

## **LES GRANDS PRINCIPES :**

- Respectez le rythme des 3 repas par jour pour éviter la fringale et le grignotage.
- Supprimez le grignotage, prendre un fruit en collation à 11h et 17h si nécessaire
- Au cours des repas, mangez lentement, buvez seulement un peu d'eau et à la rigueur un verre de vin.
- Manger en conscience pour se nourrir pleinement, y compris de manière subtile. La pensée chinoise enseigne que les saveurs des aliments nourrissent directement nos émotions.

## **Qualité de l'alimentation :**

L'alimentation adaptée aux besoins doit être variée, vivante et de bonne qualité.

Préférer une alimentation biologique : il est fondamental de consommer les huiles végétales, les céréales de qualité biologiques

Les aliments crus, légumes et crudités doivent être aussi de la plus grande fraîcheur et, si possible, mangés le jour de leur récolte. Il en va de leur valeur énergétique vitale : c'est cela manger vivant. De surcroît, il est bon de préférer les légumes issus de l'agriculture biologique pour leur absence de substances toxiques qui perturbent le métabolisme basal, mais des producteurs locaux sur les marchés peuvent vous fournir des produits de saison sans pesticides.

Eviter les plats cuisinés et industriels : ils sont souvent dévitalisés et ont l'inconvénient d'avoir beaucoup de conservateurs, colorants, sel...

## **Faire la cuisine :**

Faire la cuisine avec les aliments du marché et des magasins bio

Utiliser des moyens de cuisson qui ne dénaturent pas les aliments : cuisson wok, cuisson à l'étouffée, à la vapeur. Proscrire le téflon, cancérigène (préférer l'inox). Proscrire le micro-ondes, qui chauffe avec des ondes courtes froides, provoquant des modifications cellulaires de l'aliment.

Les chinois enseignent que c'est dans les sauces que l'ont tire le meilleur parti des saveurs

## **L'eau :**

Parmi les boissons, l'eau représente la seule nécessité physiologique, à condition d'être pure, légèrement acide et peu minéralisée (résidus secs inférieurs à 60 mg par litre). C'est en effet la seule qui soit capable de favoriser une bonne élimination rénale, en expulsant le maximum de déchets et de renouveler l'eau des cellules.

En pratique, il est très difficile de trouver une eau compatible avec la pleine santé. L'eau du robinet est souvent surchargée en minéraux (chlore notamment). Les eaux en bouteille, dommageables pour l'environnement, sont irradiées (mesures sanitaires européennes pour éviter les proliférations bactériennes).

Comme nous ne possédons pas tous de source à proximité, l'eau du robinet filtrée sur charbon actif (carafes filtrantes ou systèmes sur évier) ou bien encore l'osmose

inverse, s'avèrent les moins mauvais compromis.

### **Consommation de sucres :**

#### **Supprimer ou fortement diminuer les glucides concentrés**

- Les glucides concentrés dangereux pour l'organisme sont de 4 types
- Le sucre (blanc ou roux) et tout ce qui en contient : miel, bonbon, sucre d'orge, caramel, chocolat, pâtes de fruit, confitures, barre chocolatées ou coupe faim (mars, lion, kinder...), biscuits, pâtisseries, glaces, sorbets et même fruits séchés (dattes, abricots, figues...) et banane, plats préparés, yaourts.
- Les boissons sucrées (sodas, sirops, jus de fruits industriels, coca ...).
- Les boissons alcoolisées (bière, apéritifs, liqueurs ...).
- Les céréales raffinées : pain très blanc, pâte blanche, riz à cuisson rapide, riz incollable, maïs, semoule, céréales industrielles (corn flakes, pop-corn, flocons sucrés...), pizzas, quiches, bouchées à la reine, sandwich, viennoiserie (croissant, pain au chocolat...), biscottes, toasts...
- Les pommes de terre ont un indice glycémique élevé. Quelle que soit la préparation (chips, frites, gratin, purée, au four...), son amidon est vite transformé en glucose.

#### **Remplacer par les glucides peu concentrés et utiles :**

- Fruits, légumes
- Céréales non raffinées, ½ complets (pain, pâtes, semoule, riz...)
- Légumineuses (lentilles, flageolets, pois...)

### **Consommation de graisses :**

#### **Supprimer ou fortement diminuer les lipides saturés et hydrogénés**

Ces lipides sont consommés de 2 manières :

- 30 % sous forme visible et consciente, pour tartiner, cuire et assaisonner (beurre, crème, huile, margarine, saindoux, graisse d'oie...),
- 70 % sous forme cachée, dans les viandes grasses (boeuf, mouton, porc), les charcuteries industrielles (pâtés, rillettes), les plats cuisinés, les produits laitiers (fromage, crème) et les produits apéritifs (biscuits, chips, cacahuètes...).

#### **Remplacer par les lipides insaturés :**

- Huiles vierges de première pression à froid : olive, colza, sésame, tournesol, carthame, noix (si possible biologiques). Utiliser uniquement l'huile d'olive pour la cuisson (c'est la seule supportant à peu près les hautes températures). Varier les autres huiles pour l'assaisonnement des salades et plats chauds
- Viandes maigres (volailles), les poissons
- Légumineuses (soja, lentilles, pois, haricots..)
- Fruits oléagineux (noisettes, noix, amandes...)

### **Le lait, calcium et minéralisation :**

Le lait présente de nombreux désavantages, intolérances. Hormis l'intolérance au lactose, le syndrome de malabsorption, les allergies qu'il induit chez certaines personnes, il est à la source d'une toxémie colloïdale : il est souvent un élément déterminant lors des problèmes de digestion, les problèmes touchant la peau et les poumons.

L'assimilation du calcium du lait est polémique : certes le lait contient beaucoup de calcium mais il ne serait pas majoritairement assimilable.

Le **calcium** contenu dans les légumes verts feuillus et les graines oléagineuses

(amandes, sésame, noisettes) est plus facilement absorbé que le calcium du lait, car le rapport calcium/magnésium est convenable.

100 g. de lait contiennent 120 mg de calcium, le yogourt aussi. Mais les fruits secs, ce n'est pas mal non plus: 3 petites figues séchées contiennent déjà 65 mg. Il y en a autant dans une poignée de raisins secs ou dans quatre dattes. Une poignée d'amandes et on est déjà près de la dose quotidienne !

Les **protéines végétales** ne provoquent pas une perte de calcium contrairement aux protéines animales qui doivent neutraliser avec du calcium osseux les acides dans l'organisme.

Vous pouvez donc utiliser périodiquement le tofu, les lentilles les haricots ou les pois chiches en pensant à les associer avec un légume vert (fenouil, épinards, chou ...)

Comme les produits laitiers sont particulièrement riches en calcium, on prendra soin de ne pas les écarter totalement. La forme la mieux supportée est le yogourt, les fromages blancs et maigres. En cas d'intolérance (allergie, asthme ou autre) on peut même très bien se passer de produits laitiers.

Pour assimiler correctement du calcium, il faut :

- du **magnésium** : haricots, les légumes feuillus verts comme le chou frisé et les autres choux, les grains entiers et le jus de fruits.
- de la **vitamine C**. Pensez qu'elle se trouve en abondance dans les légumes verts crus, mais aussi dans les fruits, les légumes lacto-fermentés (type choucroute) et dans l'excellente persillade (ail et persil) que l'on peut compléter avec la ciboulette, l'échalote, l'oignon. Ces condiments aromatiques ont une richesse tellement remarquable, en vitamines, en flavonoïdes anti-oxydantes et en oligo-éléments, que nous devrions les répandre en grande quantité sur tous les plats (crus et cuits).
- **prendre le soleil**

### **Monodiètes**

Il est important de mettre de temps en temps son corps au repos. Une journée de monodiète (consommation d'un seul aliment) de jus de légumes est souhaitable par semaine ou par période (la plus réputée est la cure de raisin à l'automne).