

# C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

## LES SECRETS DES ALIMENTS QUI SOIGNENT



SANTÉ

Détox, anti-inflammatoires, bons pour le microbiote... Faites de votre assiette votre pharmacie 100% naturelle !

POCHE

L E D U C . S

Saviez-vous que la cannelle était riche en fibres et possédait des propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques et antiparasitaires ? Que l'avocat était un allié de choix pour la protection contre les maladies cardiovasculaires ? Ou encore que le soja était excellent pour l'équilibre hormonal ?

**Découvrez dans ce livre :**

- **Les 20 aliments à privilégier** : ail, amande, artichaut, brocoli, cacao cru, graines de chia, huile d'olive, noix de coco, sardine, thé...
- **Leurs principaux bienfaits**, leurs informations nutritionnelles et des astuces pour bien les choisir.
- **Des conseils pour les cuisiner tout en préservant leurs précieux nutriments, ainsi que des recettes saines et savoureuses** : porridge aux graines de chia, galettes de courgette à la farine de coco, salade de fruits au thé vert...

## LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LA SANTÉ ET LES PAPILLES

**Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc.s, notamment de *Ma bible des aliments qui soignent* et du *Grand Livre du bicarbonate pour se soigner*.

ISBN : 979-10-285-1580-5



**6 euros**  
Prix TTC  
France

**POCHE**

**L E D U C . S**

Illustration de couverture : Valérie Lancaster  
Rayon : Santé, cuisine



DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

*Les épluchures, c'est malin*, 2019.

*Le grand livre des secrets du vinaigre*, 2019.

*L'argile, c'est malin*, 2018.

*Le grand livre des secrets du citron*, 2018.

*Le grand livre des secrets du bicarbonate*, 2018.

*Le sel santé, beauté, maison, c'est malin*, 2017.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Fotolia

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1580-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Alix Lefief-Delcourt

**LES SECRETS  
DES ALIMENTS  
QUI SOIGNENT**

**POCHE**  
L E D U C . S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER	11
2. LES 20 ALIMENTS QUI SOIGNENT, MODE D'EMPLOI	25
INDEX DES INFOS NUTRITION	185
TABLE DES MATIÈRES	187



# INTRODUCTION

**D**ans nos sociétés occidentales, où l'industrie agroalimentaire règne en maître sur le contenu de nos assiettes, nous avons un peu tendance à l'oublier : les aliments sont d'abord faits pour nous « nourrir », dans le sens où ils nous apportent les nutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme (des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des bonnes graisses, des fibres...). D'où l'importance de manger varié !

Bien sûr, certains aliments sont préférables à d'autres, car ils sont plus riches sur le plan nutritionnel. Leur consommation régulière peut nous aider à prévenir certaines maladies, voire à guérir des petits soucis de santé. Mais entendons-nous bien : il n'existe pas d'« aliment

miracle » (comme il n'existe pas d'ailleurs, de médicament miracle !). Seule une consommation régulière de certains aliments, envisagée dans le cadre d'une alimentation saine et d'une bonne hygiène de vie, peut avoir des effets vraiment bénéfiques.

Une chose est sûre : l'alimentation est assurément la première des préventions. Notre bonne ou notre mauvaise santé dépend en grande partie de ce que nous mangeons. 20 à 30 % des cancers seraient ainsi liés, directement ou indirectement, à une « mauvaise » alimentation. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) va encore plus loin et affirme qu'environ un cancer sur trois pourrait être prévenu grâce à la consommation régulière de certains aliments ! Oui... mais lesquels ?

Les 20 aliments mis en lumière dans ce livre sont déjà une bonne base. Comment ont-ils été choisis ? Ce sont d'abord des aliments que vous connaissez, même si vous ne les consommez peut-être pas encore régulièrement. Il serait improductif de mettre ici en avant des « super-aliments » aux noms compliqués dont vous n'avez jamais entendu parler, qui sont à la mode aujourd'hui et ne le seront plus demain, et

surtout qui sont vendus à des prix exorbitants et uniquement dans des boutiques confidentielles. Loin de nous l'idée de vous conseiller, par exemple, de vous abreuver de jus de noni qui, en plus d'une saveur repoussante et d'une efficacité santé encore à prouver, est aujourd'hui très souvent vendu au prix du champagne...

Les aliments sélectionnés le sont pour leur « accessibilité ». Vous pouvez les trouver dans vos magasins habituels (quand ce n'est pas le cas, on vous le précise, et surtout on vous donne des alternatives), et à des prix tout à fait raisonnables. Vous pouvez donc en consommer très régulièrement, sans que cela vous demande d'efforts particuliers. En plus d'être bons pour la santé, ils sont également bons pour les papilles. Et on vous donne en prime plein de bons conseils pour les cuisiner (et au passage, préserver toutes leurs vertus nutritionnelles) et des recettes faciles et gourmandes pour vous régaler. Car il ne faut pas oublier la dimension plaisir, essentielle aussi pour conserver sur le long terme une vraie alimentation santé !



## *Chapitre 1*

# Les bons réflexes à adopter

**P**rendre soin de sa santé en mettant plus souvent au menu les 20 aliments listés dans cet ouvrage, c'est un objectif parfaitement réaliste... à condition de connaître ces règles d'or !

## **MANGEZ VARIÉ**

La clé d'une vraie alimentation variée, c'est d'abord la diversité. Vous pensiez, par exemple, qu'en vous nourrissant toujours des mêmes deux ou trois légumes et fruits, vous aviez une alimentation équilibrée, et que vos besoins en antioxydants ou en vitamines étaient largement comblés ? Ou alors qu'en consommant

toujours la même huile (en l'occurrence, de l'huile d'olive), vous aviez fait le bon choix ? C'est loin d'être aussi simple !

Pour reprendre l'exemple des antioxydants, sachez que plus de 8 000 composés différents ont été identifiés, chacun avec une action particulière sur la santé. En vous cantonnant à deux ou trois fruits et légumes, vous faites l'impasse sur un très grand nombre d'antioxydants qui peuvent vous être bénéfiques. Des études ont par ailleurs montré que les antioxydants pris un par un n'ont pas d'effets préventifs clairs. **Aucun antioxydant isolé ne peut être aussi efficace que la combinaison de multitudes de composés phytochimiques, apportés par les fruits et les légumes\***. En clair, ils ne sont réellement efficaces que quand ils sont en interaction les uns avec les autres.

Concernant les huiles, sachez que chacune renferme des acides gras spécifiques. Si l'huile d'olive est certes un bon choix santé, car elle est riche en oméga-9, il est nécessaire de l'utiliser en alternance avec une autre huile

---

\* Rui Hai Liu, « Potential Synergy of Phytochemicals in Cancer Prevention: Mechanism of Action », *The Journal of Nutrition*, 2004.

(comme l'huile de colza ou l'huile de cameline), qui apportera, elle, des oméga-3, autres acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Alors, soyez ouvert : **n'hésitez pas à manger diversifié**, à tester de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs !

## **MISEZ SUR DES PRODUITS DE QUALITÉ**

Pour bénéficier des propriétés santé des aliments que vous consommez, il est indispensable qu'ils soient de qualité. Une huile d'olive ou de colza raffinée, qui a donc subi un processus de transformation industriel, n'aura assurément pas les mêmes vertus (ni d'ailleurs la même saveur) qu'une huile d'olive ou de colza vierge extra ! Tout comme un œuf pondu par une poule élevée en batterie sera loin d'être aussi intéressant sur le plan nutritionnel, notamment en ce qui concerne sa teneur en acides gras, qu'un œuf issu d'une poule élevée en plein air et nourrie avec des graines de lin !

En pratique, voici quelques conseils à suivre pour être sûr de faire les bons choix.

## ***Consommez local !***

C'est non seulement une question de solidarité (vous soutenez l'activité des agriculteurs et des éleveurs de votre région), mais c'est aussi une question d'intérêt nutritionnel. En optant pour des tomates qui ont poussé à côté de chez vous, vous avez la garantie qu'elles ont été cueillies à maturité, qu'elles n'ont pas voyagé pendant des jours dans une chambre froide à travers toute la France, voire une grande partie de l'Europe, avant d'arriver dans votre assiette. Et donc que leur composition en vitamines et minéraux est optimale, car ces nutriments sont sensibles à l'air et à la lumière. Bien sûr, il vous sera plus difficile de vous fournir local pour certains aliments, mais gardez toujours en tête ce bon réflexe, et appliquez-le dès que possible.

## ***Privilégiez les produits de saison***

C'est un conseil qui découle logiquement du précédent !

Les fruits rouges regorgent certes de propriétés nutritionnelles, mais est-ce à dire qu'il est bénéfique de se gaver de fraises et de framboises

en plein hiver ? Non, parce que ces fruits auront logiquement poussé sous des serres chauffées et/ou parcouru des milliers de kilomètres en avion pour parvenir dans votre assiette. Sur le plan nutritionnel, ils n'auront donc plus rien à voir avec des fraises et des framboises cultivées en plein champ à côté de chez vous, et récoltées il y a quelques heures à peine !

À défaut, vous pouvez aussi **vous tourner vers les produits surgelés**. C'est une excellente solution pour profiter des bienfaits de tel ou tel aliment, même hors saison. Ce moyen de conservation permet par ailleurs de bien préserver les vitamines des légumes et des fruits, conditionnés très rapidement après leur récolte. Les aliments surgelés ont par ailleurs l'avantage d'être faciles à cuisiner (même si, il faut le reconnaître, ils sont quand même moins savoureux) : vous pouvez en avoir en stock en permanence dans votre congélateur. Plus d'excuse pour ne pas manger de légumes !

Vous pouvez aussi vous tourner vers d'autres procédés de conservation, par exemple **les conserves**. Elles sont pratiques et vous pouvez en avoir toujours en réserve. Par ailleurs, ce procédé de conservation permet même d'améliorer

la biodisponibilité de quelques nutriments, comme le lycopène, qui est le « super-antioxydant » de la tomate. Son taux est en effet plus élevé dans les tomates en conserve ou les produits à base de tomate (coulis, concentré...) que dans les tomates fraîches. Conclusion : **priorité au frais**, mais ne faites pas une croix sur les surgelés et les conserves car ils présentent, eux aussi, de nombreux avantages.

### ***Misez sur le bio, si vous le pouvez***

Pour ne pas vous intoxiquer à petit feu avec des résidus de pesticides, il est toujours préférable de vous tourner vers les fruits et les légumes issus de l'agriculture biologique. C'est valable aussi, bien sûr, pour tous les autres aliments : viandes, poissons, œufs, céréales, légumineuses, oléagineux... Différentes études ont en effet mis en avant que ces produits sont **plus riches en antioxydants que ceux de l'agriculture conventionnelle**. En 2014 par exemple, une méta-analyse\*, basée sur 343 études, a montré que les fruits et légumes issus de l'agriculture

---

\* C. Leifert *et al.*, « Higher Antioxidant and Lower Cadmium Concentrations and Lower Incidence of Pesticide Residues in Organically Grown Crops: A Systematic Literature Review and Meta-Analyses », *British Journal of Nutrition*, 2014.

bio sont plus riches en polyphénols (entre 18 et 69 %) que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Logique, puisque les antioxydants, qui sont tellement bénéfiques à notre santé, sont produits par les végétaux pour se défendre des agressions extérieures (notamment des parasites...). Si on les aide trop, en utilisant des produits chimiques et des pesticides, ils n'ont plus besoin d'en produire et donc en contiennent moins quand ils arrivent dans notre assiette ! Cette analyse a par ailleurs démontré que les végétaux bio contiennent aussi plus de vitamine C et de magnésium.

Autre avantage : en privilégiant le bio, vous pourrez aussi **consommer sans crainte la peau des fruits et des légumes**. Peau qui, soulignons-le, concentre les fibres et une grande part des antioxydants et des vitamines du végétal en question.



### **FRUITS ET LÉGUMES NON BIO : COMMENT LIMITER LES DÉGÂTS ?**

Si pour des raisons financières (c'est une réalité : le bio coûte plus cher) ou pratiques (pas de fournisseur à côté de chez vous), vous achetez des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle, il existe quelques astuces pour éliminer un maximum de résidus de pesticides. Lavez vos fruits et vos légumes très soigneusement, en les brossant avec de l'eau et du bicarbonate de soude. Ensuite, rincez-les abondamment. Insistez tout particulièrement sur les parties en creux (autour du trognon de la pomme, par exemple), véritables pièges à pesticides. Mais sachez que le nettoyage le plus rigoureux n'éliminera jamais la totalité des résidus de pesticides. La seule solution vraiment efficace : les éplucher, mais cela vous fera perdre une grande partie des nutriments. Pour limiter les dégâts de l'épluchage, on peut opter pour un économe plutôt qu'un couteau, afin de peler plus finement le légume ou le fruit.

## ***Fiez-vous aux labels***

Ils apportent la garantie d'un produit qualitativement – et donc nutritionnellement – plus intéressant. Par exemple, pour certains produits d'origine animale, le label Bleu-Blanc-Cœur garantit que les animaux dont ils sont issus sont nourris avec des aliments soigneusement sélectionnés, comme les graines de lin (riches en oméga-3 et bénéfiques pour la santé). Voir aussi p. 154.

## **FAITES ATTENTION À LA CONSERVATION ET À LA CUISSON**

Pour préserver les nutriments, en particulier certaines vitamines et minéraux, des aliments que vous achetez, il est important de ne pas les conserver n'importe comment. En effet, certaines vitamines sont particulièrement fragiles. C'est le cas par exemple de la vitamine C, très sensible à la lumière et à l'air. Des scientifiques américains ont ainsi montré que les jus d'orange en brique perdent jusqu'à 100 % de leur vitamine C s'ils ne sont pas consommés suffisamment vite. Alors, comment faire ?

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les secrets des aliments qui soignent

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E