétique. La deuxième, c'est la croyance fortement ancrée dans le grand public que le stress psychologique ne peut pas déclencher un cancer. Or, les émotions accumulées depuis l'enfance comme les chocs émotionnels peuvent provoquer

un cancer. On le sait et on en a la preuve aujourd'hui.

Vous parlez aussi dans votre livre de la puissance de notre subconscient. Expliquez-nous.

Dr J.D. : Comme tout le monde, j'ai fait de nombreuses expériences désagréables dans ma vie. Par exemple, parce que ça m'était arrivé plus jeune, je ne voulais plus être humilié en public devant tout le monde. En me formant en psychologie, j'ai découvert la puissance du subconscient. J'ai alors compris que c'était la peur d'être humilié qui créait ce type de relation dans ma vie. Le jour où je me suis libéré de cette peur, le schéma ne s'est plus jamais reproduit !

« Les émotions accumulées depuis l'enfance comme les chocs émotionnels peuvent provoquer un cancer. On le sait et on en a la preuve aujourd'hui. »

Comment pratiquer la libération émotionnelle et comment mettre concrètement en place cette stratégie ?

Dr J.D. : Le plus simple d'après moi, c'est de stimuler des points d'acupuncture qu'on a sur le corps. Ils sont faciles à trouver, notamment dans mon livre et sur mon site internet. Il faut stimuler ces points tout en exprimant à voix haute les émotions et les peurs qu'on ressent. On peut également apprendre à travailler cette libération émotionnelle dans des ateliers dédiés, comme ceux que j'organise pour le grand public. Le prochain intitulé « *J'ai décidé d'exprimer mes émotions parce que c'est bon pour la santé* » se tiendra les 28 et 29 juillet à



Paris. Vous trouverez toutes les informations utiles pour y participer sur mon site eftmarseille.com.

Est-ce à dire qu'on pourrait éviter le cancer, le prévenir et donc le guérir par cette stratégie ?

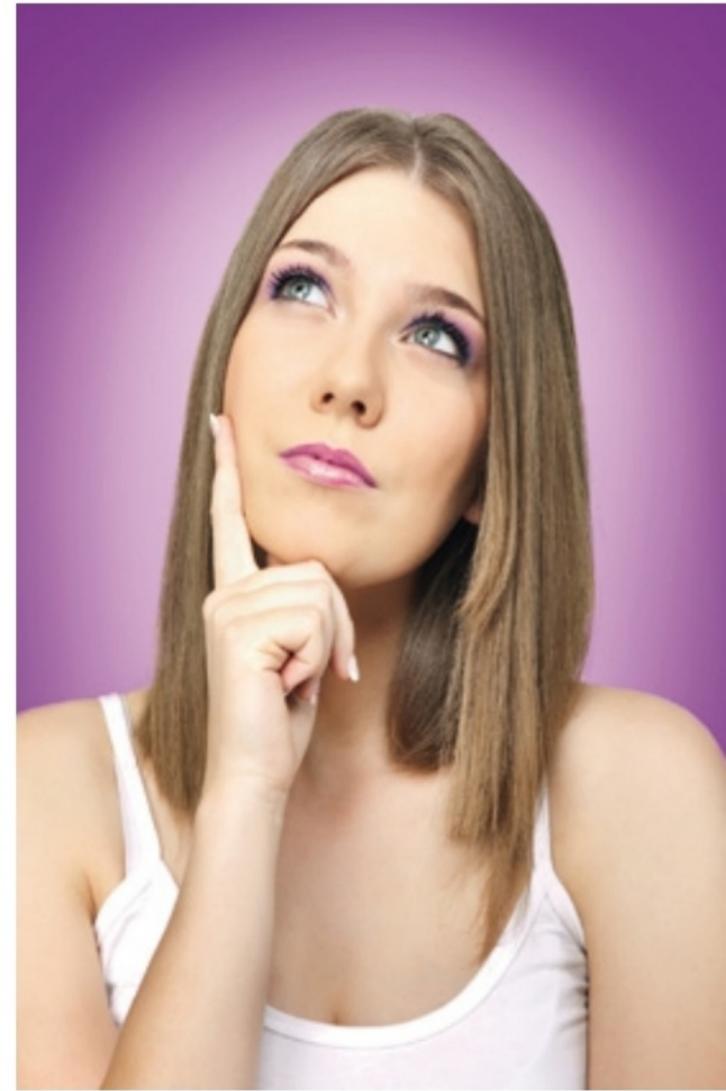
Dr J.D. : J'en suis persuadé. Et il y a de nombreuses études, notamment sur le cancer du sein, qui le démontrent. Par cette stratégie, on peut traiter bien des traumatismes et des blessures avant qu'elles ne se transforment en maladies. Mon livre est là pour faire comprendre à chacun que l'on est son propre guérisseur. En redonnant de l'autonomie aux gens, on les fait avancer dans ce processus de guérison intérieure.

Si l'on ne devait retenir qu'une information clé essentielle de votre livre, laquelle privilégier ?

Dr J.D. : Ne plus vivre dans la peur et pour cela trouver des outils pour s'en libérer.

Quelle philosophie de vie doit-on adopter pour se maintenir en bonne santé ?

Dr J.D. : Premièrement, c'est de s'aimer et de se valoriser. Et là encore, ça passe par la guérison de sa blessure émotionnelle. Deuxièmement, guérir son corps émotionnel chaque jour de sa vie. Troisièmement, vivre pour soi, c'est-à-dire être égoïste, mais dans le bon sens du terme. Par exemple, si vous rêver de faire du théâtre et que vos parents sont contre, insistez, expliquez-leur que c'est votre vie, pas la leur et que c'est essentiel pour vous. Le théâtre, le chant et toute forme d'art sont des sources de joie qui libèrent les émotions. Quatrièmement, avoir une alimentation bio, locale et de saison, sans pour autant entrer dans les



extrêmes. Enfin, cinquièmement, faire attention à son environnement interne et externe, c'est-à-dire être le gardien de son environnement. Ça passe par exemple par ne pas vivre à côté d'une antenne-relais.

Pourquoi ne pas commencer ce travail dès l'enfance ?

Dr J.D. : Nous sommes de plus en plus nombreux à le penser et à aller enseigner dans les écoles. De même, je conseille aux parents de travailler sur cette libération émotionnelle à la maison avec leurs enfants, en leur parlant, en leur apprenant le yoga, la méditation et toutes ces techniques qui peuvent les aider à affronter leurs peurs et à soigner leurs blessures au quotidien. Il faut réhabiliter le corps et leur apprendre à vivre avec leur corps émotionnel, car tout ne se joue pas dans la tête. Il faut revenir aux émotions.

« Ces émotions (peur, colère, etc.) sont justes et nécessaires, mais pour qu'elles deviennent vraiment utiles, et qu'elles ne nous empoisonnent pas la vie et la santé, il faut les comprendre et s'en libérer. »



Les émotions sont-elles positives ou négatives dans nos vies ?

Dr J.D. : Pour moi, elles ne sont ni positives, ni négatives, ce sont juste des informations. Parlons de la colère par exemple. C'est une émotion jugée négativement en général qui entraîne donc beaucoup de culpabilité. Pourtant, si elle est dénuée de toute violence, une juste colère est saine. C'est la même chose pour la peur, une émotion qu'on met en place pour se protéger. C'est

un avertissement, une alerte, qui nous met en mode de survie. Ces émotions sont donc justes et nécessaires, mais pour qu'elles deviennent vraiment utiles, et qu'elles ne nous empoisonnent pas la vie et la santé, il faut les comprendre et s'en libérer. D'où l'intérêt de l'EFT, la technique de libération émotionnelle. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Plus d'infos sur eftmarseille.com



« On peut utiliser à son avantage le pouvoir des émotions qui mène à la guérison ».

SON DERNIER LIVRE

Le pouvoir de guérir

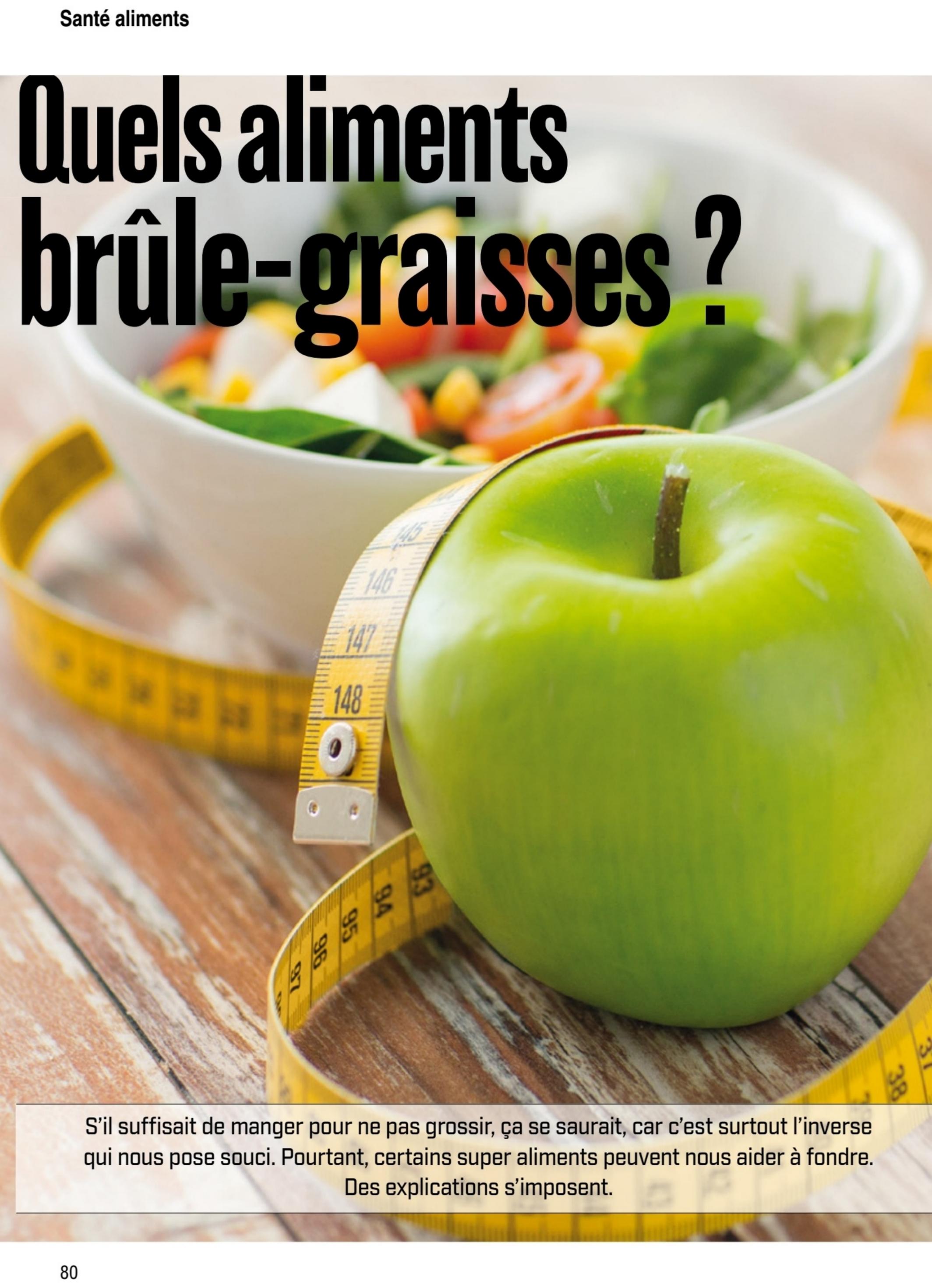
À travers son histoire personnelle et celle de son père atteint du cancer, le Dr Julien Drouin nous parle du rôle des émotions dans cette maladie. Il redéfinit ce



qu'est le cancer : un dysfonctionnement du processus de réparation des plaies (et pas un « crabe »). Il met en lumière les mécanismes épigénétiques, énergétiques et psychologiques impliqués dans la relation entre les émotions et le cancer. Il propose une stratégie globale ainsi que des outils tels que la méditation et l'EFT (*Emotional Freedom Technique*) pour utiliser à son avantage le pouvoir des émotions qui mène à la guérison. Passionnant ! ■

« *Cancer : Et si nos émotions pouvaient nous guérir ?* » du Dr Julien Drouin, Guy Trédaniel Editeur, 308 p., 19,90 €.

Quels aliments brûle-graisses ?

A photograph of a green apple in the foreground, with a yellow measuring tape wrapped around it. In the background, there is a white bowl filled with a colorful salad of various vegetables like tomatoes, cucumbers, and leafy greens. The scene is set on a wooden surface.

S'il suffisait de manger pour ne pas grossir, ça se saurait, car c'est surtout l'inverse qui nous pose souci. Pourtant, certains super aliments peuvent nous aider à fondre. Des explications s'imposent.

Pour maigrir et stabiliser son poids sur la durée, il ne s'agit pas seulement de manger moins mais de manger mieux, en choisissant les aliments par rapport aux effets métaboliques qu'ils sont capables d'induire.

OBJECTIF : BRÛLER ET NE PAS STOCHER

En choisissant les «bons» glucides et les «bonnes» graisses, le métabolisme oriente l'énergie du repas vers le brûlage et non le stockage. C'est tout l'enseignement du fameux régime «IG» basé sur le calcul de l'Index Glycémique des aliments à privilégier.

FAIRE FONDRE LES GRAISSES

Notre corps est programmé pour consommer des glucides à index glycémique bas. Le régime IG vous explique pourquoi, vous dit où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation. Et les résultats en termes de perte de poids sont vite au rendez-vous, preuves à l'appui. Avec le régime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus, si on continue de privilégier les aliments à IG bas.

LA GLYCÉMIE EN QUESTION

La glycémie (du grec *glukus*, « doux », et *haima* - « sang ») est la concentration de glucose dans le sang, ou plus exactement dans le plasma sanguin. La régulation de

MELON ET PASTÈQUE POUR ÉLIMINER

L'effet diurétique de ces deux fruits permet au transit de bien fonctionner. Leur haute teneur en eau permet aussi de diminuer la quantité de graisse stockée par l'organisme.



10 COMMANDEMENTS POUR LES BRÛLER

1. Au moins 3 fruits et 3 légumes par jour
2. Du pain et des céréales à IG bas ou modéré (inférieur à 55) : pains complets multi-céréales, pain au levain, riz brun, riz basmati, son d'avoine
3. Des légumineuses deux fois par semaine
4. Quelques noix et fruits oléagineux (noisettes, amandes...) chaque jour
5. Du poisson deux à trois fois par semaine
6. De la viande blanche, des œufs deux à quatre fois par semaine
7. Des produits laitiers (brebis et chèvre) avec modération
8. De l'huile d'olive et de colza (ou canola) pour l'assaisonnement et la cuisson
9. Rester à l'écoute des signaux de faim et de satiété
10. Manger lentement avec plaisir et bonne humeur

la glycémie est un système complexe, mettant en œuvre des hormones (dont les deux antagonistes insuline, hypoglycémiant, et glucagon, hyperglycémiant) ainsi que divers organes (pancréas, foie, rein).



VIVE LES POMMES !

Tout comme l'aubergine, la pomme contient de la pectine, ce qui en fait un élément clé dans tout régime minceur. Consommer la peau de la pomme est conseillé car celle-ci est riche en fibres et vitamines. Nous vous conseillons également le vinaigre de pommes et ses bienfaits amincissants !

HYPO OU HYPER ?

La glycémie est très finement régulée. Les valeurs de glycémie varient selon l'état nutritionnel (et le stress). La différence entre la glycémie à jeun et la glycémie post-prandiale (c'est-à-dire après un repas) est importante. Elle varie aussi en fonction de l'âge et en cas de gestation principalement. Les valeurs normales de glycémie sont différentes d'une espèce à une autre. Si la glycémie est trop élevée, on parle d'hyperglycémie. Si elle est trop basse, on parle d'hypoglycémie.

GLYCÉMIE & ALIMENTATION

Quand on veut bénéficier d'un afflux optimal de sucre dans les cellules et ainsi profiter d'une énergie stable tout au long de la journée, il faut se pencher sur l'index



11

ALIMENTS « BRÛLE-GRAISSES »

- L'aubergine (sans huile), la championne.
- La pomme, un coupe-faim.
- Les légumes verts, détoxifiants.
- Le son d'avoine, un régulateur d'appétit.
- L'ananas, un anti cellulitique.
- Le citron, un dégraisseur.
- Les protéines, pour le capital musculaire.
- La caféine, un draineur.
- Le thé vert, pour éliminer.
- Le vinaigre de cidre, pour brûler.
- Le poivre et le piment, pour fondre.

GRAINES DE LIN AU QUOTIDIEN

Peu utilisées dans l'alimentation, ces petites graines ont



pourtant l'effet de baisser le taux de cholestérol dans le sang, de protéger votre microbiote et d'aider également à la perte de poids par une saine élimination.

AVOCAT AU TOP !

Certes, ce fruit est riche en gras, mais ce sont de bonnes graisses dites « graisses mono-insaturées » qui empêchent de stocker le gras. Consommer régulièrement un avocat aurait notamment un rôle dans la perte de la graisse abdominale. Le fruit facilite en effet le travail du foie et fait baisser le taux de cholestérol.



glycémique (IG) des aliments. Cela évite de passer par une phase d'hypoglycémie suivie inévitablement d'hyperglycémie, puis à nouveau d'hypoglycémie. Les sucres de notre alimentation traversent plus ou moins vite la paroi intestinale pour se déverser dans le sang puis, vers les cellules où ils rentrent pour être brûlés ou stockés.

LE FAMEUX INDEX GLYCÉMIQUE

C'est l'index glycémique (IG) qui donne la mesure de cette vitesse. Un aliment à IG bas ou modéré est bénéfique car il aide à maîtriser la glycémie (= taux de sucre dans le sang). Un aliment à IG élevé épuise l'insuline produite par le pancréas (= hormone

L'INDEX GLYCÉMIQUE EN CHIFFRES

- ✓ IG bas : entre 0 et 55
- ✓ IG modéré ou moyen : entre 56 et 69
- ✓ IG élevé : entre 70 et 100

qui pousse le sucre dans la cellule et fait baisser le taux de sucre du sang) et favorise les « fringales » ainsi que la prise de poids par le stockage du sucre non brûlé.

DES FACTEURS VARIABLES

Cet index glycémique ne dépend pas uniquement de l'aliment mais aussi de nombreux facteurs. Par exemple :





- **Le mode de cuisson** des aliments (durée, température) : la pomme de terre au four a un indice bas alors que la purée a un indice élevé.
- **La nature de l'aliment** (liquide ou solide) : l'organisme assimile plus vite un aliment liquide.
- **Le mode de consommation** (aliments pris isolément ou au cours d'un repas).

BON À SAVOIR

Les aliments à IG élevé entre 70 et 100 devront seulement être réservés pour les occasions spéciales comme les fêtes et anniversaires ; et le lendemain d'un repas trop riche, l'idéal est de revenir à des menus à IG bas pour ne pas cumuler les excès.

Consommé lors d'un repas, ou associé à des graisses et des protéines, l'index du sucre diminue, il ne sera donc pas immédiatement utilisé par l'organisme mais sera au contraire assimilé lentement et constituera alors une réserve d'énergie. Pris en cours de repas, le sucre devient donc un sucre « lent ».

UNE ACTION EN TROIS PHASES

Le régime IG en général comporte trois phases. La durée de ces phases est variable et dépend de la perte de poids souhaitée.

- **La première phase** est la phase offensive. Il faut choisir des aliments ayant un IG inférieur à 20.

POUR FONDRE DE PLAISIR !

■ PROTÉINES

Blanc de poulet, dinde, cabillaud, blancs d'œufs, crustacés, thon, petits poissons gras, viande des grisons, tofu, fromage blanc de brebis ou de chèvre.

■ FRUITS & LÉGUMES

Citron, artichaut, endive, asperge, aubergine, carotte, céleri, champignons, chou, haricots verts, poivron, avocat...

■ CÉRÉALES & GRAINES

Quinoa, sarrasin, sésame, son d'avoine, graines de lin.

■ ÉPICES & CONDIMENTS

Cannelle, curcuma, gingembre, paprika, poivre noir, piment, raifort, ail.

- **La deuxième phase** est celle de déstockage. Il faut choisir les aliments ayant un IG inférieur à 20 et ajouter ceux ayant un IG inférieur à 55. Chaque repas doit contenir un aliment glucidique, un aliment protéique, un fruit et une boisson sans sucre ajouté.
- **La troisième phase** est celle de stabilisation. Il faut choisir des aliments ayant un IG inférieur à 70. Chaque jour, consommez des légumes, légumineuses, fruits frais et secs, pâtes, riz basmati, pain complet au levain, huile d'olive, beurre, noix et graines. Chaque semaine, consommez du poisson, des fruits de mer, des œufs, de la viande rouge et de la volaille. ■ V.D.

INFOS +

L'infusion *Celliflore Brûle Graisse* est un complément alimentaire efficace. Le Maté participe au contrôle de votre poids dans le cadre d'un régime équilibré. Le Guarana est traditionnellement utilisé pour contribuer au métabolisme des graisses. Les



Queues de Cerise et la Reine des près sont traditionnellement utilisées dans les fonctions d'élimination de l'organisme (3,25 €).



LE CAFÉ Bon ou pas pour la santé ?

On a souvent entendu que la caféine était nocive.

Or, c'est désormais prouvé, boire trois à quatre cafés par jour réduit au contraire les risques de morts précoces et permet de prévenir certaines maladies. Bref, là encore, tout est question de modération !

5 EFFETS positifs DU CAFÉ

1. Vivre plus longtemps
2. Prévenir le cancer
3. Réduire les maladies cardiovasculaires
4. Diminuer le diabète de type II
5. Lutter contre les maladies neurodégénératives

DES EFFETS POSITIFS DÉMONTRÉS

C'est ce que révèle une étude menée à l'université de Southampton sous la direction de Robin Pool, spécialiste de santé publique, publiée en novembre dans la revue *British Medical Journal*. Les scientifiques recommandent de boire trois à quatre tasses de café par jour (sauf pour les femmes enceintes ou les individus sujets aux fractures), pour réduire les risques de diabète, de maladies du foie, de démence, voire de survenue certains cancers.

DES BIENFAITS EN NOMBRE

La caféine a des effets positifs démontrés sur l'appareil uro-génital. Non seulement il favorise une meilleure motricité des spermatozoïdes, mais une consommation de 3 tasses par jour améliore le volume des urines sans modifier le débit urinaire de pointe. Deux tasses de café par jour diminuent ainsi de 40% le risque de cirrhose. Le café protégerait aussi du cancer et soulagerait les migraines et les céphalées

UNE DROGUE ?

Même si elle entraîne une dépendance quand elle est consommée en excès et peut s'avérer toxique, la caféine n'est pas vraiment une drogue, mais la substance psychoactive la plus consommée au monde. Elle est d'ailleurs légale dans tous les pays à la différence d'autres substances psychoactives !

3 à 4 tasses
par jour, pas plus !



chroniques, régulerait la glycémie et le transit. Enfin, il diminuerait les troubles de la mémoire liés à l'âge, améliorerait la mémoire à long terme, la capacité à anticiper et les performances aux tests psychomoteurs.

LE RÔLE CLÉ DES POLYPHÉNOLS

Les bienfaits du café, dont les grains contiennent plus de 1.000 molécules différentes, vont au-delà de la caféine et pourraient bien s'expliquer par les antioxydants comme les polyphénols, également présents dans le vin rouge et le cacao. Cela pourrait expliquer les résultats d'une récente étude menée avec 25 000 hommes et femmes en Corée du Sud indiquant que ceux qui boivent de trois à quatre tasses de café par jour ont des artères plus propres, avec moins de plaques de cholestérol responsables des maladies cardiovasculaires.

UN STIMULANT À LIMITER

On le sait, et c'est d'ailleurs pour cela qu'on l'aime tant, la caféine joue l'effet d'un stimulant sur le corps, augmentant le rythme cardiaque. Cela est positif à petite dose, mais donc dangereux à haute dose. Car si l'on en abuse, le café peut augmenter les risques d'accidents cardiovasculaires s'il

À ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

Les «excès» de café durant la grossesse peuvent provoquer des fausses couches et l'apparition de tumeurs au cerveau chez le nouveau-né. Fort heureusement, les femmes enceintes ressentent souvent une sorte d'aversion pour le café !

est surconsommé, mais surtout si la personne qui consomme du café est fumeuse, en surpoids, souffre de cholestérol ou d'hypertension.

LA MODÉRATION S'IMPOSE

La consommation abusive de café favoriserait la conjonctivite, la rhinite, l'asthme et la dermatite atopique. Elle augmenterait le taux de cholestérol, favoriserait l'hypertension, entraînerait des problèmes de pression oculaire chez les sujets à risque de glaucome. Elle augmenterait les risques de maladie coronarienne et d'hémorragies méningées.

UN TOXIQUE POUR LE SOMMEIL

Enfin, ce n'est un secret pour personne, boire trop de caféine et de théine empêche de bien dormir et entraîne des insomnies. C'est pourquoi, il est conseillé non seulement de ne pas dépasser 3 tasses par jour, mais de les boire avant 14h, afin de ne pas troubler votre endormissement. ■ J.B.

CAFÉ, THÉ, CACAO, MATÉ & GUARANA

Les produits naturels contenant de la caféine les plus utilisés sont le café, le thé et dans une moindre mesure le cacao. Le maté et le guarana sont d'autres sources de caféine, moins couramment utilisées, qu'on trouve parfois dans des préparations à base de thé ou des boissons énergisantes.

SCANDALES ALIMENTAIRES

Comment se protéger ?

La multiplication des scandales alimentaires nous questionne face à nos modes de consommation. Et si nous adoptions de nouveaux comportements pour éviter au maximum les dangers ?

La demande pour les produits de l'agriculture bio, locale et raisonnée est en plein boom, un engouement que l'on doit à toute une succession de scandales agroalimentaires et industriels, qui touchent la France depuis quelques années, mais aussi l'ensemble de la planète. Que faire pour se protéger au maximum dans notre vie quotidienne ? Voici cinq pistes de bon sens.

1

Consommer bio, local et de saison

C'est l'une des meilleures parades à la malbouffe ! Aujourd'hui, on revient à la qualité du produit, au centre de toutes les attentions. En choisissant de ne consommer que des produits bio, locaux (à moins de 100 km de chez soi) et de saison, on évite les pesticides, les engrais chimiques, les conservateurs, donc nombre d'allergènes et de perturbateurs endocriniens.

2

Cuisiner soi-même

Aujourd'hui, on veut aller vite, gagner du temps. Les industriels l'ont bien compris en nous proposant des plats tout faits, bourrés de graisses et de sucres cachés, qui favorisent l'obésité et qui cachent des tas de composants chimiques et de perturbateurs endocriniens favorisant l'apparition de cancers, maladies neurodégénératives et maux en tous genres. La seule solution pour contrer cela, c'est de se tourner vers le « fait maison », c'est-à-dire de tout cuisiner soi-même en sélectionnant la qualité, la provenance et la traçabilité de tous les produits utilisés.

10 CONSEILS ESSENTIELS

- Vérifier les dates de conservation et de péremption avant d'acheter.
- Éviter les boîtes cabossées ou les étiquettes déchiquetées.
- Respecter les températures auxquelles le produit doit être conservé.
- Éviter tout contact entre cru et cuit afin d'éviter les risques de contamination croisée. Les viandes crues en bas du réfrigérateur et le cuit en haut.
- Éviter de mettre des aliments chauds dans le frigo.
- Les boîtes doivent être posées dans un endroit propre et sec.
- L'eau minérale ne doit pas être stockée à la chaleur ni à la forte lumière.
- Laver abondamment les fruits et légumes avant de les manger ou les préparer.
- Suivre les conseils du fabricant.
- Ne pas hésiter à jeter en cas de doute.

DEMAIN, TOUS ORTHOREXIQUES ?

L'orthorexie se caractérise par l'obsession de manger sainement. S'alimenter au quotidien génère alors une appréhension très forte, l'angoisse de ne pas manger sainement, de se faire du mal, d'avoir une attitude destructrice vis-à-vis de son corps. La multiplication des scandales alimentaires augmente ce type d'affection du comportement alimentaire.

3 Éviter les sources de contamination

• La contamination microbiologique

Champignons, virus, bactéries, parasites provoquent généralement des intoxications alimentaires aiguës. Ce sont les plus courantes. Une infection du clostridium botulinum est parfois à redouter des boîtes de conserves artisanales, l'esterichia coli dans les viandes crues, le lait non pasteurisé ou le fromage, la listeria et la salmonella dans les laitages, le poisson fumé, les fruits de mer, etc. Il ne faut pas oublier non plus le risque de l'hépatite A via les coquillages ou fruits et légumes crus mal lavés. Les mycotoxines sont un autre type de risque dû essentiellement à de mauvaises conditions de stockage.

• La contamination chimique

Les dioxines sont présentes dans notre environnement et sont très résistantes. Les métaux lourds (plomb, cadmium, mercure) contaminent surtout les poissons à cause des décharges industrielles ou des naufrages. Les taux sont suivis en Europe régulièrement.

5 RÈGLES À RETENIR

- Les lipides fondent doucement et ne doivent pas subir de chaleur trop importante au risque de libérer des substances toxiques et cancérigènes. Les huiles supportent cependant des températures plus élevées que les margarines ou le beurre.
- Les protéines coagulent quel que soit le mode de cuisson : grill, poêlé, dans l'eau bouillante. Si elles sont plongées dans l'eau froide, comme dans le cas du pot-au-feu, elles s'échappent dans le bouillon en même temps que les sels minéraux.
- La vitamine C déteste la chaleur.
- Les sels minéraux n'aiment pas l'eau et s'y dissolvent.
- Certains aliments liés à des modes de cuisson sont suspectés d'être responsables de maladies. Des études continuent donc pour vérifier l'impact sur la santé. Il s'agit de la friture en général et des grillades au barbecue avec du charbon de bois.

4 Conserver correctement ses aliments

Avant de manger, il faut acheter et surtout conserver. Aujourd'hui, nous disposons de méthodes de conservation qui en théorie doivent permettre de préserver à la fois le goût, mais aussi les qualités nutritives de nos aliments. Pour cela, il convient d'empêcher l'augmentation des micro-organismes ainsi que l'oxydation des graisses. Bien des méthodes existent : pasteurisation, stérilisation, réfrigération, congélation, sous-vide...

5 Utiliser les bons modes de cuisson

S'intéresser aux bons aliments, les acheter est déjà un premier pas indispensable. Mais on peut réduire à néant tous ces efforts en les cuisinant mal. Par exemple, les Oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras sont préservés, si l'on cuit le poisson lentement à la vapeur ou en papillote. Si par contre, on cuit à l'huile ou au beurre, ils réagissent à la forte chaleur et ont tendance à disparaître. Idem pour les vitamines qui demandent un traitement doux. Sans oublier que la cuisson modifie le goût ainsi que la texture des aliments. ■ V.D.

POUR ALLER PLUS LOIN

DÉCRYPTAGE

Alors que nous savons ce qui est sain, beaucoup préfèrent manger ce qui est réconfortant et commode à cuisiner, parfois au risque de leur santé. Une enquête passionnante !

« *Que manger ?* » sous la direction de François Dubet, La Découverte, 208 p., 23 €.



Et si on supprimait le

Tout le monde n'est pas intolérant au gluten ni touché par une maladie cœliaque ! Si bannir le gluten de son alimentation semble avant tout une mode actuellement, de nombreuses femmes se sentent en bien meilleure forme qu'avant... sans !

UNE DEMANDE QUI A DOUBLÉ

Les chiffres officiels montrent qu'en 5 ans la demande pour la restauration sans gluten a doublé, celle pour les végétariens a quadruplé, tandis que celle pour le « vegan » a été multipliée par 20 ! De quoi aiguïser l'appétit des restaurateurs. Des restaurants spécialisés et alternatifs ont ainsi vu le jour partout en France : végan, paléo, sans gluten, bio... et ce n'est qu'un début ! Force est de constater que se tourner vers une alimentation plus végétale, plus bio et sans gluten procure de nombreux bénéfices pour la santé.

C'EST QUOI LE GLUTEN ?

Le gluten, du latin glu (colle), est une masse protéique élastique et visqueuse qui se trouve dans les grains de plusieurs céréales, dont le blé, l'orge et le seigle. On trouve ainsi du gluten dans de nombreux aliments (pain, biscuits, pâtes...). Donnant une texture moelleuse aux pains et aux autres produits de boulangerie, le gluten permet aux ingrédients de bien se lier ensemble et il est souvent utilisé dans des sauces, des plats préparés, etc.



gluten ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom de la maladie provient du grec *koeliakos*, « qui appartient aux intestins ». Elle est aussi appelée - le plus souvent - intolérance au gluten, ou encore entéropathie au gluten.

Dans le cas du blé, la réaction immunitaire est dirigée contre la gliadine (une fraction de protéine présente dans le gluten du blé). Pour l'orge, c'est l'hordéine qui est en cause, et pour le seigle, la sécaline.

ZOOM SUR LA MALADIE CŒLIAQUE

La maladie cœliaque est une infection chronique de l'intestin déclenchée par la consommation de gluten, un mélange de protéines contenues dans certaines céréales (blé, orge,

seigle...). La maladie se manifeste principalement par des symptômes digestifs de type diarrhées, douleurs et ballonnements qui peuvent également simplement démontrer une hypersensibilité. Le gluten n'est pas l'unique cause de ces soucis intestinaux. Alors, avant de bannir totalement le gluten de votre alimentation pour cause de maladie ou d'intolérance, des examens médicaux s'imposent.

NE PAS CONFondre AVEC L'HYPERSENSIBILITÉ

Il existe en France dans le grand public une confusion entre maladie cœliaque et hypersensibilité au gluten. On parle

EXPERT

PR. CELLIER,
Gastro-entérologue à l'hôpital Européen Georges Pompidou, à Paris

ATTENTION !

« Avant de commencer un régime sans gluten, il est impératif de savoir si l'on est atteint d'une véritable maladie cœliaque, avec des anticorps positifs et une confirmation par biopsie, ou si l'on souffre d'une hypersensibilité au gluten qui entre dans le champ des troubles intestinaux fonctionnels. En effet, pour les malades atteints de troubles fonctionnels, il n'y a pas de réel danger à consommer du gluten ou à faire des erreurs de régime sans gluten. Pour les malades cœliaques il en va autrement : les erreurs du régime sans gluten entraînent des complications à long terme comme la déminéralisation des os, le développement d'autres maladies auto-immunes, voire de cancers. » ■

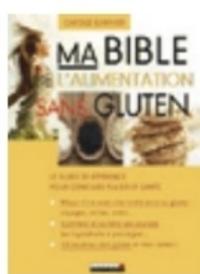


de cette dernière devant des troubles fonctionnels digestifs (douleurs abdominales, alternance diarrhée-constipation, ballonnement abdominal) chez des sujets diagnostiqués non-cœliaques, mais qui se trouvent

améliorés par le régime sans gluten. Mais il n'existe, à ce jour, aucun lien scientifiquement établi entre le gluten et ses symptômes. Et l'hypersensibilité au gluten n'est pas, à proprement parler, une maladie.

RECETTES 100% PLAISIR !

✓ « Ma bible de l'alimentation sans gluten » de Carole Garnier, Leduc S., 480 pages, 23 €.



✓ « La cuisine sans gluten » de Chantal et Lionel Clergeaud, Editions Dangles, 96 pages.



L'hypersensibilité au gluten n'est pas une maladie mais une gêne fonctionnelle.

UN EXCÈS DANS NOTRE SOCIÉTÉ ?

Les dérives contre nature de l'industrie agroalimentaire contemporaine sont souvent en cause. Les variétés de céréales actuelles (surtout de blé), dites « sélectionnées », contiennent en excès un gluten que nos enzymes ont du mal à identifier. Il s'ensuit un rejet du système immunitaire qui impose aux personnes subissant cette intolérance de suivre un régime sans gluten.

DU GLUTEN PARTOUT ?

Soyez convaincu que la plupart des aliments industriels (pâtes, céréales du petit déjeuner, gâteaux, plats préparés surgelés, condiments...) contiennent du gluten. Donc si vous avez décidé de le bannir complètement de votre alimentation, il va falloir être sacrément vigilant. Si vous êtes atteint par une maladie cœliaque, c'est une obligation. Sinon, faites juste attention.

LE SANS GLUTEN PAR CHOIX

Si vous n'êtes pas intolérant ou hypersensible au gluten, vous

« NOGLU » !

On les appelle les « sans sans », les « noglu », les « sans gluglu ». Derrière ces mystérieux surnoms se cachent des milliers de personnes qui optent chaque jour pour un mode de vie sans gluten, pour raison médicale, par conviction, par choix, ou tout simplement par mieux-être.



Si vous n'êtes pas intolérant ou hypersensible au gluten, vous ne prenez donc strictement aucun risque à en consommer.

ne prenez donc strictement aucun risque à en consommer. En revanche, des études ont prouvé que l'on digérait mieux les aliments sans gluten et que le supprimer en grande partie ou en totalité de son alimentation procurait un certain nombre de bénéfices. C'est pourquoi, de nombreuses personnes

aujourd'hui le font par choix, car elles se sentent plus légères, plus en forme et ont plus de facilité à réguler leur poids.

LA DIÈTE « GLUTEN FREE »

Pour suivre une diète sans gluten, plusieurs aliments couramment consommés, comme



les pains, les biscuits et les pâtes au blé, doivent être bannis. Mais le gluten ne se trouve pas seulement dans les céréales. Il se cache aussi dans une foule d'aliments préparés. Puisqu'une infime quantité de gluten peut endommager l'intestin et faire réapparaître les symptômes, une grande vigilance est nécessaire. Heureusement, il existe maintenant dans les grandes surfaces et les magasins bios des tas de produits sans gluten à prix accessibles !

VIVE LE QUINOA !

Le quinoa blanc, au goût de noisette, mais aussi le rouge, au goût plus terreux, et le quinoa sauvage, plus craquant, sont riches en protéines, en fibres et en fer. Les médecins nutritionnistes le conseillent car naturellement dénué de gluten, il est aussi pauvre en lipides, très rassasiant et bourré d'acides aminés essentiels, davantage que le riz ou le blé.



MISER SUR LE SARRASIN

Sans gluten, riche en protéines végétales et allié des régimes « minceur », le sarrasin procure de nombreux bienfaits pour la santé. C'est une bonne source de protéines végétales (13g pour 100g), qui regroupe tous les acides aminés essentiels qui permettent l'assimilation des nutriments par l'organisme.



D'un index glycémique modéré, il diffuse une énergie constante dans l'organisme sans pic de glycémie, en plus d'être recommandé aux personnes diabétiques et en surpoids. Idéal pour varier les plaisirs et changer du quinoa ou du riz, il est l'aliment le plus riche en rutine, un antioxydant qui protège les vaisseaux sanguins.

TESTER LE KONJAC

Naturel, végétarien et gluten free, avec seulement 10 calories pour 100g, le konjac japonais constitue le secret fondamental de la diététique japonaise. C'est un légume racine asiatique, plus exactement un rhizome. Sa culture est traditionnellement réputée dans la région de Gunma au Japon, qui présente toutes les conditions climatiques favorables. Le konjac



japonais y est cultivé selon les principes de l'agriculture biologique, sans engrais ni pesticides, ce qui fait de lui un produit de qualité supérieure. Il remplace agréablement les pâtes et le riz dans une alimentation saine et équilibrée. Sans goût, il faut l'enrichir d'épices, d'herbes et d'arômes pour le parfumer.



LES PÂTES SANS GLUTEN

Pour les intolérants au gluten, il existe également des pâtes sans gluten (sans blé). Elles sont à la farine de riz, au maïs blanc et maïs jaune chez *Barilla*, au riz complet chez *BioRévola*, au riz demi-complet chez *Ma Vie Sans Gluten*, au riz brun et au riz et quinoa chez *Valpibio*, à la farine de millet et de maïs chez *Schär*.

Testez aussi les pâtes au sarrasin de *Valpibio* ou de *Ma Vie Sans Gluten*. Les plus surprenantes sont aussi les pâtes aux lentilles et aux pois chiches. Bref, vous avez l'embarras du choix !

INFOS +

BOISSONS VÉGÉTALES

St Hubert® propose de délicieuses boissons végétales à base de soja, amande ou coco, sans lactose et sans gluten, élaborées sans arôme et colorant artificiels (2,70 € les 75 cl).



FARINE SANS GLUTEN

Voici une farine de sarrasin bio et sans gluten pour vos recettes sucrées ou salées (*Nature & Compagnie*).

QUINOA POUR PETIT DEJ'

Quinoa Crack, la première céréale 100% quinoa d'Anjou, peut se déguster au petit déjeuner, au goûter, ou se cuisiner dans un dessert gourmand. La garantie d'un apport nutritionnel complet, sain, sans gluten et sans sucre pour petits et grands (5 € les 375g sur www.quinoadanjou.fr).



CHANGER EN DOUCEUR

Avec ce livre de 120 recettes (la plupart sans gluten et sans lactose) riches en micronutriments, inventives et plus délicieuses les unes que les autres, la nutritionniste Isabelle de Vaugelas nous invite à changer de mode d'alimentation tout en douceur. « *Cuisine Kaizen* » d'Isabelle de Vaugelas, Albin Michel, 160 p., 15,90 €. Plus d'infos sur isabelledevaugelas-nutrition.fr

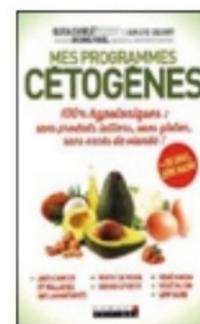
KONJAC À CUISINER

Ces pâtes japonaises sans gluten sont délicieuses à cuisiner. Spaghetti de konjac nature, *Gayelord Hauser*, chez Monoprix (2,41 € les 200g).



VIVE LE RÉGIME CÉTOGÈNE !

Pauvre en glucides et riche en bonnes graisses, sans gluten et sans produits laitiers, basée sur des produits bio et de qualité, l'alimentation cétogène et hypotoxique est la meilleure solution pour se nourrir sainement et préserver sa santé. Ce guide bourré de recettes pour toute la famille est également idéal pour vous aider à maintenir votre poids de forme. « *Mes programmes cétogènes* » d'Olivia Charlet et Alix Lefief-Delcourt, Leduc S., 352 p., 18 €. ■



La « cuisine sans gluten » d'aujourd'hui permet de varier les plaisirs. Vous trouverez dans les livres et sur internet de

nombreuses idées de recettes sans gluten et notamment sans blé. Bon appétit ! ■ V.L.

16 aliments en vedette pour s'alléger !

Changez d'alimentation pour s'alléger et perdre du poids, c'est facile si l'on accepte de faire confiance en priorité à ces seize aliments « vedettes », excellents pour notre santé.

1 Les blancs d'œufs

Très riches en protéines, présentant peu de calories, les œufs en général mais surtout les blancs en particulier sont parfaits quand on surveille son alimentation (éviter les jaunes pour le mauvais cholestérol).

2 Le lait de brebis et de chèvre

Riches en protéines et en calcium, ils remplacent agréablement le lait de vache si vous êtes allergique ou si vous avez constaté que les produits laitiers traditionnels vous faisaient gonfler.

3 Les petits poissons gras

Sardines, maquereaux, harengs sont des petits poissons gras. Et pourtant, riches en Oméga-3, ils sont excellents pour la santé et sont conseillés dans tous les régimes diététiques, notamment ceux des coureurs.

4 Les patates douces & tous les choux

Les patates douces cuites sans matières grasses à la vapeur sont excellentes pour s'alléger car elles sont très nourrissantes et peu caloriques. Tous les choux sont à privilégier car ce sont des légumes verts antioxydants et détox.

5 L'avocat, l'artichaut et la betterave

La betterave est saine avec ses sucres naturels. L'artichaut augmente la production de la bile. C'est un aliment antioxydant et détox, très peu calorique. Riche en bons lipides, l'avocat est bénéfique à la santé cardiovasculaire et doté de fortes concentrations en vitamines.

6 Les herbes sauvages

Toutes les herbes sauvages sont conseillées sans modération. Quasiment sans calories, elles rehaussent et égayent les saveurs et évitent de trop saler.

7 Le tofu

Bien pourvu en protéines et en matières grasses de bonne qualité, éjecteur de toxines, le tofu pourrait être consommé tous les jours en petite quantité.

8 Les légumineuses

Avec leur haute teneur en fer et en protéines, les légumineuses (lentilles, pois chiches...) permettent de remplacer agréablement la plupart des féculents, et permettent d'arriver rapidement à satiété.



9 Les amandes

La grande concentration en vitamine E des amandes leur confère des propriétés antioxydantes qui aident à protéger les cellules contre le vieillissement. Elles sont également riches en magnésium et en protéines.

10 Les algues

Antioxydantes, remplies de fibres, riches en oligoéléments et en magnésium marin, très peu caloriques, elles sont idéales quand on cherche à perdre du poids.

11 Les crevettes et les crustacés

Riches en magnésium et en protéines de très bonne qualité, les crevettes et les crustacés ne contiennent que peu de calories. A consommer avec du citron !

12 L'huile et les graines de lin

Les oméga-3 nous aident à lutter contre des taux élevés de mauvais cholestérol et les inflammations. L'huile de lin et les graines de lin en contiennent énormément. De plus, cette huile qui tapisse nos intestins, permet de lutter contre les soucis de constipation.

13 Pommes et petits fruits rouges

Faibles en calories et considérées comme des aliments anti-graisses, la fraise et la framboise sont riches en antioxydants et nutriments. La pomme est l'aliment minceur par excellence, d'une part pour sa faible teneur en calories, mais surtout parce que la pectine gonfle dans l'estomac et procure un sentiment de satiété.

14 L'ail

Excellent antioxydant, l'ail écrasé s'agglutine avec les toxines et aide les intestins à les éliminer. Riche en goût, il permet d'éviter de trop saler ou de rajouter des matières grasses.

15 Les piments & les épices

Riches en vitamines, notamment la vitamine E, les piments et les épices (curcuma, cumin...) permettent non seulement de donner du goût à tous les plats mais surtout d'être plus vite rassasié.

16 Les graines germées

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants, procurant une grande légèreté. ■ I.N.

ALIMENTATION & SANTÉ

Intimement liées !

Alimentation et santé sont aujourd'hui intimement liées y compris dans l'esprit des Français. Même si l'on se doutait bien que ce que l'on ingère a une influence sur notre corps, aujourd'hui, nous en sommes convaincus. Ceci étant dit, nous sommes bombardés d'informations contradictoires... Aussi, est-il temps de faire un peu le tri parmi tous ces différents courants.

Nous avons besoin de carburant pour pouvoir vivre. Plus ce carburant est de qualité, varié et complet, plus il nous permet de bien fonctionner sans à-coups ou ralentissements. Mais nos besoins sont tous différents. Ainsi, un travailleur de force dépensera 3 500 calories par jour, alors qu'une femme de 70 ans qui s'active relativement peu dépensera entre 1 500 et 2 000 calories par jour.

Les grandes familles d'aliments

On retrouve sept grandes familles d'aliments :

1. **Les produits laitiers** : la famille bleue,
2. **Les fruits et légumes** : la famille verte,
3. **Les viandes, poissons et œufs** : la famille rouge,
4. **Les féculents et produits céréaliers** : la famille marron,
5. **Les matières grasses** : la famille jaune,
6. **Les produits sucrés** : la famille rose,
7. **Les boissons** : la famille bleu clair.

Logiquement, il convient de consommer de chaque famille quotidiennement lorsque l'on est en bonne santé, en adaptant les quantités en fonction de ses dépenses



PHOTOS.COM

énergétiques. Une portion par jour de chaque famille, sauf pour les fruits et légumes que les diététiciens recommandent au nombre de 5 par jour. Une exception cependant pour les produits sucrés dont l'organisme peut se passer et qu'il faut de toute façon consommer de façon limitée. Quant aux matières grasses, il faut également savoir ne pas exagérer.

Diète méditerranéenne & régime crétois

Nous sommes tous familiers avec ces mots, largement diffusés ces dernières années. La valeur de ce type de diète n'a pourtant pas changé et présente toujours autant d'intérêt. Les chercheurs ont en fait détecté au départ que les Crétois

avaient une incroyable tendance à se maintenir en bonne santé jusqu'à un âge très avancé. De plus, la fréquence des maladies cardio-vasculaires était nettement moins élevée que dans le reste de l'Europe.

Il s'agit en fait d'une association d'aliments, et c'est justement tout l'art de l'alimentation et de la cuisine : savoir allier les bons ingrédients entre eux, à la fois pour le goût, mais aussi pour la santé.

- Faible apport calorique par rapport à une activité physique relativement élevée,
- Pourcentage élevé de légumes, fruits frais, fruits secs, pain/céréales,
- Faible pourcentage de viande rouge,
- Forte consommation de poissons si possible grillés ou vapeur,
- L'huile d'olive est quasiment la seule source de lipides,
- Peu de lait et de beurre, mais des laitages et des fromages (de brebis),
- Du vin rouge avec modération, uniquement au cours des repas (2 verres),
- Prendre tout son temps aux repas (convivialité).

Les études concernant ce type de régime ne sont pas véritablement scientifiques dans le sens habituel du terme, elles reposent en fait sur des observations. En 2000 cependant, une étude incluant des patients ayant tous subi une première crise cardiaque a mis en lumière certains bienfaits. Il s'agissait de changer leurs habitudes alimentaires et leur faire adopter la diète



méditerranéenne. La seule exception a été le remplacement de l'huile d'olive par une margarine à base de colza pour des raisons de goût des patients. Le résultat a été une chute de 70 % de la mortalité toutes causes confondues : spectaculaire ! Ce régime a aussi enregistré d'excellents résultats sur le diabète de type 2. Il semblerait également que ce type d'alimentation a des effets positifs sur le cerveau, permettant d'éloigner les risques d'Alzheimer et de Parkinson.

Le régime crétois est bel et bien bénéfique pour la santé. Mais si l'on parle d'ingrédients favorables, il est souvent assez peu question de quantité. Or, pour les occidentaux gourmands que nous sommes, il est important de sélectionner les bons aliments, mais aussi de les consommer en quantité raisonnable, voire réduite. La bonne santé passe aussi par la modération, du moins la majeure partie du temps, nous ne sommes pas des ermites !

Le paradoxe français

Voici un phénomène qui nous flatte. En fait, ce fameux paradoxe n'existe que pour les anglo-saxons pourrait-on dire, puisque ce sont eux qui sont les plus surpris du phénomène. Dans les années 90, trois spécialistes français ont étudié les pratiques alimentaires d'une région française : le Sud-Ouest, pour établir la corrélation avec la santé de sa population.

La cuisine de cette région est en effet particulièrement riche en matières grasses et les habitants consomment régulièrement du vin et des boissons alcoolisées. Pourtant le taux d'infarctus constaté n'était que de 80 pour 100 000 habitants, soit quatre fois moins qu'aux Etats-Unis (mais plus qu'en Crète où le taux est de 38 pour



100 000).

Autre phéno-

mène remarquable :

l'espérance de vie y était plus élevée de 10 ans par rapport au Nord-Est de la France.

Faute d'études exhaustives, cette apparente contradiction s'expliquerait ainsi :

- Le vin rouge à dose raisonnable (un à deux verres par jour) a plutôt un effet positif. Ce sont les fameux polyphénols qui jouent leur rôle protecteur.
- La viande de canard et d'oie est riche en matières grasses, donc en cholestérol, mais surtout en bon cholestérol.
- La consommation supérieure à la moyenne de poissons gras tels que la truite est favorable à la santé.
- On consomme dans le Sud-Ouest plus de fruits et légumes frais qu'ailleurs.
- La région est peu polluée.

Des éléments épars qui viennent confirmer certaines conclusions qui ressortent d'autres études tandis que certains points semblent quelques peu incertains. Ainsi, la population du Sud-Ouest est globalement plus âgée (du fait que des retraités s'installent dans la région) que celle du Nord, ce qui explique en partie le fait que la longévité soit meilleure.

L'obésité : nouvelle plaie du XXI^{ème} siècle

Les derniers chiffres de l'OMS sur l'obésité sont inquiétants : une véritable épidémie ! 1 milliard d'adultes en surpoids en 2010, 1,5 en 2015 si rien n'est fait. Plus

de 42 millions d'enfants de moins de 5 ans sont en surpoids ! 44 % du diabète, 23 % des cardiopathies ischémiques et de 7 à 41 % de certains cancers...

Les recommandations de l'OMS

- Veiller à conserver un poids normal,
- Limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses,
- Consommer davantage de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, noix,
- Limiter sa consommation de sucre et de sel,
- Pratiquer régulièrement un exercice physique (30 mn par jour).

Les grandes règles à respecter

Manger varié et équilibré : la règle d'or !

Les allergies alimentaires sont assez peu nombreuses même si elles sont en augmentation, et a priori cela n'est pas très compliqué pour la grande majorité de la population française. Pourtant, il faut n'avoir jamais préparé les repas pour ne pas s'apercevoir que l'on a tendance à répéter le même type de menu le temps passant.

Pour différentes raisons :

- La première étant que nous avons des préférences.
- La seconde est que cuisiner n'est pas toujours un plaisir, mais aussi parfois un devoir et préparer des plats rapides et faciles à faire est une solution pour la femme active.
- Enfin, le budget intervient aussi parfois et nous fait préférer les pâtes, les pommes de terre et le riz à des plats plus équilibrés et variés.

Il faut bien le reconnaître, nos (mauvaises) habitudes se forment au fil du temps. Déjà pendant l'enfance où l'éducation a une importance primordiale. Puis dans sa vie de jeune adulte où l'on mange à la va-vite et surtout pas trop cher. Difficile ensuite de se mettre à prendre de bonnes habitudes, même s'il n'est jamais trop tard !

Le repas du soir doit être léger

S'il est équilibré, le foie va agir normalement en sécrétant la sérotonine, qui favorise l'endormissement et le sommeil. Si l'on consomme par contre trop de protéines, l'état de veille se prolonge naturellement. Idem pour un repas trop copieux qui entraîne forcément une digestion plus longue et une augmentation de la température corporelle. Ces deux phénomènes viennent gêner le sommeil.



Dicton en or

« Un petit déjeuner de roi (copieux), un déjeuner de prince (complet et équilibré) et un dîner de mendiant (léger) ! »

Ne pas diaboliser les aliments

Ces dernières années les interdits ne cessent de tomber et se contredisent parfois mutuellement.

Le pain a fait partie de ces aliments qui ont vu leur cote baisser et remonter. Aujourd'hui, l'interdit se fait plus nuancé : d'accord pour les pains aux céréales, aux fibres, biologiques, complets, mais le pain blanc souffre encore un peu d'ostracisme. Peu importe, les boulangers l'ont bien compris en variant leur offre et en présentant une gamme nettement plus étendue que par le passé.

Le problème est qu'à force d'interdits, dès que nous achetons le produit défendu, nous avons tendance à nous jeter dessus comme de petits affamés.

Et ce qui est valable pour le pain, l'est aussi pour les produits sucrés, les matières grasses, le sel, l'alcool, en bref les produits qui ne sont pas particulièrement bien vus des diététiciens. Or, il faut manger de tout en quantité raisonnable. Cela permet d'éviter le grand ennemi de l'équilibre : la frustration (Car Interdit = Frustration et Modération = Equilibre).

Connaître les calories

• Définition de la calorie

Il s'agit d'une unité d'énergie qui a été définie par un français, le physicien **Nicolas Clément** en 1824. L'origine du mot vient de « chaleur » car la première définition était « la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1 centigrade la température d'1 kilogramme d'eau ». Pas évident. Heureusement, cette définition a évolué dans le temps pour devenir quelque peu compréhensible pour les non initiés. En diététique, la calorie est la valeur énergétique d'un aliment correspondant à la quantité de chaleur dégagée par sa combustion.

- **Kilocalorie** : 1 Cal = 1000 cal = 1 kcal.

Sur nos étiquettes, on retrouve en fait les Kcal même si l'on ne dit que calorie, d'où la confusion.

- **Kilojoule** : 1 kcal = 4.18 kJoules. Le kilojoule est en fait l'unité internationale.

Petit rappel :

1g de glucides : 4kcal

1g de lipides : 9kcal

1g de protéines : 4kcal

• Petit exercice de calcul de calories

La FAO, Food and Agriculture Organization, a défini le besoin en énergie d'un homme comme « *la quantité d'énergie nécessaire pour compenser ses dépenses énergétiques et assurer une taille et une composition corporelle compatibles avec le maintien à long terme d'une bonne santé et une activité physique adaptée au contexte économique et social* » ouf ! Cette définition de 1986 et a donné lieu à la naissance d'autres notions et acronymes.

On trouve ainsi des modes de calcul basé sur l'anatomie et l'activité permettant de calculer les besoins caloriques.

Par exemple :

Une femme de 40 ans, d'1,65 m, 57 kilos, stature moyenne, tour de taille 63 cm, tour de hanches 86 cm et activité physique légère dépense environ 1 800 calories par jour et ne devrait donc pas consommer plus pour maintenir son poids. A moins qu'elle n'augmente son activité.

Petit lexique du nutritionniste

- ANC ou apports nutritionnels conseillés
- AFSSA ou Agence Française de sécurité sanitaire des aliments
- AJR ou apports journaliers recommandés
- RNJ ou Repères nutritionnels



Les dépenses énergétiques d'un humain

La dépense énergétique journalière inclut plusieurs éléments :

- Le métabolisme de base, c'est-à-dire, l'énergie dépensée lorsque nous sommes au repos complet dans un environnement à température normale (20°C). Il compte pour plus de la moitié de nos dépenses
- La dépense liée à l'activité physique quelle qu'elle soit. Elle est aux alentours des 30 % chez les personnes exerçant un métier de bureau
- Les dépenses liées à l'alimentation : manger et digérer compte aussi. C'est ce que l'on appelle thermogénèse alimentaire, environ 10 % de notre dépense d'énergie.

Quelques exemples :

- 1 heure de sommeil : 60 kcal
- 1 heure en position assise : 90 kcal
- 1 heure d'activité en position debout : 120 kcal
- 1 heure d'activité sportive : plus de 300 kcal.

Les informations contradictoires

Nous ne savons plus à quel saint nous vouer ! Allons-nous écouter Kayat, Servan

Schreiber, Cohen, Dukan, la chrononutrition, le tout bio, la macrobio, les végétariens ? Les théories sont nombreuses et diversifiées. Pour les uns, les laitages sont à bannir car nous en consommons beaucoup trop, pour d'autres, la viande rouge ne doit plus qu'être exceptionnellement dans nos menus... Trop d'infos nuit à l'info, dit-on, et dans le domaine alimentaire, le consommateur lambda est aux limites de la saturation.

Les diététiciens ont ainsi changé de coupable en ce qui concerne notamment les causes des maladies cardio-vasculaires. Un temps les lipides, puis les glucides en passant par les protéines et en ce moment les graisses saturées. Attendons la suite avec plus ou moins de sérénité. Si l'on ajoute à cela les différentes frayeurs qui viennent régulièrement nous perturber telles que la grippe aviaire, le mercure dans les poissons gras et autres tremblantes du mouton, comment se sentir zen en préparant le repas pour sa petite famille et pour soi-même ?

Tout cela contribue à augmenter notre responsabilité, mais aussi parfois notre sentiment de culpabilité. Il se trouve en fait que nous sommes saturés d'informations que nous n'avons pas vraiment

le temps d'approfondir. Une étude réalisée au Canada conclut d'ailleurs que nous filtrons inconsciemment ce flux de renseignements en ne retenant que ce qui nous arrange et correspond en fait à notre façon de penser. Or, il faut l'avouer, les fabricants savent nous faire entendre ce que nous souhaitons, tandis que les sirènes des campagnes publiques sont nettement moins agréables à entendre.

Les acides gras trans, c'est quoi ?

Ce sont les huiles hydrogénées, surtout industrielles que l'on retrouve dans les viennoiseries et produits de panification industriels, les barres chocolatés et les biscuits.

A priori, un excès de consommation de ces huiles risque d'augmenter les risques de cancer, de cholestérol. Il ne faudrait pas que notre consommation de ces produits dépasse 2 % de notre alimentation.



Difficile à évaluer d'une part, et d'autre part, la consommation moyenne des Français est évaluée à 1,3 %. Mais il faut avouer que nous sommes bien incapables de calculer le pourcentage que nous ingérons.

Les Oméga 3

Jusqu'à il y a quelques années, nous connaissions l'alpha et l'oméga. Mais voici que les Oméga ont envahi notre monde alimentaire. Sans vraiment trop savoir de quoi il s'agit, nous savons tous que nous devons en consommer plus. Preuve que le message passe. Mais enfin, il est bien nécessaire d'aller un peu plus loin. Etudions donc les différentes catégories de lipides.

Les Oméga 3 et 6 font partie de ces derniers. On les appelle aussi les acides gras essentiels, car ils sont nécessaires sans pour autant que notre organisme ne les fabrique, ce qui est relativement rare. Il faut donc que nous les trouvions dans notre alimentation.

Il existe trois types d'acides gras :

- Les acides gras saturés (bouh !)
- Les acides gras mono-insaturés (bof !)
- Les acides gras poly-insaturés (yes !)

Les ingrédients phares sont l'huile de colza, de noix, de soja, graines de lin, la mâche, ainsi que les poissons gras.

Si nous en parlons autant (voir aussi notre article p.88 de ce numéro), c'est que les chercheurs ont constaté certains points positifs chez d'autres populations. Les Japonais ainsi que les Inuits souffriraient moins de problèmes cardio-vasculaires. L'une des explications seraient justement la très forte consommation de poissons gras. Mais les Oméga ne s'arrêtent pas là : ils agissent aussi sur notre cerveau et la qualité de la peau.

En fait, le seul point important est que contrairement à quasiment tous les autres nutriments, les Français sont assez

Combien de calories par jour ?

Globalement les femmes doivent se situer aux alentours des 2 000 kcalories par jour maximum, les hommes aux alentours des 2 500. Ensuite tout dépend de l'activité physique. Si vous êtes au-dessus, à force vous grossirez. Si vous êtes en dessous, à terme vous mincirez ! Si vous êtes à l'équilibre, vous maintiendrez votre poids !

peu consommateurs d'Oméga 3 et 6. Nous pouvons assez facilement augmenter notre consommation via sardines et autres maquereaux, y compris en boîte.

Coup de projecteur sur les vitamines B

Il faut faire le plein de vitamines. La vitamine B entre autres. Ou plutôt les vitamines B, car on en a compté à une époque jusqu'à 22.

En réalité, il y en a moins, mais il faut connaître le rôle des principales :

- La **vitamine B1** est importante pour le système nerveux et pour les muscles. On la trouve facilement dans la viande de porc.
- La **vitamine B2** joue un rôle essentiel pour notre peau. Le problème est qu'elle est particulièrement sensible à la lumière, attention donc à la cuisson des viandes et à la conservation des produits laitiers.
- La **vitamine B3** protège aussi la peau et on la trouve dans la viande, le poisson mais aussi le café.
- La **B5** est la bonne fée de nos cheveux et de nos ongles. Présente en particulier dans les abats et les légumes secs.
- La **B6** nourrit nos globules rouges. Présente dans le saumon, elle tend à disparaître dès que l'on cuit à grande eau.
- La **B8** agit avec la B5, on la trouve un peu partout dans notre alimentation.
- La **B9** intervient dans la formation des cellules nerveuses et des globules rouges. Elle est présente dans les légumes à feuille mais se conserve très mal.
- Enfin, la **B12** complète l'action des autres, on la trouve en particulier dans les produits laitiers.

On l'aura compris, avec les vitamines B comme avec les autres nutriments, il con-

vient de varier au maximum les aliments, tout en sachant les conserver et les cuisiner. Un petit truc en plus : la levure alimentaire est un trésor de vitamines B.

Les végétariens

Le végétarisme concerne peu de Français, mais en rassemble de plus en plus du fait de la baisse de popularité de la viande. Il est tout à fait possible de vivre toute sa vie en bonne santé en étant végétarien, à condition cependant de prendre quelques précautions alimentaires. Surtout lorsque les personnes qui consomment sont jeunes, enceintes, sportives ou au contraire âgées, car il est plus facile de souffrir de carences si l'on ne fait pas attention à consommer du poisson, des œufs et d'autres sources de protéines. Pas de souci donc si l'on maîtrise les différentes sources de minéraux, oligo-éléments, quitte à prendre des compléments alimentaires.

Le cas des végétaliens est différent : pas de viande, ni de poissons, ni d'œufs, ni de produits laitiers, ni de miel... Il devient alors très difficile de s'alimenter correctement et le risque de carences est trop important pour les enfants et adolescents. Quant aux vegans, ce sont des végétaliens qui sont contre l'exploitation des animaux et agissent donc au niveau des cosmétique par exemple ou des textiles.

Conserver correctement ses aliments

Avant de manger, il faut acheter et surtout conserver. Nous ne sommes plus à l'époque de la cueillette où nous mangions au jour le jour ce que nous récoltions. Aujourd'hui, nous disposons de méthodes de conservation qui en théorie doi-

vent permettre de préserver à la fois le goût, mais aussi les qualités nutritives de nos aliments.

Pour cela, il convient d'empêcher l'augmentation des micro-organismes ainsi que l'oxydation des graisses. Les industriels travaillent eux-mêmes sur la conservation en pasteurisant, stérilisant, déshydratant, réfrigérant et congelant leurs produits. Il est aussi possible d'ajouter des agents de conservation ou d'emballer sous vide, le fumage, le salage, l'alcool, le sucre entre autres.

Conservation par le chaud

- La pasteurisation signifie que l'on réchauffe les produits à moins de 100°C tandis que la stérilisation atteint des températures supérieures. La grande différence pour le consommateur est que les premiers doivent être conservés au réfrigérateur ensuite, ce qui n'est pas le cas des produits stérilisés.
- La stérilisation détruit quant à elle toute la flore microbienne vivante.
- L'UHT se fait à des températures de 135/150°C mais seulement pendant 1 à 5 secondes.

Conservation par le froid

Le froid stoppe ou ralentit le développement des micro-organismes mais ne les tue pas.

- La réfrigération se fait à des températures positives, de 0 à 4°C pour des produits très frais et sains.
- La congélation maintient les produits à -18°C et peut se faire rapidement ou pas.



- A cela s'ajoute de nouveaux procédés, peu familiers comme l'ionisation ou irradiation, la haute pression, la microfiltration, le conditionnement sous atmosphère modifiée ...

Toutes ces techniques mises en place par les fabricants et producteurs ont pour objectif la sécurité alimentaire. Mais une fois l'achat effectué, il faut également que les consommateurs prennent aussi leurs précautions.

- La première précaution est déjà de vérifier les dates de conservation et de péremption avant d'acheter.
- Éviter les boîtes cabossées ou les étiquettes déchiquetées.
- Respecter les températures auxquelles le produit doit être conservé.
- En ce qui concerne ensuite le stockage à la maison, les spécialistes recommandent d'éviter tout contact entre cru et cuit afin d'éviter les risques de contamination croisée. Les viandes crues en bas du réfrigérateur et le cuit en haut.
- Éviter de mettre des aliments chauds dans le frigo.
- Les boîtes doivent être posées dans un endroit propre et sec.

- L'eau minérale ne doit pas être stockée à la chaleur ni à la forte lumière.
- Laver abondamment les fruits et légumes avant de les manger ou les préparer.
- Suivre les conseils du fabricant.
- Ne pas hésiter à jeter en cas de doute.

Les sources de contamination des aliments

1. La contamination microbiologique

- Champignons, virus, bactéries, parasites qui provoquent généralement des intoxications alimentaires aiguës. Ce sont les plus courantes. Une infection du *Clostridium botulinum* est parfois à redouter des boîtes de conserves artisanales, *Escherichia coli* dans les viandes crues, le lait non pasteurisé ou le fromage, *Listeria* et *Salmonella* dans les laitages, le poisson fumé, les fruits de mer, etc.
- Il ne faut pas oublier non plus le risque de l'hépatite A via les coquillages ou fruits et légumes crus mal lavés.
- Les mycotoxines sont un autre type de risque dû essentiellement à de mauvaises conditions de stockage.

2. La contamination chimique

- Résidus d'antibiotiques, de métaux lourds entre autres pesticides. Ce sont environ 800 pesticides qui sont autorisés en Europe. Tous subissent des tests de non toxicité chez l'homme.
- Pour ce qui est des antibiotiques, utilisés au départ pour guérir les animaux comme les hommes, leur usage a été détourné pour favoriser leur croissance. Cette pratique a été interdite en Europe en 1988, mais a toujours cours en Amérique du Nord et en Australie.
- Les dioxines : elles sont présentes dans notre environnement, car il s'agit d'une pollution industrielle, et sont très résistantes. L'objectif de l'Europe est de réduire le taux de contamination global.
- Les métaux lourds (plomb, cadmium, mercure) contaminent surtout les poissons à cause des décharges industrielles ou des naufrages. Les taux sont suivis en Europe régulièrement. La consommation de poissons touchés n'est pas supposée avoir d'influence sur la santé, si la fréquence n'excède pas une fois par semaine.

Les modes de cuisson

S'intéresser aux bons aliments, les acheter est déjà un premier pas indispensable. Mais on peut réduire à néant tous ces efforts en les cuisinant mal. Par exemple, les Oméga 3 que l'on trouve dans les poissons gras sont préservés, si l'on cuit le poisson lentement à la vapeur ou en papillote. Si par contre, on cuit à l'huile ou au beurre, ils réagissent à la forte chaleur et ont tendance à disparaître. Idem pour les vitamines qui demandent un traitement doux. Sans oublier que la cuisson modifie le goût ainsi que la texture des aliments.



PHOTOS.COM

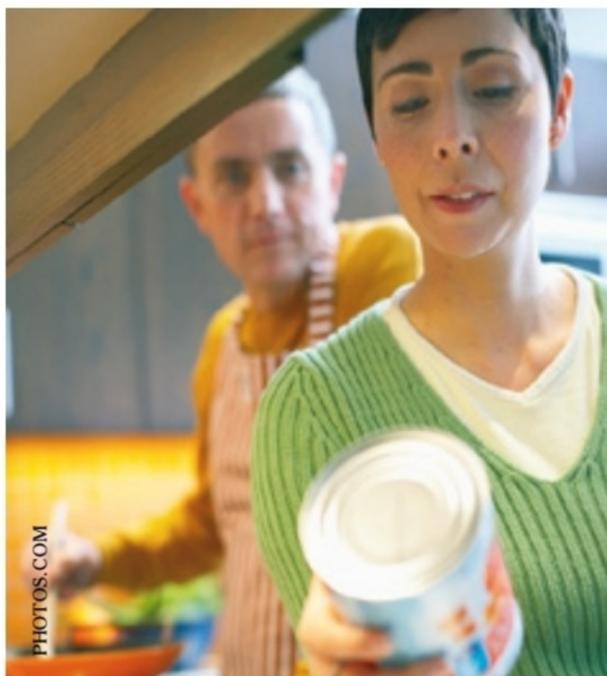
Voici quelques règles faciles à retenir :

- Les lipides fondent doucement et ne doivent pas subir de chaleur trop importante au risque de libérer des substances toxiques et cancérigènes. Les huiles supportent cependant des températures plus élevées que les margarines ou le beurre.
- Les protéines coagulent quel que soit le mode de cuisson : grill, poêlé, dans l'eau bouillante. Si elles sont plongées dans l'eau froide, comme dans le cas du pot-au-feu, elles s'échappent dans le bouillon en même temps que les sels minéraux. De même, il est alors normal de trouver une sorte de gélatine lorsque la viande refroidit.
- La vitamine C déteste la chaleur.
- Les sels minéraux n'aiment pas l'eau et s'y dissolvent.

Les DLC et DLUO

DLC ou date limite de consommation : à ne pas dépasser.

Ce sont les professionnels qui décident de ces dates, sauf sur quelques produits disposant d'une législation spécifique. Elle apparaît comme « à consommer jusqu'au + jour et mois ». En théorie, le produit peut être vendu jusqu'au dernier jour de la DLC, même si la plupart des distributeurs enlèvent le produit auparavant.



DLUO ou date limite d'utilisation optimale

Après cette date, les aliments concernés peuvent perdre une partie de leurs qualités sans qu'il n'y ait pour autant de dangers pour la santé du consommateur. On retrouve donc des DLUO indiquant le jour et le mois pour les durabilités inférieures à 3 mois, ou le mois et l'année pour les durabilités de 3 à 18 mois, enfin l'année pour les durabilités supérieures à 18 mois.

(Texte de référence R-112-9 alinéa 5).

L'impact des boissons sucrées

Les jeunes boivent de plus en plus de sodas et boissons sucrées. Une récente étude présentée au 78ème congrès de la société européenne d'athérosclérose met en exergue le lien entre excès de consommation de boissons sucrées et l'obésité, le diabète de type 2, ainsi que les maladies cardio-vasculaires.

La recommandation principale est qu'utiliser des boissons sucrées comme source principale d'hydratation doit être prohibé. Il faut boire de l'eau en priorité.

Colloque Expertise Scientifique de l'INRA du 24 juin dernier

Ce colloque a mis en exergue le fait que les pratiques alimentaires des Français ont connu des changements importants ces dernières décennies, qui ont eu pour effet en particulier d'augmenter notre consommation de lipides, de produits prêts à consommer à la fois chez soi ou hors domicile entre autres.

De nombreuses recherches menées depuis des années ont permis de recom-

Attention, danger !

Certains aliments liés à des modes de cuisson sont suspectés d'être responsables de maladies. Des études continuent donc pour vérifier l'impact sur la santé. Il s'agit de :

- La cuisson des pommes de terre frites et la friture en général,
- Les grillades en barbecue avec charbon de bois,
- Les poissons fumés,
- Les sucreries cuites,
- Les matières grasses surchauffées.

mander la consommation de fruits, légumes et poissons, mais pas seulement. Le lien alimentation/santé désormais évident a suscité de nombreuses études sur les nutriments, vitamines, les régimes afin que les gouvernements puissent faire des recommandations adaptées quant à la santé des Français. De nombreuses campagnes d'information sont ainsi menées, via la télévision notamment. Pourtant, on assiste à une tendance quasi irréprouvable vers le surpoids, voire l'obésité.

Ce colloque d'experts a donc, à la demande du ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, permis de faire le point sur les comportements alimentaires et l'action nécessaire à mener. Les conclusions mettent en avant qu'il est nécessaire de prendre l'alimentation dans son approche la plus étendue :

- Lorsque nous mangeons, l'environnement joue aussi son rôle : la télévision, le bruit, la rapidité...
- Un élément déterminant a été mis en avant : l'éducation alimentaire dès le très jeune âge.
- Les messages à l'attention du consommateur en font un véritable décideur, ce qui n'est pas vraiment le cas, car il est influencé par son environnement.

nouvelles priorités...

Avez-vous remarqué que l'ancien « ministère de l'Agriculture et de la Pêche » était devenu le « ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche » ? Une terminologie qui prouve que les temps changent et que l'alimentation est bel et bien devenue un enjeu de santé publique et d'avenir pour le Gouvernement.

• Il faudrait donc pouvoir agir sur l'environnement pour que nous soyons plus à même de nous nourrir correctement : ainsi nos enfants doivent pouvoir trouver facilement les fruits et légumes nécessaires dans leur milieu scolaire et dans leurs familles, agir sur les actions de la grande distribution. De même, il est clair qu'il serait intéressant de pouvoir agir sur les fabricants eux-mêmes afin qu'ils produisent des produits moins salés, moins sucrés, moins gras ; ce qui ne poserait aucun problème au niveau gustatif, mais serait souvent moins rentable.

Un peu d'économie

Le monde de l'agro-alimentaire détient une puissance économique mondiale. Dans les années qui ont précédé, ce monde a connu une augmentation énorme de la consommation de viande dans les pays occidentaux. Ces derniers ont peu à peu imposé leur mode de consommation à de nombreux autres pays. La production s'est donc spécialisée soit sur le bétail ou les céréales, en fonction des prix de marché.

Il semble aujourd'hui que nous soyons dans une phase de transition chez ces

mêmes pays occidentaux. La consommation est en train de subir des modifications, encore timides, mais qui pourraient transformer le paysage. L'une des tendances les plus évidentes est le virage du consommateur pour le « *consommer local* » avec une tendance à raccourcir la chaîne de distribution, voire à éviter la case grande distribution.

Car en fait, le monde alimentaire est très lié au monde pétrolier. L'ambition de rééquilibrer l'agriculture vers un monde plus vert est un enjeu qui nous concerne tous, mais qui est surtout dans les mains des grandes exploitations agricoles et de la grande distribution.

Au consommateur de rappeler que le client, c'est lui, et qu'il faut savoir respecter ses choix et sa santé !

Les raisons du « mal manger »

Une étude menée au niveau européen en 2005 sur l'alimentation et la santé a notamment permis de voir que les obstacles reconnus par les populations et qui constituent une barrière à l'adoption d'une alimentation saine sont :

- Le temps qui arrive sans surprise comme problème N°1, en particulier pour les diplômés et cadres, citadins.
- Plus surprenant, on retrouve en seconde position : le manque de contrôle sur ce que l'on mange. Ce point concerne notamment les plus jeunes et les hommes.

• En 3^e position : les aliments sont fades et peu appétissants. Ce sont à la fois les plus jeunes et les plus âgés qui en parlent le plus.

L'équilibre alimentaire, on le voit, est à la fois simple et complexe. Simple, car manger un peu de tout, acheter des produits frais, cuisiner sans fioritures, à priori cela est possible. Mais une fois que l'on creuse les différentes questions des nutriments, vitamines, Oméga, matières grasses trans ou pas... il s'agit bel et bien d'un véritable casse-tête.

Et n'oublions pas un point essentiel qui semble bien échapper à nos diététiciens. Et le plaisir dans tout ça ? Car qui dit alimentation dit nourriture et au-delà du besoin, surtout le plaisir des sens ! Plaisir et convivialité font aussi partie de l'alimentation, surtout ne l'oublions pas ! ■

Un dossier réalisé par Anne Florin.



Poissons gras, huiles, compléments...

Faites le plein d'Oméga !



C'est impossible, vous ne pouvez pas échapper à la folie des Oméga 3 et 6 ! Devenus les incontournables de l'assiette, il n'est plus nécessaire d'en démontrer les vertus tant sur le plan physique qu'émotionnel. Phénomène de mode ou réel miracle alimentaire, approchons de plus près ces nutriments essentiels.

Les Oméga 3 appartiennent à une grande famille de nutriments courante : les lipides. Plus connus généralement sous le nom de matières grasses, ils sont indispensables lors d'un régime alimentaire équilibré. Ils permettent à notre organisme de fabriquer les cellules et participent au bon fonctionnement du système nerveux. Source d'énergie privilégiée, les lipides sont composés de trois groupes : les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Cette distinction se fait grâce à leurs caractéristiques chimiques. Les Omega 3 font partie de la catégorie des **polyinsaturés**.

Les Oméga 3 viennent du froid

Comment en est-on venu à prêter autant de vertus aux Oméga 3 ? Tout cela vient des

esquimaux ! Les scientifiques se sont aperçus que cette population présentait peu de cas d'infarctus et autres maladies cardiovasculaires. Ils sont donc partis à la recherche de l'origine de cette protection exceptionnelle dans leur environnement. C'est l'alimentation qui a donc retenu leur attention, et surtout la consommation de poissons et d'huiles de poisson. Ils ont alors pu démontrer que les Oméga 3 contenus dans ces aliments marins faisaient baisser le taux de mauvais cholestérol et amélioraient de manière générale le profil lipidique. Des constats similaires ont été réalisés par exemple dans les régions côtières du Japon, où la consommation de poisson est

importante. Depuis, les études n'ont cessé de s'accumuler, prouvant les liens entre la consommation d'aliments riches en Oméga 3 et la baisse des risques cardiovasculaires.

3 & 6 : Les deux familles d'Oméga

Les acides gras polyinsaturés, sont composés à leur tour de deux familles : les Omega 3 et les Omega 6. Chacun ayant des propriétés bien particulières :

- **Les Omega 3.** On distingue dans cette famille l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide éico-

sapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ils possèdent de nombreuses vertus pour le système cardiovasculaire.

- **Les Omega 6.** On distingue dans cette famille l'acide linoléique et l'acide arachidonique. Ils permettent de diminuer le taux de mauvais cholestérol.

Respecter les besoins

Les Oméga 3 sont des acides gras dits « essentiels » : notre corps est incapable d'en fabriquer. C'est pourquoi il faut

Omega 3 & Omega 6

Les acides gras sont essentiels pour votre tonus !

- **Sources d'Omega 6 :** Huiles de tournesol, maïs, sésame, pavot, pépins de raisin, noix et soja, le germe de blé, les céréales, les légumes secs, les volailles, le porc...

- **Sources d'Omega 3 :** les maquereaux, sardines, thon, harengs, saumon, noix, huiles de noix, colza, germe de blé, lin et soja...



qu'ils soient apportés par l'alimentation. Tout du moins, il faut consommer le principal d'entre eux, l'acide alpha-linolénique (ALA) : les autres, grâce à différentes enzymes de notre organisme, peuvent éventuellement être fabriqués à partir de l'ALA. C'est pourquoi les apports recommandés en certains Omega 3 (acide éicosapentaénoïque et acide docosahexaénoïque) sont moins élevés qu'en ALA.

Bien lire l'étiquette !

Soyez vigilant ! Si vous apercevez la mention Oméga 3 et Oméga 6 sur un emballage, ne vous précipitez pas dessus sans discernement ! D'abord, sachez qu'il y a actuellement de nombreux abus dans l'utilisation des mentions « sources d'acides gras Oméga 3 » et « riche en acide gras Oméga 3 ». L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a décidé d'y mettre bon ordre. Elle a ainsi défini des règles strictes :

- « **Sources d'acides gras Oméga 3** » : doit figurer uniquement sur les aliments qui contiennent 15 % des apports nutritionnels conseillés pour un homme adulte en acide alpha-linolénique (2 g/jour)

ou en DHA (0,12 g/jour) pour 100 g, 100 ml ou 100 Kcal.

- « **Riche en acides gras Oméga 3** » : doit figurer uniquement sur les aliments qui contiennent 30 % des apports nutritionnels conseillés pour un homme adulte en acide alpha-linolénique (2 g/jour) ou en DHA (0,12 g/jour) pour 100 g, 100 ml ou 100 Kcal.

De nombreuses vertus

Le rôle des acides gras Oméga 3 a été étudié dans de nombreuses maladies autres que celles touchant le système cardiovasculaire. Globalement, il semble que les Oméga 3 jouent un rôle dans la prévention du cancer de la prostate, la consommation de poisson trois fois par semaine réduit de moitié le risque. Une autre étude a montré que la consommation de poisson au moins une fois par semaine faisait baisser de plus de 60 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer !

A consommer avant...

Les Oméga 3 sont des substances très fragiles, facilement oxydables au contact de l'eau ou de minéraux tels que le fer ou le cuivre. Cette transformation chimique produit des subs-

tances dont la toxicité est encore méconnue ; c'est pourquoi il est préférable de consommer rapidement les aliments riches en Oméga 3. Si vous prenez des compléments alimentaires qui en contiennent, respectez bien les dates limites de consommation. Il faut aussi avoir un statut en antioxydants dans le sang suffisamment élevé : avoir des apports importants en vitamines A, C, E, en sélénium et zinc. Le meilleur moyen est d'avoir une alimentation riche en fruits et légumes.

Et les poissons gras ?

Sardines, maquereaux et saumon de Norvège sont des poissons gras. Et pourtant, riches en Oméga 3, ils sont excellents pour la santé et ne se révèlent pas si nocifs que cela pour le régime, bien au contraire ! On ne le dira jamais assez : les acides gras essentiels présents en grande quantité dans le poisson sont bons pour la santé. Le poisson possède un nombre incroyable de qualités nutritionnelles. Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne... Bref, c'est l'aliment indispensable pour toute l'année !

Des protéines pour le tonus

Dans la pyramide des aliments, le poisson est classé dans le

Attention !

N'oubliez pas qu'une alimentation contenant des Oméga 3 doit contenir également des Oméga 6. Ceux-ci se cachent dans l'huile de tournesol ou de maïs, la viande... Il est important de compenser, par exemple, si vous mangez beaucoup de poissons gras (riches en Oméga 3), il faudra prendre un peu d'huile de tournesol (et inversement).

même groupe que la viande. Logique : c'est, comme un bifteck, une très bonne source de protéines : en moyenne 18 à 20 g pour 100 g. Et elles ont une excellente valeur biologique : elles renferment tous les acides aminés essentiels et, sont donc parfaitement utilisées par l'organisme pour la croissance et le renouvellement des cellules. Autre atout du poisson : son fer, d'origine animale (comme celui de la viande, encore une fois), très bien assimilé par l'organisme. Le fer est souvent déficitaire dans l'alimentation des jeunes enfants, des femmes qui suivent un régime restrictif ou des végétariens. Et cela peut

Bon à savoir

Dans un communiqué médical paru l'an dernier, le CNRS abordait les bienfaits de ces acides gras dits essentiels, notamment sur certaines maladies coronariennes, ainsi que sur le système nerveux.

Apports nutritionnels conseillés en acides gras oméga 3

	Hommes	Femmes
Acide alpha-linolénique - ALA	2 g/jour	1,6 g/jour
Acide docosahexaénoïque - DHA	0,12 g/jour	0,10 g/jour

(Source : AFSSA)

Réduire les risques d'Alzheimer

Des chercheurs français ont démontré que les personnes âgées qui mangent fréquemment du poisson et des fruits de mer auraient un risque significativement moindre de développer une démence, notamment la maladie d'Alzheimer.

Selon l'étude menée par des équipes de l'Université Victor Segalen et l'Inserm, le risque de développer la maladie d'Alzheimer est réduit de 30 % chez ceux qui mangent du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine comparé aux autres.

entraîner fatigue, manque de résistance, voire anémie dans les cas les plus sérieux.

Du bon gras pour la ligne

Ce n'est pas un hasard si de nombreux régimes minceur font la part belle au poisson ! Il s'agit d'un aliment à haute densité nutritionnelle. Il est à la fois peu calorique, généralement pauvre en lipides (graisses) et bien pourvu en protéines et en micro-nutriments utiles.

L'apport calorique du poisson est directement lié à sa teneur en graisse. Or, on consomme beaucoup de poissons dits « maigres » (moins de 3 % de lipides) ou « demi-gras » (entre 3 et 6 % de lipides) qui n'apportent pas plus de 80 à 120 Kcalories aux 100 g (poids net).

Même les poissons « gras » (6 à 10 % de lipides le plus souvent, soit moins qu'une viande mi-grasse !) dépassent rarement 130 à 150 kcalories.

Sachez également que le poisson fournit des quantités de minéraux : du phosphore, du zinc, du cuivre, du calcium, ainsi que des oligo-éléments très variés (fluor, sélénium, cobalt, manganèse...) et des vitamines notamment du groupe B.

Des steaks de mer pour le cœur

Beaucoup d'études et d'enquêtes le confirment, la consommation de poisson peut diminuer la survenue de maladies cardio-vasculaires. Pour que ça marche vraiment, il semble nécessaire de manger du poisson gras des mers froides (saumon sauvage, maquereaux, harengs, thon...) deux à trois fois par semaine, en remplacement de la viande.

Pour une bonne efficacité, il faut absorber suffisamment de ces aci-

des gras de poissons (d'où la recommandation d'en consommer 2 à 3 fois par semaine). Parallèlement, on a intérêt à réduire les acides gras saturés, ce qui abaisse aussi le risque cardio-vasculaire (d'où le remplacement de la viande par du poisson). Dans ce cas, les résultats sont statistiquement très probants.

Vous l'aurez compris : manger plus de poisson est une excellente idée, surtout quand on fait attention à son tonus et à sa ligne. Vous pouvez même abuser de tous les produits et crustacés qui sortent de la mer et des rivières, à condition

de les préparer à la vapeur, en pot-au-feu, en carpaccio ou en papillotes. N'abusez pas du beurre, de l'huile et de la crème et privilégiez les herbes et le jus de citron.

Plus qu'un phénomène de mode, les Oméga 3 & 6 n'ont plus besoin de prouver leur efficacité et leurs vertus. Il est important à partir d'un certain âge d'en consommer pour éviter les risques d'infarctus et pour gérer les problèmes émotionnels ! Il ne faut pas aller à l'extrême et en abuser, mais en consommer normalement. ■ J.B.

Sardines et maquereaux en vedette !



L'apport lipidique de la sardine, quoique on en pense, est modéré (9 g de lipides/100 g) tout comme celui du maquereau (12 g de lipides/100 g). Sans nuire à la ligne, ces poissons gras ou demi-gras sont les alliés de notre vitalité car ils sont une excellente source d'Oméga 3. Ces graisses poly-insaturées participent au développement du cerveau pendant l'enfance et à son bon fonctionnement pendant toute la vie. Consommés en quantité suffisante, les Oméga 3 contribuent à limiter les risques cardiovasculaires, en armant notre organisme contre le mauvais cholestérol.

Ces deux poissons sont aussi une source de vitamines PP, B6, B12, A et E (indispensables à la vue, la mémoire, la circulation sanguine) et de vitamines D (utiles à la fixation du calcium), sans compter leurs apports en sels minéraux et oligo-éléments (iode, phosphore, potassium et sodium) ou encore en fer ou en cuivre. Côté nutrition, ils permettent de couvrir à peu près un tiers de l'apport journalier moyen recommandé en protéines : 20,4 g pour 100 g de sardines (163 Kcal) et 19 g pour 100 g de maquereau (200 Kcal).

POISSONS		
Gras	Demi-gras	Maigres
Maquereau	Carpe	Turbot
Hareng	Sardine	Merlan
Saumon		Dorade
Thon		Colin
Truite		Cabillaud
		Sole

Les solutions anti-cholestérol, ça marche !

Le cholestérol est un mal qui frappe de nombreux Français, à partir de la quarantaine. Peu d'activités physiques, une nutrition généreuse en matières grasses et une alimentation peu variée sont souvent à la racine du problème. Lorsque « l'ennemi » s'est infiltré dans la place, il convient de faire tous les efforts possibles pour le déloger. En effet, il peut y avoir de graves répercussions sur notre santé et en particulier sur notre cœur et nos artères. Heureusement, des solutions « anti mauvais cholestérol » existent !

Environ 15% à 20% de la population française est touchée par le cholestérol, mais ne le sait pas forcément, car seul un bilan sanguin peut permettre de le déceler.

Un mal trop courant !

Alimentation trop riche, notamment en matières grasses et/ou en alcool, sédentarité et surpoids, voire obésité, sont mis en cause. Autant dire que le nombre de personnes concernées ne va pas aller



PHOTOS.COM

en diminuant dans un futur proche en tous les cas. En effet, il est prévu que le surpoids et l'obésité fasse des avancées « records » dans les années à venir. En effet, ce ne sont pas seulement les adultes qui sont concernées, mais bientôt les ados qui prennent de mauvaises habitudes, en passant des heures assis au lycée et devant l'ordinateur ou les jeux à la maison. Sans oublier la restauration rapide, rarement équilibrée !

Le problème du cholestérol est qu'il nous semble assez courant et probablement pas si dangereux. Nous connaissons la petite phrase « *il faudra surveiller cela* », et voilà. Le fait est que plus de dix millions de personnes de par le monde, et surtout dans les pays industrialisés, sont traités pour ce problème et que, même si les traitements semblent efficaces, les décès pour raison cardiaque consécutive

au cholestérol ne sont pas en baisse, loin de là !

Définition du cholestérol

Le cholestérol est naturel. Il est fabriqué en interne, par notre propre corps. En grande partie par notre foie, mais aussi par ce que nous absorbons. Il s'agit d'une graisse, d'un lipide, qui tapisse la paroi de nos cellules afin de les protéger et de les garder souples. En fait, si l'on veut être parfaitement exact, du point de vue chimique, il s'agit d'un alcool, sauf qu'il ne se comporte pas en tant que tel, mais dispose de capacités d'imperméabilité et d'insolubilité. Il est transporté dans des petites cellules que l'on nomme lipoprotéines. Afin de pouvoir aller dans toutes les parties du corps, le cholestérol passe donc par la circulation sanguine via ces petits moyens de transport.

• Deux types de cholestérol

> Le cholestérol HDL (High Density Lipoproteins) :

« le gentil » pourrait-on dire. Ce type de protéines récupère le trop plein de cholestérol pour le ramener au foie. Ensuite, il est soit dirigé vers la bile pour être éliminé, soit utilisé pour aider à la fabrication d'hormones en particulier. Les transporteurs HDL sont assez rares, car ils n'assurent que 15 à 20% du trafic pourrait-on dire.

> Le cholestérol LDL (Low Density Lipoproteins) :

« le vilain, le méchant ! » Ce second type de protéines transporte le cholestérol du foie vers toutes nos cellules, ce qui explique que lorsque les LDL sont en surnombre, le taux de cholestérol dans le sang augmente.

Ce sont nos tissus qui en quelque sorte passent commande du cholestérol et les transporteurs LDL sont en majorité par rapport aux autres (environ 70% en moyenne). Si on le laisse s'accumuler, il risque alors de former des plaques. Celles-ci sont susceptibles de modifier le comportement des artères en les raidissant et le temps passant des caillots peuvent se former soit au niveau du cœur, des membres inférieurs ou du cerveau. C'est dans ce dernier organe que l'on trouve normalement les concentrations les plus élevées de cholestérol. Le restant du cholestérol, soit une petite quantité, est transporté par d'autres types de lipoprotéines.

Un rôle indispensable

Le cholestérol est pourtant nécessaire à la survie de notre organisme. Il participe en effet à la fabrication de nos cellules et

Bon à savoir

Le rapport des 2 cholestérols est important : un LDL plus élevé que la moyenne associé à un HDL plus bas que la moyenne augmente donc les risques. Ne pas oublier en lisant le compte-rendu que le taux principal est le taux global qui doit rester modéré.

de nos hormones, en particulier les stéroïdes. **Seul son excès est nocif.**

Le cholestérol est un constituant de nos cellules. Une grande partie est utilisée pour être la couche lipidique des membranes de la circulation du sang, mais il permet aussi à notre organisme de fabriquer certaines vitamines et est un des composants essentiels de la bile. Il préserve donc nos tissus artériels, sauf lorsqu'il intervient en excès, auquel cas son rôle s'inverse, puisque le risque cardio-vasculaire découle automatiquement de ce « trop plein ». Pas immédiatement bien entendu, mais peu à peu, dans le temps, le mal s'installe et s'approfondit jusqu'à causer des dommages parfois irréparables.

La maladie est donc insidieuse, ce qui rend les contrôles indispensables. Il arrive que les anomalies du cholestérol ne soient pas simplement dues à une mauvaise alimentation, d'autres causes existent comme les origines génétiques.

Des contrôles nécessaires

Le contrôle se fait avec **un simple bilan sanguin effectué à jeun** portant sur le cholestérol total, le HDL, Le LDL, les rapports entre les deux ainsi que les triglycérides. Le médecin demande aussi s'il y a déjà eu problème cardiaque ou s'il y a suspicion.

Lorsque le taux est normal, il est conseillé de faire un contrôle tous les cinq ans. **L'idéal est que ce taux (cholestérol total)**

soit inférieur à 2 grammes par litre de sang. On considère que la limite est à 2,50g/l. Le taux est donc considéré comme élevé au-delà de 2,50g/l. L'âge de la personne intervient également.

Il est également admis que le cholestérol LDL doit être au moins égal à 0,55 et que le LDL doit être inférieur à 1,50 et même 1,20 pour une personne à risque. Le médecin peut également demander le rapport cholestérol total sur HDL. Le résultat ne doit donc normalement pas être supérieur à 4,5.

Les principales origines

> Trop de matières grasses dans l'alimentation,

> La prédisposition génétique,

> Le surpoids.

Viennent ensuite des facteurs moins directs tels que le tabac, l'hypertension artérielle et le diabète. Certaines maladies peuvent effectivement avoir une influence sur son apparition comme des problèmes de thyroïde.

Chaque fois que l'on additionne les problèmes : diabète + cholestérol, hypertension + cholestérol, le risque d'attaques ou d'embolies augmente. Chez les patients souffrant d'hypercholestérolémie, il arrive souvent que plusieurs facteurs soient liés. Le stress participe à l'ensemble, même si l'on ne peut pas en faire l'unique cause bien évidemment. Mais une forte émotion provoque une montée d'adrénaline, qui découle sur une vasoconstriction. Cet

effet de rétrécissement spontané peut alors provoquer un problème cardiaque, si les plaques d'athéromes sont déjà fort épaisses.

Les risques de maladies consécutives au cholestérol

Le cholestérol est **une maladie silencieuse** qui continue à se développer sans que l'on ne s'en rende vraiment compte ; si ce n'est que cela s'accompagne souvent d'une prise de poids, que l'on rattache fréquemment au fait que l'on vieillit et que l'on n'a plus la même activité physique. D'où l'importance de contrôles réguliers et de bilans à partir de 45 ans, car lorsque les symptômes apparaissent, la maladie est souvent déjà déclenchée.

Cela peut aller de la simple constatation de l'existence des plaques d'athérome lors d'une échographie, ou plus grave un accident vasculaire cérébral, un infarctus ou assez souvent la survenue d'une artérite des jambes. Les médecins estiment qu'une grande partie de ces accidents, entre 10 et 30%, pourraient être évités si les patients avaient consenti ou s'étaient préoccupés de faire un contrôle, suivi d'un suivi alimentaire.

Les **plaques d'athérome** se déposent généralement sur les artères coronaires et peu à peu, ces plaques s'épaississent. On parle alors d'**athérosclérose**. Dans ce cas, le sang a de plus en plus de difficulté à circuler normalement et à irriguer le cœur et le corps. Un caillot peut se former qui peut boucher l'artère ou une veine adjacente. Le pronostic vital du patient est alors engagé.

On confond souvent artériosclérose et athérosclérose. Dans le premier cas, il s'agit de dire simplement que le cho-

lestérol tapisse la paroi interne des artères. Lorsque ces dépôts de graisse commencent à former des plaques blanchâtres, on parle alors d'athérosclérose. Ces plaques provoquent un épaississement de la paroi des grosses artères : aorte abdominale, artères coronaires, artères cérébrales, artères des membres inférieurs. Lorsque la plaque devient trop épaisse, elle peut en venir à boucher partiellement, voire totalement l'artère. Lorsque ce dernier cas intervient, on parle de **thrombose** qui provoque infarctus, accident vasculaire cérébral, artérite, embolie en fonction de la zone du corps qui est touchée. Il existe un lien très étroit entre l'athérosclérose et l'hypertension, l'un venant renforcer l'autre au niveau des complications.

Les femmes sont protégées par leurs hormones jusqu'à la ménopause, ce qui explique que l'on retrouve des problèmes d'artérite ou d'angine de poitrine chez les femmes de plus de 50 ans, et quasiment jamais avant. Pour les hommes, les problèmes peuvent commencer bien avant, en fonction de leur mode de vie et de leur terrain génétique.

Quelles solutions efficaces ?

1 Premier traitement : Surveiller son alimentation

« **Moins de matières grasses au quotidien** », voici le credo de base ! Il existe cependant différents types de graisses, toutes n'ayant pas la même nocivité. On parle ainsi de graisses saturées et insaturées, en les qualifiant de façon abusive de mauvaises et bonnes graisses.

> Les acides gras

Les acides gras insaturés se trouvent dans les oléagineux et les poissons gras



PHOTOS.COM

en particulier. On retrouve donc les fameux omega 3 qui aident notre système cardio-vasculaire à fonctionner correctement et contribuent à sa protection. Ils ne sont pas produits par notre corps et nous ne les trouvons donc que dans notre alimentation.

Les omega 3 ne sont d'ailleurs pas les seuls, il y a aussi les 6, les 9, que l'on trouve en particulier dans certaines huiles, tournesol, soja... C'est la raison pour laquelle les diététiciens conseillent de changer régulièrement d'huiles. Le souci est qu'aujourd'hui, notre alimentation est assez pauvre en ces éléments indispensables à un bon équilibre.

> Les antioxydants

Dans le régime conseillé aux personnes souffrant de cholestérol, on retrouve donc une absorption raisonnable d'omega, mais aussi un retour vers une diététique équilibrée avec la réintroduction de légumes et de fruits. Ces derniers apportent vitamines, minéraux, sans oublier des antioxydants qui permettent en particulier de lutter contre la formation de ces fameuses plaques sur les artères. Ils sont donc partie intégrante de la protection de notre organisme et en particulier de notre cœur.

Le régime anti-cholestérol n'est donc pas un régime difficile à suivre puisqu'il réintroduit au contraire une grande variété au niveau des menus.

Si le patient est sérieux, il y a forcément un impact sur le taux de cholestérol. Un changement d'alimentation est donc un traitement qui fonctionne. Faire un régime

A éviter !

Il existe cependant des aliments à éviter telles que les graisses cuites, la charcuterie et les plats cuisinés déjà préparés. Attention aussi au fromage ! On peut continuer à consommer par exemple 30 à 40 g de fromage, à condition de choisir les produits les moins gras, voire ceux qui ont été élaborés justement pour les personnes qui suivent ce type de régime.

est d'autant plus efficace que **perdre du poids modifie à la baisse le taux de LDL**. Le HDL, quant à lui, a au contraire tendance à augmenter. Perdre du poids constitue donc un véritable bonus pour la santé.

2 Coupler ce régime avec une reprise de l'activité physique

Sans aller jusqu'à un entraînement sportif, il faut recommencer au minimum à mar-



cher assez rapidement une demi-heure par jour. Peu à peu, il sera possible de faire plus, voire de continuer par plaisir.

3 Arrêter de fumer

Le tabac augmente lui aussi le cholestérol LDL, il s'agit de l'une des autres conséquences que doit supporter le gros fumeur.

4 Les médicaments

Ils ne sont envisagés que dans un second temps, lorsque le régime n'a pas donné de résultat. Souvent, parce que certains malades interrompent fréquemment leurs régimes diététiques.

Il arrive que les patients fassent de même avec le traitement classique. La prise de sang reste donc l'arme absolue pour convaincre des bienfaits d'un suivi régulier. En effet, lorsque l'on passe à ce type de traitement, il faut se dire que cela est peut-être pour des années. Le taux de cholestérol est directement lié au pourcentage de risque de faire un malaise cardiaque ou cérébral. Et ce risque diminue en même temps que le taux de cholestérol. Il faut que la personne concernée soit parfaitement consciente de ce fait.

Mais attention, dans le cas d'une prise de

médicaments, c'est le médecin qui décide de l'arrêt et non pas le patient, même si celui-ci a repris un taux convenable d'après lui. Les divers **traitements sont à base de statines, de fibrates, de résines ou les inhibiteurs d'absorption intestinale du cholestérol**. Ce sont les statines qui sont les plus utilisées, car considérées comme les plus efficaces.

L'efficacité du traitement est normalement évaluée tous les trois mois au début, afin de pouvoir ajuster les doses au mieux. La statine a bel et bien une action sur la baisse du cholestérol fabriqué par le foie, mais jusqu'à présent il était difficile d'agir sur le cholestérol réabsorbé par l'intestin. De nouvelles molécules ont donc été créées pour améliorer le traitement. Le nombre de patients susceptibles d'être concernés par ce double traitement a été évalué à environ 300 000 en France. Pendant tout le traitement, il faut se faire suivre médicalement et opérer des contrôles réguliers.

L'idéal est bien évidemment de détecter le cholestérol suffisamment tôt pour pouvoir se soigner via une nouvelle hygiène de vie, et non pas forcément avec des médicaments ! ■ A.F.

Un point important !

Lors de la prise des médicaments, le régime alimentaire doit de toute façon être poursuivi, en particulier si l'on fait partie des personnes de la catégorie à « haut risque vasculaire ». On appartient à ce type de patients lorsque l'on a déjà souffert d'une maladie cardiaque ou lorsque l'on est diabétique de type 2 + : deux autres facteurs de risque (comme l'hypertension ou l'obésité, les plus courants).

Doit-on vraiment bannir le gluten ?

La maladie coeliaque est une infection chronique de l'intestin déclenchée par la consommation de gluten, un mélange de protéines contenues dans certaines céréales (blé, orge, seigle...). La maladie se manifeste principalement par des symptômes digestifs de type diarrhées, douleurs et ballonnements qui peuvent également simplement démontrer une hypersensibilité. Le gluten n'est pas l'unique cause de ces soucis intestinaux. Alors, avant de bannir totalement le gluten de votre alimentation, des examens médicaux s'imposent.



EXPERTE

Pr. Cellier

Gastro-entérologue à l'hôpital européen Georges Pompidou, à Paris

Attention !

« Avant de commencer un régime sans gluten, il est impératif de savoir si l'on est atteint d'une véritable maladie coeliaque, avec des anticorps positifs et une confirmation par biopsie, ou si l'on souffre d'une hypersensibilité au gluten qui entre dans le champ des troubles intestinaux fonctionnels. En effet, pour les malades atteints de troubles fonctionnels, il n'y a pas de réel danger à consommer du gluten ou à faire des erreurs de régime sans gluten. Pour les malades coeliaques, il en va autrement : les erreurs du régime sans gluten entraînent des complications à long terme comme la déminéralisation des os, le développement d'autres maladies auto-immunes, voire de cancers. »

Le nom de la maladie provient du grec *koelios*, « qui appartient aux intestins ». Elle est aussi appelée - le plus souvent - intolérance au gluten, ou encore entéropathie au gluten.

Zoom sur la maladie coeliaque

Chez les personnes atteintes, l'ingestion de gluten entraîne une réaction immunitaire anormale dans l'intestin grêle, qui crée une inflammation et endommage la paroi intestinale. Plus précisément, ce sont les villosités intestinales qui sont détruites. Ce sont de petites structures en forme de vague qui constituent les « replis » de l'intestin

et qui permettent l'absorption de la majeure partie des nutriments, des vitamines et des minéraux.

Si l'inflammation persiste, l'intestin abîmé devient incapable d'absorber certains nutriments, vitamines et minéraux. Il peut s'ensuivre une malnutrition malgré une alimentation normale. D'autres symptômes d'intensité variable peuvent se manifester, comme une fatigue, une dépression et des douleurs aux articulations. Avec le temps, des problèmes de santé plus graves peuvent apparaître. Les personnes atteintes peuvent toutefois retrouver la santé en éliminant le gluten de leur alimentation.

Un excès de gluten dans notre société ?

Les dérives contre nature de l'industrie agroalimentaire contemporaine entraînent le développement d'un sérieux problème de santé, une intolérance au gluten nommée « maladie coeliaque ». Le gluten est un composant protéique des céréales panifiables. Sa digestion suppose une fragmentation en acides aminés grâce à des enzymes spécifiques. Or, les variétés de céréales actuelles (surtout de blé), dites « sélectionnées », contiennent en excès un gluten que nos enzymes ont du mal à identifier. Il s'ensuit un rejet du système immunitaire qui

Bon à savoir

Bien qu'on utilise souvent l'expression « *intolérance au gluten* », la maladie coéliqua n'est pas réellement une intolérance alimentaire puisqu'une réaction immunitaire est en cause. Ainsi, il s'agit plutôt d'une forme d'allergie au gluten.

impose aux personnes subissant cette intolérance de suivre un régime sans gluten.

C'est quoi le gluten ?

Le gluten, du latin glu (colle), est une masse protéique élastique et visqueuse qui se trouve dans les grains de plusieurs céréales, dont le blé, l'orge et le seigle. On trouve ainsi du gluten dans de nombreux aliments (pain, biscuits, pâtes...). Donnant une texture moelleuse aux pains et aux autres produits de boulangerie, le gluten permet aux ingrédients de bien se lier ensemble et il est souvent utilisé dans des sauces, des plats préparés, etc. Dans le cas du blé, la réaction immunitaire est dirigée contre la gliadine (une fraction de protéine présente dans le gluten du blé). Pour l'orge, c'est l'hordéine qui est en cause, et pour le seigle, la sécaline.

La diète sans gluten

Il n'existe pas de traitement définitif contre l'intolérance au gluten. En revanche, l'adoption à vie

d'une diète sans gluten permet le plus souvent de faire disparaître complètement les symptômes, de traiter les carences et de prévenir d'éventuelles complications. Dans la grande majorité des cas, les tissus de la paroi intestinale reviennent à la normale. Les symptômes cutanés (dermatite herpétiforme) disparaissent également lorsque la diète est entreprise. Cette guérison s'opère généralement en quelques semaines, mais peut prendre de 2 à 3 ans. Il est exceptionnel que les symptômes persistent malgré plusieurs mois de diète sans gluten.

Pour suivre une diète sans gluten, plusieurs aliments couramment consommés, comme les pains, les biscuits et les pâtes au blé, doivent être bannis. Mais le gluten ne se trouve pas seulement dans les céréales. Il se cache aussi dans une foule d'aliments préparés. Puisqu'une infime quantité de gluten peut endommager l'intestin et faire réapparaître les symptômes, une grande vigilance est nécessaire. Heureusement, il existe maintenant dans les grandes surfaces et les magasins bios des tas de produits sans gluten à prix accessibles !

Une cuisine appropriée

La « *cuisine sans gluten* » permet de varier les plaisirs de ce régime difficile à supporter par la monotonie alimentaire qu'il entraîne. Dans les livres cités en référence, vous trouverez de nombreuses idées de recettes sans gluten et notamment sans blé, une symphonie gustative qui vous fera oublier les frustrations de ce régime. Bon appétit ! ■

V.L.

Pour les « noglu » !

On les appelle les « sans sans », les « noglu », les « sans gluglu ». Derrière ces mystérieux surnoms se cachent des milliers de personnes qui optent chaque jour pour un mode de vie sans gluten, pour raison médicale, par conviction, par choix, ou tout simplement par mieux-être.

Le Petit Futé, en collaboration avec Alma ROTA, fondatrice du site *C-sansgluten.com*, se sont donné pour mission de créer ce petit guide pratique « *Sortir et manger sans gluten* » (Le Petit Futé, 168 pages, 12,95 €, version numérique offerte).



Ne pas confondre maladie & hypersensibilité

Il existe en France dans le grand public une confusion entre maladie coéliqua et hypersensibilité au gluten :

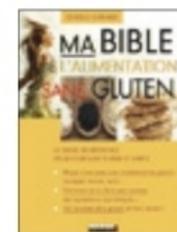
La maladie coéliqua est une pathologie connue, dont le diagnostic repose sur le dosage sanguin des anticorps antitransglutaminase de type IgA + dosage pondéral des IgA géniques (Source HAS), couplée à une biopsie de l'intestin grêle pour constater l'atrophie des villosités.

On parle d'hypersensibilité au gluten devant des troubles fonctionnels digestifs (douleurs abdominales, alternance diarrhée-constipation, ballonnement abdominal) chez des sujets diagnostiqués non-coéliquas, mais qui se trouvent améliorés par le régime sans gluten. Mais il n'existe, à ce jour, aucun lien scientifiquement établi entre le gluten et ses symptômes. Et l'hypersensibilité au gluten n'est pas, à proprement parler, une maladie.



La « cuisine sans gluten » permet de varier les plaisirs.

À LIRE



• « *Ma bible de l'alimentation sans gluten* » de Carole Garnier, Leduc S., 480 pages, 23 €.



• « *La cuisine sans gluten* » de Chantal et Lionel Clergeaud, Editions Dangles, 96 pages.

Une nutrition saine

pour tous



© PHOTOS.COM

© PHOTOS.COM

Le bio a la cote en 2010 ! Il est clair que les notions de protection de la nature, d'environnement, la préoccupation de la juste rémunération des paysans et fabricants du Sud, la lutte contre le cancer ou l'obésité font toutes partie d'un mouvement de fond. Le souci aujourd'hui est de rendre le bio véritablement quotidien en France, notamment en termes d'alimentation et ce, pour toutes les couches de la population.

Avant toute chose, il est intéressant de rappeler les avantages et les inconvénients du biologique.

Avantages & inconvénients du bio

• Des aliments plus sains

D'un côté, des aliments sains, cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides. Idem pour les animaux qui sont généralement du terroir et consomment des produits issus eux aussi de l'agriculture biologique.

• Respectueux de la nature

Respect de la terre, des animaux et de fait du consommateur. Lorsque l'on pense que l'INRA nous dit qu'un Français ingère

en moyenne quasiment 1,5 kg d'additifs et autres pesticides, il est vrai que la question se pose.

• Une offre encore raréfiée

Pour ce qui est des inconvénients, ils sont facilement repérés : une offre relativement réduite, on ne trouve pas tous les produits désirés et pas dans tous les magasins. Pour ce qui est des fruits et légumes, ils ne sont pas toujours en très bon état et se conservent moins bien que les autres.

• Le problème du prix

Mais si l'on peut passer au-delà de ces problèmes, la question du prix est une autre affaire. Aujourd'hui, ce sont essentiellement les magasins discount et les gammes « premier prix » qui sont recherchés par des consommateurs cherchant

à réduire leurs dépenses. Or, il n'y a rien à faire, un produit cultivé selon les normes biologiques revient plus cher à produire, tout simplement parce qu'il a des rendements inférieurs. Pour peu que l'on souhaite apposer le logo AB ou le nouveau logo européen, cela entraîne des coûts supplémentaires.

Les aliments les plus achetés sont les produits laitiers type fromages frais, yaourts, beurre. Les œufs viennent ensuite, suivis des céréales, du lait et de la volaille. Sans oublier les fruits et légumes bien entendu, qui sont une des principales forces du marché.

Les professionnels de la



filère insistent sur le fait qu'il est très important que les consommateurs achètent régulièrement des produits bio, afin de pouvoir continuer à investir dans la production. En effet, on ne peut procéder aux investissements nécessaires pour des consommateurs qui resteraient occasionnels.

Santé & environnement

C'est l'aspect santé qui est mis en avant, plus que la préoccupation environnementale. En effet, si les Français se sont intéressés à ce nouveau type de produits alimentaires, c'est en premier lieu face aux constatations que, si l'on ne pouvait pas véritablement lier la multiplication des cancers à notre façon de nous alimenter, il était bel et bien crédible de penser que ce que nous ingérons avait toutes les chances d'influencer notre santé présente et future. En bien parfois, mais aussi en mal. Certains ingrédients, additifs ont été mis au ban grâce à leur interdiction pure et simple, mais d'autres sont peu à peu diabolisés. Il s'agit par exemple des plats préparés qui contiennent un dosage de sel exagéré, des fruits et légumes qui ne parviennent sur nos étals qu'après avoir été pulvérisés à maintes reprises par engrais divers et pesticides dont on ne connaît pas toujours les effets, des barres chocolatées hyper sucrées qui contribuent à l'augmentation de l'obésité et du surpoids dans nos civilisations de l'écran.

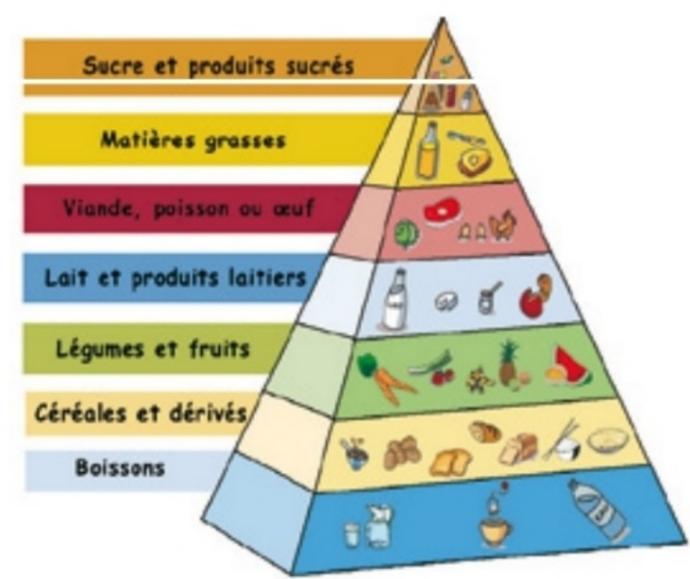


Les campagnes pour une meilleure alimentation nous incitent donc à consommer le plus possible bon et bio. Cinq fruits et légumes par jour, diète méditerranéenne, produits de saison, un retour à des règles de base qui avaient été oubliées. Cette dimension permet de nous donner bonne conscience, puisque l'on peut ainsi non seulement nourrir sa famille sainement, mais en plus se dire que l'on ne participe pas à la pollution globale en évitant d'acheter des produits qui nous parviennent par avion, ou qui sont cultivés de façon peu respectueuse de la nature.

Le biologique intervient à présent clairement sur les rayons de nos supermarchés et a même développé des chaînes de magasins spécifiques. On voit également des restaurants bio s'installer, bien que cela reste peu représentatif, mais la notion de produits sains est bel et bien entrée dans les mœurs.

Apprendre enfin à bien manger !

Pas facile de bien manger ! A moins d'avoir un diététicien à la maison pour nous encadrer, nous avons tous et toutes tendance à cumuler les excès et les erreurs, par faute de temps ou de moyens. Les chiffres de l'obésité en France sont alarmants. Selon toutes les études, les Français mangent mal. Et pourtant, c'est simple d'avoir une alimentation saine et équilibrée, en y intégrant le plus souvent possible des produits frais issus de l'Agriculture biologique. Le conseil de base pour un bon équilibre alimentaire est de « manger de tout », en quantité raisonnable, en consommant des aliments de chacun des groupes : fruits et légumes ; pain, céréales, pommes de terre et légumes secs ; lait et produits laitiers ; matières grasses ; viandes, poissons, œufs ; boissons.



Les sept clés de la pyramide alimentaire

- Assurez-vous chaque jour un apport suffisant et bien équilibré en acides gras essentiels (rapport Oméga 6 / Oméga 3 entre 3 et 5).
- Consommez chaque jour 5 à 6 portions de fruits et légumes.
- Mangez chaque jour l'équivalent de 4 produits céréaliers.
- Si vous les tolérez : 2 à 3 produits laitiers par jour.
- Obligatoirement 2 portions de protéines d'origine animale par jour (poisson, œuf, fruits de mer et de la viande 2 fois par semaine).
- Buvez de l'eau en quantité convenable.
- Consommez 1 à 2 verres de vin de qualité par jour !

Rappels sur la nutrition santé

Dans une alimentation équilibrée, la répartition de l'apport énergétique total doit se faire dans les proportions suivantes :

- 12 à 15 % de Protéines,
- 25 à 30 % de Lipides,
- 50 à 60 % de Glucides.

De plus, les trois repas doivent représenter respectivement 25%, 45%, et 30% de la ration calorique quotidienne.

Règles de l'équilibre alimentaire

Il existe pour schématiser 5 groupes d'aliments :

Groupe 1 : lait et produits laitiers.

Amène des protéines d'origine animale, du calcium, du phosphore, des lipides, des vitamines du groupe B, des vitamines du groupe A.

Groupe 2 : viande, poisson, œuf.

Apporte des protéines d'origine animale, des lipides, du fer, du phosphore, des vitamines du groupe B, vitamines du groupe A (œuf, abat, certains poissons).

Groupe 3 : fruits et légumes verts.

Apporte vitamine C, provitamine A, fibres, minéraux, glucides (= sucres rapides).

Groupe 4 : pain, céréales, pomme de terre, légumes secs = féculents.

Apporte glucides complexes, protéines d'origine végétales, vitamines du groupe B, minéraux, fibres (= sucres lents).

Groupe 5 : corps gras.

Apporte des lipides, des acides gras essentiels (huiles végétales), la vitamine A (crème et beurre), la vitamine E (huile riche en acides gras poly-insaturés).

Une bonne répartition de la ration alimentaire nécessite de consommer chaque jour un produit de chacun des 5 groupes d'aliments. Plus à chaque repas : un produit laitier. Si c'est en bio, c'est encore mieux !

Succès pour les produits laitiers bios

La filière laitière biologique doit répondre à un cahier des charges rigoureux. De l'élevage des animaux jusqu'à la transformation du lait en crème dessert bio par exemple, chaque phase de la production est régie par des règles strictes, établies pour préserver notre environnement naturel et les qualités intrinsèques des produits.

Les produits laitiers bio, naturels par excellence, sont issus du lait biologique collecté dans des fermes où les animaux, vaches, brebis ou chèvres, sont élevés selon les règles strictes de l'agriculture biologique : alimentation bio, sans utilisation de pesticides ni engrais chimiques de synthèse, sans OGM, souci du bien-être des animaux, maintien de la biodiversité, priorité aux médecines douces... Pour transformer les produits laitiers bios, seuls les procédés biologiques et physiques sont autorisés. Dans une logique de recherche de naturalité et d'authenticité, sont exclus les additifs alimentaires, les arômes de synthèse, les colorants, les émulsifiants, etc. Après avoir bénéficié d'une transformation spécifique, régulièrement contrôlée, le lait bio se décline

en une large gamme, encore trop souvent méconnue du grand public, composée de sept familles de produits naturels.

Les produits laitiers biologiques sont vendus dans les grandes et moyennes surfaces, dans les magasins spécialisés bio et sur les marchés. A ce jour, 74% des consommateurs bio achètent régulièrement des produits laitiers bio.

Du bio pour nos bébés

Seule l'alimentation biologique garantit à bébé l'absence de nitrates et de résidus de pesticides. 100 % biologiques, les produits pour bébés sont certifiés du label AB. Délivré par le ministère de l'Agriculture, ce logo garantit l'origine des matières premières.

Un aliment biologique apportera à votre enfant des calories supplémentaires, une meilleure sensation au goût et vous garantira qualité et santé pour un produit dont la fabrication aura été soumise à un exigeant cahier des charges, en plus de la réglementation dans le domaine de l'alimentation infantile.

De plus, chaque produit bio est élaboré dans le respect d'une charte qualité intrinsèque :

- Contrôle strict des résidus de pesticides et des nitrates,
- Absence d'OGM,
- Refus systématique des produits contaminés,
- Œufs et lait provenant de bêtes exclusivement nourries à base d'alimentation végétale biologique.

Les 7 familles laitières bio

- Les laits de consommation bio
- Les yaourts bio
- Les crèmes dessert bio
- Les fromages frais bio (blanc)
- Les crèmes fraîches bio
- Les beurres bio
- Les fromages bio.

98% des consommateurs considèrent les produits laitiers bio « *sains et naturels* »,

92% « *sûrs et contrôlés* »,

89% « *bons, savoureux et goûteux* ».



Pourquoi du bio pour les bébés ?

Les fruits et légumes bios sont recommandés par les nutritionnistes, notamment pour les bébés. Leur teneur en vitamines et en minéraux est nettement supérieure à des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle. J.M. Lecerf, du service de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, explique cela par le mode de culture : « *la croissance des plantes n'est pas forcée, la qualité finale de matière sèche est donc importante, grâce à une teneur plus élevée en minéraux* ».



© PHOTOS.COM

Nutritionnellement adaptés, ces produits bébé certifiés bios apportent tous les nutriments indispensables à sa croissance, dans les proportions dont il a besoin et conformément à la réglementation européenne en vigueur sur l'alimentation infantile.

Plus nutritifs et plus savoureux



© PHOTOS.COM

Mais le bio n'est pas conseillé seulement aux bébés. Tous, adultes, personnes âgées, adolescents, nous avons tous intérêt à privilégier le bio pour notre santé ! Côté nutrition, toutes les analyses montrent sans ambiguïté qu'un produit non transformé et issu du mode de production biologique est plus riche en minéraux naturels essentiels à une bonne santé. Quant à la qualité gustative, elle dépend de plusieurs facteurs. Tout d'abord, le terroir, c'est à dire la qualité du sol, a une influence importante. Les produc-

tions issues d'une terre argileuse sont plus savoureuses. Enfin, une irrigation excessive gonfle les légumes d'eau et les rend plus fades. Pour l'instant, les végétaux biologiques ont une teneur en matière sèche plus importante. Les fruits et les légumes bios sont donc d'une manière générale plus appréciés par notre palais, surtout s'ils sont achetés sur un marché ou directement chez le producteur à la ferme.

Au mois de juillet 2009, des experts anglais ont décrété que « *les produits bio ne sont pas meilleurs pour la santé que les aliments ordinaires* ». De nombreux médias ont repris ce message de santé plutôt hostile à l'agriculture biologique et ont entraîné une polémique. En fait, le rapport complet (consultable à : <http://www.food.gov.uk/news/newsarchive/2009/jul/organic>) dit seulement, que les aliments « bio » n'apportent pas plus de nutriments que les aliments produits de façon conventionnelle.

Heureusement, le **Dr Michel de Lorge-ril**, cardiologue et chercheur au CNRS,

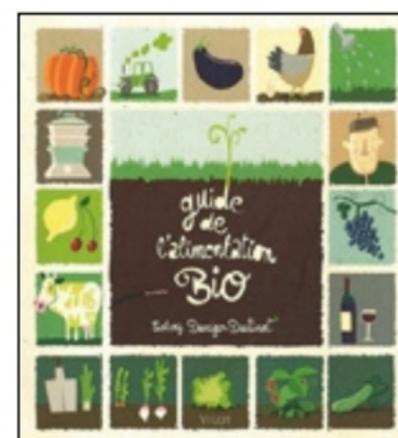


éclaire avec un peu de recul nos lanternes sur cette « bio-polémique » : « *Dès lors, pourquoi préférer la courgette ou l'aubergine « bio » ? Parce qu'elles contiennent plus de fer ou de vitamine C ? A priori, non ! Mais parce que les nutriments importants (vitamines, oligoéléments et polyphénols) sont surtout dans la peau de ces légumes où se concentrent également les pesticides. Donc, si on veut se nourrir (sans risque) avec des aliments riches en saveurs et en nutriments non caloriques, on n'épluche pas ces légumes et donc on achète « bio ». Pourquoi préférer le pain « bio » ? Parce que rejetant les farines raffinées, on préfère le pain complet. Or, c'est dans l'écorce des céréales que se concentrent les pesticides et les nutriments non caloriques (fibres, vitamines et minéraux). Donc, si on veut du pain complet, il le faut « bio » !* »

A bon entendeur...

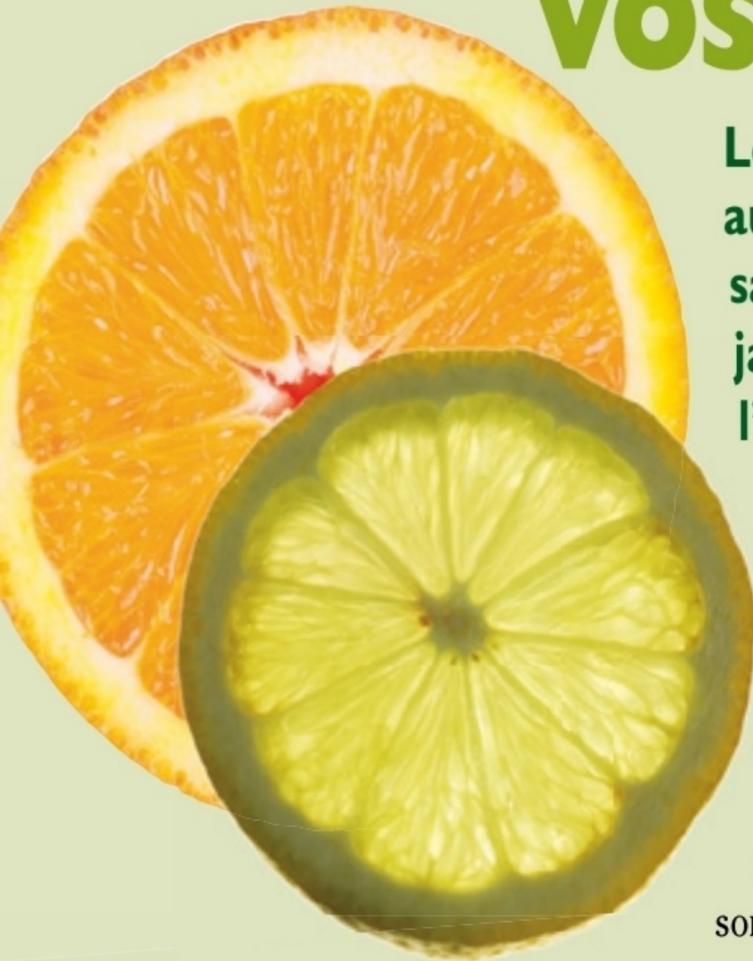
■ V.L.

À LIRE



« **Guide de l'alimentation Bio** » de Solveig Darrigo-Dartinet
Editions Vigot, 143 pages, 19 €.

Les agrumes : vos alliés de la forme



Les agrumes (oranges, citrons, clémentines, mandarines et autres pamplemousses...) bénéficient d'une belle image de santé et de vitalité. Avec de belles couleurs orangées et jaunes comme le soleil, ces fruits viennent de contrées où l'astre solaire est effectivement généreux. Alors qu'en est-il vraiment de cette belle énergie que ces agrumes sont supposés nous communiquer ?

Il est vrai que la plupart des nutritionnistes encouragent la consommation des agrumes, que ce soit en fruit ou en jus.

Energie & protection en vedette

Un rapport scientifique publié par la FAO (*Food and Agricultural Organization des Nations Unies*) rapporte que la consommation de ces aliments contribuerait à réduire le risque d'anémies, de cataractes (globalement les fruits et légumes sont bons pour les yeux), de maladies cardiovasculaires. On parle aussi de protection au niveau du cancer, dans le sens où une alimentation riche en fruits et légumes protégeant de l'obésité et du diabète entraîne de ce fait une diminution du risque de l'apparition de cancers (le pourcentage avancé est de 20%). Déjà, au XVII^{ème} siècle, les agrumes

étaient recommandés pour soigner le scorbut.

Les agrumes apportent aussi des micronutriments sans pour cela poser de problème de poids, puisqu'au contraire, ces fruits sont recommandés dans quasiment tous les régimes. Qu'il s'agisse donc de pays riches ou pauvres, la consommation est un élément positif de la diète quotidienne et c'est la raison pour laquelle la FAO souhaite insister sur l'intégration des agrumes y compris dans la diète de pays où la malnutrition existe.

Malgré cela, la consommation n'est pas très élevée au niveau mondial, car les agrumes sont souvent onéreux et ils se détériorent assez rapidement à moins de vivre dans un pays producteur ou disposant des chaînes de réfrigération et de congélation à tous les niveaux. De plus, les habitudes alimentaires n'étaient pas ancrées dans les pays non producteurs, l'essor des importations a été porté par les médias et la publicité qui ont mis en

avant les avantages de ces produits. Ceci s'inscrit également dans la politique alimentaire actuelle qui met l'accent sur une consommation accrue de fruits et de légumes. Ce sont le Brésil, la Chine et les Etats-Unis qui sont les plus gros producteurs au monde. En Europe, c'est l'Espagne, avec les oranges, qui se taille la part du lion.

Les inconvénients les plus connus

- **Acidité** : tout le monde sait ou a déjà expérimenté le fait d'avoir de l'acidité dans l'estomac suite à une consommation importante de certains jus d'agrumes. Il faut savoir les consommer à bon escient et apprendre à connaître ce qui vous convient et à quel moment de la journée consommer les jus. La qualité des jus influence beaucoup ces rejets d'acidité, notamment lorsqu'ils sont consommés à jeun.
- **Pesticides** : un des soucis majeurs pour les consomma-

Composition :

Des merveilles de bienfaits

- glucides
- fibres
- vitamine C
- potassium
- acide folique
- calcium
- thiamine
- nicacine
- vitamine B6
- phosphore,
- magnésium
- cuivre, riboflavine
- acide pantothénique...

teurs qui se préoccupent de leur santé. Consommer des agrumes oui, mais que faire s'ils sont traités avec des pesticides nocifs ? Bien entendu, des règlements existent sur l'utilisation des pesticides, mais comme ils ne sont pas identiques au niveau mondial, difficile d'être toujours informés de ce qui a été utilisé. Il y a donc la possibilité d'acheter des produits « non traités après récolte » ou encore mieux des produits biologiques. Même précaution au niveau des jus dont il faudrait véritablement savoir à partir de quelle matière première ils sont élaborés.

• **Prise de médicaments** : il a été récemment mis en lumière qu'une très forte consommation de pamplemousses accompagnée de certains médicaments pouvait avoir un effet extrêmement nocif. Ceci justement parce que le pamplemousse de par ses effets normalement bénéfiques, renforce l'action du médicament, ce qui revient à multiplier les doses allopathiques qui sont ingérées. Il faut effectivement réaliser que boire quatre verres de jus par jour par exemple, ce qui est assez facile en été, revient à consommer quatre fruits. Attention donc, car les jus se consomment parfois avec excès, ce qui ne serait pas le cas si l'on consommait le fruit en lui-même. Quatre pamplemousses par jour, cela est déjà beaucoup et un peu lassant...

Les jus : nectars, concentrés, pur jus...

Les Français consomment de plus en plus de jus de fruit, avec une forte prépondérance du jus d'orange (quasiment la moitié du marché, même si l'offre au niveau des variétés est de plus en plus riche). Mais encore faut-il savoir ce que l'on achète.

> Le « top du top » est constitué par les pur jus 100%. En effet, ils ne contiennent que des fruits et aucun sucre ajouté. Cela va du jus que vous pressez à la maison, au jus de fruits frais, pour finir avec le jus que l'on peut conserver à température ambiante. Le frais est le plus cher. Faites la comparaison entre les deux afin de voir ce qui vous convient le mieux, car les goûts peuvent être très différents en fonction des fruits et des variétés utilisés. De même, essayez de vérifier si l'étiquette le permet la quantité de fruits utilisés.

> Les jus de fruit à base de concentré : là aussi, la teneur en fruit est de 100% mais le processus de fabrication est différent pour des raisons d'ordre économique essentiellement. En fait, au lieu d'être stocké à l'état de jus, ce dernier est concentré, c'est-à-dire que l'on enlève l'eau pour ne garder qu'un jus concentré. Celui-ci prend bien entendu beaucoup moins de place et coûte bien moins à transporter jusqu'à l'unité de transformation finale qui rajoutera la quantité d'eau qui

a été enlevée au départ. Ces jus à base de concentré peuvent contenir du sucre ajouté, mais cela doit être spécifié sur l'étiquette.

> Les nectars, qui sont les produits les moins chers, contiennent au maximum 50% de fruits. Les fruits sont sous forme de jus comme pour les deux autres, ou de pulpe ou purée de fruits. Les autres ingrédients sont l'eau et le sucre. Ce dernier est également mentionné sur l'étiquette.

Les additifs et conservateurs ont tendance à être de moins en moins utilisés, ils ne peuvent l'être de toute façon dans les pur jus. Il peut y en avoir dans les nectars.

L'orange, la vedette de l'hiver

L'oranger est « l'arbre aux fruits d'or » à la fois sucrés et acides qui mûrissent dans les régions méridionales et semblent gorgés de tout le soleil dont leur maturation a besoin. En France, ils furent longtemps tenus pour des fruits de luxe, presque exotiques, réservés à certaines tables ou à certaines occasions. Ninon de Lenclos, (1616-1705), femme de lettres et grande amoureuse, surnommée « Notre Dame des Amours », attribuait son inaltérable jeunesse au fait qu'elle en consommait une douzaine chaque jour.



Son histoire

Fruit très ancien, l'orange fit son apparition en Chine, vers 2200 avant notre ère. Elle traversa allègrement les siècles et les océans. Le 22 novembre 1493, Christophe Colomb plantait le premier oranger à Haïti.

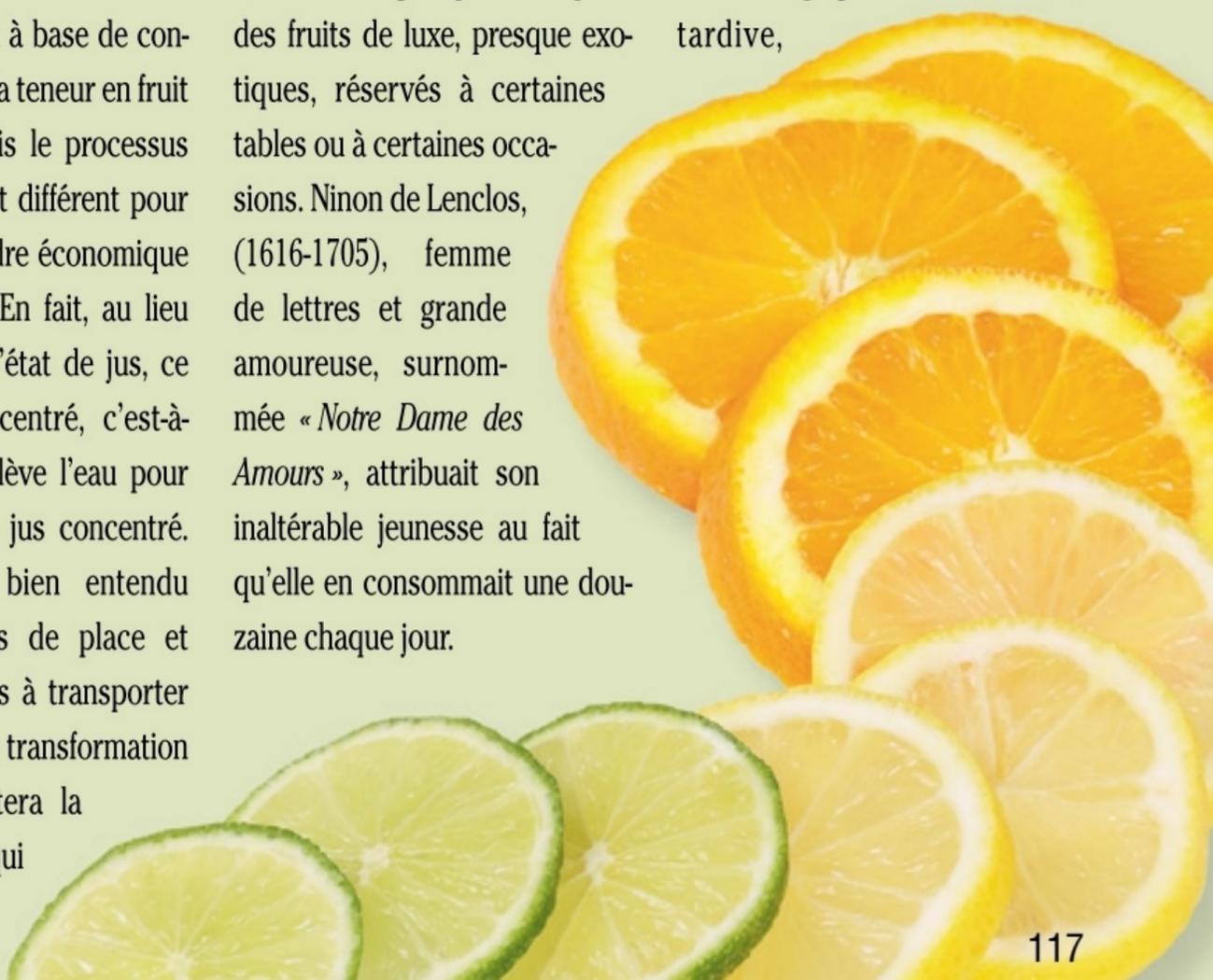
PHOTOS : PHOTOS.COM

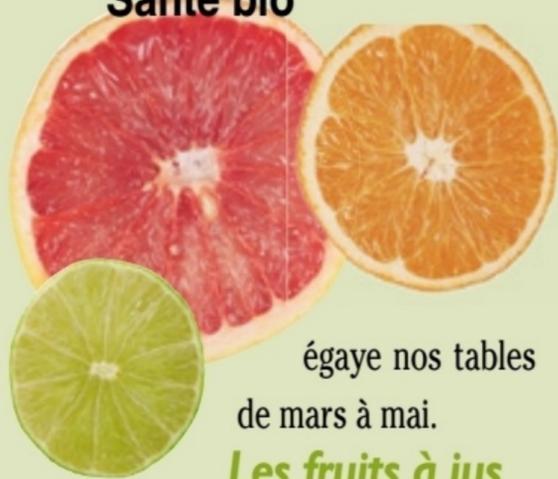
Ses différentes variétés

Les différentes variétés d'oranges commercialisées en Europe peuvent se classer en deux catégories :

Les fruits de bouche.

Les navels se caractérisent par une petite excroissance (navel signifie « ombilic » en anglais) sur leur peau assez épaisse et leur chair presque totalement dépourvue de pépins. La naveline, la plus précoce des variétés, est récoltée dès fin octobre en Espagne et la navelate, tardive,





égaye nos tables de mars à mai.

Les fruits à jus

Les salustiana, valencialates, maroclates, ne possèdent ni ombilic ni pépins. Très riches en jus, elles sont donc, de préférence, consommées pressées. Par opposition aux oranges « blondes » ci-dessus décrites, les oranges sanguines, telle la réputée maltaise, offrent une chair colorée de rouge, au jus acidulé et abondant.

Ses propriétés

L'orange se caractérise par une chair juteuse, faiblement énergétique, (45 kcalories soit 188 kJoules aux 100 g) et riche en vitamine C, stimulante, anti-fatigue (50 mg aux 100 g, de

quoi couvrir plus de la moitié des besoins quotidiens). Elle fournit aussi des quantités intéressantes de calcium, d'acides organiques, de potassium en abondance et un large éventail de vitamines du groupe B qui interviennent sur l'équilibre nerveux. Ses fibres, efficaces sur le transit intestinal, sont bien tolérées.

Sa conservation

Un agrume peut être légèrement vert et bien mûr. En effet les pigments verts de l'épiderme ne se colorent en orange que sous l'action du froid ; froid que certaines contrées ensoleillées ne connaissent pas. L'orange, quelle que soit sa variété, se conserve aussi bien à température ambiante qu'au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les



Un excellent tonifiant

Contre les refroidissements, les spécialistes conseillent de consommer un cocktail à base de jus d'orange, miel et eau bouillante, relevé avec un « chupito » (petit verre) d'alcool (cognac, rhum, vodka, whisky... selon vos goûts). A consommer avec plaisir, mais avec modération !

PHOTOS : PHOTOS.COM

oranges dites « sans traitement après récolte » sont simplement plongées dans un bain de cire végétale qui accentue leur aspect brillant.

N'hésitons pas à consommer ces agrumes puisqu'ils agissent aussi pour ralentir le vieillissement, en freinant l'apparition de ces fameux radicaux libres. En bref, ils présentent surtout des avantages.

Ces fruits dont la saison commence à l'automne nous appor-

tent beaucoup de bonnes choses.

Si les jus ne vous disent rien, achetez-les frais. Aujourd'hui, de nombreuses salades vous donnent des idées de recettes pour de bonnes petites entrées toutes légères et savoureuses. Même si ce n'est pas le régime qui vous motive, le fait de savoir que vous vous faites du bien, en les prenant lors de vos repas, devrait suffire à vous motiver ! ■ A.M.



DESSERT D'AGRUMES



Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min.

Soupe d'agrumes au sirop de gingembre

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 4 grosses oranges
- 1 pamplemousse jaune
- 1 pamplemousse rose
- 4 clémentines
- 1 gousse de vanille
- 200 g de sucre cristallisé ou de vergeoise blonde
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 citron non traité
- 2 citrons verts.

PRÉPARATION :

- Mettre le sucre dans une casserole avec 40 cl d'eau. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien raclée, le gingembre râpé, les zestes de tous les citrons finement râpés et leurs jus.
- Porter à frémissement jusqu'à consistance sirupeuse (environ 10 minutes). Pendant ce temps, éplucher les oranges et les pamplemousses à vif et les détailler en quartiers. Retirer l'écorce des clémentines et les séparer en quartiers.
- Mélanger tous les agrumes dans un saladier, les arroser tout doucement avec le sirop bouillant (en ôtant la vanille) et laisser macérer jusqu'à ce que le sirop soit refroidi. Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir frais.

(SOURCE : CENTRE D'ETUDES ET DE DOCUMENTATION DU SUCRE.)



PRÉVENTION : *10 conseils essentiels*

Afin de vous aider à être et rester en pleine santé, nous avons fait appel aux conseils éclairés de notre « expert santé », Jean-Pierre Margaritte, ostéopathe, naturopathe et micro-nutritionniste. Il nous livre en exclusivité 10 clés de bien-être au quotidien.

N°1 : Avoir un mode d'alimentation sain

- Réduire la consommation de toxiques : café, thé, chocolat, alcool, tabac, cola.
- Supprimer les inhibiteurs de digestion : café ou thé au lait, sucres rapides aux repas.
- Supprimer les produits laitiers (pour un adulte) sauf le fromage à consommer au petit déjeuner ou le midi en remplacement de la protéine (viande, poisson, œuf, jambon).
- Essayer de respecter une proportion équivalente de protéine animale et végétale (ex : viande - champignon).
- Éviter les conserves, confiseries, charcuteries industrielles.
- Respecter une proportion de 30 % d'aliments acidifiants et de 70 % d'aliments alcalinisants.
- Consommer les fruits deux heures avant ou quatre heures après le déjeuner.
- Boire environ 1 litre et demi d'eau par jour.
- Supprimer les aliments contenant de la caséine susceptibles d'irriter l'intestin (yaourt, lait, fromage blanc).
- Ne pas associer les produits acides avec les céréales et les féculents.
- Ne pas consommer d'aliments gras de façon régulière.
- Par précaution selon l'état de santé, supprimer les aliments contenant de la gliadine (gluten).

N°2 : Bien mastiquer pour économiser le système digestif

La mastication est la première étape de la digestion. Le broyage des aliments lors de la mastication est accompagné de la sécrétion de la salive. Chaque jour, les muqueuses buccales sécrètent jusqu'à 1 litre et demi de salive. Cette phase préparatoire économise le travail de l'estomac qui poursuit ce broyage grâce à l'acidité du suc gastrique.





L'aliment passe ensuite dans une partie du tube digestif, le duodénum, où il transite une demi-heure, le temps d'être digéré par les enzymes du pancréas. C'est ensuite qu'il passe dans l'intestin grêle en charge d'extraire les nutriments utiles au fonctionnement de l'organisme afin qu'ils soient transportés dans le foie où ils sont stockés avant d'être libérés dans le sang. Les déchets passent dans le colon qui les évacue.

Le processus digestif interne est automatique et rythmé, seule la durée de la mastication peut être contrôlée. Il est donc important de prendre le temps de bien mastiquer afin d'économiser notre système digestif. L'acidité gastrique, l'ulcère, le diabète, l'intestin irritable, la colopathie, peuvent être combattus sous

réserve bien sûr, d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

N° 3 : Opter pour un bon rythme de repas pour ne pas stocker

Les besoins énergétiques et nutritifs varient au cours de la journée (sauf en cas d'activité physique particulière). Les besoins énergétiques doivent également s'adapter à la capacité de l'organisme de brûler les sucres ou les graisses, producteurs d'énergie. Or le cortisol, hormone qui stimule le passage du glucose dans le sang et qui permet de libérer l'énergie, atteint un pic de sécrétion entre 6 et 8 heures du matin, baisse en début d'après-midi et n'est quasiment plus sécrété la nuit.

Les deux tiers des dépenses énergétiques sont donc consommées de 5 h à 17 h, l'autre tiers, réservé aux fonctions de stockage, de réparation, de régénération, est consommé de 17 h à 5 h. Ainsi, les produits énergétiques, graisses et sucres, doivent être consommés dans la matinée pour être correctement assimilés (La même quantité de calories est beaucoup plus grillée au petit déjeuner qu'au dîner).

BON A SAVOIR

La quantité d'eau conseillée par jour est d'environ 1 litre pour 50 kilos de poids. En cas de stress, la quantité d'eau peut être doublée ou triplée.



Faute de quoi, apparaissent l'obésité et les maladies cardio-vasculaires (ce syndrome métabolique apparaît généralement chez l'homme vers la cinquantaine et chez la femme au moment de la ménopause, sous la forme d'une obésité abdominale).

N° 4 : Prendre une collation en fin d'après-midi fait perdre du poids

Les observations ont montré qu'à quantité égale d'apport calorifique, le poids diminuait lorsqu'une collation était apportée en fin d'après-midi.

L'apport nutritif de la femme enceinte et du nourrisson est fractionné par trois repas et deux collations légères ce qui permet de réaliser une économie du système digestif et d'éviter certains troubles de type ballonnements, brûlures d'estomac, colites, favorisés par la déficience biliaire.

L'estomac assure une régulation de la digestion, il n'existe donc pas de réelle différence d'apport énergétique entre 4 repas égaux de 600 calories et 8 repas de 300 calories répartis dans la journée.

Une alimentation équilibrée est la clé n°1 d'une bonne prévention.



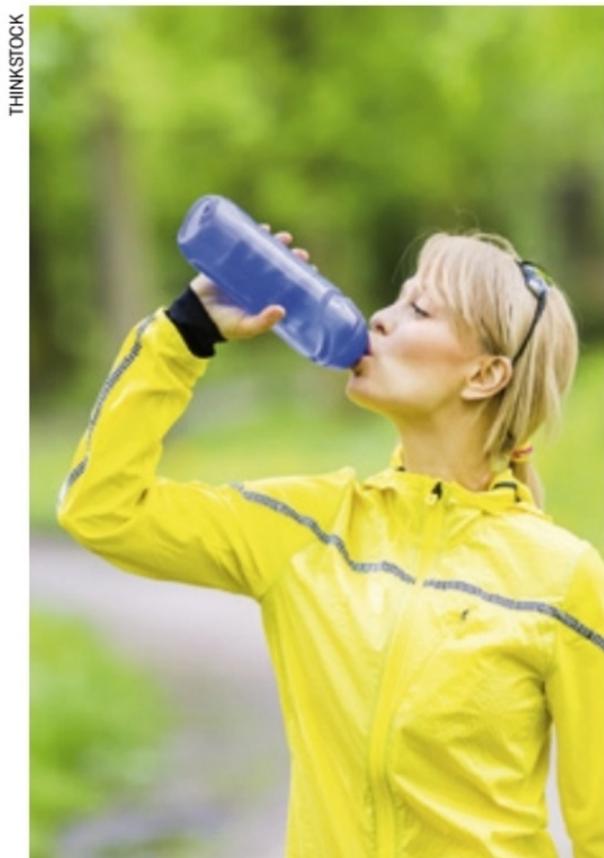
N° 5 : Boire de l'eau pour une meilleure activité cérébrale et musculaire

Le cerveau contient 90 % d'eau, les muscles 75 %. L'eau a un rôle majeur dans la polarisation de la membrane cellulaire, la distribution de l'oxygène, l'élimination des déchets.

Boire de l'eau accélère la diurèse (élimination des déchets par les reins). Se servir un verre d'eau à petites gorgées remplit l'estomac, donne une sensation de satiété et se substitue à une gestuelle souvent matérialisée par le grignotage ou la cigarette.

Trop boire au cours des repas perturbe la digestion. L'excès de liquide augmente le volume et la concentration en enzymes de la sécrétion de l'intestin grêle libérant ainsi des agents irritants à l'instar du phénomène observé à la suite de coliques.

L'élément liquide doit être adapté en fonction de la consistance du repas. Les personnes en excédent de poids devront supprimer l'apport d'eau au cours des repas pour en consommer au plus tard 30 minutes avant le repas ou au minimum 2 heures après.



Boire de l'eau accélère la diurèse.

La déshydratation est la première cause du vieillissement. L'apport d'eau sans bicarbonates et riche en magnésium et en calcium permet de réhydrater nos cellules et doit être associée à une suppression du sel. Les œdèmes surviennent chez les personnes qui ne boivent pas assez d'eau et qui consomment trop de sel. L'eau doit être plate et riche en Mg (magnésium) et K (potassium) afin d'aider à l'irrigation des cellules. Elle est indispensable aux fonctions cérébrales car l'activité chimique du cerveau ne peut se faire sans elle. Un cerveau bien hydraté fonctionne mieux.

N° 6 : Respecter le rituel du repas facilite la digestion et évite la fatigue

La position assise est idéale pour favoriser la digestion. Le fait de manger debout ou en position allongée modifie le processus de la digestion. La pesanteur et la

position anatomique des organes digestifs jouent un rôle important.

Lire, regarder la télévision, conduire, marcher, écouter une musique trop forte en mangeant sont des facteurs d'inhibition de la digestion. La stimulation des capteurs de la langue par les aliments détermine la qualité et la quantité des stimuli qui déclenchent le processus digestif enzymatique. Les capteurs du goût peuvent être détournés par la stimulation des autres sens.



Santé conseils

Le repas doit être un moment de détente, de plaisir. Il arrive parfois de faire des excès alimentaires sans conséquences alors qu'un repas normal et équilibré pris dans lors d'une discussion stressante ou lorsque l'on est fatigué, peut être suivi de manifestations d'indigestion tels que le mal de tête, des colites...

Manger sans faim perturbe l'évacuation de la bile et favorise la fabrication de calculs. Conserver une légère sensation de faim lorsque l'on quitte la table est souhaitable. Sortir de table l'estomac plein ralentit la sécrétion du suc gastrique par distension de la muqueuse.

N° 7 : Faire des respirations abdominales détend et améliore le sommeil



La respiration abdominale permet de relâcher des tensions exercées sur le muscle diaphragme par le stress de la journée, d'augmenter ainsi l'oxygénation cérébrale et la circulation dans l'abdomen. L'artère qui distribue le sang dans la partie inférieure traverse le diaphragme.

Apposez vos deux mains sur le ventre, soufflez en rentrant le ventre et comptez jusqu'à 5, les mains suivent le mouvement, ensuite maintenez en apnée et comptant jusqu'à 2, puis respirez uniquement en gonflant le ventre et compter jusqu'à 3, le thorax doit rester immobile, enfin, maintenez en apnée en comptant jusqu'à 2 et recommencez au minimum



10 fois. Pendant ce temps, vous ne pensez qu'à votre respiration en imaginant votre corps s'alléger à chaque inspiration et s'alourdir à chaque expiration.

N° 8 : Irriguer son foie

Après ces exercices respiratoires, appliquez une bouillotte chaude sur la partie haute et droite de votre ventre. Vous dilatarez les vaisseaux de votre foie, organe omnipotent et le plus irrigué de votre corps.



N° 9 : Aérer vos lieux de vie

Renouveler l'air de votre habitation pendant 10 minutes après votre lever ainsi que votre espace professionnel au cours de la journée.



N° 10 : Pratiquer une activité physique régulière

Ne serait-ce que marcher trois quarts d'heure par jour est déjà bien. Mais pour cela il faut ne pas souffrir, avoir de bonnes jambes et ne pas être essoufflé. Une pratique de la marche régulière suppose avoir une bonne hygiène de vie pour ne pas favoriser l'acidose corporelle. L'acidité rigidifie vos ligaments, contracte vos muscles et attaque le cartilage, faisant le lit des douleurs articulaires et mus-

culaires et de l'arthrose. L'acidité est la conséquence d'une mauvaise fonction du foie et d'une alimentation trop acide. Et comme la veine cave inférieure qui regroupe les veines des membres inférieurs passe derrière le foie avant de traverser le diaphragme, le maintien d'une mauvaise circulation des jambes après traitement trouve ici son explication.

Car comme l'explique notre expert Jean-Pierre Marguaritte, « *Ces conseils vous permettront de mieux vous adapter à votre environnement en général, de ne pas laisser vos émotions prendre le dessus et dérégler votre organisme, d'être plus clairvoyant et de prendre les bonnes décisions dans votre vie personnelle et professionnelle, de réussir votre vie tout simplement. Vous deviendrez acteur de votre santé, le rayonnement de votre comportement favorisera l'installation d'un cadre harmonieux où vous pourrez vivre un bien-être au quotidien.* »



Sachant que nous sommes tous responsables de notre propre hygiène de vie (tous les paramètres sur lesquels nous pouvons influencer) et celle de nos enfants, nous sommes donc les premiers acteurs de notre santé. A bon entendeur... ■

*Un dossier de la rédaction
coordonné par Valérie Loctin
avec la contribution de notre expert,
Jean-Pierre Marguaritte.*



LE SPORT, C'EST LA SANTÉ

10 réflexes en or pour la préserver

« *Le sport absolument, mais pas n'importe comment* » :

10 recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.





PHOTOS.COM

PHOTOS.COM

GRAINES DE LIN *De vraies* perles nutritives !

BON À SAVOIR

✓ **Noms communs :** Lin, graines de lin, huile de lin.

✓ **Noms botaniques :** *Linum usitatissimum*, *Lini semen*, *Olea lini semen*, famille des linacées.

✓ **Noms anglais :** Flax, linen, flaxseed, linseed, flaxseed oil, linseed oil.

✓ **Noms chinois :** Hu Men Ren ou Ya Ma Zi (graines).

✓ **Parties utilisées :** Les graines et l'huile tirée des graines.

Certains aliments sont mieux adaptés que d'autres pour nous protéger, nous aider à repousser la maladie, renforcer nos défenses, ralentir le vieillissement. On les appelle des « super aliments ». Huile et graines de lin en font partie. Explications.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, remplaçons-le dans une certaine perspective. Bien choisir ses aliments fait partie d'une bonne hygiène de vie. Or une bonne hygiène de vie... sauve la vie et c'est prouvé ! Une étude réalisée en 2011 a démontré qu'une hygiène de vie correcte, notamment en adoptant les bons aliments au quotidien, réduisait de 65 % le risque de mortalité, notamment par accident cardiaque ou cancer. Autre

chiffre impressionnant : notre santé dépend à 85 % de notre hygiène de vie. C'est donc vraiment nous qui la construisons, ou la détruisons, à chaque moment et... à chaque repas !

Un peu d'histoire...

Depuis des temps immémoriaux, on tire de la tige du lin une fibre qui sert à la fabrication de tissus. En fait, le lin cultivé est tellement ancien qu'on

ne le trouve plus à l'état sauvage. Les anciens Égyptiens le cultivaient déjà et connaissaient bien sa fibre, ses qualités nutritionnelles et ses vertus médicinales. Pline l'Ancien mentionnait 30 remèdes à base de graines de lin. Celles-ci font encore partie de la pharmacopée officielle chinoise et ayurvédique.

En Europe, au début du XX^e siècle, l'huile de graines de lin était livrée

chaque semaine dans de petits contenants de verre, car on savait qu'elle rancissait rapidement une fois exposée à la lumière et à l'air. Cependant, dès les années 1920, l'industrialisation de la production des huiles a sonné le glas des petits pressoirs locaux fournissant des huiles fraîches et non raffinées. Après la Deuxième Guerre mondiale, l'huile de graines de lin a disparu du marché, l'industrie la considérant trop instable pour être rentable. Depuis une dizaine d'années cependant, l'huile de lin pressée à froid et non raffinée a retrouvé ses lettres de noblesse, d'abord dans les magasins d'aliments naturels, puis dans certaines épiceries, dans les rayons réfrigérés.



sanguins, renforcer le système immunitaire et réduire la gravité des symptômes de la ménopause (à cause de son contenu en phytoestrogènes). Sa consommation diminue également les risques de cancer du sein, du côlon et chez l'homme, les risques de cancer de la prostate.

Avec modération cependant

Retenez cependant que celles et ceux qui ne mangent pas beaucoup de fibres devront faire attention en les consommant avec modération. On recommande généralement de débuter son utilisation avec 1 cuillère à table et

d'augmenter graduellement la quantité jusqu'à un maximum de 3 cuillères à table de graines de lin moulues par jour, soit 50 g. Les personnes qui sont sujettes à la diarrhée, qui souffrent de problèmes intestinaux ou de diverticules devraient consulter leur médecin avant de les consommer en quantité.

Gardez en tête que rester en bonne santé ou retrouver la forme est un combat de chaque jour. La santé résulte d'une multitude de décisions que nous prenons à chaque instant, et ce, toute notre vie. Sur un plan strictement alimentaire, c'est exactement la même chose. A bon entendeur... ■ I.N.

Des bienfaits reconnus

Les chercheurs ont découvert trois ingrédients actifs fort intéressants dans les graines de lin :

- **Des fibres solubles** utiles en cas de constipation, mais aussi pour réduire légèrement le taux de cholestérol dans le sang ;
- **Des lignanes (phytoestrogènes)** qui pourraient réduire certains symptômes de la ménopause ;
- **L'acide alpha-linolénique (AAL)**, un bon gras de la famille des oméga-3 que les graines et l'huile de lin renferment en très grande quantité.

La graine de lin est faible en gras saturés et contient de bonnes proportions de fibres solubles qui aident à réduire le cholestérol sanguin et par conséquent, les risques de maladies cardiovasculaires. D'autres recherches ont également démontré que son ingestion pouvait réduire la tension artérielle et les triglycérides, prévenir les caillots

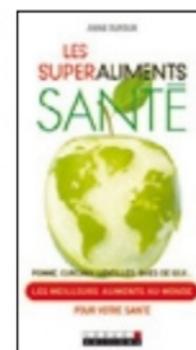


1 cuillère à café d'huile de lin ou de graines de lin moulues par jour est excellente pour la santé.

Attention !

- **L'huile de graines de lin rancit très facilement. Il est donc essentiel de la conserver au réfrigérateur et de la consommer rapidement une fois le contenant ouvert.**
- **Les graines intactes se conservent bien à la température de la pièce, mais après les avoir broyées ou moulues, il est préférable de les garder au réfrigérateur et de les consommer dans les semaines suivantes.**
- **En cas de doute, utiliser son nez : si une odeur désagréable émane de l'huile ou des graines broyées, c'est qu'elles sont rances et ne doivent pas être consommées.**
- **L'huile de lin n'est pas adéquate pour la cuisson, et surtout pas pour faire sauter ou frire des aliments, car elle ne supporte pas la chaleur. Cependant, les graines entières ou moulues peuvent être incorporées à des muffins, des gâteaux ou des pains.**

À LIRE



Vive les « super aliments » !

Certains aliments ont des vertus nutritionnelles incroyables. Ils font baisser le cholestérol, diminuent les douleurs, ralentissent le vieillissement, renforcent nos défenses ou coupent la faim. Quels sont ces « super aliments » que l'on peut acheter, pour la plupart, au supermarché ? Quelle quantité faut-il consommer ? Comment les cuisiner pour préserver leurs propriétés santé ? Toutes les réponses sont dans cet ouvrage.

« Les superaliments santé » par Anne Dufour, Editions Leduc S., 224 pages, 7 €.

Pr. Henri Joyeux

© Pierre Mérimée

« Vieillir en bonne santé dépend de nous ! »

Henri Joyeux est professeur des Universités, praticien hospitalier de cancérologie et de chirurgie digestive à l'Université Montpellier 1. Egalement écrivain et conférencier, chacun de ses livres est un best-seller en France. Dans « *Changez d'alimentation* », il nous explique que plus nous donnons à notre organisme les bons aliments, plus nous avons de chances de rester en excellente santé.

***Santé Nutrition* l'a rencontré pour en savoir plus sur l'alimentation du cerveau ou comment préserver ses capacités cognitives en mangeant sainement.**

Dans la dernière édition de votre livre, « *Changez d'alimentation* » (Ed. du Rocher), vous nous expliquez que plus nous donnons à notre organisme les « bons aliments », plus nous avons de chance de nous maintenir en bonne santé. Si vous deviez résumer les 5 clés ou pistes principales d'une bonne alimentation, quelles seraient-elles ?

Pr. Henri Joyeux :

Les 5 clés sont les suivantes :

1. Utiliser correctement son palais de saveurs, cela veut dire savoir goûter ses aliments. Il est donc nécessaire de bien mastiquer pour transformer les aliments solides en pâteux ou semi-liquides. Ainsi, on stimule ses papilles et son odorat, deux fonctions essentielles qui sont les premières perturbées quand on prépare Alzheimer ou Parkinson.
2. Réduire la consommation des produits laitiers liquides à zéro dès qu'on a des dents, pour consommer des laitages à pâte dure des petits animaux, brebis ou chèvres, une seule portion par jour. Le calcium animal est absorbé au maximum à 30% par le tube digestif.
3. Consommer 4 à 6 fruits frais répartis dans la journée quand cela vous va bien, de saison, de proximité et si possible bio.
4. Se régaler de poissons cuits à la vapeur douce (pas plus de 95°C) et de fruits de mer deux à trois fois par semaine, arrosés d'huile d'olive et de colza pour un apport supplémentaire en acides gras essentiels, les oméga 3.
5. Boire abondamment, 3 grands bols de tisanes (thym, romarin, thé vert, chocolat sans lait, et le soir verveine, camomille, tilleul...), avant et après chaque repas un grand verre d'eau, sans oublier un ballon de bon vin rouge à la fin du repas.

D'après-vous, le modèle diététique idéal à suivre se rapproche-t-il plus de la diète méditerranéenne (régime crétois) ou de la diète de l'île d'Okinawa ?

Je n'aime pas le mot « régime » quel qu'il

soit qui est trop restrictif. Si vous habitez autour de la Méditerranée, régalez-vous de fruits frais et secs, de poissons et fruits de mer, d'huile d'olive et de produits du terroir. Si vous êtes à Okinawa, suivez les habitudes locales. L'essentiel est de consommer plus de végétal (80%) et moins de produits animaux (20%) en forçant sur les poissons, les fruits de mer et les viandes blanches, mais cela n'empêche pas de prendre une bonne côtelette ou un bon steak par semaine.

Peut-on affirmer aujourd'hui qu'on peut éviter certains cancers en se nourrissant mieux ?

OUI, car il est démontré que le surpoids et l'obésité, dans 98% des cas dus à la surnutrition, augmentent nettement les risques de cancer de la prostate chez l'homme, et du sein et de l'utérus chez la femme. En effet, le tissu gras joue un rôle indirectement cancérigène par la fabrication d'hormones délétères. Evidemment, si vous mangez au mieux pour votre santé et que vous fumez tabac ou haschich, vous réduisez vos défenses immunitaires et vous payez la facture très cher en terme de cancers.

Peut-on également affirmer qu'une mauvaise alimentation a des conséquences néfastes sur le développement des maladies neurodégénératives ? Existe-t-il un lien avéré entre une mauvaise alimentation et le développement de la maladie d'Alzheimer notamment ?

Certainement, car il est démontré que les maladies neurodégénératives sont liées à une déficience du système de défense de l'organisme qui crée des « interruptions » du fonctionnement des neurones du cortex cérébral et des zones profondes du cerveau telle l'hippocampe, zone de la mémoire. Il s'agit de vieillissement prématuré des neurones qui sont mal nourris, enflammés, qui transmettent de plus en plus mal l'influx nerveux. Les excès de calcium animal ont été récemment mis en cause.

Une alimentation choisie à bon escient peut-elle garantir de garder notre cerveau et nos capacités cognitives en bon état plus longtemps ?

Evidemment, mais attention à l'hydratation. En effet les personnes âgées ont souvent des problèmes avec les boissons. Les hommes craignent de se lever la nuit et les femmes du mal à retenir les urines. Ils attendent d'avoir soif pour boire : grosse erreur. Il faut boire régulièrement et surtout ne pas attendre d'avoir soif. Les personnes âgées commencent à perdre leur mémoire, le goût et leur odorat d'abord par simple déshydratation.

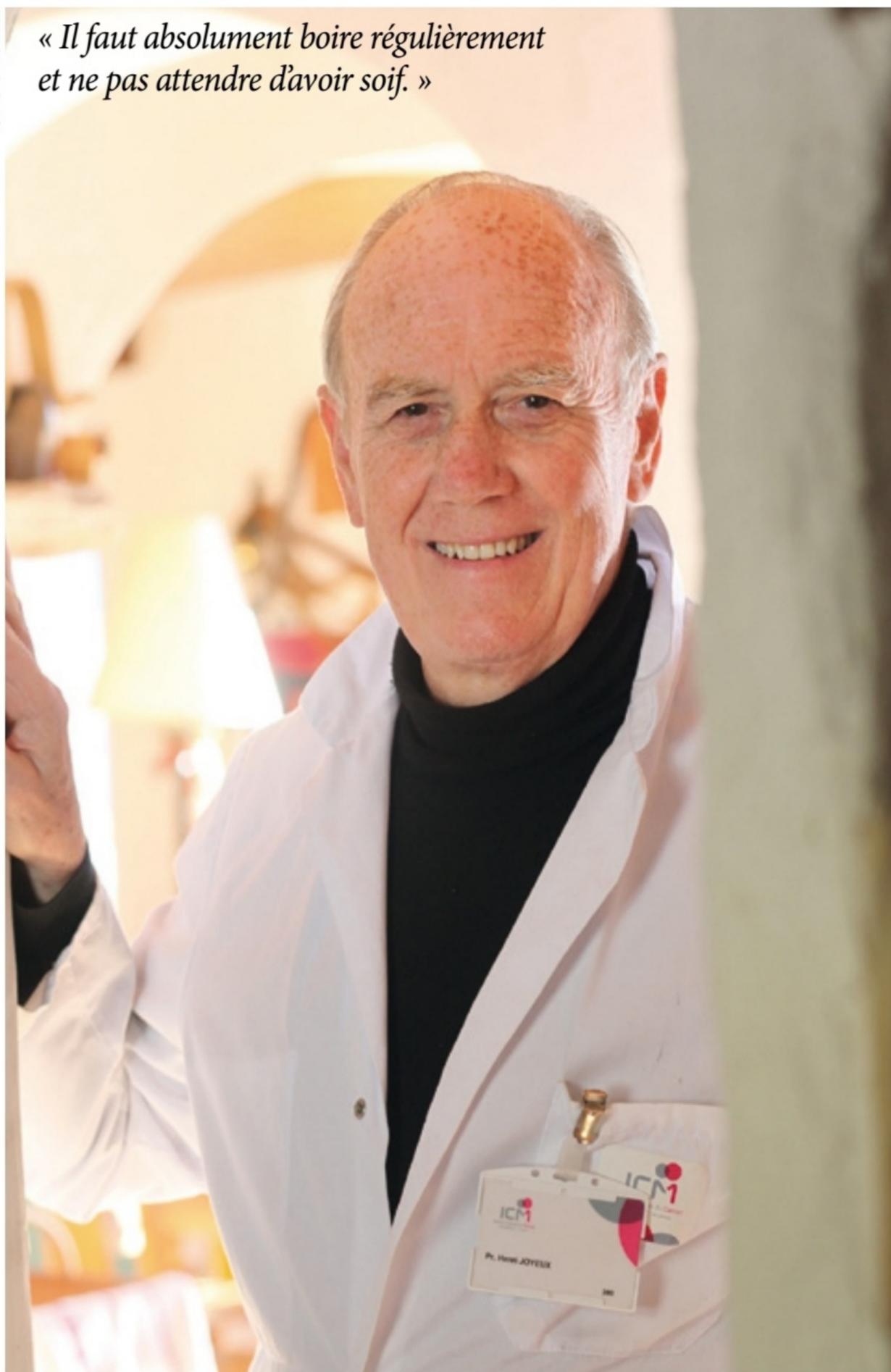
Pour doper notre mémoire, notre concentration, nos capacités intellectuelles, vers quels types d'aliments doit-on se tourner prioritairement ?

Au minimum, les 2 litres d'eau sous forme de tisanes, du jus de fruits frais (pas en bouteille), en mastiquant longuement des fruits entiers, et ne pas oublier son ballon de bon vin rouge et bio à la fin du repas (1 verre pour les femmes et 2 pour les hommes, mais pas plus chaque jour). En plus, ne pas oublier les oméga 3 qui sont les meilleurs, avec des poissons et fruits de mer, arrosés avec de l'huile d'olive et de colza et du jus de citron. Je conseille aussi les 2 carrés de chocolat sous la forme d'omégachoco, qui allie du chocolat bio à des graines de lin qui apportent aussi des oméga 3.

Existent-ils d'un côté des aliments bons pour nos capacités physiques et, de l'autre, des aliments bons pour nos capacités mentales ?

Avoir une bonne et régulière activité physique est fort utile pour doper notre cerveau. Quand on avance en âge, on a tendance à se dire la vieillesse est là, il faut réduire les activités physiques. Alors, on traîne au lit, on s'enferme devant la télé qui vous endort et ne vous apprend pas grand-chose, sauf pour vous dire que tout va mal. Il est désormais démontré qu'une saine activité physique

« Il faut absolument boire régulièrement et ne pas attendre d'avoir soif. »



transforme dans votre cerveau des neuro-médiateurs du pessimisme (déprime, anxiété, angoisse même) en neuro-médiateurs de l'imagination, de la créativité, du partage, de la joie... En plus, en se bougeant, on peut transpirer ce qui permet d'éliminer les produits des pollutions environnementales que nous stockons sous la peau et qui sont délétères pour notre santé.

Quelles sont les autres règles à privilégier pour préserver son cerveau en bon état de marche ?

Le faire travailler pour ce qui nous intéresse,

ce qui nous passionne. Il ne faut pas se forcer à faire des mots croisés, mais se forcer à développer ses passions quelles qu'elles soient, parfois qui sont là depuis l'enfance : tel ou tel personnage historique, telle musique, telle langue... Le choix est immense !

Vous donnez actuellement des conférences sur le thème « les paradoxes méditerranéens pour la santé ».

Quels sont ces paradoxes ?

Le premier et le plus connu est le "french paradox" avec le vin qui consommé modérément réduit les maladies cardiovasculaires et

LA MENACE LES GLUCIDES EN CAUSE

Dans ce livre préfacé par le Professeur Henri Joyeux, le Dr David Perlmutter, neurologue américain de renommée internationale, fait une révélation qui donne froid dans le dos : les glucides peuvent détruire le cerveau et être à l'origine de troubles et de pathologies : Alzheimer, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), épilepsie, anxiété, maux de tête chroniques, dépression, baisse de la libido... Preuves scientifiques à l'appui, il nous démontre que la destinée de notre cerveau ne dépend pas de nos gènes mais de ce que nous mettons dans notre assiette.



« Ces glucides qui menacent notre cerveau » du Docteur David Perlmutter, avec une préface du Pr Henri Joyeux, Marabout, 410 pages, 17,90 €.

certainement aussi les accidents vasculaires cérébraux. Il y a ensuite : l'huile d'olive, les poissons et fruits de mer, les fruits frais et secs (amandes, noisettes, pignons), les salades de toutes les couleurs, les légumineuses dont les pois-chiches et enfin la cuisson au classique couscoussier dont le couvercle doit être bombé pour une cuisson rapide qui permet de consommer les aliments al dente qui régaleront votre palais des meilleures saveurs. Enfin, en plus des produits de la ruche (miel, propolis, pollens, gelée royale..), le soleil qui pris 30 minutes deux fois par semaine sur le visage et les bras dénudés permet la formation de la vitamine D nécessaire au métabolisme du calcium en particulier.

La montée de l'obésité en France depuis quelques années, notamment chez les enfants, vous inquiète-t-elle ? Que peut-on faire d'après vous pour une vraie prise de conscience des Français ?

OUI, elle est très inquiétante. 8% d'augmentation de l'obésité par an chez les enfants du primaire c'est une catastrophe de santé publique, liée aux consommations excessives de produits sucrés, lactés et de boissons dangereuses, car trop sucrées, destinées à les rendre addicts : sodas, colas, sans oublier les barres chocolatées et le Nutella avec son huile de palme qui ne vaut rien !

De plus en plus de Français utilisent des compléments alimentaires en automédication. Est-ce une bonne chose notamment si l'on ne consomme pas les 5 fruits et légumes par jour recommandés par le PNNS ? Lesquels peut-on conseiller avec modération sans danger ?

Il y a des abus et du business avec les compléments alimentaires que beaucoup prennent parce qu'ils sont conseillés par des gourous sur internet ou même en consultation. On trouve de tout et cela peut coûter très cher. Je connais des mères de familles qui sont utilisées pour proposer des compléments d'autant plus qu'elles sont rémunérées en argent de poche en proposant des produits fort chers qui n'ont qu'un seul intérêt, celui de vous couper des mauvaises habitudes dont nous sommes gavés par les publicités. On sait que les antioxydants pris de manière excessive peuvent jouer un rôle oxydant, donc inverse de ce que l'on attend.

Pensez-vous qu'une bonne alimentation dès la naissance puisse rendre un enfant plus réactif, plus rapide ou plus vif (et avec de meilleurs résultats à l'école), qu'un autre enfant qui présenterait des carences ? Et à quoi doivent principalement veiller les parents ?

La meilleure alimentation du nouveau-né, c'est certainement le lait de sa maman. Il contient des protéines de l'immunité, et les anticorps que sa mère lui transmet qui stimulent et construisent son système immunitaire. L'idéal pour sa santé, c'est un allaitement intégral de 6 mois et pendant 1 année, un petit « *apéritif lacté* » de la maman avant de partir et au retour du travail. Ainsi, on peut retarder les vaccinations. Un enfant nourri au sein a un Quotient Intellectuel (QI) supérieur à l'âge de 5 ans à celui de l'enfant nourri au lait des firmes pharmaceutiques. Il se rattrape plus tard, au prix de plus d'efforts.



Christine Bouguet-Joyeux, écrivain, épouse du professeur, est devenue une spécialiste de nutrition santé, développant une méthode de cuisson à la vapeur douce.

De même, quels sont les aliments essentiels à privilégier chez les seniors pour les aider à se maintenir le plus longtemps possible dans une santé optimale ?

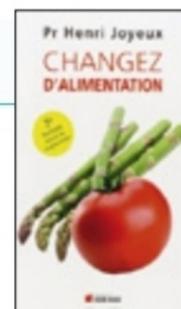
Boissons, poissons, produits de la ruche, chocolat, alimentation méditerranéenne, voici la règle pour tous les Français.

On sent chez vous l'ardente nécessité d'informer le public sur les bons comportements alimentaires à adopter...

La « cohérence » du fonctionnement de notre organisme fait que les nouveaux comportements alimentaires éviteront d'abord le surpoids, l'obésité, le diabète. Ils préviendront ou amélioreront en plus de l'ostéoporose bien d'autres maladies souvent chroniques et handicapantes qui remplissent les consultations d'un grand nombre de spécialités médicales, nombre de cancers et de maladies dites « auto-immunes ». C'est pour ces raisons que tous les médecins, quelle que soit leur spécialité, devraient avoir une formation en nutrition avec des mises à jour régulières. Au-delà de l'alimentation, ce sont

POUR ALLER PLUS LOIN

« *Changez d'alimentation* » du Professeur Henri Joyeux, Editions du Rocher, 464 pages, 19,90 €.



des changements d'habitude qui s'imposent. Il y a urgence ! Certes cela demande du temps, plutôt des mois que des semaines. Nos compatriotes le savent et attendent des conseils précis. Je résume ces conseils en parlant des « comportements méditerranéens » : alimentation variée, soleil, activité physique au grand air, une véritable « philosophie de vie méditerranéenne ». Un peuple est en meilleure santé quand il consomme moins de médicaments, moins d'hospitalisations et qu'il peut réduire ses budgets santé. Le vieillissement de la population ne devrait pas être synonyme de dépenses de santé dans l'avenir. On peut avancer en âge, vieillir en restant en bonne santé. Cela dépend surtout de nos comportements, encore faut-il que le grand public soit averti. D'où mes livres et mes conférences sur cette question. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

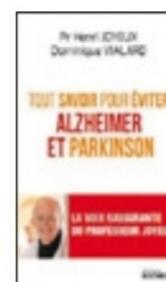
Son site officiel : www.professeur-joyeux.com

À LIRE AUSSI

Connaissez-vous les relations entre votre alimentation et la santé de votre cerveau ?

Connaissez-vous les relations directes entre votre hygiène buccale, le nombre de vos amalgames dentaires et votre risque de développer une démence ? Savez-vous que le seul fait de pratiquer chaque jour un peu d'exercice physique réduit de 50 % vos risques d'Alzheimer ou de Parkinson ? Savez-vous que le cholestérol protège de la démence ? Connaissez-vous un régime alimentaire simple et agréable vous permettant de réduire de 50 % vos risques ? Savoir tout cela et l'appliquer dans la vie quotidienne est le meilleur moyen d'éviter ces maladies ou de les faire reculer quand elles commencent à apparaître.

« *Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson* » du Pr Henri Joyeux et Dominique Vialard, Editions du Rocher, 296 pages, 19,50 €.



COMMENT BIEN S'ALIMENTER ?

Le sportif doit adapter son alimentation à ses besoins. Pour que santé et performances soient compatibles, voici quelques indications de base pour bien se nourrir en période d'entraînement, en préparation d'une compétition et pendant l'effort.



Globalement, le sportif a des besoins accrus en protéines, pour entretenir et renforcer ses muscles, et en féculents pour disposer de suffisamment d'énergie. Bien entendu, les apports sont à adapter à la quantité et à l'intensité de

l'effort. Il convient également de tenir compte de l'âge, du type de sport pratiqué et de la fréquence des séances. Autant dire que les besoins sont très différents et qu'il convient d'adapter les règles générales à chaque cas.

■ En période d'entraînement

1,2 à 2 g/kg de protéines.
Féculents à chaque repas et à chaque collation. Trois repas par jour minimum avec deux collations ou plus.
Fruits et légumes à volonté. Les vitamines (A, C, E) qu'ils apportent aident efficacement à lutter contre le stress oxydatif.
Pour une bonne digestion, attendre 1 à 3 heures avant l'effort.

■ Trois jours avant une compétition

Privilégier les aliments peu riches en graisses (escalope de veau, cabillaud, jambon blanc dégraissé, filet de bœuf). Augmenter les féculents pour rechercher les réserves (glycogène).

■ Le jour de la compétition

Eviter les graisses, surtout les graisses cuites.
Eviter les fibres irritantes, comme celles apportées par les légumes secs, lesquelles peuvent ralentir la digestion, voire provoquer des problèmes digestifs.
Manger des légumes épluchés, épépinés et cuits.
Boire de façon fractionnée avant, pendant et après l'effort de petites quantités (environ 8 gorgées tous les quarts d'heure).
En dessous d'une heure à une heure et demie d'effort, l'eau est suffisante, c'est-à-dire que les boissons énergétiques contenant des glucides simples ne sont pas nécessaires. Au-delà de 2 heures d'effort, l'eau ne suffit pas mais attention à choisir une boisson iso-osmolaire : solution glucosée à 5 % ou jus de fruits dilué.
En cas de transpiration importante, on peut ajouter un gramme de sel par litre de boisson et privilégier une eau riche en bicarbonate après l'effort.



**Inscrivez-vous sur
www.letechic.com et
recevez chaque mois
100 gr de thé bio aux
qualités « santé »
reconnues.**

*Thé noir Stimulant,
Energisant et Anti
migraine*



Instagram
@letechic.com



*Le Thé Chic c'est l'alliance de thés et infusions
100% bio sélectionnés par notre naturopathe pour
leurs bienfaits santé et un certain art de vivre : chic !*

*le Thé
Chic*