

Nutrithérapie pratique

Being healthy & being lovely

Daniel Fillit, kinésithérapeute, posturologue



Photo Réjean Poudrette

1^{ère} édition

Table des matières

Introduction.....	4
La pyramide alimentaire révisée.....	5
Équilibre des différents nutriments.....	6
Liste d'aliments de haute valeur nutritionnelle :.....	8
#Fruits.....	8
#Légumes.....	8
#Algues.....	9
#Champignons.....	9
#Thés, herbes et épices.....	10
#Huiles de première pression à froid.....	10
#Oléagineux.....	10
#Légumineuses et plantes non céréalières.....	10
#Poissons gras.....	11
#Coquillages.....	11
#Probiotiques : kéfir, fromages au lait cru.....	11
#Autres aliments : oeufs oméga 3, cacao.....	11
Aliments complémentaires : Céréales complètes.....	12
Ustensiles recommandés.....	13
Conseils importants concernant la cuisson.....	14
#Infusion du thé.....	16
Conseils concernant la conservation.....	16
Conseils pour la prévention et le contrôle du diabète.....	17
Comment contrôler les apports caloriques.....	17
Les compléments recommandés.....	18
#Précurseurs du glutathion.....	18
#Vitamine D.....	21
#Vitamine C.....	23
#Oméga 3.....	23
Quelques nutraceutiques.....	24
Cas particulier du fer.....	25
À propos des oméga 3.....	26
Bienfaits des aliments germés.....	30
Bienfaits des aliments fermentés.....	30
Potentiel anti-oxydant ORAC de quelques aliments.....	31
Quelques principes fondamentaux de nutrithérapie, FAQ.....	32
#Pourquoi faut-il réduire les apports de céréales.....	32
#Pourquoi faut-il exclure les produits laitiers de notre alimentation ?.....	33
#Pourquoi faut-il associer les protéines végétales ?.....	35

Quelques recettes personnelles.....	36
#Kéfir végétal.....	36
#Mousse au chocolat.....	37
#Sorbets.....	37
#Pain d' épeautre au levain.....	38
#Barres de fruits secs.....	38
Liens et ouvrages de référence.....	40
Comment utiliser les tableaux de menus.....	41

En annexe : Grilles de menus hebdomadaires 4 saisons

Introduction

Ce modeste document est l'aboutissement de plusieurs années de recherche, de pratique et d'expériences personnelles en matière de nutrition.

M'appuyant sur les données constamment actualisées de nombreux spécialistes (Jean Seignalet, Henri Joyeux, Richard Béliveau, Michel Masson...), ainsi que sur certaines traditions culinaires ancestrales, j'ai voulu réaliser un guide simple et très pratique, qui vous aidera à mettre en place des habitudes alimentaires idéales pour une santé optimale, un poids stable et des performances accrues, sans trop détailler les concepts scientifiques qui sont l'objet d'informations que je diffuse régulièrement et que vous pourrez trouver aisément par d'autres sources.

De même pour la plupart des recettes, je ne cite que l'ensemble des ingrédients pour ne pas alourdir le document. Vous trouverez des multitudes de recettes sur Internet (qu'il vous faudra parfois adapter pour respecter les règles nutritionnelles de base) ainsi que dans les livres et liens que je vous laisse en référence à la fin de ce fascicule.

Ce qui ne devait être, au départ, que 2 ou 3 pages de conseils diététiques à la demande de quelques amis est finalement devenu un petit guide pratique de nutrithérapie destiné à mes patients.

Au menu:

- Une pyramide alimentaire
- Une liste d'aliments de haute valeur nutritionnelle à consommer régulièrement
- Quelques recettes spéciales personnelles
- Une liste d'ustensiles recommandés
- Des conseils pratiques de préparation et de cuisson des aliments
- Les suppléments nutritionnels les plus recommandés
- Des compléments d'information concernant: *l'éviction de certains aliments tels que blé et produits laitiers, les associations d'aliments, les aliments germés et fermentés, le fer, les oméga 3, etc...*
- Un ensemble de références et liens utiles
- Un tableau de menus hebdomadaires et saisonniers (*que je vous transmets séparément, car le format de page est différent*)

À propos des menus:

Ayant eu le privilège de vivre parmi plusieurs cultures tout au long de ces cinquante-neuf dernières années (Afrique du Nord, France, Espagne, Québec, Japon), j'ai expérimenté une très grande variété de traditions culinaires que j'ai intégrées dans ma cuisine familiale, et adaptées à ma pratique de la nutrithérapie.

J'ai fait ici une synthèse d'excellents menus types, tant sur le plan gastronomique que nutritif, sans que cela soit trop compliqué à réaliser.

Sans obligatoirement les suivre à la lettre, je les propose davantage comme un outil à utiliser pour:

- Avoir des idées de menus quotidiens en fonction des saisons.
- Équilibrer les nutriments dans un repas, une journée, une semaine...

Bon appétit !

La pyramide alimentaire révisée

Voici le premier outil dont vous avez besoin.

Cette pyramide s'inspire des données les plus actuelles sur la nutrition. Pratiquement toutes les pyramides que vous trouverez encore dans les livres ou sur internet sont inadaptées, fondées sur des notions obsolètes, comme par exemple la position des céréales et des produits laitiers en bas de la pyramide alors qu'ici, comme vous le constaterez, ces aliments doivent se trouver au sommet.

Une pyramide à valeur quantitative. Nous verrons par la suite qu'au sein de chaque groupe, il y a des exclusions importantes, en particulier pour les céréales et les produits laitiers..

Nous ferons ensuite une analyse qualitative de certains aliments ayant un impact positif sur la santé, que nous intégrerons ensuite dans des menus types.

Sucres: cassonade, miel, sirop d'érable
[confitures, pâtisseries]



Produits laitiers: Fromages au lait cru, Immunocal



Patates et céréales: riz, épeautre, kamut,
seigle, orge, avoine [pains, pâtes, pâtisseries]



Protéines animales: Poissons, fruits de mer, viandes, oeufs



Oléagineux (noix, amandes, sésame, lin, noisettes,
graines de courge, pignons, avocats)
et huiles de première pression ont froid (olive, noix...)



Légumineuses [haricots, soja, pois chiches, lentilles],
et plantes non céréalières [sarrasin, quinoa]



Fruits et légumes,
Champignons, algues et autres végétaux

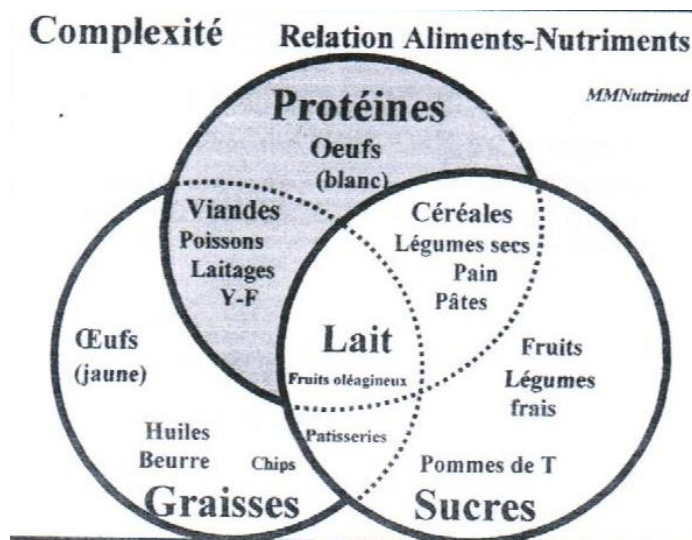


Équilibre des différents nutriments

Un repas complet et équilibré doit intégrer les 4 catégories de **nutriments** suivant: **Glucides, protéines, lipides** et **micro-nutriments** (*vitamines, oligo-éléments, phytochimiques, probiotiques*)

On retrouvera ces nutriments dans les groupes d'aliments suivants:

- Glucides**: Fruits et légumes + Patates et céréales + Sucres + Féculents et légumineuses
- Protéines**: Poisson, viande, oeufs + Produits laitiers + Féculents et légumineuses
- Lipides**: Oléagineux et huiles + Viandes, poissons, oeufs + Produits laitiers



Traditionnellement, les nutritionnistes conseillaient les ratios suivant :

Protéines 15%

Lipides 30%

Glucides 55%

En fait, ces ratios ne sont plus d'actualité, comme nous le verrons, il faut augmenter le ratio de protéines et diminuer celui de glucides. Et il ne faut surtout pas diminuer les matières grasses comme on l'a longtemps préconiser.

Rythme des repas :

En fonction des individus, de leurs activités et rythme de vie, l'idéal consiste en 2 à 3 repas complets par jour, + 1 à 2 en-cas ou goûters (ceux-ci devraient être puisés le plus souvent dans le groupe des fruits et légumes. Ex: 1 pomme, 1 banane ou une grappe de raisin)

Entre les repas : Boisson uniquement (eau de qualité ou thé vert japonais non sucré, ou jus de canneberge non sucré)

Utilisation de la pyramide :

La notion d'équilibre des nutriments pour un repas complet étant bien intégrée, nous allons ensuite apprendre à utiliser les différents groupes alimentaires en nous servant de la pyramide:

Ceux de la base de la pyramide (*fruits et légumes*) seront consommés en plus grande quantité, ceux du sommet en plus petite quantité.

En partant de la base vers le sommet:

-Le groupe des **fruits et légumes** (+ herbes, épices)

doit être consommé tous les jours à tous les repas (+ les en-cas), soit 3 à 5 fois par jour. Un maximum de ces aliments doivent être consommés crus.

Ils seront source de glucides à faible charge glycémique, fibres, vitamines hydro-solubles (proA, B, C), minéraux, anti-oxydants, substances anti-cancer.

-Le groupe des **légumineuses**:

Idéalement 1 fois par jour.

Ils seront sources de glucides, protéines, substances anti-cancer.

-Le groupe des **oléagineux**:

Au moins 1 fois par jour. Produits non raffinés et non dénaturés.

Ils seront source de lipides (surtout acides gras essentiels dont oméga 3), protéines, substances anti-cancer, vitamines lipo-solubles (Vit. E)

-Le groupe des **protéines animales**:

1 à 2 fois par jour, équilibré entre viandes, poissons, crustacés et oeufs.

Ils seront sources de protéines complètes, minéraux (dont fer héminique++), vitamines B12, D

-Le groupe des **céréales**:

1 à 2 fois/jour, en quantité très réduite, et associés aux légumineuses de préférence.

Produits biologiques et non raffinés.

Ils seront sources de glucides rapides, minéraux (céréales complètes), vitamines B (céréales complètes), protéines incomplètes (donc à associer à d'autres groupes comme les légumineuses)

-Le groupe des **produits laitiers**:

Il ne sont pas obligatoires. On aura même intérêt à les supprimer complètement dans certaines maladies. Idéalement 1 à 3 fois/semaines maximum, en quantité réduite. Fromages au lait cru uniquement (L'intérêt pour la santé est surtout l'apport des probiotiques)

Ils seront sources de protéines, minéraux, probiotiques (lait cru)

-Le groupe des **sucres**:

Toujours en très petite quantité. Produits non raffinés.

Source de glucides rapides essentiellement.

Liste d'aliments de haute valeur nutritionnelle

Classés par catégories, tous ces aliments devraient faire partie de notre alimentation quotidienne, on les retrouvera donc dans tous les modèles de menus présentés dans ce guide.

Une fiche complète sur chaque aliment, leurs bienfaits et les façons de les consommer sera développée dans un autre document.

Fruits

- Citron, lime:** *anti-oxydant++*, *anti-cancer++*, *anti-viral*, *Vit. C+*,
hépato-protecteur, *vasculo-protecteur*, *anti-inflammatoire*
- Prunes, pruneaux:** *anti-oxydant+++* (*pruneau*), *anti-cancer+*, *laxatif*, *vitamine C* (*prune*)
- Myrtilles/bleuets:** *anti-oxydant+++*, *anti-cancer++*, *anti-diabète*, *neuro-protecteur*, *Vit. C*
- Canneberges:** *anti-oxydant+++*, *anti-bactérien+*, *Vit.C* (*si fraîche*), *anti-cancer+*, *neuro-protecteur*
- Framboise et mure:** *anti-oxydant++*, *Vit.C*
- Autres baies (groseilles, cassis...):** *anti-oxydant++*, *Vit.C+*
- Raisin et vin rouge:** *anti-oxydant++*, *anti-cancer*, *neuro-protecteur*, *protecteur vasculaire*, *manganese*
- Ananas:** *enzymes* (*si cru*), *anti-inflammatoire+*, *anti-cancer*, *anti-oxydant*, *manganese+*
- Papaye:** *enzymes* (*si cru*), *anti-oxydant+*, *anti-cancer*, *Vit.C*
- Kiwi:** *Vit.C+*, *enzymes*, *anti-oxydant*, *anti-cancer*
- Grenade:** *Anti-oxydant+++*, *anti-cancer+*, *neuro-protecteur*, *Vit. C*
- Cerises:** *Anti-oxydant*, *mélatonine*, *diuretique*
- Abricots:** *Anti-oxydant*, *Vit. proA*
- Mangue :** *Anti-oxydant*, *Vit.C*
- Pomme** (bio, avec pelure) : *Anti-oxydants*, *Vit.C*
- Figues** (fraîches avec pelure): *large éventail de vitamines*, *minéraux* et *anti-oxydants*, *laxative*
- Orange, mandarine, bigarade et kumquat :** *anti-oxydant*, *anti-cancer*, *anti-inflammatoire*, *Vit.C*
- Pêche :** *anti-oxydant*, *fibres*
- Poire** (bio, avec pelure) : *anti-oxydant*, *fibres*

Légumes

- Ail:** *anti-cancer++*, *anti-parasitaire+*, *cardio-vasculo-protecteur*
- Oignons jaunes et rouges:** *anti-oxydant++*, *anti-cancer++*
- Ciboulette, échalote, oignon vert:** *anti-oxydant++*, *anti-cancer++*
- Brocoli:** *anti-oxydant+*, *anti-cancer++*, *Vit.C+*
- Carotte :** *Vit. proA*, *anti-cancer*
- Choux** (chou de Bruxelles, kale, chou vert, chou rouge) : *anti-cancer++*
- Chou-fleur :** *anti-cancer ++*, *Vit.C*

- Chou-rave** : *anti-cancer++*, *Vit. C+*
- Tomate**: *anti-oxydant*
- Celeri**: *anti-cancer*
- Celeri-rave**: *anti-cancer*
- Chicoree, endive** : *anti-oxydant*, *Vit. proA*, *Vit. B9*, *cuivre*, *inuline*
- Épinard**: *anti-oxydant+*, *anti-cancer*, *Vit. proA*, *Vit. B9*, *fer*, *magnésium*, *manganèse*
- Cresson**: *anti-oxydant +*, *anti-cancer*, *Vit. proA +*, *Vit.C*
- Radis** : *anti-oxydant*, *anti-cancer*, *digestif*
- Radis noir**: *anti-oxydant*, *anti-cancer*, *draineur hépatique*
- Daikon**: *anti-oxydant*, *anti-cancer*, *enzymes (si cru)*, *Vit. C*
- Navet** : *anti-oxydant*, *anti-cancer*
- Persil (frais)**: *Vit. C*, *anti-oxydant*, *anti-cancer*
- Fenouil**: *anti-oxydant*, *digestif*, *anti-cancer*
- Piments, poivrons**: *Vit. C+* (*si frais*), *Vit. proA*
- Poireau** : *anti-oxydant*, *anti-cancer*
- Betterave (crue)**: *enzymes*, *anti-cancer +*, *anti-oxydants ++*, *Vit. proA*, *Vit. K*
- Artichaut**: *anti-oxydant +*, *hépatoprotecteur*, *cuivre*
- Asperge** : *anti-oxydant +*, *anti-cancer +*, *Vit. B9*, *Vit.K*, *Vit. proA*, *Vit. C*
- Citrouille, courge, potiron** : *Vit. proA*, *anti-oxydant*,
- Gingembre frais**: *anti-inflammatoire+*, *anti-oxydant+*, *anti-cancer*, *digestif*, *manganèse+*
- Raifort, wasabi** : *Anti-oxydant*, *anti-cancer*, *Vit.C +*
- Toutes graines germées**: *enzymes+*, *Vit.C+*, *Vit.B +*, *anti-oxydants+*

Algues

- Nori**: *anti-cancer*, *anti-oxydant*, *protéines*, *oméga 3 (EPA, DHA)*, *fibres*, *Vit. proA+*, *Vit. B2+*, *Vit. C (si frais)*, *Vit. B9+*, *Vit. B12*, *cuivre*, *fer*, *manganèse*, *iode*
- Kombu**: *anti-cancer+*, *anti-oxydant*, *Vit. B2*, *Vit. B9+*, *iode+*, *cuivre*, *fer*, *manganèse*, *magnésium*, *calcium*, *zinc*
- Wakame**: *anti-cancer+*, *anti-oxydant*, *Vit. B2*, *Vit. B9+*, *Vit. B5*, *cuivre*, *fer*, *manganèse*, *magnésium*, *iode*, *calcium*, *phosphore*

Champignons

- Pleurote**: *anti-cancer++*, *Vit. B2*, *B3*, *B5*, *cuivre*, *sélénium*,
- Shiitake**: *immuno-stimulant*, *anti-cancer*, *Vit. B2*, *B3*, *B5*, *cuivre*, *sélénium*
- Maitake**: *immuno-stimulant+*, *Vit. B2*, *B3*, *B5*, *cuivre*, *sélénium*
- Hanabiratake**: *immuno-stimulant+*, *Vit. B2*, *B3*, *B5*, *cuivre*, *sélénium*
- Enokitake**: *anti-cancer*, *immuno-stimulant*, *Vit. B2*, *B3*, *B5*, *cuivre*, *sélénium*

Thés, herbes et épices

- Thé vert** (sencha, macha): *hypoglycémiant (anti-diabète), anti-oxydant, anti-cancer*
- Curcuma** (curry): *anti-cancer++ , anti-inflammatoire++*
- Cannelle**: *anti-bactérien +, anti-oxydant++ , anti-diabète+*
- Girofle** : *anti-bactérien, anti-inflammatoire, anti-oxydant+*
- Piment fort**: *anti-inflammatoire, anti-cancer*
- Herbes de Provence** (thym, origan, sarriette): *anti-bactérien, anti-cancer, anti-oxydant*
- Apiacées** (anis, cumin, coriandre) : *digestif, anti-inflammatoire*

Huiles de première pression à froid

- Olive**: *Acides Gras Essentiels++ , anti-oxydant+ (polyphénols)*
- Noix de Grenoble**: *AGE++ , Omega 3 (ALA), anti-oxydant*
- Sésame**: *AGE++ , Vit. E*
- Huile de coco vierge** : *Acides gras saturés a chaines moyennes, prévention de l'Alzheimer*

NB : A part l'huile de coco, il est particulièrement important pour de veiller a ce que ces huiles ne s'oxydent pas.

Oléagineux

- Graines de lin**: *AGE+ , Omega 3 (ALA)++ , anti-cancer++*
- Amandes**: *AGE+ , protéines complémentaires, Vit. E+ , Vit. B2, magnésium+ , manganèse, cuivre*
- Noix de Grenoble**: *AGE+ , Omega 3 (ALA), protéines complémentaires (arginine+), manganèse, mélatonine, anti-oxydant, protecteur vasculaire*
- Pignons** : *AGE+ , protéines complémentaires+ , phosphore, magnésium, cuivre, zinc, manganèse, Vit. E*
- Noisettes**: *anti-oxydant+ , AGE+ , Vit. E+ , cuivre, manganèse*
- Graines de courge**: *AGE+ , protéines, anti-cancer (prostate), anti-parasitaire+*
- Graines de sésame**: *AGE+ , Vit. E, Vit. B1+ , calcium, phosphore, magnésium+ , fer, zinc, manganèse, cuivre, anti-oxydant, anti-cancer*
- Avocat**: *AGE+ , Vit. B5+ , Vit. E, Vit. C, anti-oxydant++ , anti-cancer+*

NB : Veillez également a l'oxydation

Légumineuses et plantes non céréalières

- Haricots noirs et rouges**: *anti-oxydant++ , anti-cancer, protéines complémentaires, Vit.B9+ , Vit.B1, fer+ , manganèse+ , cuivre+ , zinc+ , phosphore, magnésium, zinc*
- Pois chiches** : *protéines complémentaires, manganèse+ , cuivre+ , Vit.B9+ , phosphore, fer, zinc*
- Lentilles** : *anti-oxydant+ , anti-cancer, protéines complémentaires, Vit.B9+ , Vit.B1, fer+ , manganèse+ , cuivre+ , zinc*

- Soja** (tonyu, miso, tofu, kinako, edamame): *anti-cancer, protéines complémentaires+, AGE, Vit.B2, B9, calcium, potassium*
- Sarrasin**: *protéines complètes, fibres, cuivre+, magnésium, manganèse*
- Quinoa**: *protéines complètes +, manganèse+, fer, cuivre*

Poissons gras

- Hareng**: *Omega 3(EPA-DHA)++, protéines complètes++, phosphore++, sélénium++, iode+, fer+, zinc, cuivre, Vit. B2+, Vit.B3+, Vit.B6+, Vit.B12++, Vit.A++, Vit.D+*
- Maquereau**: *Omega 3(EPA-DHA)++, protéines complètes++, phosphore++, magnésium++, sélénium++, iode+, fer+, Vit. B2+, Vit.B3+, Vit.B6+, Vit.B12++, Vit.D+*
- Sardine**: *Omega 3(EPA-DHA)++, protéines complètes++, phosphore++, calcium++, sélénium++, iode+, fer++, Vit.B3++, Vit. B12++, Vit D+*
- Saumon**: *Omega3(EPA-DHA)++, protéines complètes++, phosphore++, sélénium++, calcium+, magnésium, potassium, fer, Vit.B1++, Vit.B3++, Vit.B5++, Vit.B6++, Vit.B12++, Vit.D+*
- Thon**: *Omega3(EPA-DHA)++, protéines complètes++, phosphore++, sélénium++, magnésium+, fer+, Vit.B1, Vit.B2++, Vit.B3++, Vit.B6++, Vit.B12++, Vit.A++, Vit. D+*

Coquillages

- Huitres** : *Omega3(EPA-DHA)+, protéines complètes+, phosphore++, fer++, zinc++, cuivre++, sélénium++, iode++, Vit.B2++, Vit.B3, Vit.B12++, Vit.A, Vit.D*
- Moules**: *Omega3(EPA-DHA)+, protéines complètes+, phosphore++, fer++, zinc++, sélénium++, iode++, Vit.B1+, Vit.B2++, Vit.B3, Vit.B9*
- Palourdes**: *Omega3(EPA-DHA)+, protéines complètes+, phosphore++, fer+++, zinc++, sélénium++, cuivre++, iode++, Vit.B12++, Vit.B2++, Vit.B3, Vit.A*

Probiotiques

Kéfir+++ : Contient plusieurs centaines de souches différentes de probiotiques : bactéries lactiques et levures : *flore intestinale+++*, *immuno-stimulant+*, *anti-cancer+*, *améliore la valeur nutritionnelle de certains aliments ainsi que la digestion.*

Bienfait des probiotiques :

<http://www.richardbeliveau.org/images/chroniques/R2009-10-26-OCT-039--CompressedSecured.pdf>

Autres aliments

Cacao: *anti-oxydants+++ (catéchine), anti-cancer, protecteur vasculaire, phosphore+, magnésium+, fer, zinc, cuivre, manganèse*

Oeufs oméga 3 bio: *protéines complètes, précurseurs du glutathion (si cru), oméga3, sélénium++, anti-oxydants (lutéine, zéaxanthine, Vit. A, D, E*

Aliments complémentaires

Céréales complètes

Bien que possédant quelques nutriments intéressants, ils ne sont pas essentiels. Leur importante consommation par l'homme depuis des millénaires a surtout été le fait du développement des grandes civilisations, où la culture des céréales a constitué l'une des premières activités agricoles. En effet, en fournissant une alimentation régulière et abondante aux populations, les céréales ont permis l'organisation de sociétés plus denses et plus complexes. Ceci tient au fait que les rendements sont élevés et la conservation des graines est bonne, ce qui permet la constitution de réserves (*Wikipedia*)

Il faudra apprendre à les consommer modérément à cause de leur indice et charge glycémiques plus élevés, et associées à d'autres aliments à protéines complémentaires, en particulier les **légumineuses**.

-Riz : *manganèse, sélénium, Vit. B1, B3, B5, B6*

L'indice glycémique du riz complet est moyen (50), celui du riz blanc élevé (70)

Le riz ne contient aucun gluten.

-Seigle : *fibres, manganèse, sélénium, Vit. B1, B2, B3, B5, B9*

Le seigle contient un peu de gluten (prudence en cas de maladie coeliaque), mais différent de celui du blé, et son indice glycémique (45) n'est pas trop élevé comparé à celui des autres céréales.

-Avoine: *phosphore, manganèse, magnésium, sélénium, Vit. B1, B5*

L'avoine contient un peu de gluten (prudence en cas de maladie coeliaque), mais différent de celui du blé, et son indice glycémique (40) n'est pas trop élevé comparé à celui des autres céréales.

-Épeautre et kamut: *phosphore, potassium, magnésium, manganèse, sélénium, Vit. B1, B3, B5, B6*

L'épeautre contient du gluten différent de celui du blé (prudence en cas de maladie coeliaque), son indice glycémique (45) n'est pas trop élevé comparé à celui des autres céréales.

Ustensiles recommandés

- 1 moulin ou rape à légumes manuels**
- 1 batteur électrique**
- 1 blender (centrifugeuse) électrique**
- 1 hachoir manuel**
- 1 set de moulins à poivre et à épices**
- 1 presse-ail ou/et 1 rape à gingembre**
- 1 moulin à café électrique** (*pour café, épices, graines*)
- 1 set de thermomètres alimentaires** (*pour casserole, four, rotis*)
- 1 set de germoirs**

<http://www.cfaitmaison.com/germs/germoirs.html>

-1 thermos shuttle-chef:

Pour une cuisson douce et lente avec un minimum de dépense énergétique

<http://www.galtak.com/thermos.html>

-1 cuiseur à riz:

Pour une cuisson idéale, douce et automatique

<http://www.laboutiquedujapon.fr/PrestaShop/fr/106-cuiseur-a-riz-electrique>

-1 poêle à paella

Qui servira également pour les cuissons rapides « a la plancha »

-1 couscoussier

Et si vos moyens le permettent:

-1 extracteur de jus de bonne qualité

Autrement vous pouvez toujours broyer les fruits au blender et en extraire le jus à l'aide d'une passoire métallique conique.

-1 sorbetière

Autrement, voir dans la section « recettes personnelles » des recettes de sorbets à réaliser avec peu d'équipement.

-1 machine à pain

Surtout utile si vous êtes au régime sans aucun gluten pour faire du pain de riz, sinon on peut s'en passer (voir mes recettes)

Conseils importants pour la cuisson

De façon générale (*exception faite de quelques champignons, dont certaines toxines sont détruites par la chaleur*) toute cuisson d'un aliment en amoindrira ses qualités nutritionnelles (*voir "L'alimentation ou la troisième médecine" de Jean Seignalet*)

Toutes les substances organiques sont susceptibles d'être altérées par la chaleur: Protéines, acides gras essentiels, vitamines et anti-oxydants. Certaines substances sont plus sensibles que d'autres à la chaleur.

Quelques exemples:

Il est difficile d'avoir des données précises pour certains nutriments. Le temps d'exposition à la chaleur et le milieu acide ou basique devrait également être pris en compte.

- À partir de 55°C: Destruction des pro-biotiques
- A 47,8°C: Inactivation des enzymes
- Au dessus de 70°C: Inactivation des précurseurs du glutathion
- 90°C: Vitamine C, omega 3
- 110°C: Vit. A, D, E, K
- 120°C: Vit. B, altérations des protéines et autres AGE

À température très élevée, des substances toxiques peuvent également se former, avec à terme, de graves conséquences sur la santé.

On aura donc tout intérêt:

- 1) À consommer un maximum de produits crus et vivants.
- 2) À bien réguler la température de cuisson pour les aliments cuits.

Sont à proscrire: La cuisson sous pression (cocotte-minute) et le micro-onde

Quelques modèles de cuisson :

Oeuf à la coque:

Démarrer la cuisson à l'eau froide, avant la pleine ébullition, environ 85°C, éteindre le feu et laisser l'oeuf l'oeuf 2 minutes dans l'eau chaude, le retirer et laisser refroidir à l'air libre avant de le consommer aussitôt. Le jaune doit rester liquide et le blanc doit être à peine coagulé.

Les nutriments essentiels seront ainsi préservés.

Soupes de légumes:

Pour toutes les recettes, que les légumes cuisent directement à l'eau froide ou qu'on les fasse d'abord légèrement rôtir, dès que l'eau commence à bouillir (90°C), retirer du feu et placer dans le **Thermos Shuttle Chef** une vingtaine de minutes. À consommer directement ou passer au blender.

Légumineuses: haricots, pois chiches

Selon leur grosseur, les faire tremper entre 8 et 12 heures. Jeter l'eau de trempage. Démarrer la cuisson à l'eau froide. À ébullition placer immédiatement dans le **Thermos Shuttle Chef** pendant 3 à 4 heures. Jeter

l'eau de cuisson.

Le trempage et la cuisson lente permettent d'en éliminer les inhibiteurs d'enzymes, de préserver l'intégralité des protéines et des vitamines et d'en améliorer la digestibilité.

Légumes sensibles: *épinards, asperges, crucifères*

Les tremper quelques secondes à 1 minute dans l'eau faiblement bouillonnante (80-90°C), les ressortir aussitôt et les tremper dans l'eau glacée.

Temps approximatifs :

Epinards, brocoli : 15 secondes

Asperges : 20 à 30 secondes

Chou-fleur, kale : 1 minute

Chou de Bruxelles : 2 minutes

Cuisson au four:

La température dépendra du volume des aliments à cuire, de la quantité d'eau qu'ils renferment, des récipients que l'on utilise, du temps de cuisson et du type d'aliment lui-même. Une vraie chimie!

L'aliment cuira d'abord en surface à la température de réglage du four, mais au cœur de l'aliment la température sera bien moindre. Le four conviendra donc aux aliments qui doivent être un peu saisis et dorés en surface tout en gardant une cuisson douce à l'intérieur.

Exemples: *(en degrés Celsius)*

Pain sur plaque: 160 à 190°C, 25 à 35 minutes selon la grosseur et le type de farine

Pain à la marmite: 200 à 220°C

Gâteaux à pâte levée: 120 à 170°C

Viennoiseries, feuilletés, pâtes à pizza: Préchauffage à 220°C, puis réduire à 180 une fois saisi ou en milieu de cuisson, au changement de coloration, 20 à 30 minutes.

Ces pâtisseries ne pouvant se réaliser qu'à température élevée, et de plus contenant beaucoup de beurre, et ayant un indice glycémique élevé, leur consommation devra rester occasionnelle, et on aura intérêt à substituer le blé par l'épeautre et le lait animal par un lait végétal.

Meringues: 80 à 100°C selon le four, 1h-1h15

Rôtis: Températures externes: 150 à 180°C Températures internes: 55 à 85°C

<http://chefsimon.com/pratique/temperatures-de-cuisson.html>

Ou mieux: Techniques modernes de cuisson à basse température:

<http://cuisinederic.blogspot.jp/2012/04/cuisine-moderniste-tableau-de-reference.html>

<http://www.epicurien.be/recettes/cuisines/techniques-cuissons-basses-temperatures/recettes-cuissons-basses-temperatures.asp>

Cassoulet: 120°C, 4 heures

Cuisson à la braise (BBQ) Occasionnellement

Quel que soit le mode de cuisson, on veillera à ne jamais laisser brûler l'aliment, en particulier la viande, ce qui produirait des substances hautement toxiques, très cancérigènes.

Ajuster la distance de l'aliment sur la braise non fumante et le cuire en le tournant souvent. Ce procédé ne convient pas pour des viandes trop épaisses qui doivent être cuites "à point" à l'intérieur comme le porc

ou le poulet. Si on cuit au feu de bois, attendre que les braises ne dégagent plus aucune fumée.

Fritures:

Elles sont déconseillées (les matières grasses chauffées à haute température sont toxiques et indigestes). Occasionnellement, huile de palmiste pour tempura, 170°C max.

Infusion du thé:

Pour la plupart des thés, versez l'eau à température de 70 à 90°C environ, quand elle a commencé à frémir, ou la transvaser d'abord dans un autre récipient si elle est bouillante. Les thés riches en catéchines (*thés verts japonais*) sont plus sensibles à la chaleur.

Températures exactes et temps d'infusion pour chaque thé :

http://www.admirable-tea-boutique.com/preparation_the.htm

Conseils pour la conservation

En règle générale, il vaut mieux consommer les produits le plus frais possible, non seulement les fruits et les légumes, mais également nombres d'aliments riches en anti-oxydant et acides gras essentiels (*par exemple: huile d'olive, noix de Grenoble, graines de lin, amandes, algues nori, thé vert sencha et macha, etc... parmi les plus sensibles à l'oxydation*)

Le contact avec l'oxygène, la chaleur, la lumière, l'humidité sont autant de facteurs qui favorisent l'oxydation avec le temps.

La conserve stabilise l'aliment, mais il peut y avoir une perte plus ou moins importante d'anti-oxydants.

La conservation sous vide ou sous azote et le meilleur procédé.

Pertes d'anti-oxydants de quelques aliments en conserve:

- Les betteraves perdent 64 %,
- les petits pois 46 %,
- les épinards 32 %,
- les blettes et les fèves 29 %,
- les asperges 25 %,
- L'ail 60 %.
- Céleri et brocoli 100%

En règle générale :

- 1) Favoriser les produits frais
- 2) Les garder au frais et à l'abri de la lumière
- 3) Les consommer rapidement
- 4) La congélation des produits frais est un bon moyen de conservation, même si une légère perte d'anti-oxydants a été constatée pour certains aliments (*Congelez de préférence sous vide*)
- 5) Bien vérifier que les produits achetés ne soient pas irradiés (*traités par « radiations ionisantes »*)

Conseils pour la prévention et le contrôle du diabète

Choisir les aliments en fonction de leur **index et charge glycémique**:

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=index_charge_glycemiques_nu#P20_2100

http://www.centrevveil.com/documents/tableau_index_glycemique.pdf

Par exemple: Pommes de terres et céréales (surtout le riz blanc, le blé et le maïs) ont un **indice glycémique** aussi élevé que le sucre et par conséquent doivent être très réduites, éventuellement supprimées (blé et maïs) Certains aliments comme la betterave ou la carotte ont un **indice glycémique** bas quand ils sont crus et élevés quand ils sont cuits. Ce sera une raison supplémentaire pour les consommer crus.

Quelques “trucs” pour diminuer un peu la charge glycémique de certains aliments:

Riz blanc ou semi-complet: Si vous utilisez du riz blanc, rincez-le abondamment à grande eau avant la cuisson pour en faire partir le maximum d'amidon.

Pommes de terre: Les éplucher et les râper finement, puis les rincer à grande eau avant de les faire cuire. Idéal pour purée, omelette, soupe.

Aliments efficaces pour réguler la glycémie :

Le thé : Pour diabètes de type 1 et 2 et prévention (*inhibition de l'amylase*). En particulier le thé vert, que l'on consommera tous les jours.

Le vinaigre de vin ou de cidre : Pour diabètes de type 1 et 2 et prévention (*inhibition de l'amylase*)

La cannelle : Pour diabète de type 2 uniquement . À utiliser dans les pâtisseries et desserts.

Comment contrôler les apports caloriques et conserver un poids idéal

Avec ce modèle de régime, il n'est absolument pas nécessaire de calculer les calories que l'on absorbe comme cela se fait dans d'innombrables programmes d'amincissement, méthodes très contraignantes et inefficaces à long terme.

Le surpoids est lié à une altération du comportement alimentaire, qui nécessite un minimum de connaissance des aliments et un peu de discipline :

- 1) Bien respecter la **pyramide alimentaire** et les modèles de repas équilibrés de ce guide, en particulier la position des sucres et céréales au sommet de la pyramide. Les conseils donnés plus haut pour la prévention du diabète sont également valables pour le contrôle du poids.
- 2) Adopter la technique alimentaire japonaise appelée « hara hachi bunme » qui signifie remplir l'estomac **a 80% de sa capacité**. Il faudrait toujours quitter la table avec un léger « creux » à l'estomac, donc ne pas manger jusqu'à avoir « la peau du ventre bien tendue ».
- 3) Ne rien consommer en dehors des repas, uniquement de l'eau ou du thé sencha ou macha.

En respectant bien ces principes, vous perdrez du poids naturellement et sans effort.

Les compléments recommandés

Avec ce modèle d'alimentation, mis à part quelques cas particuliers (chirurgie, chimiothérapie, situation de précarité...), il ne sera plus nécessaire de prendre de façon continue des compléments nutritionnels de type multi-vitamines et minéraux.

Uniquement certains compléments bien ciblés, notamment les [précurseurs du glutathion](#) ou la [vitamine D](#) pourront s'avérer utiles, voire indispensables dans certains cas.

Précurseurs du glutathion:

Qu'est-ce que le glutathion ?

De tous les compléments alimentaires, les précurseurs du glutathion sont certainement les plus importants. Toutefois, un mythe persiste encore relativement au glutathion. En effet, bien des gens croient qu'il est possible de rehausser les taux de glutathion en mangeant du glutathion. C'est faux. Le fait de consommer des compléments ou des aliments riches en glutathion n'aura que peu d'efficacité à cet égard, car le glutathion ingéré sera fractionné en grande partie dans le tube digestif avant d'être éliminé. Étant donné que le glutathion est fabriqué à l'intérieur des cellules, il est nécessaire de livrer, dans les cellules elles-mêmes, les éléments constitutifs (**les précurseurs**) du **glutathion**. Le précurseur de glutathion le plus difficile à trouver dans notre alimentation est l'**acide aminé cystéine**. Par contre, cette cystéine doit être présente sous une forme particulière (liaison disulfide) qui lui permettra de traverser efficacement le tube digestif afin d'atteindre les cellules. Cette opération n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire.

Cette forme utilisable de cystéine se retrouve naturellement dans les **œufs crus**. Mais, aussitôt que l'œuf est chauffé, les protéines qui transportent la cystéine sont transformées par la chaleur et perdent leur efficacité comme système de livraison de la cystéine. Une autre bonne source de cystéine est la viande, mais encore là, elle doit être consommée crue afin que la compétence de la cystéine ne soit pas altérée par la chaleur. Donc, à l'exception d'un bon bifeck tartare bien préparé, il n'existe pas beaucoup de façons de consommer de la viande crue. Que dire des légumes? Il est vrai que certains légumes sont une bonne source de cystéine, mais il faudrait par exemple consommer une très grande quantité de brocolis pour obtenir l'apport recherché.

La question soulève donc quelques problèmes! Étant donné que le glutathion est le **maître antioxydant** et qu'il est lié à tellement de fonctions importantes, dont l'**optimisation du système immunitaire** et la **détoxication** de nombreux polluants et cancérigènes, comment pouvons-nous hausser les taux de glutathion de façon sécuritaire? La littérature médicale comprend de nombreux articles traitants de l'importance du glutathion relativement au cancer, aux maladies cardiaques et infectieuses, aux problèmes pulmonaires et même au processus de vieillissement.

La **protéine de lactosérum**, qui est une fraction du lait, est gorgée de **précurseurs de glutathion**. Le problème ici, comme dans le cas des œufs et de la viande, est que la chaleur détruit la capacité de cette protéine à augmenter les taux de glutathion efficacement. En outre, sa teneur en gras et en lactose peut varier, ce qui n'est pas toujours souhaitable. De plus, la grande majorité des protéines de lactosérum offertes sur le marché ont été soumises à de multiples phases de pasteurisation qui les rendent inactives.

Les éléments constitutifs du glutathion, contenus dans la **protéine de lactosérum**, sont très fragiles.

Toutefois, il existe des techniques pour extraire cette précieuse protéine sans l'altérer. Dès les années 1980, des chercheurs de l'**Université McGill** étudiaient déjà ces précurseurs du GSH. L'équipe de recherche originale, dirigée par le **docteur Gustavo Bounous**, a subséquemment formé une entreprise privée pour poursuivre le développement et la commercialisation de ces éléments constitutifs. La formule, qui a été ultérieurement mise au point et enregistrée sous la marque de commerce «**Immunocal**», continue de faire l'objet d'études et de perfectionnement.

Au cours du procédé de fabrication d'**Immunocal**, on retire aussi bien le gras que le lactose, ce qui permet aux personnes souffrant d'intolérance au lactose d'en consommer sans problème. Quant à la caséine, qui n'est pas une protéine recherchée comme précurseur de glutathion, Immunocal en contient à peine de 1 à 2 %.

Actions du glutathion:

La science médicale a souligné que le glutathion joue des douzaines de rôles dans l'organisme. Toutefois, les quatre plus importants rôles du glutathion peuvent se résumer à cet acronyme : **A I D E**

- Anti-oxydant**
- Immunostimulant**
- Détoxiquant**
- Énergisant**

A –Anti-oxydant

Au cours des trente dernières années, la science a effectué des avancées tellement importantes dans le domaine de l'étude des antioxydants, qu'elles ont donné lieu à la création d'une toute nouvelle branche de la médecine appelée biologie radicalaire, qui se concentre sur l'étude des oxydants et antioxydants. Étant donné l'importance de l'anti-oxydation relativement à des centaines de processus pathogéniques, on doit se poser la question suivante : « Quel antioxydant fabrique l'organisme pour contrer ces processus? » Le glutathion est l'antioxydant que l'organisme produit le plus abondamment. En fait, la présence de cette petite protéine est cruciale au fonctionnement de tous les autres antioxydants connus, y compris les vitamines C et E, de là son surnom de « maître antioxydant »

I –Nourriture du système Immunitaire

Votre système immunitaire est constamment assailli par des pathogènes et des antigènes, qui peuvent endommager les cellules, être toxiques ou causer des maladies. Parmi les antigènes, on compte notamment les virus, les bactéries, les parasites, les champignons et même des cellules précancéreuses. S'il n'est pas présent en quantité suffisante, certains envahisseurs vont s'infiltrer, infecter le corps ou contribuer au vieillissement et causer des dommages à long terme, même un éventuel cancer. Mais, en optimisant nos niveaux de glutathion intracellulaires, nous maintenons également notre système immunitaire prêt pour l'attaque et bien armé pour se défendre. Le docteur **Gustavo Bounous**, qui a découvert **Immunocal**, s'est concentré sur l'étude du glutathion en tant que soutien du système immunitaire. « Le facteur limitant de l'activité et de la multiplication normales de nos lymphocytes (globules blancs) est la disponibilité du glutathion ». Les recherches effectuées par le Dr Bounous à l'Université McGill ont donné lieu à d'innombrables autres mémoires de recherches à l'échelle mondiale portant sur ce phénomène.

D – Système Détoxiquant

Le système d'enzymes GSH élimine des centaines de toxines, notamment des produits de dégradation des drogues, des polluants, des cancérogènes et des radiolésions. Il n'est donc pas étonnant que les taux de GSH soient plus élevés dans le foie, qui est l'organe de détoxification principal de l'organisme. Nous respirons et ingérons des toxines naturelles et synthétiques chaque jour de notre vie, sans pouvoir les éviter. C'est encore plus vrai à l'ère de la technologie, des villes congestionnées et polluées et des aliments manipulés génétiquement. Des études expérimentales ont démontré que lorsque les taux de glutathion ne sont pas suffisamment élevés, les fonctions hépatique et rénale sont diminuées et ne suffisent pas à bien éliminer les toxines qui circulent dans l'organisme, laissant à ces dernières le pouvoir de continuer à détériorer les cellules et les organes. Les toxines ainsi éliminées sont notamment la fumée de cigarette, les gaz d'échappement des voitures et les métaux lourds. Les médecins utilisent couramment des médicaments qui permettent d'élever les taux de glutathion dans le cas de maladies graves comme une surdose d'acétaminophène ou d'insuffisance hépatique.

E – Glutathion – « Énergisez-vous! »

Nos cellules sont comme de petites machines qui fonctionnent 24 heures par jour. D'où vient l'énergie qu'elles utilisent pour ce constant déploiement d'activité? La réponse n'est pas simple, mais la science a identifié une structure intracellulaire constante dans toutes les cellules, les mitochondries. Les mitochondries sont en quelque sorte les petites piles d'énergie de nos cellules. Elles jouent un rôle essentiel dans tous les phénomènes d'oxydation. Les mitochondries brûlent de l'oxygène et peuvent devenir surchargées et endommagées, et leur capacité peut être limitée par des produits de dégradation comme les oxyradicaux. La substance la plus importante produite par la cellule pour régulariser et maintenir le bon fonctionnement des mitochondries, c'est le glutathion. Cela se traduit en une augmentation d'énergie et de vitalité. C'est pour cette raison que le rehaussement des taux de glutathion est devenu le point central de nombreuses études relevant notamment de la **médecine sportive** ou de la recherche sur le **vieillessement**.

Immunocal est également gorgé d'**acides aminés à chaîne ramifiée**, de **leucine**, de **L-isoleucine** et de **valine** (AACR). Lors de l'exercice physique, le corps utilise de préférence les AACR comme source d'énergie. Lorsque les niveaux de AACR sont bas, la fatigue s'accroît, et ce, tout particulièrement lors d'épreuves d'endurance. **Immunocal** contient davantage de AACR que le soya et les œufs ou toute autre protéine que vous pouvez acheter dans un magasin de nutrition. Cette caractéristique est particulièrement importante pour la **régénérescence des muscles** après l'exercice.

Source : www.immunotec.com

Quand faudrait-il prendre de l'Immunocal:

- Chaque fois qu'il y a une chute du niveau de glutathion**, qui se traduira principalement par une baisse du système immunitaire, entraînant gripes, maladies infectieuses, fatigue, etc...
- Après une exposition a des polluants ou des radiations** (rayons X, sur-exposition aux UV)
- Lors de tous stress oxydatifs**
- Avant et après un effort physique intense et prolongé** (treks, marathons, ...)
- Avant, pendant et après un traitement dévitalisant** (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...)
- De façon régulière si vous ne consommez pas de protéines crues** (œufs, viande)

Où se procurer de l'Immunocal:

En France: Bientôt sur mon site

En Amérique du Nord et au Royaume-Uni: Sur mon site canadien : www.immunotec.com/danielfillit.prod

Vitamine D :

La carence en vitamine D est l'une des plus fréquentes (environ 90% de la population de nos pays ne couvrent pas ses besoins, en particulier l'hiver) et une cause importante de morbidité.

Les déficits en vitamine D sont liés à une grande variété de problèmes de santé :

- **risque de fractures** (rôle crucial dans l'adsorption et la fixation du calcium)
- **risque de certains cancers**
- **diabète, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer**
- **risque de grippe, immuno-dépression**
- **risque d'accident cardio-vasculaire**

Lien utile: <http://www.lanutrition.fr/les-news/lanutrition.fr-lance-la-campagne-vitamine-d-contre-cancer.html>

Qui peut être en carence de vitamine D ?

Vous serez systématiquement en carence de vitamine D :

-Si vous ne vous exposez pas ou peu au soleil +++

-Si vous ne consommez pas ou peu de poissons gras

Moyens naturels d'avoir le bon niveau de vitamine D :

En principe, **la vitamine D est fabriquée naturellement par votre corps**, sous l'effet des rayons **UVB du soleil**. Mais encore faudrait-il, pour en avoir assez, que vous vous exposiez tous les jours, y compris le torse, pendant au moins 30 minutes, et ce à la mi-journée.

Pour tous ceux d'entre nous qui vivons dans des régions froides ou pluvieuses, ou qui travaillons dans des bureaux, c'est un défi difficile à relever d'octobre à mars. La prise de compléments est donc utile, et elle pourrait même être systématique chez **les personnes de plus de 70 ans**, dont la peau absorbe 4 fois moins les UVB que les autres, et qui ne synthétisent presque plus de vitamine D.

Mais même si vous êtes jeune et que vous êtes fortement exposé cet été, il faut savoir que les réserves que vous aviez constituées sont probablement aussi consommées au 1er février. En effet, votre corps en consomme 5000 UI (unités internationales) par jour, soit près de **cinquante fois plus que ce qu'apporte votre alimentation**.

Vous ne pouvez malheureusement même pas compter sur les aliments enrichis en vitamine D, y compris le lait : c'est un simple argument marketing pour vous faire acheter, sans réel bienfait pour vous. Les aliments enrichis en vitamine D n'apportent qu'une petite proportion des doses officielles conseillée. En aucun cas ils n'ont d'effet sur les maladies susceptibles d'être améliorées par la vitamine D.

Quelle quantité ?

Vous devez viser un taux de vitamine D dans votre plasma **supérieur à 30 ng/mL**, le taux optimal se situant entre 30 et 60 ng/mL.

Mais comme vous ne pouvez pas passer votre temps à vous faire des analyses sanguines, vous n'avez pas d'autre choix que de contrôler les quantités de vitamine D que vous absorbez.

Chez l'enfant en période de croissance, y compris l'adolescence, les besoins s'évaluent entre 600 à 1 500 UI par jour. Cette supplémentation devient indispensable – au moins pour la prévention – chez tout le monde (hommes et femmes) après 60 ans, et plus encore après 70 ans. On conseille habituellement 1 000 à 1 500 unités par jour.

Depuis 2007 pour la femme enceinte et allaitantes la société Canadienne recommande un apport oral 2000 UI par jour.

Pour une personne adulte en bonne santé, une dose quotidienne de 600 à 1500 UI d'un complément de vitamine D par jour est conseillée, ce qui ne pose aucun problème si vous achetez un complément correctement dosé.

A noter par ailleurs que vous n'avez pas de risque d'intoxication à cette dose : selon le spécialiste mondial de la vitamine D, le Professeur Holick, « il faudrait probablement prendre entre 30 000 et 50 000 UI par jour pendant une très longue période pour risquer d'être intoxiqué ».

Quelle forme choisir ?

Il existe plusieurs formes de vitamine D dans le commerce. Mais une seule correspond à la vitamine D naturellement fabriquée par la peau : c'est la **vitamine D3**, ou **cholécalférol**.

Pour faciliter son absorption, vous devez consommer votre vitamine D3 avec de la graisse, donc au milieu d'un repas.

Vous pouvez en trouver en pharmacie, où elle ne coûte que quelques euros, mais il est difficile d'en connaître l'origine, naturelle ou non.

Certains laboratoires de compléments alimentaires naturels vendent la vitamine D3 directement sous forme huileuse et biologique. Je trouve personnellement que c'est le plus pratique :

- Vous avez un petit flacon spécialement conçu pour être transportable sans risque de se casser, et que vous pouvez avoir en permanence dans le tiroir de votre bureau, votre sac à main, ou même votre poche.
- Un seul flacon dure six mois, soit une saison entière de vitamine D (octobre à mars), pour une personne.
- Il suffit d'en prendre une à trois gouttes, directement sur la langue, à n'importe quel moment de la journée
- Le flacon est muni d'une pipette qui vous permet de prendre très facilement vos gouttes, sans risque de surdosage.
- Il n'y a pas à casser d'ampoule, ni à avaler de comprimé ou de gélule indigeste ;
- Vous n'absorbez pas d'additif douteux ou chimique en même temps que votre vitamine D.

À ma connaissance, deux marques en France commercialisent la vitamine D3 de cette façon : le laboratoire Lescuyer, et le laboratoire D-Plantes.

Point de vue qualité de la vitamine D3, c'est équivalent : il s'agit dans les deux cas d'une forme huileuse de cholécalférol hautement assimilable. Les flacons contiennent, dans les deux cas, 20mL de vitamine D3.

La différence est que, dans chaque goutte, vous avez 100 UI de vitamine D3 chez Lescuyer contre 400 UI chez D-Plantes.

Source: lettre Santé Nature Innovation de Jean-Marc Dupuis

Pour l'Amérique du Nord : Le laboratoire USANA produit une vitamine D de bonne qualité.

L'huile de foie de morue : 5 ml d'huile de foie de morue contiennent en moyenne 416 UI de vitamine D3, et 3 gélules de 1 000 mg en contiennent 270 UI.

Dose journalière pour un adulte l'hiver : Entre 6 et 12 gélules de 1000 mg par jour.

Un avantage supplémentaire de l'huile de foie de morue et l'apport d'**oméga 3 EPA-DHA**.

Néanmoins, la consommation d'huile de foie de morue devra être limitée dans le temps, car également très riche en vitamine A, celle-ci pouvant être toxique à haute doses (en particulier pour la femme enceinte++)

Elle ne devra donc pas être la seule source de vitamine D et d'oméga 3.

Il vaut mieux la consommer en gélules pour éviter l'oxydation et pour le goût désagréable. Choisir une bonne qualité certifiée, extraite à froid, non dénaturée (biocoops)

Lien utile : <http://www.etnas-labo.com/infos-sante/huile-de-foie-morue>

Vitamine C :

Les bienfaits protecteurs de la vitamine C sont abondamment documentés depuis maintenant longtemps, elle participe à des dizaines de processus dans l'organisme, principalement :

-Action **anti-oxydante** (en synergie avec les vitamines A, E et le glutathion)

-**Immuno-stimulante**

-**Détoxiquante**

-Favorise l'**absorption intestinale du fer**

-Permet la synthèse du **collagène** dans les tissus

-Participe à la synthèse de neuro-médiateurs

On aura donc intérêt à consommer chaque jour des aliments qui en sont riches (voir la liste des aliments et les menus), d'autant qu'on la trouvera très souvent associée à un bon nombre d'autres anti-oxydants (citron, myrtille, persil, brocoli,...)

Ne pas hésiter à prendre en plus des compléments d'origine naturelle (acerola) dans les situations suivantes :

-**Immuno-dépression** (grippe, toutes infections)

-**Anémie ferriprive** (surtout chez la femme)

-**Intoxications**

-**Stress oxydatif** (blessures, brûlures, etc...)

Il est conseillé dans ces cas de l'associer à l'Immunocal, qui potentialise son action.

Seule contre-indication : Taux sanguin de ferritine élevé (voir la section : « cas particulier du fer »)

Oméga 3 :

Reportez-vous à la section sur les oméga 3

Des compléments seront nécessaires si vous ne consommez pas de produits marins frais, sous la forme EPA-DHA, la forme ALA étant apportée par les oléagineux et huiles de première pression à froid qui en sont riches.

Il existe différentes sources de compléments en gélules :

- micro-algues
- huiles de poissons de mers froides
- huile de krill

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=omega_3_huiles_poisson_ps

Davantage d'information également dans mon dossier consacré aux matières grasses.

Quelques nutraceutiques fréquemment conseillés

Silicium organique

<http://www.llrg5.com/science.html>

Bien que ce produit soit actuellement toujours controversé, je le conseille en usage externe en cas de psoriasis (*associé à l'exposition au soleil*) et d'eczéma (*associé à l'application l'huile d'olive vierge*)

En usage interne, en complément de la nutrithérapie, il est recommandé en prévention de nombreuses maladies :

- Ostéoporose (associé entre autres à la vitamine D)
- Certains terrains inflammatoires et de l'arthrose.
- Maladie d'Alzheimer (chélateur d'aluminium)

Personnellement, je conseille uniquement le **G5** ou le **Dissolvurol**.

Pycnogenol

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=pycnogenol_ps

Extrait de pin maritime aux propriétés anti-oxydantes majeures, je le conseille surtout pour l'insuffisance veineuse.

Extrait de pépins de raisin

Anti-oxydant puissant. On le trouve parfois associé au pycnogénol avec lequel il partage des propriétés similaires.

Astaxanthine

Anti-oxydant puissant polyvalent : Peaux (protection UVA), cardio-vasculaire, système nerveux, yeux, articulations, performances physiques...

Ginkgo Biloba

Je le conseille systématiquement après 50 ans pour le maintien d'une bonne micro-circulation cérébrale et des fonctions cognitives.

En Amérique du Nord, je conseille celui du laboratoire USANA

<http://www.produits-sante-naturels.com/fr/supplement-ginkgo-biloba-phosphatidylserine.html>

Cas particulier du fer

Le fer est indispensable à la **fixation de l'oxygène** dans les globules rouges.

Un **déficit** en fer peut provoquer de graves **anémies**, en particulier chez la femme adulte en cas de pertes de sang trop abondantes : http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=anemie_ferriprive_pm

Un **excès** de fer sera également dangereux, car **pro-oxydant**.

À titre d'exemple, dans un cas comme dans l'autre, on aura une souffrance cardio-vasculaire : par hypo-oxygénation en cas de déficit, par stress oxydatif au niveau des artères en cas d'excès.

Le niveau optimal de ferritine sérique (dans votre sérum) est de 40 à 60 ng/mL. Une petite marge est permise, mais en dessous de 20, vous êtes en déficit et au-dessus de 80, vous êtes en excédent.

Les niveaux de ferritine peuvent monter extrêmement haut. Il arrive qu'ils dépassent 500, voire 1000 ng/mL.

À ce niveau, le dommage oxydatif est très intense.

Source: lettre Santé Nature Innovation de Jean-Marc Dupuis

Les suppléments de fer sont déconseillés pour les raisons suivantes :

- Le fer inorganique s'assimile très mal
- Effets secondaires : constipation, nausées, stress oxydatif
- Risques de surdosage

Il est donc important de combler les déficits en fer uniquement par une bonne nutrition

En cas de déficit :

- Consommez chaque jour les aliments riches en fer indiqués dans ce guide (coquillages, légumineuses), ainsi que des petites portions de viandes (foie ++), et des oeufs très régulièrement.
- Augmentez vos apports de vitamine C en même temps (augmente l'absorption du fer)
- Diminuez la consommation de thé et café (freine l'absorption du fer)

En cas d'excès :

- Réduisez la consommation d'aliments riches en fer (viandes et coquillages)
- Ne prenez pas de suppléments de vitamine C (aliments uniquement)
- Faites un don de sang +++

À propos des oméga 3

Les **Acides Gras Essentiels** et principalement ceux que l'on appelle **oméga 3** sont indispensables au bon fonctionnement de nombreux systèmes vitaux :

- Formation de la membrane cellulaire et fluidité des échanges cellulaires.
- Développement et bon fonctionnement du système nerveux : Besoins accrus chez le **nourrisson** et la **femme enceinte et allaitante**.
- Régulation de la réponse **inflammatoire** et **immunitaire** (par la synthèse des prostaglandines)
- Régulation de la **pression sanguine**
- Élasticité des **vaisseaux sanguins** et de la **peau**
- Activité et équilibre **hormonal** (DHEA, progestérone, oestrogènes, testostérone, cortisol ...)
- Transport de vitamines liposolubles : A, E, D, K

De nombreuses populations présentent des carences importantes en oméga 3. Selon une récente étude, 87% des Québécois ne couvrent pas leurs besoins journaliers en oméga 3.

Une bonne couverture en oméga 3 sera un facteur de prévention de nombreuses affections telles que :

- Retards de développement du système nerveux chez l'enfant
- Maladies cardio-vasculaires : thromboses, arythmies, hypertension, durcissement artériel, etc...
- Maladies neurologiques : sclérose en plaques, Alzheimer, névrites, dépressions
- Cancers de tout type
- Affections cutanées : psoriasis, eczémas, vieillissement prématuré
- Troubles hormonaux
- Retard de cicatrisation
- Maladies inflammatoires et auto-immunes
- Dégénérescence maculaire

A noter que presque toutes ces affections peuvent également avoir pour facteur commun une carence en **vitamine D**, et que bien souvent on aura une carence conjointe des 2 nutriments.

Les deux catégories d'Oméga 3 : ALA et EPA-DHA

Les oméga 3 se présentent sous 2 formes :

- L'**ALA** : chaîne courte d'Acide Alpha-Linoléique
- L'**EPA & DHA** : chaînes longues (*je vous épargne ici les formules complètes*)

Notre organisme a besoin des 2 formes, mais particulièrement l'**EPA-DHA** pour les effets qui nous intéressent ici.

Lorsque nous consommons l'ALA, seul un faible pourcentage (qui peut varier de 2 à 10%) est transformé par notre organisme en EPA et DHA. La consommation d'oméga 3 EPA-DHA issus des **poissons gras** et des **algues** est donc fortement recommandée.

Apports recommandés :

Ils ont été fixés entre 1,5 et 3g par jour (majoritairement sous forme EPA-DHA, mais le chiffre inférieur de 1,5 doit plutôt être considéré comme un minimum vital, il n'existe pas vraiment de risque de surdosage,

même avec des compléments, tout en sachant que certaines personnes comme les **femmes enceintes** et **allaitantes** en auront un besoin accru.

Sources d'oméga 3 EPA-DHA :

Poissons, crustacés, algues: *Pour 100 g d'aliment*

Ces chiffres sont approximatifs, car ils dépendront de la zone géographique de pêche, du mode d'élevage pour les poissons non sauvages, et de la partie des poissons consommés (en particulier pour le thon)

-Huiles de foie de poisson :	25 à 30 g
-Saumon atlantique sauvage :	2,3 g
-Truite arc-en-ciel sauvage :	2,1 g
-Maquereau :	1,8 g
-Anchois :	1,7 g
-Sardine :	1,5 g
-Thon rouge :	1,5 g
-Hareng :	1,2 g
-Espadon :	0,7 g
-Thon blanc albacore:	0,7 g
-Lieu noir :	0,5 g
-Huîtres :	0,5 g
-Flétan :	0,4 g
-Moules bleues :	0,4 g
-Sole, plie :	0,3 g
-Carpe :	0,3 g
-Coquille St-Jacques :	0,3 g
-Clams, palourdes :	0,2 g
-Aiglefin :	0,2 g
-Doré jaune :	0,2 g
-Morue :	0,2 g
-Algues :	0,1 g
-Oeufs oméga 3 :	données non disponibles

Sources d'oméga 3 ALA :

Huiles de première pression à froid et oléagineux: *Pour 100g*

-Graines de lin fraîchement broyées :	20 g
-Graines de chanvre :	10 g
-Noix de Grenoble fraîches:	8,6 g
-Huile de lin :	58 g
-Huile de rose musquée du Chili :	39 g
-Huile de cameline :	30 g
-Huile de chanvre :	19 g
-Huile de noix de Grenoble :	13 g
-Huile de colza ou canola :	9 g

-Huile de soja :	5 g
-Huile d'oeillette :	2 g
-Huile de carthame :	1 g
-Huile de pépins de courge :	0,7 g
-Huile d'olive :	0,5 g

Applications pratiques :

En suivant les modèles de menus présentés dans ce guide, ainsi que les conseils qui vont suivre, vos besoins en oméga 3 seront bien comblés. Si maintenant vous ne consommez jamais de poisson, des compléments d'**EPA-DHA** seront nécessaires (huiles de poisson, krill ou algues), et les **oeufs oméga 3 bios** seront également recommandés (en prenant soin de ne pas faire coaguler le jaune).

Les **huiles de première pression à froid** indiquées dans la liste ci-dessus peuvent toutes être consommées pour leur richesse en **oméga 3 ALA**, mais certaines, telles que l'huile de lin ou de rose musquée, malgré leur taux d'ALA très élevé présentent quelques inconvénients :

- Leur gout n'est vraiment pas extraordinaire, donc difficile à utiliser en cuisine
- Elles s'oxydent très rapidement : Une bouteille entamée doit être gardée au frigidaire et consommée dans le mois qui suit.

Par contre, les **graines de lin fraîchement moulues** sont particulièrement recommandées, non seulement pour leurs oméga 3, mais également pour leurs **lignanes** (anti-cancer)

Les noix de Grenoble fraîches devraient être aussi consommées régulièrement.

Conseils de consommation et précautions :

Les oméga 3 qui possèdent 3 doubles liaisons (les plus insaturés des acides gras) sont particulièrement instables, et se dénaturent facilement, soit par saturation (perte des doubles liaisons), soit par oxydation, soit par déformation moléculaire (acide gras trans).

Les procédés de dénaturation sont nombreux : **Hydrogénation, raffinage, oxydation, cuisson, radiations ionisantes, lumière.**

Il est donc non seulement important de connaître les sources d'oméga 3, mais aussi de préserver leur bioactivité.

Principales recommandations :

Consommer des produits frais :

- Noix et graines de l'année, conservées dans un endroit frais et sec, éventuellement sous vide ou au frigidaire.
- Poissons frais ou congelés depuis moins de 6 mois.
- Semi conserves au sel (anchois, harengs) toujours au frigidaire.

Consommer des produits biologiques ou du moins garantis non irradiés (noix et graines)

Consommer uniquement des huiles vierges de première pression à froid biologiques de préférence.

Les conserver à l'abri de l'air, de la chaleur, et de la lumière, les garder au frigidaire après ouverture et les consommer rapidement.

Les huiles riches en oméga 3 doivent être consommées crues, ne pas les faire chauffer.

Choisir des poissons sauvages ou d'élevage biologique

- # Les poissons riches en oméga 3 devraient être de préférence consommés crus (sushi, sashimi, carpaccio) ou faiblement cuits : Pochés quelques minutes dans l'eau chaude non bouillante (saumon) ou très rapidement grillés à la braise (saumon, thon, ou sardines doivent rester un peu cru à l'intérieur)
Le micro-ondes est à proscrire.
- # Les graines de lin devront être moulues juste avant d'être consommées.

Information importante :

Les allégations que l'on peut lire sur les aliments en conserve, les huiles et margarines industrielles sont hautement sujettes à caution, d'autant plus qu'il n'existe pas de réglementation du moment que le produit d'origine est connu comme source d'oméga 3.

Il est instructif de savoir comment sont obtenues ces huiles issues de la grande distribution, les graines destinées à l'obtention de ces huiles sont très souvent de qualité inférieure:

- 1) Pression à chaud : Contrairement au mode d'extraction à froid qui préserve les oméga 3, polyphénols et vitamine E, les graines sont d'abord pressées à chaud afin d'augmenter le rendement .
- 2) Utilisation de solvants : Les tourteaux restant de la première pression sont ensuite traités avec des solvants pour récupérer le maximum d'huile. Ces solvants peuvent être : cétone, butane, propane, essence B, éthanol, isopropanol.
- 3) Démucilagination : Pour éliminer les différents résidus issus du chauffage, on ajoute de l'acide sulfurique ou phosphorique puis les substances sont séparées par centrifugation.
- 4) Neutralisation : Pour éliminer les acides gras libres restants, on ajoute une base, le plus souvent de la soude caustique, il en est une précipitation de pâte savonneuse que l'on sépare de l'huile par centrifugation.
- 5) Lavage et séchage : Pour éliminer le reste de particules en suspension, l'huile est lavée à l'eau puis séchée sous vide.
- 6) Décoloration : Pour être commercialisables, les huiles ainsi obtenues doivent être décolorées, on utilise pour cela des terres argileuses additionnées d'acide phosphorique ou sulfurique, des charbons ou des décolorants chimiques comme le bichromate de potassium ou le thiosulfate de sodium.
- 7) Désodorisation : Les huiles ainsi traitées ayant un goût et une odeur inacceptables sont alors chauffées à près de 200°C, puis traitées sous vide à la vapeur d'eau portée à haute température.
- 8) Recoloration : Afin de lui donner une belle couleur or ambrée, on colore l'huile au moyen de curcumine, caroténoïdes, orcéine

On obtient au final un produit limpide, sans goût et sans odeur, conditionné en bouteille plastique, qui peut se conserver indéfiniment sans risque d'oxydation. C'est malheureusement un produit inerte, sans aucun intérêt diététique et qui ne devrait en aucun cas être ingéré. Leur présence dans les rayons d'alimentation est une nuisance à la santé publique.

Les margarines étant élaborées à partir de ces mêmes huiles ne valent guère mieux, il vaut encore mieux consommer du beurre.

Il est donc illusoire de penser que les huiles et les différentes margarines industrielles de la grande distribution contiennent des oméga 3 bio-actifs. Elles sont un parfait exemple d'allégations publicitaires mensongères données à des aliments ayant à terme un impact négatif sur la santé.

Bienfaits des aliments germés

- Apport important d'enzymes
- Multiplication de toutes les vitamines (jusqu'à 600% du taux de vitamine C)
- Grande richesse en anti-oxydants et substances anti-cancer (brocoli, radis)
- Amélioration de la digestibilité (légumineuses)

<https://sites.google.com/site/drthierryhazout/document-10>

<http://www.cfaitmaison.com/germs/sante.html>

Bienfaits des aliments fermentés

Bienfaits et procédés de fermentations:

<http://www.rebelle-sante.com/sites/default/files/62-65%20Aliments%20fermentes%20BS%20126.pdf>

<http://www.cfaitmaison.com/culinaire/richeesse-lacto.html>

-Apports de **probiotiques** :

Tous les aliments fermentés consommés crus vont apporter des probiotiques de très haute valeur biologique. Ce seront essentiellement : Le **kéfir de fruit**, les fromages au lait cru, les haricots fermentés (miso, natto), la choucroute.

Les probiotiques jouent un rôle fondamental sur l'éco-système intestinal. Cet équilibre interne est essentiel pour:

- Le système immunitaire : Préventions des maladies infectieuses et auto-immunes
- La prévention de certains cancers (colon)
- La bonne assimilation des nutriments
- Prévenir l'hyper-perméabilité intestinale (à l'origine d'un grand nombre de maladies)

Information complémentaire sur les probiotiques :

<http://www.richardbeliveau.org/images/chroniques/R2009-10-26-OCT-039--CompressedSecured.pdf>

Voir aussi la section sur les fromages au lait cru.

-Amélioration de la **digestibilité** :

Le processus de fermentation permet de fractionner et transformer certaines substances telles que protéines, glucides complexes (lactose) qui va permettre à l'organisme humain de mieux les assimiler.

Les principaux aliments concernés seront : Le lait cru, les céréales (pain au levain), les légumineuses (soja)

Si certains aliments fermentés sont chauffés, ils perdront leurs probiotiques, mais conserveront leur digestibilité (par exemple : miso, pain au levain, choucroute...)

Potentiel anti-oxydant ORAC de quelques aliments

+grenade: 10500
+canneberges : 9584
+pruneaux: 5770
+raisins secs: 2830
+myrtilles: 2400
+mures: 2030
+choux: 1750
+fraises: 1540
+épinards: 1280
+framboises : 1220
+prunes 948
+brocolis 890
+betteraves 840
+raisins noirs 739
+poivrons rouges 720
+cerises 670
+kiwis 602

Quelques principes fondamentaux de nutrithérapie, FAQ

Pourquoi faut-il réduire les apports de céréales, et en particulier le blé ?

Les céréales sont le groupe d'aliments (avec les pommes de terre) qui apportent le plus de sucres (index glycémique et charge glycémique élevés)

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=index_charge_glycemiques_nu#P20_2100

Une consommation excessive de céréales, surtout pour les sédentaires, va favoriser la prise de poids et le diabète, et d'autant plus si elles sont raffinées.

Cas particulier du blé:

Extrait de la lettre Santé Nature Innovation de Jean-Marc Dupuis

Trop hybridé:

Le blé ne peut plus être considéré comme un aliment sain pour qui que ce soit. Même bio, complet, le blé moderne est hautement hybridé. Il a une trop haute teneur en glutamine, une protéine qui a tendance à irriter la paroi intestinale, et contient beaucoup moins de minéraux et de vitamines qu'il y a cent ans.

Ceci est très regrettable parce que le blé était autrefois un aliment correct, et qu'il est aujourd'hui utilisé dans d'innombrables farines et aliments, notamment comme épaississant.

Trop pauvre en fibres, vitamines et minéraux:

Dans le pain blanc, la meilleure partie de la farine a été enlevée pour être donnée aux cochons et autres animaux d'élevage. Le blé entier n'est pas bon pour la santé, mais au moins contient-il des fibres, des vitamines, des minéraux. Pour faire du pain blanc, en revanche, le germe ainsi que le son du blé sont retirés. Ne reste qu'un produit quasiment sans fibres, presque sans vitamines ni minéraux, qui n'est au fond que de l'amidon. Ce sont de pures calories sans nutriments essentiels. La boîte en carton de vos céréales contient à peu près autant de micronutriments que les céréales elles-mêmes, si pas plus.

Ne vous laissez pas impressionner par les étiquettes indiquant que les céréales ont été « enrichies » en vitamines. La raison pour laquelle les céréales sont parfois « enrichies » est justement que les scientifiques se sont aperçus en 1945 à quel point elles étaient pauvres en nutriments. Les fabricants rajoutent donc 3 ou 4 vitamines, et un peu de fer. Mais c'est comme si quelqu'un volait 10 000 euros sur votre compte en banque, puis décidait de vous « enrichir » en vous donnant 2 euros.

Trop sucré:

Le pain blanc n'est plus un sucre lent, mais bel et bien un sucre rapide, avec un index glycémique élevé, qui provoque une forte décharge d'insuline et une hypoglycémie réactionnelle.

L'indice glycémique indique l'effet des aliments sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion.

L'indice 100 de la glycémie (maximum) correspond au glucose pur et... au pain blanc qui n'est, nous l'avons vu, que de l'amidon, l'amidon n'étant qu'une chaîne de molécules de glucose.

Cela veut dire que manger du pain blanc est pire que de croquer des morceaux de sucre : cela fait monter en flèche le taux de sucre sanguin, ce qui affole le pancréas, provoque un pic d'insuline, avec un risque, à terme, de développer une résistance à l'insuline, un diabète, de l'obésité, des maladies cardiovasculaires.

Trop de gluten:

Les blés modernes, issus d'hybridation, ont été sélectionnés pour leur richesse en gluten. Le gluten est un mélange de protéines. Plus il y a de gluten dans la farine, plus le pain lève, est élastique, moelleux. Le pain paraît plus beau, plus gonflé, et se vend donc mieux.

Le problème est que le système digestif d'un grand nombre de personnes ne supporte pas les quantités de gluten présentes dans le pain moderne. L'intolérance au gluten est source de fatigues, de douleurs abdominales, de diarrhées, de reflux gastro-oesophagiens, de problèmes articulaires, d'eczéma, et même de troubles neurologiques.

Place des céréales dans l'alimentation :

Dans le modèle de régime idéal présenté ici, les céréales sont placées en haut de la pyramide, et le blé (même biologique) est totalement écarté.

Pour les personnes souffrant de **maladie coeliaque** (intolérance au gluten), il est préférable de s'abstenir de toutes céréales contenant du **gluten**.

Pour les personnes souffrant de **maladies auto-immunes ou dégénératives**, il est préférable d'appliquer le **régime du Docteur Seignalet de façon stricte**: supprimer toutes les céréales à l'exception du **riz**, du **sarrasin** et de la **quinoa**, le blé étant à bannir dans tous les cas.

Sites de recettes sans lait ni gluten :

<http://www.recettes-sans-gluten.com/accueil.html>

<http://www.biogourmand.com/>

Pourquoi faut-il exclure les produits laitiers de notre alimentation, à l'exception de l'Immunocal et de quelques fromages au lait cru ?

Documentation scientifique complète : <http://www.nutramag.info/monographies/massol.html>

Résumé des principaux arguments :

- 1) Le lait est un aliment de début de croissance adapté pour chaque espèce, il ne devrait donc pas être consommé à l'âge adulte.
Même pour le lait d'une même espèce, certaines enzymes digestives ne sont produites qu'en début de croissance, par exemple pour l'hydrolyse des peptides.
- 2) La composition nutritionnelle des laits varie considérablement d'une espèce à l'autre : Protéines, acides gras, glucides, vitamines, minéraux, immuno-globulines, sont adaptés au besoin de chaque espèce (*les besoins nutritionnels pour la croissance d'un veau et ceux d'un enfant sont très différents*)
- 3) Le système digestif de chaque espèce possède des enzymes spécifiques pour digérer son propre lait, en particulier les protéines : Par exemple, le lait de vache contient 3 fois plus de caséine que le lait humain, cette protéine est particulièrement adaptée à l'estomac des ruminants (vache, brebis, chèvre), mais est très mal digérée par l'homme et les espèces non ruminantes.
- 4) Le fait de chauffer le lait (pasteurisation systématique) le rend encore plus indigeste : Les enzymes nutritives contenues dans le lait sont désactivées (par ex. la lactase qui permet la digestion du lactose)

Résultats d'un régime sans lait:

L'éviction totale des produits laitiers a permis de constater bien souvent la régression de plusieurs maladies auto-immunes ou métaboliques : <http://www.seignalet.fr/fr/efficacite-de-la-methode-alimentaire>

Recommandations :

Dans l'optique préventive et du régime présenté ici, il sera donc très important de bien placer les produits laitiers en **haut de la pyramide** (consommés en petite quantité, 2 à 3 fois par semaine maximum) et d'écartier tous les produits laitiers chauffés.

Les seuls produits autorisés seront donc le lactosérum non chauffé (Immunocal) et les fromages au lait cru. Pour les personnes souffrant de maladies **auto-immunes ou dégénératives**, il est préférable d'appliquer le régime du Docteur Seignalet de façon stricte : **Supprimer tous produits laitiers** (*la seule exception concernera l'**Immunocal** dont l'utilité a été démontrée dans le cadre des traitements du cancer*)

Remarque importante : Contrairement à certaines affirmations non fondées, la suppression des produits laitiers n'entraîne en aucun cas une carence en calcium.

Sites de recettes sans lait ni gluten :

<http://www.recettes-sans-gluten.com/accueil.html>

<http://www.biogourmand.com/>

À propos du lactosérum :

Il s'agit de la partie liquide issue de la coagulation du lait. Contrairement à la caséine (protéine coagulée), les protéines de lactosérum animales sont assez proches de celles du lait humain, et sont d'excellents pourvoyeurs de précurseurs de glutathion, à condition qu'elles ne soient pas chauffées.

C'est à partir du lactosérum non dénaturé qu'est extrait l'**Immunocal** (*consultez la section sur les compléments nutritionnels*)

À propos des fromages au lait cru :

Grâce à la préservation des enzymes contenus dans le lait cru et à une fermentation lente, des transformations chimiques et biologiques complexes vont avoir lieu lors de l'élaboration d'un fromage traditionnel :

- 1) Le développement d'une flore exceptionnelle de bactéries et levures **probiotiques**
- 2) La **prédigestion** de nutriments que l'organisme humain, surtout adulte, n'est pas adapté à digérer : caséine, lactose, etc..., d'où une meilleure assimilation.
- 3) Multiplication des vitamines du groupe B

Lien utile : http://www.fromages-de-terroirs.com/marche-fromage1.php3?id_article=1773

Les fromages traditionnels au lait cru seront donc d'excellentes sources de **probiotiques**, de calcium et vitamines du groupe B, et seront plus assimilables que le lait animal en l'état, il faudra cependant en consommer avec modération (haut de la pyramide).

Pour ceux qui suivent le régime strict du Dr Seignalet, la réintroduction modérée de ce type de fromages n'a pas encore fait l'objet d'études approfondies qui confirmeraient leur innocuité, il est donc préférable de s'en abstenir dans l'état actuel des connaissances, et utiliser principalement le kéfir de fruit comme sources de probiotiques.

Pourquoi faut-il associer les protéines végétales ?

En dehors de quelques exceptions (quinoa, sarrasin) les protéines des végétaux sont incomplètes, c'est-à-dire qu'un végétal, même s'il est riche en protéines, ne contiendra pas obligatoirement tous les Acides Aminés Essentiels qui doivent être apportés ensemble (lors du même repas) pour participer au métabolisme des protéines de notre corps (*les protéines sont composées de 20 acides aminés dont 8 sont dits « essentiels », c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être métabolisés par l'organisme et doivent être apportés par les aliments*).

Exemple de 2 acides aminés essentiels : la **lysine** et la **méthionine**

Les céréales ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, et sont particulièrement pauvres en **lysine**.

Les légumineuses font partie des aliments de source végétale qui contiennent le plus de protéines. Contrairement aux protéines animales et céréales, les légumineuses ont généralement une faible teneur en **méthionine**, ce qui rend leurs protéines incomplètes.

Toutefois, il est possible pour les personnes qui mangent peu ou pas de protéines animales de combiner les **légumineuses** avec des **céréales** et des **noix**. On obtient alors des protéines complètes (qui contiennent tous les acides aminés essentiels). Chez les adultes, il n'est pas nécessaire de rechercher cette complémentarité au sein d'un même repas, car le fait de l'obtenir dans la même journée est habituellement suffisant. Par contre, chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, il est préférable d'atteindre la complémentarité des protéines au même repas.

Sources : <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Map/Index.aspx>

Exemples traditionnels d'associations céréales/légumineuses : Source : Wikipedia

Méditerranée	froment	pois chiche , etc.
Mésopotamie	engrain	pois
Inde	riz	lentille
Andes	maïs	haricot , amarante
Louisiane	riz	haricot rouge
Europe du nord	avoine	pois
Afrique	millet , sorgho	haricot
Extrême Orient	riz	soja , mungo

Quelques recettes personnelles

Kéfir végétal:

Le kéfir est de loin la meilleure source de **probiotiques**, et a le grand avantage de pouvoir se faire sans lait.

On aura d'ailleurs tout intérêt à supprimer tous les yogourts du commerce qui sont:

- 1) Fait avec du lait pasteurisé (*voir la problématique du lait dans la FAQ*)
- 2) Ne contiennent au mieux que 2 ou 3 souches de probiotiques de laboratoire. En comparaison, le kéfir en contient plusieurs centaines, composés de lacto-bactéries, acéto-bactéries et levures (*voir les liens dans la rubrique : « Bienfait des aliments fermentés »*)

Voici ma recette personnelle que je vous recommande:

Ingrédients:

- 1 bouteille en verre ou en plastique dur avec bouchon hermétique (à vis ou fermeture mécanique) d'une contenance d'1 litre 1/2
- Semence de kéfir : 1 dose
- Jus de pomme bio (fraichement pressé de préférence, sinon en bouteille): 1 litre
- Gingembre bio bien frais: 1 racine de 2 pouces
- 2 cuillères à soupe de sucre bio

Il vous faudra d'abord trouver de la semence de kéfir. On peut en trouver en France dans certaines biocoops, ou alors sur internet. J'en ai trouvé au Japon dans un grand magasin, fabriqué au Canada, en boîtes de sachets individuels, sous la marque Rosell Inc. Ou bien, si vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui en fait régulièrement, vous pourrez lui en emprunter un peu, mais il faudra à votre tour que vous l'entretenez.

Si vous pressez vos pommes au blender, en extraire le jus à l'aide une passoire en métal fin, bien presser la pulpe, sur laquelle vous rajouterez encore un peu d'eau, et vous la presserez bien 2 à 3 fois. Sinon, utilisez directement 1 litre de jus en bouteille.

Broyer le gingembre, et en extraire le jus de la même façon (bien presser la pulpe)

Mélanger le tout dans la bouteille avec la semence de kéfir et le sucre. La bouteille doit être remplie à peu près au 3/4.

Visser le bouchon et bien brasser le mélange.

Le laisser reposer de 24 à 48 heures à température ambiante (plus la température de la pièce est élevée, plus la fermentation sera rapide)

La fermentation est effective quand la bouteille commence à se charger de gaz carbonique. Après les premières 24 heures, dévissez un peu le bouchon pour voir si du gaz s'échappe de la bouteille, sinon revissez et laissez reposer encore 24 heures. Quand la fermentation est effectivement amorcée, gardez la bouteille bouchée au Frigidaire. La préparation ainsi obtenue est pétillante, légèrement acide et un peu piquante, très légèrement alcoolisée (environ 0,5%)

Il est recommandé d'en consommer un petit verre le matin à jeun, 10 minutes avant le premier repas (les

probiotiques atteindront ainsi rapidement l'intestin sans rester trop longtemps dans l'estomac qui s'acidifie aussitôt après l'ingestion d'aliments)

Quand il ne reste plus que 2 doigts de liquide dans la bouteille, vous avez simplement à rajouter du jus de pomme, du gingembre et du sucre comme la première fois et ainsi de suite. Vous pouvez ainsi entretenir le mélange indéfiniment sans rajouter de semence.

À partir de la deuxième préparation, seulement 3 à 6 heures à température ambiante suffisent, gardez-le ensuite au frigidaire et vous pouvez en consommer à nouveau dès le lendemain.

Le kéfir étant un produit vivant, il a besoin d'être entretenu. Si vous le laissez plus d'une semaine sans nouvel apport de jus de fruit frais, la totalité des sucres va se transformer en alcool puis en vinaigre et le kéfir ne sera plus bon à consommer, vous devrez en refaire avec de la nouvelle semence.

Mousse au chocolat:

Sans produits laitiers.

Riche en oméga 3 (si oeufs omega3 et/ou huile de noix) et anti-oxydants

Source de sélénium, vitamine E et précurseurs de glutathion

Ingrédients:

- 3 œufs bios extra-frais (oméga 3 si possible)
- 3 cuillères à soupe de tofu soyeux
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco bio
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix de Grenoble de 1ère pression à froid (ou de noisette)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide
- 6 cuillères à soupe de poudre de cacao pur bio
- 8 cuillères à soupe de sucre glace (bio de préférence)

Séparez les jaunes des blancs d'œuf.

Battez les blancs en neige. Ajoutez progressivement le sucre glace. Battez jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Réservez.

Battez les jaunes avec le tofu et la vanille. Ajoutez l'huile de coco et de noix puis le cacao jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Mélangez progressivement et délicatement avec les blancs en neige sans les casser pour obtenir une mousse homogène.

Remplir aussitôt des ramequins et réservez au frigidaire. Consommez rapidement.

Sorbets faciles:

Sans sorbetière.

Pour tous les sorbets, faire du sirop avec 1 kg de sucre bio pour 1 litre d'eau: Porter à ébullition et bien dissoudre le sucre. Laisser refroidir.

Mettre tous les ingrédients dans un bol métallique au congélateur. Battre au fouet toutes les 15 minutes.

Quand le sorbet est bien ferme et onctueux, le mettre dans un Tupperware avec le moins d'air possible. Conserver au congélateur.

Sorbet au citron:

1/4 litre de sirop + 150 ml de jus de citron fraîchement pressés + 50 ml de Limoncello

Sorbet au melon:

300 grammes de chair de melon charentais en purée + 200 ml de sirop

Sorbet pomme-Calvados:

250 ml de sirop + 250 ml de jus de pommes vertes ou acidulées fraîchement pressées + jus d'1/2 citron + 50 ml de Calvados

Pain d'épeautre au levain

Sans machine

450g de farine d'épeautre,

300 ml d'eau de source,

1 cuillère à café d'huile d'olive,

1/2 cuillère à café de vinaigre de cidre

1 petite cuillère à café de sel,

5 g de levain séché ou levure de boulanger

Mélangez le tout dans un grand saladier avec une spatule pour obtenir une pâte homogène facilement malléable. Si vous utilisez de la farine complète, il faudra peut-être un peu plus d'eau.

Recouvrir le récipient d'un torchon et laissez lever 12 heures.

Préchauffez le four avec un récipient en fonte à l'intérieur à 210°C.

À température, sortez prudemment le récipient chaud avec des mitaines, saupoudrez le fond d'un peu de farine, versez la pâte à l'intérieur et remettre aussitôt au four avec le couvercle.

Laissez cuire à 190°C pendant 1 heure. Retirez le couvercle 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Démoulez aussitôt une fois cuit.

Barres de fruits secs

Aliment énergétique complet et équilibré (protéines, acides gras essentiels dont oméga 3, glucides, vitamines, minéraux, anti-oxydants), digeste, sans lait ni gluten, excellent pour le sportif, un peu trop sucré cependant pour le diabétique et le sédentaire.

Réunir le maximum des ingrédients suivant :

Ingrédients :

_ Riz soufflé biologique :	100 ml
_ Amandes crues bio :	150 ml
_ Noisettes crues bio :	50 ml
_ Raisins secs bio (sans sulfites)	50 ml
_ Canneberges séchées :	75 ml
_ Bleuets ou myrtilles séchés :	50 ml
_ Graines de sésame bio	50 ml
_ Graines de courge bio	25 ml
_ Noix de Grenoble crues bio	50 ml

_ Graines de pavot (facultatif)	25 ml
_ Sucre non raffiné bio:	100 ml
_ Compote de pommes bio	100 ml
_ Sirop d'érable ou miel:	50 ml
_ Cannelle bio ou non irradiée	2 ml
_ Huile de noix de coco ou de palme bio (<i>pour graisser le plat</i>)	
_ 1 demi-pomme de terre (<i>pour damer</i>)	

Préparation :

_ Hachez grossièrement les amandes, noix, noisettes, graines de courge, mélangez dans un large récipient avec le riz soufflé, les graines de pavot et de sésame, réserver.

_ Graissez à l'huile de coco un plat en verre ou en terre cuite rectangulaire de 20 sur 30 cm environ, et gardez-le au frigidaire.

_ Dans une poêle anti-adhésive de bonne qualité, faites réduire à feu doux la compote de pommes (réduction de moitié), en remuant continuellement avec une spatule anti-adhésive, ajoutez le sucre et le sirop d'érable, faites cuire à feux doux tout en remuant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse et devienne collant (ni trop, ni trop peu).

_ Versez immédiatement et rapidement avec la spatule dans le mélange de noix et fruits, brassez le tout rapidement avec une cuiller en bois large jusqu'à ce que tous les ingrédients soient «collés» ensemble, et étalez immédiatement et rapidement dans le plat en verre refroidi et pressez aussitôt avec la ½ patate, jusqu'à ce que le plat soit recouvert d'une couche compacte. Lissez la préparation.

_ Laisser refroidir quelques minutes au frigidaire, puis couper des barres rectangulaires (12 à 16) avant qu'elles ne soient trop dures. Laissez finir de durcir.

_ Se conservent quelques jours.

Difficultés :

_ Bien apprécier le temps de cuisson du sucre : plus ou moins 10 minutes, trop cuit les barres sont trop dures, pas assez elles sont friables.

_ Effectuer rapidement le mélange, l'étalage et le damage avant que le sucre ne durcisse.

Vous pouvez également utiliser de la feuille d'hostie comme pour la confection du nougat.



Liens et ouvrages de référence

Tout savoir sur le régime hypotoxique du **Docteur Jean Seignalet** :

<http://www.seignalet.fr/fr>

Et les livres de cuisines qui vont avec :

<http://www.seignalet.fr/fr/liens-utiles>

Son ouvrage de référence: **L'alimentation ou la troisième médecine**, 5ème édition

Site et livres du **Docteur Richard Béliveau** :

-Les aliments contre le cancer

-La santé par le plaisir de bien manger

<http://www.richardbeliveau.org/fr/richard-beliveau/livres.html>

Site du **Professeur Henri Joyeux** :

<http://www.professeur-joyeux.com/>

Site du **Docteur Jean-Pierre Poinsignon** :

<http://docteurpoinsignon.over-blog.fr/>

Site complet sur la nutrition :

<http://www.lanutrition.fr/>

Site pratique et très complet pour **tout cuisiner soi-même** :

<http://www.cfaitmaison.com/>

Parmi les sujets traités: *-Alimentation vivante (cuisiner cru)*

-Recettes sans lait ni gluten

-Graines germées et aliments lacto-fermentés

-Laits végétaux

Sites de **recettes sans lait ni gluten** :

<http://www.recettes-sans-gluten.com/accueil.html>

<http://www.biogourmand.com/>

Livre de recettes **sans lait ni gluten à indice glycémique bas**, de Christine Calvet :

<http://www.lanutrition.fr/la-boutique/livres/a-table-sans-gluten-et-sans-lait-christine-calvet.html>

Dangers de l'irradiation des aliments :

<http://www.irradiation-aliments.org/Document-de-presentation-Aliments.html>

Dangers des OGM :

<http://www.dangersalimentaires.com/2011/04/ogm-limites-risques-et-dangers/>

Comment utiliser les tableaux de menus

J'ai réalisé ces grilles de menus dans un format « A4 paysage » imprimable afin de pouvoir les utiliser facilement et de repérer les recettes d'un simple coup d'oeil. Désolé pour mes contacts nord-américains, il vous faudra l'adapter au format « lettre ».

Comme je l'ai mentionné dans l'introduction, il n'est pas obligatoire de suivre à la lettre ces grilles de menus, je les présente davantage comme un outil auquel vous pourrez vous référer pour savoir comment utiliser tous les aliments de la liste, et si vous êtes à court d'idées pour vos menus quotidiens. Vous pouvez varier les menus à l'infini.

Certains plats sont bien sur adaptables à toutes les saisons, il suffit simplement d'y incorporer les fruits et légumes de saison. De façon générale, essayez d'appliquer, dans la mesure du possible, les règles suivantes:

#Produits biologiques

#Produits locaux

L'adaptation des menus dépendra également du pays dans lequel vous vivez.

Certaines recettes peuvent être reproduites chaque semaine, d'autres plus sophistiquées comme le couscous, la paella, le cassoulet, la bouillabaisse... sont indiquées comme des plats gastronomiques excellents sur le plan nutritionnel, vous pouvez les faire 1 fois par mois par exemple, quand vous avez des invités.

Adaptations particulières:

Si vous ne consommez pas de viande:

Vous devrez augmenter les rations de poisson et crustacés, œuf, légumineuses.

Si vous ne consommez pas de poisson:

Vous devrez augmenter les rations d'aliments riches en oméga 3 (*noix, graines de lin, algues*) et prendre des suppléments d'EPA-DHA

Si vous êtes végétarien:

Augmentez: oeufs, légumineuses ++, oléagineux, levure de bière (*Vit. B12*)

Ne vous rattrapez surtout pas sur les produits laitiers, excepté le complément Immunocal.

Si vous êtes végétalien (*exclusion de toutes protéines animales*), cela devient plus compliqué, vous risquez des carences en fer (*surtout les femmes*), en vitamine B12, en précurseurs du glutathion.

Si vous avez de la difficulté avec les protéines animales crues:

Consommez plus régulièrement le complément **Immunocal** (*précurseurs du glutathion*)

Si vous êtes diabétique:

Reportez-vous à la section du document "Conseils pour la prévention et le contrôle du diabète"

Consultez l'index glycémique des aliments.

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/DocumentsReference/Document.aspx?doc=index_charge_glycemiques_nu#P20_2100

http://www.centrereveil.com/documents/tableau_index_glycemique.pdf

De façon générale, le groupe des céréales et pommes de terre devra être encore plus restreint, surtout les céréales raffinées (*riz blanc, pain blanc*) ainsi que le maïs.

Si vous êtes intolérant à tous les glutens (maladie coeliaque):

Bien que ce régime contienne peu de glutens (*celui du blé moderne, étant le pire, est totalement exclu*), il vous faudra supprimer toutes les céréales à l'exception du riz, du millet et du maïs (*mais ce dernier n'est pas recommandé pour d'autres raisons : hybridé et indice glycémique élevé*) Sarrasin et quinoa sont autorisés.