

DR SOPHIE ORTEGA
Médecin nutritionniste

Cures de Soupes Santé-Détox



100 soupes magiques
antiballonnements,
minceur,
anti-insomnie
et 3 programmes complets
pour préserver
votre santé !

L E D U C . S
E D I T I O N S

Cures de soupes Santé-Détox

Riche en vitamines, hydratante, rassasiante... À condition de choisir les bons ingrédients, la soupe est LE repas idéal pour détoxifier votre organisme et faire du bien à votre santé !

Toute l'année ou en cures de 3 à 7 jours, trouvez la recette dont vous avez besoin !

Dans ce livre, découvrez :

- 12 bonnes raisons de mettre votre organisme au vert : lutter contre la fatigue ou la constipation, fortifier vos os, embellir votre peau...
- Les meilleurs ingrédients et leurs points forts pour la ligne et la santé : fruits, légumes, herbes aromatiques...
- 100 recettes gourmandes par saison, avec leurs bénéfices santé : antioxydant, drainant, minceur, vitalité...
- De 3 jours à 1 semaine, des menus complets et clé en mains, pour mettre en pratique vos cures.

**EN 3 À 7 JOURS, FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS
GRÂCE AUX CURES DE SOUPES SANTÉ-DÉTOX !**



Le **Dr Sophie Ortega** est docteur en médecine, diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, spécialisée en nutrition, et diplômée de l'université Paris VII en diététique et nutrition clinique et thérapeutique. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur la diététique, dont *La Méthode minceur Tokyo-Paris*.

ISBN 979-10-285-0145-7



15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

9 791028 501457

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 :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :
blog.editionsleduc.com et sur notre page Facebook :
Leduc.s Éditions

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Maquette : PCA

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0145-7

DR SOPHIE ORTEGA

CURES DE SOUPES SANTÉ/DÉTOX

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction	7
Pourquoi se mettre à la soupe?	11
Une bonne soupe, c'est une équipe gagnante	25
Choisir les bons appareils ménagers et optimiser les cuissons	69
100 recettes originales, simples et gourmandes pour être mince et en bonne santé	75
Les cures 3 à 7 jours pour se refaire une santé	171
Table des matières	187

INTRODUCTION

Vous pensiez la soupe réservée aux soirées d'hiver entre sexagénaires ? Détrompez-vous, elle n'a jamais été aussi tendance. Entre l'envie de cuisiner simplement, le retour des produits oubliés et le désir de vitalité de chacun, la soupe revient en force sur le devant de la scène.

Un peu d'histoire

La soupe est probablement l'une des plus vieilles recettes existantes. Initialement appelée « brouet », elle est d'une préparation simplissime : de l'eau, des légumes de toutes sortes, du sel et du poivre, et éventuellement du pain, des croûtons, du fromage ou une viande. Sa vocation première est de faire manger des légumes. Sans complications de préparation, la soupe implique l'utilisation de légumes frais, de saison, mais aussi des légumes surgelés. Ses caractéristiques nutritionnelles sont : un faible apport énergétique, une grande richesse en fibres et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments).

Elle est donc le parfait moyen de faire le plein de légumes, d'orienter sa ration alimentaire vers plus de végétal, voire de se mettre au vert en l'utilisant en « cures » de 3 à 7 jours.

La préparation d'une soupe de légumes est un rituel : il faut d'abord peler et laver les légumes, puis les découper en morceaux, les disposer dans une grande casserole, couvrir d'eau froide, saler, porter à ébullition, puis laisser cuire pendant 20 minutes. Ensuite, on mixe la soupe, plus ou moins finement, on rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre, et on ajoute un peu de crème ou d'huile d'olive.

La soupe est reconnue pour favoriser la satiété, d'autant plus si elle est mixée grossièrement ; autrement dit, plus elle comporte des morceaux

de légumes à mâcher, plus elle a un effet coupe-faim. Les soupes riches en morceaux sont celles à favoriser dans un régime minceur.

On estime que près de 10 millions de Français mangent de la soupe chaque jour et qu'elle est faite maison les deux tiers du temps.

Quelle est la différence entre une soupe, un potage et un bouillon ?

La soupe

La soupe est un aliment liquide, froid ou chaud, composé de légumes et légumineuses cuits, auxquels on ajoute parfois divers compléments (protéines animales, matières grasses, épaississant [farines et féculs]), généralement non mouliné et accompagné de pain ou de pâtes, que l'on sert au début du repas ou en plat unique. Il existe une grande variété de soupes dans toutes les gastronomies mondiales.

Le mot «soupe», d'origine germanique, vient du mot franc *suppa* signifiant «tremper» et devient le «repas» des classes défavorisées (soupe populaire) tandis que le potage (qui se boit) était réservé aux classes sociales supérieures.

La soupe était autrefois additionnée de tranches de pain, appelées tranchoirs (certaines personnes le font encore), et elle est constituée d'aliments solides non passés et en morceaux généralement assez gros. Les soupes peuvent être à la bière, au lait ou au vin, mais elles sont habituellement préparées à l'eau : soupe à l'oignon, potée, soupe à l'ail, soupe au fromage, etc. Elles ont comme élément de base des viandes, des poissons ou des légumes secs ou frais en morceaux (ou un mélange des deux), ces derniers parfois additionnés de pâtes ou de riz, ce qui, dans tous les cas, donne un aliment consistant : soupe au poulet, soupe de poisson, chaudière de palourdes, soupe au chou, soupe minestrone, soupe au pistou, etc.

Le potage

Le potage est la même préparation de légumes et de viande bouillis, moulinée, voire veloutée, servie chaude au début du dîner.

Le potage serait plus ancien et viendrait du mot « pot » : le récipient de cuisson dans lequel on faisait cuire les légumes qui viennent, eux, du potager.

Le bouillon

Le bouillon, enfin, est le liquide obtenu par la cuisson prolongée de viandes (bœuf, veau, poule), de légumes, dans de l'eau bouillante salée : bouillon de poule, bouillon d'herbes et de légumes.

Voici quelques définitions pour comprendre les différences entre soupe et soupe!

Le brouet

Il est donc l'ancêtre de la soupe ! Il était consommé durant la période de la Grèce antique, mais également au Moyen Âge (brouet de fèves par exemple). Le brouet était généralement un mets à base de bouillon dans lequel on ajoutait du lard, des herbes, des légumes et qui était servi sur un tranchoir, une tranche de pain rassis qui faisait office d'assiette.

La moulinée

Une soupe moulinée est une soupe dont les légumes ont été passés au moulin à légumes.

Le velouté

C'est une soupe à laquelle on a ajouté en fin de cuisson de la crème fraîche ou de la crème de soja ou du lait de coco et/ou du jaune d'œuf pour améliorer sa douceur et son onctuosité.

Le consommé

C'est un bouillon de bœuf ou de volaille clarifié.

Le gaspacho

Ce potage espagnol est constitué de légumes non cuits coupés en dés, d'ail et d'aromates, le tout servi glacé.

La bisque

Ce potage à base de crustacés (en général du homard) est lié à du jaune d'œuf ou de la crème.

La garbure

Cette soupe régionale est une soupe au chou avec morceaux de légumes, traditionnelle de la cuisine gasconne dans le Sud-Ouest de la France.

POURQUOI SE METTRE À LA SOUPE ?

J'entends régulièrement des patientes de mon cabinet me dire qu'elles manquent de temps pour préparer à manger. Le goût de faire la cuisine s'est perdu, alors que les injonctions à manger équilibré se font plus pressantes.

Moins de temps à consacrer à la cuisine, manque d'envie ou d'idées pour préparer des légumes et perte des bons vieux basiques culinaires traditionnels sont les trois causes de la dérive alimentaire.

La multiplicité des régimes amaigrissants et la multiplication des tentatives pour perdre du poids ont également amené une cacophonie conduisant bon nombre de personnes vers une déstructuration de leur alimentation.

Même si l'on admet que de nombreux paramètres interfèrent dans le surpoids et l'obésité, classant l'obésité dans les maladies multifactorielles, il faut bien avoir conscience que la cause fondamentale du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et celles dépensées. Ce déséquilibre s'explique par une plus grande consommation d'aliments très caloriques, riches en graisses, avec une insuffisance d'activité physique en raison de la nature de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, une grande proportion des humains peut s'alimenter à suffisance, voire se suralimenter ou s'alimenter sans tenir compte de leurs besoins (par exemple en mangeant trop vite, ce qui ne permet pas de ressentir la satiété). Alors qu'auparavant, des épisodes de disettes et de famines étaient plus répandus.

Cette surabondance de nourriture est attribuable aux moyens industriels de production de nourriture. La disponibilité permanente d'aliments, la publicité portant essentiellement sur des aliments sucrés et/ou gras (en particulier auprès des enfants), et l'augmentation de la consommation de sucre et de sauces en sont quelques exemples.

LA CORNE D'ABONDANCE

De très nombreux aliments sont accessibles 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, indépendamment des repas, ce qui peut favoriser le grignotage de produits alimentaires à fortes charges caloriques. Le grignotage le plus fréquent est sans conteste celui à base de produits sucrés et gras, de haute densité énergétique. Alors que les apports énergétiques sont largement comblés par ces produits, la sensation de satiété n'est toujours pas obtenue. L'industrie agroalimentaire a transformé nombre d'aliments qui ont vu leur index glycémique augmenter, ou beaucoup de produits « light », mais aussi très pauvres en protéines et chargés en édulcorants. Le raffinage et la présence du goût sucré dans ces nouveaux aliments industriels créent une véritable « toxicodependance » qui, au fil des années, amène à une souffrance physiochimique quand l'organisme en est privé.

Les Français ne mangent pas assez de légumes

C'est un constat alarmant dans la population française qui a été révélé avec l'étude SU.VI.MAX, lancée en 1994, destinée à faire un état des lieux entre l'alimentation, le surpoids et les pathologies associées.

Au cours de cette étude ont été réalisées près de 13 000 enquêtes alimentaires dans la population, concernant tous les âges et tous les milieux sociaux. Les conclusions de l'étude SU.VI.MAX montrent que notre alimentation s'est appauvrie en micronutriments, en étant trop raffinée, trop riche en sel, en sucres raffinés (farines blanches, sucre) et en graisses (notamment saturées), parce que le régime standard

des Français n'apporte pas assez de céréales complètes, pas assez de légumes verts et de légumes secs, pas assez de fruits frais et de fruits oléagineux, pas assez d'huile de première pression à froid.

Grâce aux résultats de cette étude, le PNNS – Programme National Nutrition Santé – a été défini afin d'améliorer les conseils diététiques de base à apporter à la population.

IL EST URGENT DE DIRE STOP AUX RÉGIMES QUI FONT GROSSIR !

Que se passe-t-il quand on grossit ? Il se produit une accumulation anormale et excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

En France, la prévalence de l'obésité est estimée à près de 15 % de la population adulte et cette prévalence est en augmentation. L'OMS estime que 1,4 milliard de personnes sont en excès de poids dans le monde.

Cependant, il est à remarquer que la plupart des personnes qui font un régime n'en ont pas besoin : 30 % des femmes ayant un IMC normal et 15 % de femmes très minces.

Par quel mécanisme les régimes successifs font-ils grossir ? Les dernières études en génétique montrent une étonnante proximité de nos gènes avec ceux de nos ancêtres vieux de 10 000 ans : les « chasseurs-cueilleurs » de l'ère paléolithique. Évidemment, l'alimentation de l'homme du paléolithique n'était pas issue de l'agriculture ni de l'élevage intensif, mais il vivait de cueillette (fruits, baies, racines) et de chasse ou de pêche. Le gibier et le poisson fournissant les protéines de l'homme paléolithique étaient sauvages et donc riches en graisses oméga-3. Néanmoins, la principale caractéristique du régime paléolithique repose sur une alternance entre des périodes de festins et des périodes de famine. De ce fait, pour survivre l'homme du paléolithique a développé un gène économe qui lui permettait de résister aux disettes en augmentant ses capacités de mise en réserve lors des moments plus fastes.

Et nous sommes issus de cette sélection génétique naturelle qui a permis à l'homme de survivre... Nous portons tous ce gène ancestral de survie de l'espèce, qui s'exprime aujourd'hui par la capacité à devenir obèse, puisque le monde occidental ne subit plus de disettes.

Lors d'un régime hypocalorique s'installe une diminution du métabolisme de base, causée par la restriction alimentaire elle-même. Cette baisse métabolique explique la fatigue ressentie et ralentit, voire interrompt, la perte de poids. À ce moment-là, plus que de volonté, c'est de persévérance dont il faut s'armer, s'imposant des restrictions qui vont *crescendo* pour relancer la perte de poids, (de 1 600 kcal/jour, il faut passer à 1 400 kcal puis à 1 200 kcal...). Et après plusieurs régimes, le métabolisme devient astucieux et entre en résistance pour perdre le moins possible. Au contraire, la récupération de réserves caloriques est stimulée, ce qui fait que le moindre écart est associé à une prise de poids!

LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ : LE TOP 3

1. L'alimentation trop riche.
2. La sédentarité.
3. Les régimes à répétition.

Pour éviter ces écueils, décidez de changer votre alimentation pour être raccord à vos besoins. Gardez durablement une diététique adaptée et une activité physique, en réapprenant à vous faire plaisir et en retrouvant le goût de préparer des recettes de cuisine, comme les soupes.

LA SOUPE, UN MOYEN SIMPLE POUR CONSOLIDER LES APPORTS VÉGÉTAUX

La soupe permet de se mettre au vert, et se rapprocher avec facilité de la première recommandation du Programme National Nutrition Santé : manger 5 fruits et légumes par jour. Avec la consommation de légumes vous aurez une action bénéfique sur votre santé et vous préviendrez le vieillissement cellulaire.

Vous allez découvrir les soupes et les cures possibles pour vous permettre de vivre longtemps en bonne santé.

12 bonnes raisons de mettre votre organisme au vert !

La qualité première d'une soupe est d'être rassasiante et de permettre ainsi de favoriser le suivi d'un programme minceur. Elle présente aussi 10 autres bonnes raisons de vous séduire !

La soupe est naturellement antifatigue, reminéralisante pour les os, régulatrice de l'équilibre nerveux, anticholestérol, anti-diabète, hydratante et bienfaitrice pour la peau et les cheveux, régulatrice de l'équilibre acido-basique, préventive contre le cancer, préventive contre le stress oxydatif et donc anti-âge !

1. LES SOUPES PARTICIPENT À L'HYDRATATION DU CORPS

Chaque bol de soupe apporte de 250 à 300 ml d'eau nécessaire à l'organisme pour éliminer les toxines et toxiques, éloigner les calculs rénaux, les infections urinaires, la constipation et les maladies coronariennes.

2. ELLES ONT UN EFFET SATIÉTOGÈNE ET SONT LES ALLIÉES DE LA MINCEUR

... même si elles ont une faible densité calorique (puisqu'elles n'apportent qu'une trentaine de calories aux 100 ml soit moins de 75 calories pour un bol complet de soupe). Prises en tout début de repas, elles rassasient rapidement. Leur consommation quotidienne est donc à conseiller à toutes les personnes qui désirent perdre du poids ou conserver un poids de forme. L'étude française S.U.VI.MAX le prouve : les consommateurs de soupe ont généralement des IMC (indice de masse corporelle) plus faibles que ceux qui n'en consomment pas.

3. ELLES ONT UNE FORTE TENEUR MICRONUTRITIONNELLE

C'est vrai quand elles sont faites maison, et surtout quand les aliments qui les composent ne sont pas trop cuits. Tous les nutriments essentiels (vitamines, potassium), et surtout les antioxydants qui luttent contre

l'excès de radicaux libres responsables du vieillissement et de certaines maladies, restent préservés.

4. ELLES CONTIENNENT DES FIBRES !

Les fibres améliorent non seulement le transit mais permettent également d'augmenter le sentiment de satiété et surtout de lutter contre les maladies cardiovasculaires en diminuant l'absorption du cholestérol alimentaire. Pour que les soupes contiennent des teneurs en fibres plus importantes, je recommande toujours de laisser des morceaux et de mixer le moins possible.

5. ELLES ONT UNE ACTION DÉTOX ET DRAINANTE

... en faisant le plein en vitamines et minéraux antioxydants, et en polyphénols.

Mais qu'est-ce que la détox ? La détox favorise l'élimination des déchets et des toxiques qui encombrant notre organisme en stimulant nos organes émonctoires : le foie et les reins principalement.

Le foie est le filtre par lequel passe tout ce que nous absorbons. Le foie, transforme, épure, stocke, distille selon les besoins... Lorsque nous faisons des excès alimentaires de graisses, de sucre, d'alcool, ou bien lorsque nous prenons des médicaments, le foie est davantage sollicité, il peut être dépassé et moins bien agir pour éliminer les déchets. Les symptômes qui doivent donner l'alerte sont les maux de tête, les nausées, une sensation de digestion difficile et le teint brouillé. Il est alors impératif de donner un coup de pouce à notre foie pour l'aider à récupérer. L'alimentation qui convient alors pour permettre au foie une mise au repos, est légère et adaptée pour favoriser la sécrétion de bile, avec une bonne hydratation, des légumes, des herbes aromatiques. Pour favoriser le drainage, il est impératif d'éviter l'alcool, les aliments trop salés et trop sucrés et consommer des légumes en abondance. Les boosters de la détoxification hépatique sont le jus de citron, l'ail, l'oignon, le gingembre, le basilic, le romarin, la menthe, la coriandre, le curcuma, le concombre, le radis, l'artichaut, l'avocat, la pomme, la patate douce, les algues et l'huile d'olive.

L'autre voie d'élimination des déchets est la voie urinaire. Pour favoriser cette voie, il faut favoriser le travail des reins en buvant suffisamment (2 litres d'eau par jour) et améliorer le drainage veino-lymphatique. Les veines et les vaisseaux lymphatiques peuvent devenir moins toniques avec l'âge, l'absence d'exercice physique et les épisodes hormonaux féminins (les règles, la grossesse et la ménopause).

Dans la mécanique physiologique du drainage, c'est essentiellement l'équilibre entre le sodium et le potassium qui entre en jeu. Le sodium est le minéral le plus répondu dans l'organisme. Il maintient l'eau dans les compartiments qui lui sont dévolus. Ainsi, le sérum du sang riche en sodium reste dans les vaisseaux sanguins ce qui garantit la tension artérielle adéquate. Le potassium participe avec le sodium à la polarisation des membranes cellulaires (charges électriques réparties de part et d'autre des membranes cellulaires). L'équilibre entre les deux éléments (sodium et potassium) est fondamental pour garder les charges électriques correctes de part et d'autre des membranes cellulaires, indispensables pour les transmissions des influx. Le potassium doit être davantage présent à l'intérieur des cellules pour favoriser les échanges. La diminution du potassium peut être due à la prise de diurétiques, à des diarrhées ou des vomissements, à l'abus de laxatifs ou à une transpiration excessive, une insuffisance d'apport de fruits et légumes ou encore un abus de sel alimentaire. Ce qui se traduit par des crampes, une fatigabilité musculaire, un ralentissement du rythme cardiaque. Les fruits et légumes apportent le potassium suffisant.

LA CURE DÉTOX EN PRATIQUE

La cure détox consiste à alléger le travail des émonctoires et à favoriser le drainage. Pendant quelques jours, 3 ou 5, il est bon de mettre les fonctions digestives au repos, en ne consommant que des soupes détox, drainantes, et des fruits ou leur jus.

6. ELLES SONT NATURELLEMENT REMINÉRALISANTES POUR LES OS

C'est parce que les légumes sont tout spécialement riches en calcium et en magnésium (surtout les légumineuses). Le calcium est nécessaire à l'os pour sa croissance et sa régénération, il garantit la bonne solidité osseuse. Les légumes les plus riches en calcium sont : les choux et le brocoli, les salades, le cresson, les oignons, le fenouil. L'adage « Il faut manger de la soupe pour grandir » se vérifie donc !

7. ELLES AIDENT À LA RÉGULATION DE L'ÉQUILIBRE NERVEUX ET LUTTENT CONTRE LA FATIGUE

Il n'y a pas que le chocolat pour lutter contre le stress ! Le magnésium est nécessaire à la contraction musculaire, à l'équilibre nerveux et intervient dans presque toutes les réactions chimiques productrices d'énergie. C'est pourquoi un manque de magnésium se traduit par de la fatigue, de l'insomnie, de la nervosité et des crampes. Le magnésium est ultra-présent dans les lentilles, les haricots secs, le soja et les graines (sésame, lin, noix, amande, etc...) et les céréales complètes.

8. ELLES ONT UNE ACTION ANTICHOLESTÉROL ET ANTI-DIABÈTE

C'est par les vitamines A, les polyphénols et les fibres que les légumes aident à réguler le cholestérol et la glycémie. Bien entendu, le fait que les soupes puissent être pauvres en matières grasses contribue à la régulation du cholestérol et l'on peut faire le choix d'ajouter des graisses végétales riches en oméga-3 qui améliorent le taux de bon cholestérol.

OMÉGA-3, BIENFAITEURS DU SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Les oméga-3 ont pour vertu de protéger des pathologies cardio-vasculaires telles l'infarctus du myocarde et l'arythmie cardiaque. La prévention est assez efficace puisque que l'on parle de réduction du risque d'arythmie cardiaque mortelle de 45 % pour les personnes présentant déjà une pathologie rythmique et de 80 % de prévention chez les personnes ne souffrant pas initialement de troubles du rythme cardiaque. Les oméga-3 sont protecteurs en procédant sur plusieurs cibles. Ils diminuent le mauvais

→

cholestérol sanguin et augmentent le bon, ils diminuent l'agrégation plaquettaire (donc réduisent le risque de caillots suscitant des thromboses) et ils améliorent le fonctionnement nerveux (dont les nerfs qui commandent les battements cardiaques).

9. ELLES EMBELLISSENT LA PEAU ET LES CHEVEUX

C'est la richesse en eau de la soupe qui favorise naturellement l'hydratation cellulaire. La présence de nombreuses vitamines est favorable aux cellules cutanées et aux cheveux.

La vitamine A, connue pour protéger la vision, est un véritable régulateur de croissance des cellules de l'épiderme. Elle préserve l'épaisseur de la peau (derme et épiderme) en augmentant la teneur en protéines nécessaire à la fabrication du collagène, mais aussi son élasticité et elle atténue les rides. La carence en vitamine A s'exprime par une peau sèche et rugueuse, ridée et qui s'amincit peu à peu. Elle est très présente dans les fruits et légumes de couleur orangée.

Les vitamines B sont indispensables à l'utilisation des glucides, au fonctionnement nerveux. Les vitamines du groupe B, en général, contribuent à l'hydratation cutanée. Notons plus spécifiquement que la vitamine B5 favorise la cicatrisation de la peau et améliore la qualité du cheveu. En pénétrant dans la fibre capillaire, elle maintient l'hydratation de celle-ci et empêche le cheveu de casser, de fourcher tout en épaississant la chevelure.

Les vitamines B6 et B8 régulent la sécrétion du sébum de la peau et du cuir chevelu. La vitamine B6 améliore la croissance des cheveux et des ongles. La vitamine B8 associée à la B5 est utile dans le traitement contre la chute des cheveux par excès de production de sébum. Elle augmente remarquablement la solidité des ongles. Les vitamines B sont abondantes dans tous les légumes verts.

La vitamine C lutte contre les infections, elle est antioxydante et protège la peau des dommages des rayons U.V., elle aide aussi la cicatrisation.

Elle peut réduire la synthèse de mélanine et cela est intéressant pour le traitement des taches pigmentaires. Elle est présente dans les légumes en général et les herbes aromatiques.

La vitamine E est antioxydante de façon majeure pour toutes les cellules de l'organisme. C'est la meilleure arme vitaminique pour conserver beauté et santé. Car elle protège également les autres antioxydants d'une destruction rapide ! Elle améliore la microcirculation et permet un apport plus important de nutriments à la peau. Elle maintient l'hydratation de la peau et contribue au maintien des ponts entre les fibres de collagène, donc assure une meilleure plasticité dermique. Elle contribue à protéger contre les effets néfastes des radiations solaires et contre les toxiques présents dans notre alimentation. C'est elle qui retarde l'apparition des taches brunes. Elle est présente dans les huiles végétales, les germes de céréales, les légumes verts.

10. ELLES AIDENT L'ÉCOLOGIE DIGESTIVE ET LUTTENT CONTRE LA CONSTIPATION

C'est bien connu, la soupe aide au transit intestinal, en grande partie par les fibres qu'apportent les légumes. En évitant la stagnation des déchets, la fluidité intestinale est un bon garant de l'équilibre du microbiote.

Qu'est-ce que le microbiote ? L'intestin humain abrite en moyenne 100 000 milliards de bactéries. Ces micro-organismes produisent une grande quantité d'enzymes capables de transformer nos aliments en nutriments assimilables. Cet équilibre de bonnes bactéries saprophytes s'appelle le microbiote. Loin d'être nos ennemis, ces bactéries normalement présentes dans nos intestins, participent au processus de digestion des glucides, des protides, des lipides, et à la synthèse de certaines vitamines et constituent un véritable système de défense antimicrobien.

Un déséquilibre de cet écosystème est souvent à l'origine de maladies, et permet notamment d'expliquer les infections récidivantes comme les cystites ou les mycoses (telle la candidose).

Si la plupart de ces microbes sont utiles et même nécessaires, d'autres sont pathogènes (5 % d'entre eux) et se multiplient à l'occasion d'une perturbation de la flore bactérienne, par exemple lors d'une modification du pH, ou de la prise d'antibiotiques.

11. ELLES PERMETTENT DE RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Quand les soupes ne sont constituées que de légumes, leur consommation quotidienne permet de rétablir l'équilibre acide-base, c'est-à-dire qu'elles diminuent l'acidité provoquée par un excès de protéines d'origine animale comme la viande mais aussi le poisson ou encore le fromage.

Lorsque notre pH métabolique s'abaisse, il devient acide et génère de l'inflammation, des douleurs chroniques, de la déminéralisation osseuse, du surpoids...

Les soupes de légumes participent à équilibrer le pH et, en évitant l'acidité métabolique, elles permettent donc d'atténuer l'inflammation et de rectifier les carences minérales notamment en calcium, potassium et magnésium.

LUTTER CONTRE L'ACIDITÉ MÉTABOLIQUE

Le pH est l'unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité d'une solution. Les ions de charge - sont acides et ceux de charge + sont basiques (ou alcalins). Ces charges permettent les échanges et la transmission des informations entre les cellules et notamment de l'influx nerveux. Notre organisme produit constamment des ions, notamment au cours de la digestion: de l'acide dans l'estomac, alors que les sucs pancréatiques et la bile sont alcalins. Et les aliments apportent beaucoup de minéraux sous forme de sels, par exemple le chlorure de sodium (Na^+Cl^- ou sel de table), le chlorure de potassium (K^+Cl^-). Le corps humain fonctionne idéalement au pH de 7, c'est à ce niveau d'équilibre entre les bases et les acides que les cellules ont une meilleure capacité de récupération. Les régimes riches en protéines contribuent à acidifier le pH dans l'organisme et il est fondamental d'associer beaucoup de végétaux qui limitent cette acidité.

→

Plus l'acidité métabolique est importante et plus les réserves alcalines de l'organisme sont sollicitées afin de neutraliser les acides, en utilisant par exemple le calcium des os. Le risque à long terme de garder une acidose métabolique, c'est de compenser en puisant dans la réserve minérale calcique. Ce processus accroît la déminéralisation osseuse et devient dramatique avec l'âge, surtout chez les femmes ménopausées.

Chez tous, le déséquilibre vers l'acidité chronique génère également fatigue matinale, migraines, peau grasse sur le visage, tendance à la transpiration, mauvaise haleine, douleurs musculaires et rhumatismes. De manière générale, l'acidification de l'organisme va entraîner un vieillissement prématuré.

Globalement, les aliments acidifiants sont :

- le sucre blanc et les produits sucrés : sirop, confiseries, biscuits, viennoiseries ;
- les farines blanches, pain, pâtes, semoules, biscottes, gâteaux ;
- les produits alimentaires industriels : les plats préparés, les pizzas...
- les matières grasses concrètes et sauces ;
- les aliments protéiques d'origine animale : viandes, œufs, poissons, crustacés, abats ;
- les charcuteries ;
- les fromages gras ;
- le riz blanc ;
- les arachides ;
- les alcools, café et chocolat.

Les aliments alcalinisants contiennent potassium, calcium, magnésium :

- les fruits et les légumes verts ;
- les fruits séchés ;
- le citron ;
- la choucroute ;
- le quinoa ;
- le soja ;
- les tubercules, la pomme de terre ;
- les châtaignes ;

- les fines herbes, l'ail, l'oignon ;
- les eaux minérales alcalines (riches en potassium, magnésium et bicarbonates) ;
- les jus de tomate, d'orange, de pomme ;
- le jaune d'œuf.

12. ELLES ONT UNE ACTION ANTI-ÂGE ET DE PRÉVENTION CONTRE LE CANCER

Les légumes agissent favorablement sur le vieillissement cellulaire. Ce sont les micronutriments antioxydants qu'ils contiennent qui évitent l'oxydation exagérée de la cellule, en formant un bouclier protecteur. Les vitamines A, C et D protègent les cellules en évitant le rancissement des membranes cellulaires ainsi que le milieu intracellulaire. C'est à tous les niveaux que cet effet anti-âge est visible : de la protection des neurones contre Alzheimer, à la protection des cellules cutanées contre les rides. Pour vous convaincre, observez les Japonais, dont l'alimentation est basée à 80 % sur les végétaux. Les polyphénols, en luttant contre les radicaux libres, préviennent les altérations des membranes cellulaires et épurent l'intérieur des cellules, permettant ainsi d'éviter les mutations génétiques propices aux cancers.

QU'EST-CE QUE LE STRESS OXYDATIF ?

L'utilisation des combustibles (sucres et graisses) par la cellule lui permet de constituer son énergie propre pour assurer ses fonctions. Toute combustion produit des déchets ; dans la cellule, les déchets de l'oxydation s'appellent les radicaux libres. Ces polluants ont une fonction utile dans la lutte infectieuse, mais ils sont délétères pour la cellule elle-même. Ils provoquent des lésions dans les membranes cellulaires, les organites cellulaires et l'ADN. Les dégâts peuvent être importants parce qu'il se produit une réaction en chaîne, les radicaux libres transmettant leur instabilité moléculaire par contamination.

On parle de stress oxydatif lorsque la production de radicaux libres s'emballa parce que l'alimentation est trop riche, parce que les polluants extérieurs pénètrent dans notre corps (par exemple

→

la fumée de cigarette) ou parce que la pratique du sport est trop intense. Le stress oxydatif est à l'origine de presque toutes les pathologies dégénératives liées au vieillissement.

L'organisme a développé des mécanismes de défense pour se débarrasser des radicaux libres. À ces moyens de défense interne s'ajoutent des moyens de défense externes apportés par les végétaux essentiellement.

Les vitamines A, C et E, les flavonoïdes (polyphénols contenus dans les végétaux), le coenzyme Q10, le zinc et le sélénium sont des antioxydants naturels qui ne sont pas fabriqués par nos cellules; ils sont dit «exogènes».

UNE BONNE SOUPE, C'EST UNE ÉQUIPE GAGNANTE

Les caractéristiques des constituants de la soupe sont des fibres, des vitamines, des minéraux, des polyphénols, des oméga-3, des protéines... Vous saurez tout sur les vertus de ces aliments phares!

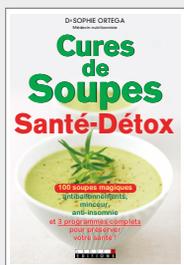
Vous en aurez pour tous les goûts et de toutes les couleurs.

1. La base: les fruits et les légumes: racines, tiges, feuilles ou fleurs
2. La touche liquide: eau, lait, bouillon
3. Du corps avec des féculents et des légumes secs
4. Du goût avec des épices et des herbes aromatiques
5. Du croustillant avec des graines et des fruits oléagineux
6. Des superaliments pour des effets santé
7. Du crémeux
8. Un éventuel complément de protéines

Tous les nutritionnistes le disent, et, pour une fois, c'est une information jamais contredite, les légumes sont fondamentaux à notre équilibre nutritionnel et donc à notre santé. Ceci pour deux raisons principales: ils sont de faible densité calorique et d'excellente densité nutritionnelle. En termes clairs, ils apportent peu de calories et pourtant sont une mine en micronutriments: vitamines, minéraux et fibres. Ils sont les fournisseurs principaux du potassium et apportent du calcium, du magnésium, du fer, des vitamines A, B et C, ainsi que des substances protectrices (les polyphénols) vis-à-vis des radicaux libres produits de l'oxydation cellulaire.

Les légumes devraient remplir la moitié de notre assiette constituant un repas. Cela représente environ 300 g de légumes cuits et 300 g de crudités et de fruits.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Cures de Soupes Santé-Détox
Dr Sophie Ortega



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
E D I T I O N S