

# Les Bonnes Combinaisons Alimentaires pour votre Santé

Fabien Armand

## Table des Matières

• Introduction.....	5
• L'hygiène naturiste : un regard nouveau.....	8
• Les différents nutriments.....	12
Les protéines .....	13
Les glucides.....	13
Les lipides .....	13
Les vitamines .....	14
Les minéraux et les oligo-éléments .....	14
Les enzymes .....	14
L'eau.....	14
Les fibres .....	14
• La digestion.....	15
• Comment combiner les aliments.....	19
1- Les protéines maigres.....	21
2- Les protéines grasses .....	22
3- Les lipides (grasses) .....	23
4- Les amidons .....	24
5- Les fruits.....	25
6- Les légumes.....	26
• Pour une alimentation saine .....	28
Melons et pastèques .....	28
Le lait.....	29
Les méfaits du sucre .....	29

Le sel .....	31
Les aromates.....	32
Les légumineuses .....	33
Le pain.....	34
La viande .....	35
La frugalité .....	36
Le jeûne .....	37
<b>• Les combinaisons alimentaires au quotidien ..</b>	<b>39</b>
Les associations bénéfiques	
Les associations acceptables	
Les associations déconseillées	
<b>• Lexique.....</b>	<b>47</b>
Acides aminés .....	47
Acides nucléiques .....	48
Additifs.....	49
Antibiotiques.....	49
Antivitamine (effet).....	49
Calorie .....	50
Cellulose .....	51
Cholestérol .....	51
Essentielles (huiles).....	52
Fibres.....	53
Métabolisme.....	53
Nitrates, nitrites .....	54
<b>• Orientations bibliographiques .....</b>	<b>55</b>

Il serait peut-être bon de revenir à la sagesse de nos aïeux qui se contentaient d'un plat unique, composé à partir d'aliments naturels. Un tel repas, dont les différents ingrédients étaient compatibles entre eux, satisfaisait amplement les besoins énergétiques. Ce régime permettait à nos ancêtres ruraux d'être actifs du lever du jour jusqu'au coucher du soleil et de ne consulter que rarement le médecin.

Et cela ne signifie pas pour autant une nourriture triste et dépourvue d'attrait, bien au contraire. Les produits simples et authentiques sont naturellement sapides et goûteux. Ils ne requièrent pas d'accompagnements destinés à les rendre plus attirants.

En outre, il n'est nullement interdit de s'autoriser de temps en temps quelques petits écarts de conduite, et de savourer sans arrière-pensée une glace, une pâtisserie, une pizza ou toute autre préparation élaborée. Cela ne nuira pas à votre santé et à chaque fois ce sera une vraie petite fête. Il est sage de savoir jouir des menus plaisirs de la vie en évitant d'être esclave d'un régime trop monotone ou trop sévère.

Dans les dernières pages de ce fascicule, vous trouverez un lexique regroupant quelques termes de diététique les plus couramment employés. Ecrit dans un langage simple, à la portée de tous, il est destiné à satisfaire la curiosité légitime du lecteur et à combler d'éventuelles lacunes.

En effet, nous avons souvent observé que même les personnes très sensibilisées aux problèmes nutri-

## INTRODUCTION

Incontestablement, nos comportements alimentaires influencent fortement notre santé. Pourtant, la plupart de nos contemporains n'en sont toujours pas persuadés et persistent à se nourrir d'une façon anarchique et désastreuse. Une alimentation trop copieuse et trop raffinée, donc inutilement surchargeante et en outre dévitalisée, entraîne à terme toutes sortes d'affections. On fait alors appel au praticien qui soignera les symptômes mais ne s'attaquera pas aux causes profondes. Et bientôt, une autre maladie surgira, suscitant incompréhension, découragement ou révolte contre le "sort contraire".

Mais, quelquefois, malgré une alimentation adéquate en apparence, apportant tous les nutriments indispensables à une santé optimale, on observe néanmoins l'apparition de troubles inexpliqués : digestion laborieuse, envie irrésistible de dormir après le repas, haleine fétide, fatigue, flatulences, ballonnements, etc. Le responsable de ces petits problèmes exaspérants pourrait bien être tout simplement une mauvaise association des aliments entre eux. Habituellement, nous marions le plus souvent les différentes denrées au hasard, en fonction de nos goûts personnels, sans tenir compte de leurs incompatibilités digestives.

tionnels et aux méthodes naturelles de santé hésitaient souvent sur le sens précis de mots tels que acides aminés, calorie ou métabolisme...

## L'HYGIÈNE NATURISTE : UN REGARD NOUVEAU

Ce n'est qu'au début du siècle dernier, avec la naissance du mouvement d'hygiène naturiste, que l'on a commencé à s'interroger sur le bien-fondé de mélanger sans discernement les différents aliments. Grâce à de courageux pionniers tels que le docteur Paul Carton, Durville et Mono, de nouvelles règles ont été établies. Mais en France, après la disparition du Dr Carton, ce mouvement n'a plus beaucoup progressé. Aux États-Unis, il s'est propagé sous l'impulsion de Herbert M. Shelton, dirigeant du mouvement "hygiéniste".

Le système hygiéniste préconise le retour à une alimentation saine et naturelle excluant non seulement tout produit raffiné mais également toute protéine animale.

Ce régime préconise une alimentation ne comportant que des fruits et des légumes, ainsi que quelques "noix" (pris dans un sens général, c'est-à-dire une amande entourée d'une coquille). Même les céréales sont considérées comme suspectes.

Il va sans dire que le "sheltonisme" a été vigoureusement controversé, souvent à juste titre. En effet, s'il paraît judicieux de réduire de façon drastique l'apport

- 8 -

taires et votre santé" : *"la nourriture idéale de l'homme est celle du singe anthropoïde, dont la constitution anatomique est semblable à la nôtre. Cette nourriture consiste en fruits frais et noix diverses, avec l'adjonction de pousses vertes et de racines. Et c'est tout"*.

Or, si l'on étudie de très près le mode de vie des grands singes, comme les orang-outans et les gorilles, on s'aperçoit que, si effectivement ils se nourrissent abondamment de fruits, de racines et de pousses vertes, 25 % environ de leur alimentation sont constitués d'œufs d'oiseaux, d'oisillons, de petits mammifères ou d'insectes (comme les termites dont ils sont si friands).

Les singes anthropoïdes ne sont donc pas des frugivores stricts. Instinctivement, ils cherchent à se procurer une certaine quantité de protéines animales, faible certes mais néanmoins pondérable.

Par contre, et cela a été fort justement souligné par de nombreux naturistes, ces proches parents de l'homme se sustennent d'une manière bien particulière. Ils prennent toujours grand soin de ne pas mélanger les différents aliments. Les fruits sont consommés seuls à un repas, les pousses et les racines à un autre et enfin les produits animaux lors d'un troisième. Ce comportement évite fermentations et putréfactions au cours du processus digestif.

L'être humain serait sans doute bien avisé de méditer cette sagesse et d'en tirer les conclusions qui s'imposent. Lui qui a la détestable manie d'engloutir un volume énorme d'aliments dissemblables lors d'un

de viande, il est peut-être dangereux de se priver totalement des protéines animales ; protéines complètes et très facilement assimilables, contrairement aux protéines végétales. Nous nous inspirons pourtant ici de quelques-unes des conclusions de Shelton, lorsqu'elles nous paraissent sûres et sensées.

Indubitablement, l'homme est un "primate" du point de vue zoologique, c'est-à-dire un cousin des grands singes. Après des études comparées, on a pu constater que leurs constitutions anatomique et physiologique sont exactement semblables.

Les organes digestifs (dentition, estomac, intestin) chez l'homme et le singe sont résolument différents de ceux des carnivores et des herbivores. Si nous prenons l'exemple de l'intestin, nous remarquons que chez les carnivores il est court, mesurant environ 4 à 5 fois la longueur du corps, qu'il est long chez les herbivores, mesurant environ 25 fois la longueur du corps, et qu'il est moyen chez l'homme et le singe, mesurant environ 10 à 12 fois la longueur du corps.

Tout comme le grand singe, l'homme est donc essentiellement un frugivore. Sa nourriture idéale devrait donc se composer exclusivement de fruits, de légumes et de quelques noix.

Certains naturistes comme Albert Mosséri ont donc conclu, peut-être un peu trop vite, que l'homme doit absolument se conformer à une diète simplement composée de fruits et de légumes, crus de préférence. Et Shelton écrit dans son livre "les combinaisons alimen-

- 9 -

même repas et qui ensuite, avec des médicaments chimiques et dangereux, tente de soulager les maux occasionnés.

Cependant, il semblerait qu'un régime incluant beaucoup de fruits peut être, pour certains individus et dans des conditions bien déterminées, tout à fait contre-indiqué. En effet, notre ancêtre qui, selon les toutes dernières découvertes, vivait en Afrique de l'Est (il est maintenant bien établi que le berceau de l'humanité se situerait en Afrique de l'Est où a été découverte il y a quelques années la forme humaine fossile la plus ancienne), bénéficiait d'un climat chaud qui permettait à son organisme de neutraliser entièrement les acides contenus dans les fruits. En émigrant vers le nord, l'homme a perdu cette capacité et a dû s'adapter à de nouvelles situations. Robert Masson, naturopathe, conseille de moduler l'apport en fruits en fonction de la température extérieure. Plus celle-ci est élevée, plus la consommation de fruits sera considérable. Par temps froid, elle devra impérativement être réduite (il est d'ailleurs troublant de constater qu'autrefois les fruits étaient rares en hiver et qu'on ne s'en portait pas plus mal). Lorsque la température est très basse, les fruits pris en trop grande quantité ont tendance à dévitaliser l'organisme, surtout chez les individus de santé fragile.

- 11 -

## **LES DIFFÉRENTS NUTRIMENTS**

---

L'homme est dans l'obligation de se nourrir pour :

- assurer ses besoins en énergie ;
- se procurer les éléments indispensables à l'édification de son organisme et au renouvellement de ses cellules ;
- permettre la régulation des processus physiologiques (ce qu'on appelle le métabolisme).

Afin de mener à bien ces tâches multiples et complexes, notre organisme, lors du processus digestif, décompose les aliments en substances simples assimilables : les nutriments.

Les nutriments comprennent trois grandes classes de principes nutritifs : les protéines, les glucides et les lipides. Leur rôle est de fournir l'énergie et les matériaux nécessaires aux tissus.

Cependant, ces phénomènes ne peuvent avoir lieu que grâce à la présence de micro-nutriments : vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et enzymes, auxquels il faut bien évidemment ajouter ces deux éléments irremplaçables que sont l'eau et les fibres.

- 12 -

### **LES VITAMINES**

Les vitamines sont des principes actifs, indispensables à la vie. Elles sont nécessaires aux différentes réactions chimiques qui ont lieu dans notre organisme.

### **LES MINÉRAUX ET LES OLIGO-ÉLÉMENTS**

Les minéraux et les oligo-éléments interviennent dans les processus biochimiques où ils assurent des fonctions diverses, multiples et indispensables.

### **LES ENZYMES**

Les enzymes, comme nous le verrons plus loin, jouent un rôle fondamental dans le processus de la digestion. Ce sont des catalyseurs physiologiques. Elles sont pour la plupart sécrétées par notre propre organisme mais certains végétaux crus en procurent également.

### **L'EAU**

L'eau est un élément vital qui constitue environ 70 % du poids du corps. C'est donc notre premier besoin. Elle est apportée par les aliments (surtout les fruits et les légumes) et la boisson.

### **LES FIBRES**

Les fibres sont des éléments non assimilables contenus dans les végétaux. Elles donnent donc du volume au bol alimentaire et permettent ainsi son bon cheminement dans les intestins.

- 14 -

## **LES PROTÉINES**

Les protéines constituent la matière première, la base de la cellule vivante. Elles sont composées d'acides aminés qui seuls sont assimilables.

On distingue deux sortes de protéines : les protéines animales et les protéines végétales. Les premières sont présentes dans la viande, le poisson et les produits laitiers ; les secondes dans certains produits végétaux : céréales, légumineuses et noix. Fruits et légumes en sont par contre très pauvres. Le rôle des protéines est primordial : elles sont indispensables à l'édification des tissus et au renouvellement des cellules.

## **LES GLUCIDES**

Les glucides sont des sucres doux qui ont pour fonction principale de fournir de l'énergie aux muscles, au système nerveux et au cerveau. On distingue les sucres simples, d'assimilation rapide, et les sucres complexes, d'assimilation lente. On trouve les sucres simples dans les fruits, le lait, le sucre raffiné et ses dérivés. Les sucres complexes sont présents dans les pommes de terre, les légumes et surtout dans les céréales, le pain, les pâtes, la farine, etc.

## **LES LIPIDES**

Les lipides, ou acides gras, ont pour rôle principal la fourniture de calories. On différencie les acides gras saturés (contenus dans les graisses animales) et les acides gras insaturés (contenus dans les graisses végétales).

- 13 -

## **LA DIGESTION**

---

Les spécialistes de la diététique moderne s'accordent généralement pour préconiser la variété culinaire afin d'éviter tout risque de carence. Cet excellent principe ne doit pas nous faire oublier que nombre d'aliments sont incompatibles entre eux et, lorsqu'ils sont ingérés simultanément, sont générateurs de putréfactions et de fermentations intestinales. Phénomènes qui sont eux-mêmes responsables des ballonnements, des flatulences et des digestions lentes, pénibles et imparfaites.

L'expérience et le simple bon sens nous montrent que les repas les plus rustiques sont aussi ceux qui entraînent le moins de désagréments.

La digestion est un mécanisme capital dont les conséquences n'ont peut-être pas été perçues pleinement par les diététiciens et les médecins modernes. Une digestion chaque jour réussie est le meilleur atout pour édifier une santé optimale. Effectivement, à quoi sert d'approvisionner à grands frais notre corps en tous les nutriments indispensables si celui-ci ne peut les assimiler correctement et les rejette dans les selles, en pure perte ?

De toutes les tâches quotidiennes auxquelles est soumis notre organisme, la digestion et l'assimilation

- 15 -

des aliments sont celles qui exigent la plus grande dépense d'énergie. C'est pourquoi il semble évident que bien marier les aliments entre eux ne peut être que bénéfique. Si l'on cesse d'associer lors d'un même repas des aliments requérant des mécanismes digestifs opposés, on facilitera grandement le travail de nos organes qui, à l'instar des pièces d'un moteur, sont susceptibles de s'encrasser et de s'user.

Comme nous le savons déjà, au cours du processus digestif, les aliments sont désagrégés en éléments simples, les nutriments, seuls capables de traverser la muqueuse intestinale. Notre appareil digestif (si l'on excepte le foie, le pancréas et les glandes salivaires) n'est rien d'autre qu'une succession d'organes creux et est comparable à une sorte de long tube. L'extrémité supérieure de ce tube est la bouche par où pénètrent les aliments qui seront acheminés ensuite successivement dans l'œsophage, l'estomac et enfin l'intestin. Les déchets, les résidus non assimilables seront évacués par l'anus via le rectum.

Durant ce périple, les aliments sont soumis à l'action des enzymes, chargées de les dégrader et de les décomposer en particules élémentaires. Chaque enzyme a une action bien précise et ne peut s'attaquer qu'à une substance spécifique. Par exemple, la ptyaline présente dans la salive possède la propriété de réduire l'amidon en maltose. Le maltose sera ensuite pris à partie dans l'intestin par la maltase qui le réduira en glucose, un sucre simple directement assimilable par le sang.

- 16 -

risques d'erreur si la digestion s'accomplit ou non d'une façon satisfaisante.

En cas de digestion idéale les selles seront :

- dépourvues d'odeurs désagréables ;
- de couleur brune ;
- bien moulées, ni trop molles ni trop dures ;
- non salissantes (c'est-à-dire ne salissant pas l'anus, donc rendant le papier hygiénique superflu).

- 18 -

La digestion commence le plus souvent dans la bouche, d'où l'importance absolument primordiale d'une mastication suffisante des aliments. On n'insistera jamais assez sur la nécessité formelle de manger lentement en mastiquant soigneusement. Et d'après Horace Fletcher, créateur d'une méthode d'amaigrissement célèbre aux Etats-Unis, chaque bouchée de nourriture doit être mâchée et remâchée jusqu'à épuisement total du goût et de la saveur avant d'être avalée.

Comme nous l'avons vu plus haut, chaque enzyme est programmée pour s'attaquer à une substance spécifique, à l'exclusion de toute autre. Mais, en outre, les enzymes ne peuvent agir que dans un milieu propice. Par exemple, la pepsine, une enzyme spécialisée dans la dégradation des protéines ne peut donner sa pleine mesure que dans un environnement acide, acidité qui justement sera déclenchée dans l'estomac par la présence de protéines. Par contre, la ptyaline, qui décompose l'amidon, a des exigences radicalement opposées et ne pourra pas travailler dans des conditions acides.

On conviendra donc aisément qu'il n'est peut-être pas raisonnable de marier au cours d'un même repas des aliments amylacés (comme les pommes de terre) avec des aliments riches en protéines (comme la viande maigre), car ils ne pourraient pas être digérés simultanément. Heureusement, le pain échappe partiellement à cette règle.

L'état des selles permet de vérifier sans trop de

- 17 -

## COMMENT COMBINER LES ALIMENTS

Tout d'abord, répondons à une objection que le lecteur a sans doute envie de formuler : de nombreux aliments contiennent des principes nutritifs différents. Ont-ils la possibilité d'entraver la digestion ?

Non, il n'en est rien. La nature, on ne sait trop comment, a résolu le problème à sa manière et, généralement, un aliment comportant des éléments nutritifs théoriquement incompatibles ne présentera que peu ou pas du tout de difficultés d'assimilation.

A cet égard, pour établir des règles d'association, nous ne considérerons pour chaque aliment que le nutriment majoritaire (par exemple l'amidon pour les pâtes alimentaires).

Bien évidemment, nous n'exposerons ici que des principes généraux. Et il faut bien savoir que ce qui est vrai pour un individu ne l'est pas forcément pour son voisin. Ainsi, des associations habituellement déconseillées seront tolérées sans problèmes par certaines personnes.

Retrouvons Robert Masson qui, à ce propos, classe les sujets selon trois types (après étude de leurs caractéristiques physiques) :

- 19 -

- le **survital** : très énergique, doté d'une parfaite santé, exceptionnellement résistant au froid et à l'effort. Peut consommer largement des fruits ;
- le **normal-vital** : pourvu d'une énergie suffisante, peu frileux. Peut consommer sans problèmes une quantité moyenne de fruits ;
- le **sous-vital** : anormalement sensible au froid et très peu résistant. Doit consommer les fruits avec modération.

Dans cette étude sur les compatibilités alimentaires, nous reprenons les théories de Désiré Mériem, biologiste et naturaliste, exposées dans son ouvrage : "Compatibilités alimentaires".

Les aliments sont classés en six groupes en fonction de leur composition :

- 1 - les protéines maigres,
- 2 - les protéines grasses,
- 3 - les lipides,
- 4 - les amidons,
- 5 - les fruits,
- 6 - les légumes.

Pour chaque groupe, nous donnerons le nom des aliments dont l'association est :

- Bénéfique** : association favorable pour tous ;
- Acceptable** : association à utiliser prudemment par les sous-vitaux ;
- Déconseillée** : association à fuir quel que soit le type énergétique.

- 20 -

### c) Déconseillées

- **Les amidons**. En effet, les protéines sont digérées dans l'estomac par l'action de l'acide chlorhydrique du suc gastrique et l'on a vu que l'amidon est réduit par la ptyaline qui ne peut agir en milieu acide.

Mais rappelons que le pain fait partiellement exception à cette règle.

- **Le lait**. En raison de sa composition particulière, le lait doit être pris seul. Sa combinaison avec les autres aliments est vivement déconseillée, sauf peut-être avec le pain. Par exemple, le café au lait, et c'est bien connu, est particulièrement indigeste.

## 2 - LES PROTÉINES GRASSES

On trouve dans cette catégorie : agneau gras, amandes, anchois à l'huile, anguille, bœuf, boudin, cacahuètes, canard, dinde (aile et cuisse), fromages gras (tels que Beaufort®, Bleu®, Brie®, Cantal®, Comté®, Saint-Paulin®, etc.), hareng, jambon, jaune d'œuf, langue de bœuf, lapin gras, maquereau, mouton gras, noisettes, noix, oie, pâté, pigeon, porc gras, poule, rillettes, sardines à l'huile, saucisse, saucisson, thon, etc.

### Associations :

#### a) Bénéfiques

- Les légumes verts qui fournissent l'eau et les sels minéraux facilitent l'absorption des protéines.

- 22 -

## 1 - LES PROTÉINES MAIGRES

On classe dans cette catégorie : anchois, bar, blanc d'œuf, cabillaud, cheval, colin, coques, coquilles Saint-Jacques, crevettes, foie de porc et de veau, fromages maigres, huîtres, jambon cru maigre, lapin maigre, lieu, limande, merlu, merlan, morue séchée, moules, mouton maigre, palourdes, porc maigre, poulet (à condition de ne consommer ni le gras, ni la peau), raie, rognons, sardines fraîches, sole, truite, veau, yaourt, etc.

### Associations

#### a) Bénéfiques

- **Les fruits mi-acides et doux** (par exemple : pêche et yaourt). Par contre, il est préférable de ne pas associer les protéines maigres avec des fruits acides pour cause de fermentation (par exemple : ananas et fromage blanc). Et selon Shelton : "le jus de citron, le vinaigre ou tout autre acide utilisé dans l'assaisonnement des salades et pris à un repas de protéines arrêtent brusquement la sécrétion chlorhydrique et font obstacle à la digestion des protéines".

- **Les légumes en général** : apportant l'eau et les sels minéraux nécessaires à l'absorption des acides aminés.

#### b) Acceptables

- **Les lipides**. L'ingestion de lipides entraîne une digestion laborieuse, les acides gras ayant la propriété de ralentir la fragmentation des protéines dans l'estomac.

- 21 -

#### b) Acceptables

- **Les protéines maigres**. Par exemple des noix et du fromage blanc. Mais cette association est peu recommandée pour les sous-vitaux.

- **Les amidons**. Il est préférable d'associer des aliments amylacés avec des protéines grasses. La présence d'acides gras freine l'émission de suc gastrique acide et par conséquent les aliments amylacés ont le temps d'être transformés avant que ne commence la digestion des protéines.

- **Les amidons et les légumes verts**. La consommation, lors d'un même repas, de protéines grasses, d'amidons et de légumes verts est considérée comme convenable, à condition que la ration de protéines grasses ne soit pas trop copieuse.

## 3 - LES LIPIDES (GRAISSES)

Cette catégorie regroupe : avocat, bacon, beurre, crème fraîche, frites, huile d'olive, huile de maïs, huile d'arachide, huile de tournesol, lard, margarine, mayonnaise, olives, etc.

### Associations

#### a) Bénéfiques

- **Les légumes verts**. Le mariage légumes verts et lipides est d'autant plus conseillé que les légumes ont pour propriété de faciliter la dispersion des graisses. Il est donc vivement recommandé de servir la ration lipidique lors du repas comprenant des légumes verts.

- 23 -

- **Les amidons et les légumes verts.** Si l'on associe au cours d'un même repas des lipides, des aliments amyliques et des légumes verts, la digestion sera un peu plus lente mais cela ne créera pas de troubles digestifs notables.

#### b) *Acceptables*

- **Les protéines maigres.** Le mélange lipides et protéines maigres est considéré comme relativement convenable. A condition toutefois de ne pas abuser des graisses.
- **Les amidons.** En cas d'association lipides et amidons, la digestion de ceux-ci sera retardée mais sans occasionner de troubles digestifs majeurs. Seuls les sous-vitiaux devront être prudents.

#### c) *Déconseillées*

- **Les fruits.** Le mariage entre lipides et fruits est toujours mauvais et même quelquefois franchement détestable, surtout s'il s'agit de fruits acides.

### 4 - LES AMIDONS

Cette catégorie regroupe brioche, châtaignes, farines, flocons d'avoine, germe de blé, pain, pâtes, pomme de terre, riz, semoule, tapioca.

#### Associations

##### a) *Bénéfiques*

- **Les légumes verts.** L'association légumes verts et amidons est des plus heureuses.

##### b) *Acceptables*

- **Les protéines grasses.** L'association protéines

- 24 -

- **Les lipides.** Encore un mariage mal assorti. Les lipides étant digérés très lentement, l'assimilation rapide des sucres des fruits est entravée.

### 6 - LES LÉGUMES

Nous avons classé les légumes en trois catégories :

- légumes à teneur moyenne en glucides ;
- légumes à faible teneur en glucides ;
- légumes secs, encore appelés légumineuses ou légumes graines.

#### Légumes à teneur moyenne en glucides

Ail, artichaut, asperge, betterave rouge, brocoli, carotte, céleri-rave, chou de Bruxelles, chou-fleur, citrouille, cornichon, épinard, mâche, navet, oignon, poireau, poivron, scarole.

#### Légumes à faible teneur en glucides

Aubergine, bette, céleri en branches, champignon, chou blanc, concombre, courgette, endive, fenouil, haricot vert, radis.

#### Légumes secs

Fèves, flageolets, haricots secs, lentilles, petits pois, pois chiches.

#### Associations

##### a) *Bénéfiques*

- **Les protéines grasses.** L'association protéines grasses-légumes est recommandée, même si la durée de la digestion est augmentée.

- 26 -

grasses et amidons est tolérée mais peut cependant entraîner une digestion laborieuse, surtout chez les sous-vitiaux.

- **Les graisses et les légumes.** L'association amidons-lipides-légumes est acceptable et ne fera que ralentir la digestion tout en dépensant plus d'énergie vitale.

- **Les légumes verts et les protéines grasses.** L'association amidons-légumes verts-protéines grasses est relativement raisonnable à condition que les rations soient mesurées. Peu conseillée pour les sous-vitiaux.

### 5 - LES FRUITS

**Fruits doux :** Banane, datte, figue, mangue, raisin.

**Fruits semi-acides :** Abricot, cerise, fraise, framboise, kiwi, mûre, pêche, poire, pomme, prune.

**Fruits acides :** Ananas, citron, clémentine, mandarine, pamplemousse, tomate.

#### Associations

##### a) *Bénéfiques*

- **Les protéines maigres.** L'association protéines maigres et fruits est favorable s'il s'agit de fruits doux, l'acidité de certains fruits pouvant être source de fermentations.

##### c) *Déconseillées*

- **Les légumes.** L'association fruits-légumes est à déconseiller en raison de leurs différents temps de digestion.

- 25 -

- **Les amidons.** L'association légumes verts et amidons est des plus favorables, surtout si les légumes sont crus ou légèrement cuits. L'absorption des amidons est facilitée par les sels minéraux, les oligo-éléments et les vitamines contenus dans les légumes.

- **Les lipides.** L'association légumes-lipides est des plus bénéfiques.

##### b) *Acceptables*

- **Les lipides et les amidons.** L'association légumes-amidons-protéines grasses est acceptable mais la digestion risque d'être difficile, surtout chez les sous-vitiaux.

##### c) *Déconseillées*

- **Les fruits.** L'association légumes-fruits est tout à fait déconseillée en raison des fermentations qu'elle entraîne. Fermentations elles-mêmes responsables de flatulences et de ballonnements.

- 27 -

## POUR UNE ALIMENTATION SAINE

### MELONS ET PASTÈQUES

Les melons et les pastèques sont des aliments aqueux, sains et très digestibles, à condition d'être pris seuls. Ils contiennent une grande variété de sucres naturels faciles à digérer mais qui fermentent très vite si leur passage vers l'intestin grêle, où a lieu leur absorption, est entravé. Et Shelton assure que : *"Le melon sera maintenu dans l'estomac s'il est pris avec d'autres aliments qui exigent un séjour prolongé dans l'estomac pour fins de digestions salivaire et gastrique. De même qu'il se décompose très rapidement une fois entamé, coupé et exposé à la chaleur, il risque de donner beaucoup de gaz et de malaises s'il est pris avec la plupart des autres aliments"*.

Les melons et les pastèques peuvent être absorbés ensemble car ils sont de la même famille végétale.

Il est déconseillé d'ajouter du sucre industriel si on trouve un melon trop fade. Le sucre naturel et le sucre raffiné n'ont pas les mêmes temps d'assimilation et la digestion risque d'être perturbée.

- 28 -

réel poison. Dans son ouvrage "Lick the sugar Habit", Nancy Appleton observe que : *"Avec l'effet combiné du déséquilibre des sels minéraux, les réactions allergiques, et la suppression d'une partie des globules blancs, le sucre détruit le système immunitaire et, lentement mais sûrement, mène aux maladies de dégénérescence"*.

Et pour l'éminent Dr Carton le sucre est : *"Un aliment anti-physiologique, un aliment de fatigue qui épuise profondément après le moment de surexcitation passagère qu'il procure. Il est irritant pour nos tissus, et les forces qu'il fait se manifester ne sont que l'expression de l'agression qu'il détermine sur tous nos organes. C'est un corps chimique irritant et malfaisant"*.

On pense généralement, et une publicité tapageuse est là pour nous en persuader, que le sucre est indispensable pour le maintien d'une bonne santé. Il n'en est rien, bien au contraire, et la suppression du sucre ne peut qu'être bénéfique. En cas d'abstention, l'organisme pourvoira à ses besoins en transformant les substances hydrocarbonées, les légumes, les céréales et les fruits.

De plus, les sucres ont un pouvoir inhibiteur certain sur la sécrétion des sucs gastriques. Ils ont la particularité d'être digérés dans l'intestin grêle et, s'ils sont consommés seuls, leur passage dans l'intestin sera bref. Mais, pris avec des aliments amylacés par exemple, ils se verront confinés dans l'estomac en attendant que les amidons soient digérés et, dans ce milieu chaud

- 30 -

## LE LAIT

Encore un aliment sujet à de multiples controverses. Aliment complet et indispensable pour les uns, il est attaqué avec une virulence extrême par les autres.

En tout état de cause, on devrait le prendre seul ou n'en point prendre du tout.

Pour les naturistes comme Mosséri, Shelton ou le Dr Oudinot, le lait devrait être réservé à l'enfant en bas âge, l'adulte étant le plus souvent dans l'impossibilité de le digérer. Ce qui occasionne aigreurs, pesanteurs et brûlures.

Les dérivés du lait, heureusement, ne présentent aucun de ces inconvénients. Le lait caillé (yaourt) peut être consommé (modérément) avec profit : il acidifie le milieu intestinal, accélère la prolifération des "bonnes bactéries" et entrave celle des "mauvaises". Les fromages, surtout cuits comme le gruyère, le Saint-Paulin® ou le Port-Salut®, sont généralement bien tolérés et apportent du calcium en quantité non négligeable.

### LES MÉFAITS DU SUCRE

De façon schématique, on rencontre le sucre sous deux formes : la forme naturelle (les fruits par exemple) et la forme raffinée (le sucre industriel et ses dérivés, chocolat, confiture, fruits confits, etc.).

Notre organisme, pour un rendement optimum, a un besoin impératif de sucres. Mais nous devons privilégier l'ingestion de sucres naturels, le sucre raffiné étant considéré par nombre de naturopathes comme un

- 29 -

et humide, ils auront tendance à fermenter.

A ce sujet, Shelton note que : *"Les gelées, confitures, préparations de fruits, sucres de commerce (blanc ou brun, de betterave, de canne, sucre lactique), le miel, les mélasses et sirops, etc., ajoutés aux gâteaux, pains, pâtisseries, céréales, pommes de terre, etc., produisent de la fermentation. Avec une régularité qui serait amusante si elle n'était dommageable, des millions de nos contemporains déjeunent de céréales et de sucre et souffrent aussi d'acidité stomacale, d'éruptions, d'aigreurs et autres signes évidents d'indigestion"*.

### LE SEL

Tout comme le sucre, le sel est un excitant alimentaire que la surconsommation rend néfaste et, si l'on tient vraiment à rester en bonne santé, on serait bien avisé d'en réduire la consommation de façon drastique.

L'homme primitif, tout comme d'ailleurs l'animal sauvage, ne connaissait pas le sel et se contentait des quantités minimales trouvées dans la viande et les légumes.

L'homme moderne, lui, se nourrit de produits contenant déjà du sel, comme le pain, les conserves, les saucisses, le jambon, et utilise sans modération la salière. Ce qui peut représenter un minimum de 14 grammes quotidiennement.

Notre organisme, tant qu'il reste sain, a la capacité d'éliminer facilement le sel en excès (par l'urine et la transpiration). Pourtant, à la longue, les émonctoires

- 31 -



finissent par être surchargés et le sel, qui n'est plus expulsé correctement, est alors retenu dans les tissus. Ce phénomène est souvent responsable de l'obésité, des néphrites, des œdèmes et des troubles cardio-vasculaires.

Pour traiter ces affections, le régime hypochloruré s'avère parfois radical, avec des résultats spectaculaires.

L'insuffisance d'apport en sodium peut bien sûr provoquer des problèmes graves, mais seulement chez les sujets soumis à de fortes températures et physiquement très actifs. Dans ce cas, la prise de tablettes de sel est recommandée.

## LES AROMATES

De nos jours, sur la plupart des tables, les épices et les aromates ne sont plus utilisés que pour améliorer le goût et la saveur des aliments. Pourtant, leurs vertus thérapeutiques et digestives sont indéniables et on les considérerait autrefois comme de véritables médicaments naturels.

Les plantes aromatiques sont des antiseptiques puissants et exercent une action digestive et antiputride de toute première importance. Les huiles essentielles qu'elles renferment stimulent l'activité des enzymes et permettent une digestion plus harmonieuse et plus rapide.

Les propriétés antiputrides des aromates sont particulièrement appréciées si l'on est enclin à mélanger les aliments "au petit bonheur la chance". Leur usage quotidien atténue ou élimine les gaz, les ballonnements et les odeurs nauséabondes des selles.

- 32 -

- les faire cuire longuement (2 heures au moins) ;
- mastiquer soigneusement pour bien les imprégner des sucs salivaires nécessaires à la digestion des hydrocarbures.

Certains naturopathes soutiennent que l'abus des légumineuses est souvent responsable de troubles cutanés, de poussées rhumatismales et du taux d'urée trop élevé.

## LE PAIN

Pain blanc ou pain complet ? Là encore, beaucoup de diététiciens ne sont pas d'accord entre eux.

Les partisans du pain blanc accusent le pain complet de contenir de la phytine, une substance localisée dans la partie périphérique du grain et qui se combinerait au calcium et à d'autres minéraux pour former des sels insolubles. Ces sels seraient ensuite évacués par les selles sans bénéfice aucun pour l'organisme. Selon cette théorie, le pain complet aurait donc un pouvoir rachitigène ; il serait à l'origine de certains rachitismes et également responsable de nombreuses déminéralisations.

Des recherches récentes sembleraient prouver qu'il n'en est rien et pour beaucoup de spécialistes de la nutrition le pain complet ou pain bis est seul acceptable. Et il faut bien reconnaître que le pain fabriqué à partir de farine complète a été pendant très longtemps la base de l'alimentation des générations qui nous ont précédés.

Le blutage des céréales a pour conséquence la suppression des vitamines B et E, si précieuses pour

Notre santé dépend dans une large mesure d'un système digestif tonique et sain. Notre nourriture entraîne habituellement des fermentations et des putréfactions génératrices de "poisons" innombrables dans le tube digestif. Cette intoxication intestinale permanente serait responsable du vieillissement accéléré, des dermatoses et de nombreux cancers.

N'hésitez donc surtout pas à user largement de l'ail, de l'oignon, du thym, de l'origan, de la cannelle, de la sarriette, du laurier, du romarin, etc. Le poivre et le piment devront par contre être consommés avec modération, leur action pouvant être irritante pour les intestins.

## LES LÉGUMINEUSES

Aliments particulièrement énergétiques, les légumineuses secs sont riches en protéines de bonne qualité et en glucides. Par ailleurs, leur teneur en sels minéraux et en oligo-éléments est jugée avantageuse (ils contiennent notamment du fer et du soufre).

Malheureusement, ces aliments engendrent également des purines qui encrassent l'organisme en se transformant en acide urique. D'autre part, leur digestion est le plus souvent malaisée et source de ballonnements, d'aigreurs et de gaz désagréables.

Il sera donc prudent de ne servir ces aliments que de temps en temps et de façon mesurée. Et en prenant éventuellement quelques précautions élémentaires afin d'écarter tout problème :

- mettre les légumineuses secs à tremper dans de l'eau durant la nuit précédant la cuisson ;

- 33 -

l'entretien de l'organisme. Et selon H. Ch. Geffroy, la graine du blé "forme un tout harmonieux dans lequel les diverses substances se trouvent dans un état d'équilibre qui représente, pour la cellule humaine, la perfection ; il est facile de comprendre que, si l'on y touche, si l'on en retire la moindre chose, cet état d'équilibre est rompu et non seulement les substances soustraites font défaut, mais celles qui restent perdent tout ou partie de leur activité par suite de l'absence des corps nécessaires à leur digestion, leur assimilation ou même à leur action dans le sérum sanguin".

Ajoutons enfin que quelques rares auteurs, comme Robert Masson et André Passebecq, assurent que dans un repas protéique dépourvu d'amidon (comme le pain), les protéines seront certes mieux digérées mais elles seront moins bien assimilées !

## LA VIANDE

La viande, si elle apporte des acides aminés indispensables, renferme également des toxines comme les urates, les ptomaines, l'acide lactique, etc.

Un régime trop carné encrasse et surcharge l'organisme.

Les fromages et les œufs, qui sont également d'excellentes sources de protéines, sont infiniment moins toxiques. C'est une très bonne idée que d'en privilégier la consommation aux dépens de la viande. Au sujet des œufs, il faudra bien sûr éviter ceux provenant de poules élevées en batterie et qui sont de véritables poisons pour le foie.

- 35 -

Comme la viande, la chair du poisson est facilement putrescible et entraîne des fermentations dans le tube digestif. Cependant, les huiles qu'elle contient aident à lutter contre le cholestérol et par là-même contre les maladies cardio-vasculaires. On pourra donc en user modérément.

### LA FRUGALITÉ

Une alimentation équilibrée, naturelle mais surtout très frugale est sans doute le meilleur atout pour conserver très longtemps une santé parfaite.

Des expériences récentes (celles de Roy Walford aux U.S.A. en particulier) montrent que le seul moyen infailible pour prolonger sensiblement la vie de rats de laboratoire est la réduction calorique, dans le respect de l'équilibre alimentaire en tous les nutriments.

Une alimentation mesurée permet à nos émonctoires d'éliminer complètement les toxines, les poisons et les déchets qui, sinon, s'accumulent dangereusement. Nous voyons donc une fois de plus l'importance absolument primordiale d'une bonne digestion. On peut y parvenir sans trop de peine en associant lors d'un même repas les aliments compatibles entre eux et surtout en réduisant les rations.

A cet égard, la vie de Cornaro est riche d'enseignements. Au XV<sup>ème</sup> siècle, L. Cornaro, un noble italien que la science médicale avait condamné alors qu'il n'avait que 40 ans, décida de restreindre radicalement sa ration alimentaire. Il ne se contenta plus désormais que d'environ 700 grammes de nourriture

- 36 -

- 1 / Alimentation mesurée
- 2 / Alimentation équilibrée apportant tous les nutriments
- 3 / Donner la préférence aux aliments non raffinés
- 4 / Respecter dans la mesure du possible les combinaisons alimentaires recommandées

Le respect de ces quatre préceptes sera pour vous un gage de digestion parfaite, donc de santé et de longévité.

- 38 -

chaque jour, et cela sans rien changer à la nature de ses aliments. A sa grande surprise, ses maladies soit-disant incurables disparurent comme par enchantement et il put vivre jusqu'à 104 ans tout en jouissant d'une santé radieuse !

Cet exemple est révélateur et montre qu'un régime frugal peut accomplir des miracles, la plupart de nos maux provenant d'une alimentation pléthorique et anarchique.

### LE JEÛNE

Le jeûne, s'il n'est pas trop prolongé, peut être un merveilleux moyen pour remettre à neuf un appareil digestif malmené (après des abus alimentaires importants par exemple). Instinctivement, lorsqu'il est malade, l'animal jeûne jusqu'au complet rétablissement de sa santé.

Le jeûne permet à notre corps de se désintoxiquer. Ecoutons le Dr Bertholet, de Lausanne, grand spécialiste de la question, nous en vanter les mérites : "*Les grands avantages du jeûne peuvent se résumer ainsi : rapidité d'action, innocuité complète quand la cure est bien conduite, repos momentané de la faculté digestive et assimilatrice de tous les organes, nettoyage des cellules, élimination des dépôts toxiques, rénovation et revigoration de tout l'organisme*".

En conclusion, nous rappellerons les principes hygiénistes suivants, classés par ordre décroissant d'importance :

- 37 -

## LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN

Nous allons consacrer les pages suivantes aux meilleures façons d'associer quelques aliments parmi les plus courants et ainsi offrir au lecteur l'occasion de compléter utilement les informations exposées précédemment.

Pour éviter les répétitions nous ne parlerons pas, dans les associations déconseillées, du lait, des melons et du sucre. Le lait et les melons doivent être pris seuls et le sucre, en raison de son rôle "malfaisant" lors de la digestion, doit être diminué voire banni.

### AVOCAT

**Associations bénéfiques :** Légumes en général.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, fruits doux, fruits secs, céréales et leurs dérivés, pommes de terre, légumes secs, fromage, viande, poisson, œufs.

**Associations déconseillées :** Fruits acides et semi-acides.

- 39 -

## BEURRE

**Associations bénéfiques :** Légumes en général.

**Associations acceptables :** Crème fraîche, huile, fruits doux, fruits secs, céréales et leurs dérivés, pommes de terre, légumineuses, châtaignes, fromage, viande, poisson, œufs.

**Associations déconseillées :** Fruits acides et semi-acides.

## CABILLAUD

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fruits en général, poissons maigres.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, olives, fruits acides, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs, yaourt.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, pommes de terre, châtaignes.

## CAMEMBERT

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fromages maigres, fruits doux et semi-acides.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, fruits acides, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs, légumes à teneur moyenne en glucides, yaourt.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, légumes secs, pommes de terre.

- 40 -

crème fraîche, huile.

**Associations acceptables :** Fruits en général.

**Associations déconseillées :** Pas d'associations déconseillées notables.

## GERME DE BLÉ

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, légumes en général, châtaignes, pommes de terre.

**Associations acceptables :** Légumes secs, beurre, crème fraîche, huile, œufs, fromages gras, viandes et poissons gras.

**Associations déconseillées :** Fruits (surtout les fruits acides), fromages maigres, viandes et poissons maigres.

## HUITRE

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fruits secs, fruits doux, fruits semi-acides, poissons maigres.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, fruits acides, légumes à teneur moyenne en glucides, yaourt.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre.

## LAITUE

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre, fromages, viandes, poissons, œufs, légumes en général.

**Associations acceptables :** Fruits en général.

- 42 -

## CAROTTE

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, légumes en général, pommes de terre, châtaignes, beurre, crème fraîche, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs.

**Associations acceptables :** Fromages maigres, viandes et poissons maigres.

**Associations déconseillées :** Fruits en général.

## CHÂTAIGNES FRAÎCHES

**Associations bénéfiques :** Légumes en général, céréales et leurs dérivés, pommes de terre.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, olives, fromages gras, viandes et poissons gras.

**Associations déconseillées :** Fruits en général, fromages maigres, viandes et poissons maigres.

## CHOU-FLEUR

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre, fromages, œufs, viandes, poissons, beurre, crème fraîche, huile.

**Associations acceptables :** Fruits en général.

**Associations déconseillées :** Pas d'associations déconseillées notables.

## CONCOMBRE

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre, fromages, viandes, poissons, légumes en général, œufs, beurre,

- 41 -

**Associations déconseillées :** Pas d'associations déconseillées notables.

## ŒUF

**Associations bénéfiques :** Légumes en général.

**Associations acceptables :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre, fromages, viandes, poissons, beurre, crème fraîche, huile.

**Associations déconseillées :** Fruits en général.

## ORANGE

**Associations bénéfiques :** Fruits acides, fruits semi-acides.

**Associations acceptables :** Fruits doux, fruits secs, légumes à faible teneur en glucides, fromages maigres, viandes et poissons maigres.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre, légumes à teneur moyenne en glucides, beurre, fromages gras, viandes et poissons gras.

## PAIN COMPLET

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, pommes de terre, légumes en général.

**Associations acceptables :** Légumes secs, beurre, crème fraîche, huile, œufs, fromages, viandes, poissons.

**Associations déconseillées :** Fruits en général.

- 43 -

## PÂTES

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, pommes de terre, légumes en général.

**Associations acceptables :** Légumes secs, beurre, crème fraîche, huile, fromages gras, poissons gras, viandes grasses.

**Associations déconseillées :** Fruits en général, fromages maigres, viandes et poissons maigres.

## POMME

**Associations bénéfiques :** Fruits acides, fruits semi-acides, fruits doux, fruits secs, fromages maigres, poissons et viandes maigres.

**Associations acceptables :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, pommes de terre, légumes à faible teneur en glucides.

**Associations déconseillées :** Légumes secs, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs, beurre, crème fraîche, huile, légumes à teneur moyenne en glucides.

## POMME DE TERRE

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, légumes en général.

**Associations acceptables :** Légumes secs, fromages gras, viandes et poissons gras, beurre, crème fraîche, huile, œufs.

**Associations déconseillées :** Fruits en général, fromages maigres, viandes et poissons maigres.

- 44 -

## POULET

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fruits semi-acides, fruits secs, fruits doux, viandes maigres.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, légumes à teneur moyenne en glucides, fruits acides, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs, yaourt.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre.

## RADIS

**Associations bénéfiques :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, pommes de terre, légumes secs, fromages, viandes, poissons, beurre, crème fraîche, huile, œufs, légumes en général.

**Associations acceptables :** Fruits en général.

**Associations déconseillées :** Pas d'associations déconseillées notables.

## SARDINES À L'HUILE

**Associations bénéfiques :** Légumes en général.

**Associations acceptables :** Céréales et leurs dérivés, châtaignes, pommes de terre, légumes secs, fromages, viandes, poissons, beurre, crème fraîche, huile, œufs.

**Associations déconseillées :** Fruits en général.

## TOMATE

**Associations bénéfiques :** Fruits semi-acides, fruits

- 45 -

acides.

**Associations acceptables :** Fruits doux, fruits secs, légumes à faible teneur en glucides, fromages maigres, viandes et poissons maigres.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, pommes de terre, châtaignes, légumes secs, beurre, crème fraîche, huile, fromages gras, viandes et poissons gras, œufs, légumes à teneur moyenne en glucides.

## VEAU

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fruits semi-acides, fruits doux, fruits secs, viandes maigres.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, fruits acides, fromages gras, viandes et poissons gras, légumes à teneur moyenne en glucides, œufs, yaourt.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre.

## YAOURT

**Associations bénéfiques :** Légumes à faible teneur en glucides, fruits semi-acides, fruits doux, fruits secs, fromages maigres.

**Associations acceptables :** Beurre, crème fraîche, huile, fruits acides, légumes à teneur moyenne en glucides, œufs, fromages gras, viandes et poissons gras.

**Associations déconseillées :** Céréales et leurs dérivés, légumes secs, châtaignes, pommes de terre.

- 46 -

## LEXIQUE

- Acides aminés
- Acides nucléiques
- Additifs
- Antibiotiques
- Antivitamine (effet)
- Calorie
- Cellulose
- Cholestérol
- Essentielles (huiles)
- Fibres
- Métabolisme
- Nitrates

## ACIDES AMINÉS

Constituants fondamentaux des protéines. Leur fonction est essentiellement d'assurer le renouvellement et l'entretien des cellules. Chaque acide aminé est une combinaison unique d'azote, d'hydrogène, de soufre, de phosphore et de carbone.

Lors du processus digestif, les molécules des protéines sont fractionnées en acides aminés, seuls capables d'être véhiculés par le sang et de traverser la muqueuse intestinale.

- 47 -

Les protéines alimentaires sont des compositions très variées obtenues à partir de vingt-deux acides aminés naturels. Huit d'entre eux sont appelés "essentiels", c'est-à-dire qu'ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent absolument être fournis par le régime alimentaire. On les trouve principalement dans les produits animaux (d'où le danger des régimes végétariens stricts).

### ACIDES NUCLÉIQUES

Plus communément connus sous les noms d'ADN et d'ARN. Ce sont des substances existant dans les cellules de tout être vivant et indispensables à la transmission de la vie et à la synthèse des protéines.

L'ADN (acide désoxyribonucléique) fournit les directives héréditaires codées qui rendent possible le développement de l'organisme.

L'ARN participe au transport, à la traduction et à la mise en application des instructions.

Lorsque les acides nucléiques sont attaqués par les radicaux libres, les échanges cellulaires et l'élimination des déchets sont perturbés, ce qui entraîne à terme la mort de la cellule.

Certains aliments riches en acides nucléiques tels que le germe de blé, la levure de bière ou les sardines, permettent aux cellules de se reproduire et de vivre plus longtemps, amenant par là-même un rajeunissement certain.

- 48 -

### CALORIE

Unité de mesure d'énergie. Une calorie représente la quantité de chaleur nécessaire pour élever la température de 1 gramme d'eau de 1°C. Cette unité de mesure est appelée à disparaître, remplacée par le joule qui est équivalent à 0,239 calorie.

Chaque aliment possède une valeur calorique qui est fonction de sa teneur en protides, en lipides, en glucides ou en alcool. Généralement, les aliments gras comportent plus de calories à poids égal que les glucides et les protéines.

Le poids d'un individu reste constant quand l'apport journalier de calories est égal à la quantité d'énergie dépensée. Si l'individu utilise plus d'énergie qu'il n'en trouve dans sa ration alimentaire, on observe alors une perte pondérale.

Les "calories vides" sont celles obtenues par l'ingestion de certains aliments (comme le sucre) qui sont d'ordinaire énergétiques mais dépourvus des vitamines et des minéraux indispensables à leur utilisation condamnant ainsi l'organisme à puiser dans ses réserves.

Le terme "basses calories" qualifiant certains régimes est tout à fait incorrect. La calorie étant uniquement une unité de mesure, elle conserve toujours la même valeur et il n'en existe évidemment pas de "basses" ni de "hautes". Il s'agit tout simplement d'une traduction impropre de l'anglais "low calorie diet".

- 50 -

### ADDITIFS

Produits artificiels ou chimiques ajoutés aux aliments en vue d'en améliorer le goût, l'aspect, la consistance ou la conservation.

Les conservateurs (comme le sodium, le sucre ou le nitrate de sodium) et les colorants entrent dans la catégorie des additifs.

La réglementation concernant les additifs est théoriquement très stricte. Pourtant, de nombreux colorants et conservateurs peuvent être nocifs et allergènes. On a accusé, à juste raison semble-t-il, les aliments contenant des nitrites et des nitrates (comme les saucisses et le jambon) d'être à l'origine de problèmes digestifs graves.

### ANTIBIOTIQUES

Substances naturelles ou le plus souvent synthétiques qui détruisent les bactéries ou inhibent leur croissance. S'ils sont quelquefois nécessaires, leur utilisation comporte malheureusement un certain nombre d'inconvénients dont le principal est la destruction de la flore intestinale indispensable à une bonne digestion.

### ANTIVITAMINE (EFFET)

Se dit de toute substance qui s'oppose aux effets d'une vitamine donnée. Le café, le sucre, l'alcool, le tabac, le stress, la pilule contraceptive et certains médicaments présentent ce genre de risque.

- 49 -

### CELLULOSE

La cellulose est la matière constitutive essentielle des parois cellulaires végétales. Elle représente l'aliment de base des animaux herbivores qui, contrairement aux omnivores, sont capables de la transformer en sucres simples grâce aux micro-organismes spécifiques de leur tube digestif.

Chez l'homme, la cellulose, si elle n'apporte aucun nutriment, joue pourtant un rôle essentiel de vecteur des produits alimentaires. Ce faisant, elle assure la régularité du transit intestinal et facilite l'action des ferments digestifs. En outre, son volume stimule le cheminement du bol alimentaire dans l'intestin, luttant ainsi contre la constipation.

On la trouve dans les céréales (surtout dans leurs enveloppes), dans les fruits et dans les légumes.

### CHOLESTÉROL

Constituant indispensable des cellules de l'organisme, il est utilisé par celui-ci pour fabriquer de nombreuses substances, dont les hormones sexuelles. Le cholestérol sanguin provient en majeure partie du foie qui le synthétise. Cependant, une certaine quantité de cholestérol est fournie directement par les aliments qui en sont riches : œufs, produits laitiers, matières grasses.

On distingue deux sortes de cholestérol : le L.D.L. (lipoprotéines de faible densité) et le H.D.L. (lipoprotéines de haute densité). Les molécules L.D.L. transportent

- 51 -

tent dans le plasma sanguin le cholestérol en vue de le distribuer aux cellules. S'il se trouve en excès, il se dépose sur les parois internes des artères en formant les plaques d'athérome.

Le H.D.L., quant à lui, protège nos artères en épurant le sang et les tissus du cholestérol, contribuant ainsi à réduire les risques d'artériosclérose.

Un taux de cholestérol (s'il s'agit du L.D.L.) inférieur à 1,80 g par litre permet le plus souvent d'éviter le risque d'affections coronariennes. Toutefois, il n'est pas souhaitable que ce taux descende au-dessous de 1,50 g. En effet, il semblerait qu'un taux de cholestérol insuffisant augmente les risques de maladies graves.

En cas de taux de cholestérol sanguin trop important, certains chercheurs recommandent de limiter énergiquement l'apport lipidique (tout en veillant à obtenir suffisamment d'acides gras essentiels). Les graisses saturées (d'origine animale) favorisent l'artériosclérose tandis que les graisses insaturées (d'origine végétale) la combattent. Les recherches scientifiques ont montré qu'une adjonction au régime d'acide eicosapentoénoïque (EPA) contribue à diminuer la viscosité du sang et donc le taux de cholestérol. On trouve l'EPA dans le poisson : maquereau, huile de foie de morue ou de saumon, etc. Ajoutons enfin que les sucres raffinés participent à l'augmentation du taux de cholestérol.

### ESSENTIELLES (HUILES)

On les appelle aussi essences. Ce sont des produits aromatiques, volatils et odorants. Ils sont insolubles

- 52 -

chimique permettant la dégradation d'une substance complexe en corps simples. Le processus anabolique est une réaction chimique permettant la création d'une substance complexe à partir de corps simples.

Un apport adéquat en vitamines et minéraux est indispensable à notre organisme pour métaboliser convenablement les aliments.

### NITRATES, NITRITES

Les nitrates sont des sels minéraux que nous retrouvons dans :

- l'eau : les engrais utilisés en agriculture polluent très souvent les nappes souterraines ou les rivières. L'eau potable ne doit pas contenir plus de 50 mg de nitrates par litre ;
- les légumes : pour les mêmes raisons que précédemment (surtout les légumes-racines tels que carottes, betteraves) ;
- les charcuteries : les nitrates sont employés pour stabiliser la couleur et empêcher la prolifération de la flore bactérienne.

Les problèmes naissent avec la transformation bactérienne des nitrates en nitrites, soit au niveau des aliments, soit dans l'organisme. On note alors l'apparition de dérivés, les nitrosamines, très dangereux (surtout chez les jeunes enfants).

- 54 -

dans l'eau mais solubles dans l'alcool.

On les extrait des végétaux par différents procédés (distillation par exemple). Leurs propriétés thérapeutiques sont très variées et nombre de ces essences figurent dans les pharmacopées mondiales. Les huiles essentielles peuvent, à condition d'être pures, se substituer avec succès à certains médicaments chimiques, sans en présenter les inconvénients. Par exemple, selon le Dr Jean Valnet : *"L'essence de thym a un pouvoir bactéricide supérieur à celui du phénol, longtemps considéré comme le type même de l'antiseptique"*.

### FIBRES

Les fibres alimentaires sont des éléments constitutifs des végétaux et ne sont pas dégradées lors du processus digestif. Elles jouent un rôle de lest, de ballast grâce à leur fort pouvoir gonflant (elles sont capables de fixer deux à six fois leur volume d'eau). Cette propriété leur permet de lutter efficacement contre la constipation.

Mais la carence en fibres n'est pas seulement responsable de la constipation, elle peut être la cause de l'artériosclérose, du diabète, de la lithiase biliaire et du cancer du côlon.

### MÉTABOLISME

Nom donné à l'ensemble des modifications chimiques que subit une substance organique dans le corps d'un être vivant.

Le métabolisme comprend le catabolisme et l'anabolisme. Le processus catabolique est une réaction

- 53 -

## Orientations bibliographiques

- 📖 **Dictionnaire des combinaisons alimentaires**  
A. Tentori et G. Turetta  
Editions De Vecchi
- 📖 **Guide pratique des combinaisons alimentaires**  
D. Galimberti  
Editions De Vecchi
- 📖 **Compatibilités alimentaires**  
Désiré Mériem  
Collection Hygiène Vitale, Nature et Vie
- 📖 **Les combinaisons alimentaires et votre santé**  
Herbert M. Shelton  
Le Courrier du Livre
- 📖 **La nourriture idéale et les combinaisons simplifiées**  
Albert Mosséri  
Le Courrier du Livre
- 📖 **La conquête de la santé**  
Docteur Pierre Oudinot  
Editions Dangles

- 55 -