

ANNE DUFOUR

# MA BIBLE DES ALIMENTS

# SANTÉ-MINCEUR



LE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR MINCIR ET FAIRE DU BIEN À SON CORPS

- Abricot, ail, noix... les 150 aliments experts  
à mettre le plus souvent possible dans votre assiette
- Ventre plat, effet brûle-graisses, antidiabète, anticholestérol...  
les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs
- 365 menus santé-minceur, à télécharger  
pour se faire du bien toute l'année!

# MA BIBLE DES ALIMENTS SANTÉ-MINCEUR

**Enfin une bible pour manger sain et garder la ligne !**

Saviez-vous que le melon est une arme secrète anti-rétention d'eau ? Le saumon, un tueur de gras ? L'abricot, un ami du cœur et de la peau ? La cannelle, une alliée du ventre plat ? Aliments courants (amandes, lentilles, œufs, pamplemousse...) ou à découvrir (agar-agar, konjac, germes de soja), tous possèdent des molécules santé et minceur étudiées et prouvées !

Dans cette bible :

- **Saumon, citron, tomate, pomme... 150 aliments experts** : anticancer, anticholestérol, ami du cœur, belle peau, transit intestinal facile, antkilos, boosteur d'immunité... et les faux amis à fuir.
- **Les grands principes de la cuisine santé-minceur** : déjouer les pièges du supermarché (biscuits sucrés, charcuterie, pizza...), adopter les modes de cuisson sains, les trucs et astuces pour alléger ses plats...
- **Fatigue, ventre plat, équilibre acido-basique, allergies alimentaires, effet brûle-graisses, cholestérol, diabète...** les aliments à mettre dans votre assiette pour atteindre tous vos objectifs.
- **Des illustrations, dessins schémas**, pour mettre en pratique facilement et de façon ludique tous les bienfaits santé de cette bible.



**365 menus santé-minceur à télécharger,**  
*pour se faire du bien et du bon toute l'année, sans jamais manquer d'idées !*

**POUR PERDRE DU POIDS ET RESTER EN PLEINE SANTÉ, PAS BESOIN DE RÉGIME PARTICULIER. LE SECRET EST DE CHOISIR LES BONS ALIMENTS !**

Anne Dufour est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme dont *Agar-agar, la nouvelle arme antkilos*, *Brûle-graisses*, *Le grand livre de l'équilibre acido-basique* ou encore *Mes petites recettes magiques antidiabète*. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris.  
Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste.

ISBN 979-10-285-0033-7



**23 euros**  
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Se soigner avec la réflexologie, c'est malin*, 2014.

*Mes petites recettes magiques acido-basiques*, avec Catherine Dupin, 2014.

*Brûle-graisses*, avec Carole Garnier, 2012.

*Mes petites recettes magiques antidiabète*, avec Carole Garnier, 2011.

*Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, avec Catherine Dupin, 2011.

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DE L'AUTEUR :

[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur les aliments santé-minceur sur le blog *biendansmacuisine.com* animé par Anne Dufour et Carole Garnier

## 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>



**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 : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285- 0033-7

ANNE DUFOUR

MA **BIBLE** DES  
ALIMENTS  
SANTÉ/**MINCEUR**



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

**90**

le nombre de tonnes de nourriture que nous ingurgitons dans une vie.

**80%**

de ce que l'on appelle le goût relève, en fait, de l'odorat.

**E100**

le premier « petit » nom des additifs. Il n'existe pas de E99 par exemple, ni de E5. On commence à E100 et on grimpe à bien plus de E1100.

**300**

le nombre de patients atteints de listériose hospitalisés chaque année en France.



**1**

toutes les 80 vies : c'est la fréquence à laquelle nous risquons de subir une salmonellose à cause d'un œuf contaminé.



**1 500**

le prix en euros pour 1 litre de garum, un condiment à base d'entrailles de poissons, à l'époque des Romains.



**72**

le % de risque en moins de développer un cancer du sein si l'on mange du chou (cru, peu cuit ou en choucroute) au moins 3 fois par semaine, selon une étude.

**190**



la quantité de calories qu'apportent 100 g de saumon cru.

**1,5 g**

(soit 1 cuillère à café rase) : c'est la quantité de thé idéale pour 10 cl d'eau, donc de boisson finale.



**x 2**

double ration de fer : c'est ce que l'on absorbe si l'on consomme des épinards et une orange au même repas (la vitamine C favorise l'assimilation du fer).

**1,5**

le nombre de minutes nécessaires à 100 pirhanas affamés pour dévorer entièrement un être humain (sauf les os).

**50 000**

le nombre de fois où nous nous rendons aux WC dans notre vie pour « la grosse commission ».

# SOMMAIRE

Préface de Raphaël Gruman, nutritionniste	7
Introduction. Les aliments : le grand Meccano de la vie	9
Première partie. De « Abats » à « Vinaigre », mes aliments santé/minceur	15
Deuxième partie. Se soigner avec les aliments	321
Annexes	467
Table des matières	523



# PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE

Finissons-en avec la psychose qui nous entoure dès qu'il s'agit d'ingérer un aliment ! Les revues santé-nutrition regorgent d'informations nutritionnelles, mais comment faire le tri ? Les médias nous disent : « Mangez du poisson au moins deux fois par semaine ! » mais précisent : « Attention, le poisson est un poison, il contient du mercure ! ». On nous exhorte à manger au moins 5 fruits et légumes par jour, mais on nous met en garde : « Attention, les fruits et légumes sont gorgés de pesticides ! »... Vous vous dites sûrement : « Ah ! c'est bien intéressant, mais je fais comment moi dans tout ça ? »

Les patients que je reçois en consultation ont perdu confiance dans l'industrie agroalimentaire et sont de plus en plus méfiants. Tout aliment devient suspect et est mis au banc des accusés. Comment leur reprocher cette défiance, avec les crises sanitaires à répétition qui nous entourent : l'ESB chez les bovins, la grippe aviaire chez les volailles, la viande de cheval dans les surgelés, les intoxications alimentaires dans les chaînes de fast-food...

C'est pourquoi mes patients se documentent. Et certains deviennent même de véritables experts en nutrition. Rien ne leur échappe : le dernier aliment à la mode ou la dernière tendance nutrition, aussi vite sortis, aussi vite intégrés à leurs pratiques alimentaires ! Mais d'autres les adoptent sans discernement, sans savoir s'ils sont adaptés ou non à leur organisme. Je vois donc de plus en plus de patients carencés à cause de ces nouvelles pratiques, par exemple le végétarisme, le végétalisme, le régime Hollywood (qui consiste à faire des cures de fruits)...

## **Bien connaître les produits, c'est déjà se faire du bien**

Il faut rester vigilant face à ces pratiques. Initiées dans un but d'amélioration de l'état de santé, elles finissent par poser problème en n'apportant pas les nutriments, vitamines ni minéraux nécessaires à l'équilibre de l'organisme.

L'obsession d'une alimentation saine à tout prix – le light, le 0 calorie, le sans-sucre, le sans-colorant, le sans-conservateur... – a finalement annihilé tous nos repères. La cuisine

et la notion du « fait-maison » sont un total mystère pour toute une génération accrochée à ses plats surgelés et à son micro-ondes.

À l'heure où la télévision fait la part belle aux émissions sur l'art de la gastronomie, une éducation culinaire serait à dispenser à nombre d'entre nous. Cependant, avant d'enfiler sa toque et de reprendre le chemin des fourneaux, une mise à niveau est à opérer du côté des matières premières. Dissocier un brocoli d'un chou romanesco, savoir que la hampe n'est pas un poisson exotique ou que le kaki n'est pas qu'une couleur, bref revenons d'abord aux bases !

Apprenons à associer les aliments entre eux et à éviter certaines combinaisons maladroites comme le pain et les pâtes ou les pâtes et les pommes de terre. Cela vous paraît évident ? Je vous assure que je découvre tous les jours de belles surprises en écoutant mes patients. Une connaissance approfondie de nos produits alimentaires est nécessaire pour accorder au mieux nos aliments et ainsi couvrir les différents besoins de notre organisme. Cette *Bible des aliments santé/minceur*, vous permettra d'acquérir ces notions.

### **« Que ton alimentation soit ta première médecine »**

Gardons à l'esprit que l'alimentation est la première des médecines, comme le disait Hippocrate, cinq siècles avant J.-C. : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Ce grand médecin de l'Antiquité avait déjà compris qu'il est possible de se soigner avec son alimentation. Cela passe évidemment par une bonne prévention pour limiter les risques cardio-vasculaires, le vieillissement prématuré, les déséquilibres hormonaux... Mais il est également possible d'influer sur d'autres troubles comme la fatigue, en privilégiant des aliments riches en fer et vitamine C, ou le stress, avec des sources de magnésium.

*Ma bible des aliments santé/minceur* est un ouvrage tout à fait complet, qui vous propose également de vous soigner grâce aux aliments. En fonction de chaque pathologie, apprenez à privilégier certains aliments ou au contraire à en éviter d'autres pour faire le plein de molécules actives et protectrices et, ainsi, optimiser vos performances physiques et intellectuelles. Rhume, constipation, migraine, infections à répétition ne seront bientôt plus que de l'histoire ancienne pour vous.

Grâce à l'ouvrage de Anne Dufour, toute la vérité rien que la vérité vous est livrée sur les aliments : leurs bienfaits mais également leurs effets néfastes. Vous saurez dissocier intox publicitaire et détox imaginaire.

En avant le plaisir, oui, mais le plaisir éclairé grâce à un livre tout sauf langue de bois !

# INTRODUCTION

## **LES ALIMENTS : LE GRAND MECCANO DE LA VIE**

Manger doit toujours rester un plaisir. Ne perdons jamais de vue cette notion. Mais un recadrage des habitudes alimentaires peut être nécessaire. L'objectif est de retrouver les vrais agréments d'une nourriture saine et adaptée, et non de fausses faveurs subtilement mises en avant par le marketing, tel que le gain de temps. Des « progrès » dont, finalement, notre organisme se passerait bien.

Le moindre carré de chocolat ou la plus petite fraise des bois avalés modifient les paramètres chimiques internes du système le plus sophistiqué au monde : le corps humain. Ce dernier « traite » 1 kg à 1,5 kg de nourriture par jour. Cela signifie que, dans une vie, nous consommons environ 4 bœufs, 20 porcs, 8 moutons, 400 poulets, 250 kg de poisson, 3 000 kg de pain, de pâtes ou de riz, 7 000 kg de fruits et légumes, 600 kg de beurre, d'huile ou de margarine... en moyenne bien sûr. Impressionnant, non ? Et naturellement, ces aliments ne font pas que « passer » : nous les assimilons, ils nous donnent non seulement de l'énergie, mais encore ils deviennent « nous ». Après un impressionnant démontage-remontage – la digestion –, nos cellules utilisent ce qu'elles veulent des huîtres, carpaccio de saumon et autres quartiers de mandarine avalés. Et ces aliments deviennent ainsi nos globules rouges, des cellules de notre peau, des cheveux ou des os. Dans le grand jeu du Meccano de la vie, nous sommes donc comme de la salade verte ou une tranche de pâté, mais montées différemment.

Chaque minute, 200 millions de nos cellules disparaissent pour être remplacées par de jeunes cellules... vigoureuses si le carburant est bon, défaillantes s'il est bas de gamme. À mesure que nos cellules vieillissent, c'est notre corps qui vieillit et la rapidité à laquelle se déroule ce processus dépend en grande partie de ce que nous consommons.

## **DE L'ÉPROUVETTE AU SYSTÈME DIGESTIF**

Voilà des décennies que les chercheurs du monde entier se penchent sur des lamelles de citron et des écailles de saumon afin d'évaluer l'impact de chaque aliment sur notre santé. Au tout début de la nutrition, il était question des grandes catégories de nutriments (les macronutriments) : on découvrait les protéines, les lipides (graisses) et les glucides (sucres), on convertissait le tout en « calories » (un aliment riche en lipides était très calorique donc à éviter, par exemple) et c'était à peu près tout. Heureusement, ces déductions simplistes sont derrière nous, et les connaissances en nutrition s'affinent chaque jour. Tranquillement, nos patients chercheurs progressent avec leurs tubes à essai et leurs éprouvettes. Ils découvrent que certains gras provoquent le durcissement de nos artères tandis que d'autres, au contraire, les assouplissent. Ils remarquent que les substances présentes en toute petite quantité (les micronutriments : vitamines, minéraux, micronutriments, phyto-œstrogènes, etc.) ne servent pas à rien comme ils l'ont longtemps imaginé, mais sont au contraire des éléments majeurs pour la santé. Et, délaissant leur paillasse et leur blouse blanche pour des expériences grandeur nature, ils « testent » ces aliments chez des personnes afin d'observer leurs réactions. Ils comparent les habitudes alimentaires de populations entières afin d'en déduire les éléments protecteurs, et les appliquent à d'autres populations pour voir si « ça marche ». Bref, après des déductions, des expériences et des recherches de toutes natures, ils sont enfin en mesure de recommander certains plats et pas d'autres, mais aussi certains modes de cuisson ou méthode de stockage. Le but ? Bénéficier au maximum de ces précieux micronutriments.

## **PRÉVENIR ET GUÉRIR LES MALADIES AVEC L'ALIMENTATION, C'EST POSSIBLE ?**

La prévention des maladies par l'alimentation est une réalité. Nul n'ignore que l'alimentation méditerranéenne protège contre les maladies cardiaques et fait reculer la mortalité en général. Des centaines d'études trouvent une relation entre consommation de fruits et légumes et protection contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Tout autant mettent en avant les bienfaits des poissons gras sur divers paramètres de santé. Mais, plus extraordinaire peut-être, les scientifiques découvrirent que les aliments étaient, en fait, si puissants que leurs répercussions allaient en réalité encore plus loin : certains pouvaient soulager nos maux de tête ou atténuer nos démangeaisons ! Ils s'étonnèrent tout d'abord que de simples pruneaux puissent venir à bout de constipations opiniâtres, et qu'à l'inverse il suffisait de consommer de l'eau de riz pour se débarrasser de diarrhées. Aujourd'hui, les relations aliments/santé ont largement dépassé ce stade, et l'on sait désormais que la majorité des maladies sont améliorables par l'alimentation, au moins partiellement.

## **FRUITS ET LÉGUMES : LES JOKERS SANTÉ**

Et que recommandent nos experts ès assiettes ? De manger des fruits et légumes. Des brouettes de végétaux. Parce que malgré un apport énergétique faible, ces aliments se révèlent de véritables mines de vitamines, minéraux et autres substances protectrices que vous découvrirez au fil des pages. Songez que l'ingestion de 10 % de l'énergie totale sous forme de fruits et légumes (soit environ 300 g des premiers + 300 g des seconds), couvre 50 % de nos besoins en potassium, 20 % de nos besoins en calcium, magnésium et fer ! En outre, ce sont les seuls à regorger de certaines substances spécifiques au monde végétal. En effet, les plantes, incapables de se déplacer, ont élaboré des mécanismes de protection extrêmement sophistiqués : certaines, exposées aux cruels rayons solaires ont des « filtres intégrés », d'autres développent des pigments protecteurs, d'autres encore fabriquent des insecticides naturels... Bref : ce qui sauvait la plante lorsqu'elle était à la merci de toutes les attaques possibles nous protège. Dans l'idéal, il faudrait donc que les végétaux couvrent au moins 60% de nos besoins énergétiques, avec une répartition variable entre fruits et légumes frais, pomme de terre, légumes secs, céréales et pain complet.

Sans remettre en cause l'intérêt nutritionnel et gastronomique évident des produits animaux, il est cependant nécessaire qu'ils atteignent un maximum de 25 % de nos apports. Et surtout de bien les choisir...

Un choix judicieux d'huiles végétales, enfin, devrait compléter les repas. Depuis quelques années la grande tendance est aux huiles d'olive et de colza qui ont fait leurs preuves en matière de protection santé. Sans oublier les produits « plaisir », comme le chocolat ou les biscuits, parfaitement compatibles avec une alimentation équilibrée à condition de les consommer raisonnablement, et de les choisir avec soin.

## **LE MAUVAIS CALCUL DES CALORIES VIDES**

Cependant, si les experts du monde entier sont d'accord pour promouvoir les aliments « étoilés » dans cet ouvrage, ils sont tout aussi unanimes pour accuser certains autres de méfaits sur notre santé. Il est logique que, si d'un côté, nous cherchons à consommer des aliments pauvres en calories mais riches en nutriments, nous devrions à l'inverse éviter les aliments riches en calories mais pauvres en nutriments ! En fait, il est tout à fait curieux de constater qu'en France particulièrement, aucun frein réglementaire n'existe concernant la vente ou l'utilisation excessive d'aliments raffinés, appauvris en nutriments (donc non propices à la santé), alors que la législation est absolument obnubilée par d'éventuelles conséquences néfastes de suppléments alimentaires à base de vitamines.

Par ailleurs, plusieurs composés sont coupables de mauvais traitement envers nos cellules. Les mauvais gras s'en prennent à nos membranes, les produits raffinés accélèrent notre vieillissement, le sodium est mauvais pour la tension, le phosphore empêche l'absorption du calcium, les Fodmaps nous font ballonner, les métaux lourds nous empoisonnent... Bref, tous augmentent le risque de désorganiser nos cellules, nous exposant à tous les types de maladies, y compris le cancer ou les maladies cardiaques.

<b>Substances reconnues comme « à risque »</b>					
Mauvais gras surtout les trans, mais aussi certains acides gras saturés	Sucres « rapides » (= à IG élevé)	Sodium (sel) (excès), nitrites	Phosphore (excès)	Nombreux additifs, résidus de pesticides perturbateurs endocriniens	Métaux lourds (plomb, aluminium, arsenic...)
<b>Aliments les plus courants dans lesquels on les trouve</b>					
Tous les gras dits « partiellement hydrogénés » (lire étiquettes), viandes grasses et sauces	Pâtisseries, confitures, etc. Tous les aliments raffinés (farine blanche, pain blanc...)	Charcuteries, fromages, etc.	Lait, sodas	Tout, surtout les produits manufacturés, colorés, à longue durée de vie et/ou emballés dans du plastique	Eau du robinet, thon, requin, rognons, certains alcools...

## UN PEU DE BRICOLAGE

Chaque repas nous donne l'occasion d'enfoncer un peu plus le clou : dans le bon sens si les aliments sont judicieusement choisis, dans le mauvais dans le cas contraire. Ceci appelle quelques remarques.

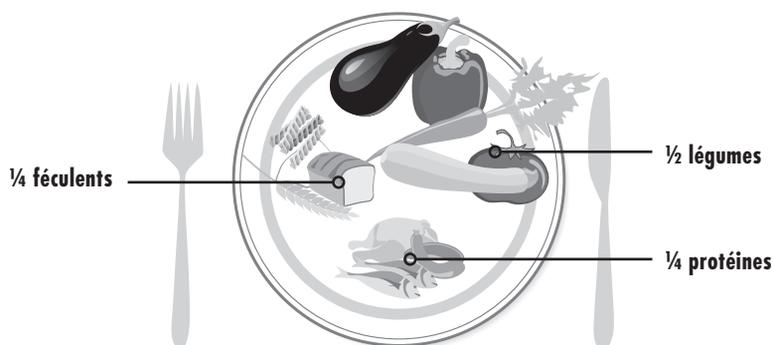
- Ce n'est pas parce qu'on mange « mal » de temps à autre que les conséquences seront dramatiques. Ponctuellement, un repas trop gras, trop arrosé ou trop sucré n'aura aucune incidence sur la santé.
- À l'inverse, si l'on s'est mal nourri toute sa vie, ce n'est pas parce qu'on va avaler une bouchée de carottes râpées que tout ira mieux.
- Sauf cas médical très particulier, l'interdiction est sans doute la pire des choses, en nutrition encore plus qu'ailleurs. Ne renoncez surtout pas à un aliment si vous l'adorez, même s'il n'est pas très « recommandable » d'un point de vue santé. Souvenez-vous de la règle d'or, la toute première phrase de ce livre : manger doit toujours rester un plaisir.

- L'important, c'est que l'ensemble de l'alimentation soit cohérent. Il ne s'agit pas de faire une cure de tomate, d'ail et d'huile d'olive parce que c'est « bon pour le cœur » tout en noyant le tout dans des quantités astronomiques de beurre. Il s'agit d'adopter les grandes lignes de protection pour le cœur et de s'y tenir ce soir, demain et chaque jour à partir d'aujourd'hui.

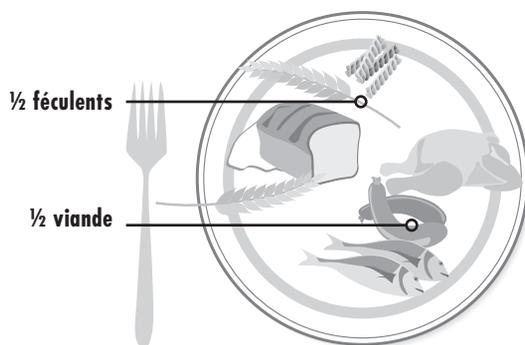
Nous avons recensé dans ce livre les aliments les plus protecteurs pour la santé. Tous ont « fait leurs preuves » au cours de dizaines de milliers d'études scientifiques mondiales. Cette liste est exhaustive à ce jour, mais s'enrichira forcément au fil des recherches frénétiques qui se déroulent aux quatre coins de la planète sur le thème « alimentation et santé ».

## LA BONNE ASSIETTE/LA MAUVAISE ASSIETTE

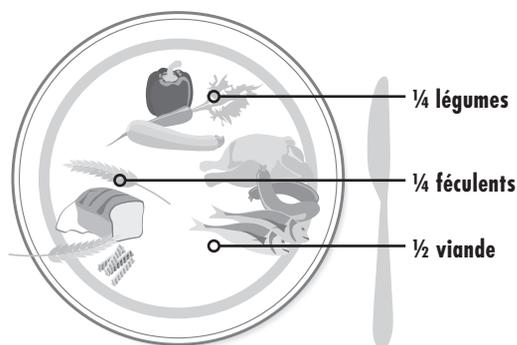
BONNE ASSIETTE



MAUVAISE ASSIETTE



MAUVAISE ASSIETTE





Première partie

De « Abats »  
à « Vinaigre »,  
mes aliments  
santé/minceur

Vous trouverez dans cette partie deux types d'informations.

- Les aliments santé minceur stars, qui ont plus ou moins d'étoiles en fonction de leur utilité, de leur digestibilité, de la facilité avec laquelle on les trouve, de leur prix, etc. Ils se présentent sous cette forme :



## *L'abricot*

*Belle peau, bon cœur*



- Les aliments que l'on rencontre couramment sur nos tables, que l'on achète plutôt en supermarché et qui ne sont pas forcément indispensables pour la santé. Ou les situations, notions, explications et conseils divers relatifs à ce qui se passe dans votre cuisine, susceptibles d'être bons pour la santé... ou non. Ils se présentent sous cette forme :



## **Les additifs**



# Les abats

*Pour le meilleur et pour le pire !*

☆ à ☆☆☆☆



## Leurs principaux apports nutritionnels

- *Protéines* : ils sont super-champions, surtout pour les tripes
- *Fer, vitamines B et D* : excellents pourvoyeurs de ces nutriments
- *Zinc* : comme les autres « viandes », ils regorgent de ce précieux oligo-élément
- *Calories* : environ 180 cal/100 g (sauf exception et selon préparation)

## 8 raisons d'en manger plus souvent

1. Ils sont très nourrissants, dans le sens où ils apportent une forte quantité de nutriments protecteurs et indispensables à la santé, comme les protéines, certaines vitamines et minéraux. Si vous les aimez, ce sont de bons aliments antifatigue ou pour « reprendre du poil de la bête » en cas de convalescence, par exemple.
2. Les abats sont plutôt légers, à condition d'être préparés de façon légère, cela va de soi. Mais leur teneur calorique intrinsèque est globalement inférieure à celle des viandes.
3. Ils sont très rassasiants et conviennent donc parfaitement aux gros appétits. D'une part en raison de leur composition (les protéines, ça cale !) et de leur texture (il y a « de la mâche »).
4. Le **cœur** : c'est un muscle, sa composition nutritionnelle est donc comparable à celle de la viande rouge. Des protéines, du fer, de la vitamine B12 ! Mais aussi des graisses saturées...
5. Le **foie** : record poids lourd en apports vitaminiques — vitamines A, B, PP, D... il en renferme même trop (notamment la vitamine A) pour pouvoir être consommé régulièrement ! Il est aussi excellent vecteur de protéines, de coenzyme Q10 (voir « Le bœuf », p. 76) de fer et de zinc... mais hélas aussi de cholestérol et de purines. C'est donc un bon aliment, mais à déguster épisodiquement. À préférer d'origine

biologique ou au moins d'élevage de très bonne qualité. Le foie de veau est le moins calorique, suivi de celui de bœuf puis de celui d'agneau.

6. La **queue de bœuf** : bonne pioche aussi, avec son taux plancher de cholestérol et son atout « zinc » appréciable. Hélas, nous sommes dans la fourchette calorique « haute », doucement !
7. La **tête de veau** : pas du tout une hérésie alimentaire, au contraire ! Elle est globalement peu calorique, mais la qualité de ses protéines est moyenne. Même remarque pour les pieds.
8. Les **tripes** : un modèle du genre, avec leur richesse en protéines et un tout petit score calorique ! Ce sont les abats les moins gras, et de loin.

### Mais attention...

- ⊗ Les abats sont globalement déconseillés si vous souffrez de calculs rénaux, de goutte, de troubles cardiaques (à voir avec votre médecin) et si vous avez l'œil braqué sur vos taux sanguins de graisse (triglycérides, etc.).
- ⊗ Ils sont plus fragiles que la viande. N'attendez pas pour les consommer après l'achat. Au restaurant, assurez-vous de leur extrême fraîcheur, vous devez avoir 100 % confiance dans le restaurateur, un peu comme lorsque vous commandez un carpaccio.
- ⊗ La **cervelle** : à éviter en raison de sa forte teneur en cholestérol et de son faible apport en protéines. C'est l'abat le moins intéressant.
- ⊗ La **langue** : elle ne présente pas de différence majeure avec de la viande, sauf qu'elle apporte moins de fer et peu de cholestérol. Bouillie, c'est le plus calorique des abats (hors cervelle).
- ⊗ Le **ris** : il n'est pas passionnant lui non plus, et renferme en outre une forte teneur en purines, qui le rend peu recommandable aux personnes sujettes à la goutte. À éviter.
- ⊗ Les **rognons** : encore une mine de cholestérol et de purines, à éviter au quotidien. De temps à autre, ils offrent tout de même une teneur correcte en fer.

### Comment en profiter au maximum pour la santé

- Les abats sont tous les organes comestibles d'un animal « à viande », en dehors de la viande. Les connaisseurs estiment que les abats les plus fins proviennent du veau, grand fournisseur notamment de la tête du même nom. Mais c'est affaire de goût et de région, les Méditerranéens préférant les pieds et paquets (autrement dit les pansettes) de mouton et d'agneau.
- Les amateurs de langue, queue, cœur, museau, rognons, foie et autres tripes font le plein d'un fort quota de nutriments intéressants. Encore faut-il distinguer les différents abats et ne pas tout gâcher par une préparation aberrante, comme un excès de crème ou de gras.

- D'une manière générale, mieux vaut les consommer épisodiquement, pour vous faire plaisir, car ils n'ont pas que des avantages (voir « Mais attention... » page précédente).
- Ils annoncent la couleur d'emblée ! Les abats dits *blancs* (cervelle, pieds, ris, tête, tripes) sont plus gras et donc plus caloriques que les *rouges* (cœur, foie, langue, rognons) qui, eux, sont des « filtres » (voir point suivant).
- Deux impératifs absolus : fraîcheur indispensable, on l'a déjà dit. Mais aussi provenance « propre » : les abats rouges sont, hors cœur, des organes d'élimination. Si l'animal a été élevé dans des conditions douteuses, ses abats ne sont certainement pas des bons choix santé.
- Évitez de les congeler vous-même, c'est assez délicat et, de plus, il faut les préparer d'une façon particulière avant, comme par exemple éliminer le sang.
- Accompagnez-les de légumes verts – haricots verts, salades, épinards, poivrons... –, on y pense rarement parce que le veau est plutôt servi « avec sa purée » et d'autres abats sont préparés de façon traditionnelle, avec des sauces, etc. Pourtant, les légumes leur vont bien au teint !

## L'abricot

*Belle peau, bon cœur*



### Ses principaux apports nutritionnels

- *Fibres* : elles sont douces et très bien tolérées.
- *Potassium* : il est diurétique.
- *Vitamine E* : une source intéressante.
- *Calcium* : une source complémentaire non négligeable.

- *Fer* : une bonne source, à condition de l'associer à des végétaux riches en vitamine C.
- *Carotènes* : on les assimile mieux si le fruit est cuit.
- *Acides organiques* : de l'acide malique surtout.
- *Calories* : 47/100 g.

## 6 raisons d'en manger plus souvent

1. Deux abricots apportent la moitié de nos besoins journaliers en carotènes. Et le tout pour un très faible apport calorique, donc une bonne mine tout en gardant la ligne. Mais surtout une excellente protection antioxydante, un rempart contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.
2. Comme tous les végétaux riches en potassium, l'abricot est recommandé en cas d'hypertension et de rétention d'eau.
3. Ses fibres douces régulent le transit intestinal et préviennent la constipation.
4. L'abricot est très riche en bêta-carotène (provitamine A) et en d'autres carotènes. Un bon statut en provitamine A est bénéfique pour les yeux, et réduit notamment le risque de cataracte. Un bon statut en carotènes réduit le risque de certains cancers (larynx, œsophage, poumons) et d'accidents cardiaques, ainsi que la gravité de ces derniers si malheureusement ils devaient se produire.
5. Ses acides organiques, en large quantité, sont dominés par l'acide malique, antimicrobes, et l'acide citrique, lui aussi antimicrobes et bon fluidifiant sanguin.
6. Pensez aux abricots secs hors saison. Mais attention au sucre et aux additifs (voir ☹) !

## Mais attention...

- ☹ L'abricot n'est pas toujours bien toléré en cas de dyspepsie (gêne digestive avec remontées acides, brûlures d'estomac, éventuellement nausées, ballonnements...).
- ☹ Comme tous les autres fruits séchés, il contient pas mal de Fodmaps (voir p. 394). Méfiance !
- ☹ Les abricots secs sont généralement traités avec un additif appelé anhydride sulfureux (sulfites), ou E 220 à E 227. Les asthmatiques devraient opter pour des fruits secs bio qui n'en contiennent pas. On reconnaît facilement les abricots secs traités : ils sont orange vif et un peu « transparents », tandis qu'au naturel, ils prennent une teinte marron, certes peu engageante mais en fait préférable. En effet, les sulfites empêchent certes le développement des micro-organismes, ce qui est bien, mais détruisent la vitamine B1 et le goût, ce qui est beaucoup moins bien. Et peuvent provoquer des maux de tête, en plus.
- ☹ Ne mangez jamais l'amande, très toxique (cyanure).

### Comment en profiter au maximum pour la santé

- L'abricot mûr est très fragile, c'est pourquoi il est souvent cueilli avant maturation complète. N'achetez cependant pas d'abricot trop ferme : il ne mûrira pas plus. Ne vous laissez pas abuser par la seule couleur, qui apparaît avant sa maturité !
- Il voyage mal : les fruits locaux seront meilleurs, moins chers, et l'empreinte écologique plus faible.
- Par ailleurs, et toujours en raison de sa fragilité, c'est un fruit qui reçoit de nombreux traitements (pesticides), dont les résidus sont, mathématiquement, encore concentrés dans les fruits secs. Optez pour le bio.
- Évitez le réfrigérateur, qui casse la saveur et rend la texture farineuse. Préférez le comptoir. L'abricot perd 1 % de son poids chaque jour, donc achetez-les en petites quantités mais régulièrement.
- Curieusement, l'abricot cuit devient moins « sucré » parce que plus « acide » bien que ces sensations soient subjectives. Pensez à toujours ajouter du miel, du sirop d'érable, d'agave ou de pomme, de la cassonade et/ou d'autres fruits plus doux en cas de cuisson.
- L'abricot sec se déshydrate assez vite lui aussi. Achetez-le moelleux. Ne le gardez pas éternellement.
- Si vous souhaitez réhydrater des abricots secs avant une préparation, commencez par les blanchir (passer dans l'eau bouillante) pendant 5 minutes afin d'éliminer la plus grande partie des additifs. Égouttez-les bien ensuite.

## Les additifs



D'accord, certains additifs sont indispensables, et d'autres, utiles. Mais le premier problème avec les additifs, c'est que pour peu qu'on se nourrisse surtout de produits achetés au supermarché du coin, on en avale du matin au soir. Ils sévissent dans les céréales du petit déjeuner, les yaourts aux fruits, les alcools, les fromages, les viandes, les plats cuisinés, le pain en tranche, les poêlées de légumes... partout ! Ces envahisseurs masqués par la lettre E sont des substances ajoutées à un aliment dans un but particulier. Pour le conserver, le colorer, lui conférer odeur ou saveur, maintenir sa texture ou l'épaissir, bref : en faire à peu près ce qu'on veut. Heureusement donc, certains additifs sont bénéfiques : ils protègent l'aliment contre le développement de bactéries, contre le rancissement, etc.

Sans eux, de nombreux produits disparaîtraient purement et simplement des rayons parce qu'ils se dégraderaient durant le transport par exemple.

Mais, et voilà le deuxième problème, un grand nombre d'additifs ne sont pas « utiles » (colorants, arômes), voire pas maîtrisés (« cocktails » aux conséquences inconnues à moyen et long terme, etc.). Or, la communauté scientifique soupçonne plusieurs d'entre eux d'être toxiques, allergisants voire cancérigènes.

Dernier problème, et de taille : personne ne sait ce qui se passe lorsque dans notre organisme, les « E » du fromage fondu rencontrent ceux des bonbons goût banane. Car si chaque « E » doit faire la preuve de son innocuité en solo, rien n'est précisé en ce qui concerne les associations avec ses amis les autres E. Pendant ce temps, dans notre corps, c'est un vrai festival de rencontres entre additifs dont les combinaisons ne sont pas forcément gagnantes.

### **Et les principaux perdants sont...**

D'une manière générale, limitez voire évitez les additifs, donc les produits dont les étiquettes interminables vous informent que vous allez vous gaver de « E ». Ceux que nous listons ici sont les plus sujets à caution, ce qui ne veut pas dire que les autres sont des enfants de chœur. Cependant, retenez qu'avaler de temps à autre quelques additifs ne pose pas de problème, sauf cas particulier (allergie), c'est la consommation répétée et à tous les repas qui, en additionnant petit à petit toutes ces « faibles doses » finit par faire, peut-être, de gros dégâts.

Pour connaître les possibles conséquences de chaque additif sur votre santé, reportez-vous à notre tableau complet en annexe (p. 469).

### **À votre place...**

#### **On choisirait**

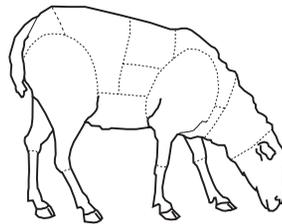
- ☺ Des aliments bruts, naturels, *frais* : viande, poisson, œuf, légumes à préparer soi-même, etc. Garantis zéro additif !
- ☺ Des aliments bruts, naturels, *surgelés* : le froid limite le recours aux additifs (au moins en ce qui concerne les conservateurs).
- ☺ Des produits bio : la plupart des additifs douteux y sont interdits.

### On ne prendrait pas

- ⊗ Les produits qui se conservent si longtemps qu'ils en sont suspects, les plats préparés (au frais, en boîte comme en surgelés) hyper-colorés, hyper-complexes. Les additifs sont toujours présents dans les produits transformés.
- ⊗ Trop souvent de produits de la même famille. Par exemple, un peu de charcuterie ne fait pas de mal, alors qu'en manger trop est non seulement néfaste à la santé mais encore augmente la consommation d'un additif spécifique.

## L'agneau

*Le savoir-fer*



### Ses principaux apports nutritionnels

- *Protéines* : encore un gisement, comme l'ensemble des viandes.
- *Zinc, cuivre, sélénium, fer* : 4 minéraux typiquement « viande », surtout les 3 premiers, dont on peut manquer lorsqu'on ne mange que des végétaux.
- *Vitamine B 12* : une mine de B12, absente du monde végétal.
- *Créatine* : l'agneau est la viande championne !
- *ALC\** : la graisse qui protège et, peut-être, aide à mincir.
- *Calories* : 280 (mais tout dépend du morceau. Le gigot dégraissé est léger, l'épaule est les côtelettes, nettement plus grasses).

### 4 raisons d'en manger plus souvent

1. L'agneau est l'une des viandes les plus riches en fer. Mais aussi en créatine, précieux nutriment impliqué dans la contraction musculaire, donc bien connu des sportifs.

\* ALC = acides linoléiques conjugués.

- On trouve aussi une belle quantité de ce duo fer-créatine, bon pour la performance, dans le bœuf.
2. L'ALC, l'acide linoléique conjugué, est surprenant à plus d'un titre. D'abord on le trouve exclusivement dans les graisses de ruminants, donc principalement dans l'agneau (surtout dans les gras) et dans le bœuf (là encore, dans le gras). Il possède des propriétés spécifiques, comme celle de modifier la composition corporelle au profit non de la graisse mais... du muscle ! Peut-être, aussi, de prévention anticancer, antidiabète, anticholestérol (un comble pour une graisse animale !), même si tout cela reste à confirmer. La viande d'agneau en apporte 5 à 15 mg/100 g.
  3. Elle est festive : un carré d'agneau sur la table, un gigot... c'est superbe à partager, c'est important aussi, le partage et le plaisir, à table !
  4. Elle n'est pas précisément maigre, mais la moitié de ses acides gras sont bénéfiques, c'est-à-dire insaturés (comme l'huile d'olive et le poisson). Reste l'autre moitié, de type saturé (comme pour le bœuf, du reste). Sur ce point, soyons précis : si l'agneau figure sur notre *cooking list*, c'est d'une part parce que des acides gras saturés, il en faut un peu, contrairement aux idées reçues. C'est l'excès qui est néfaste. Mais surtout, ceux de l'agneau sont particuliers, car de la famille des acides gras stéariques. En traduction, cela donne une viande « bonne pour le cholestérol », contre toute attente : l'acide gras stéarique favorise le bon cholestérol, n'augmente pas le mauvais, et ferait même légèrement baisser le taux de cholestérol total ! Rappelons d'ailleurs que l'agneau fait partie des rares viandes consommées par les Crétois, et le Régime crétois reste un parfait modèle de nutrition santé, notamment sur le plan de la protection cardiaque.

### **Mais attention...**

- ⊗ La viande d'agneau peut être très grasse. Très, très grasse... Et pas seulement à cause de l'ALC, hélas.
- ⊗ Elle coûte cher.
- ⊗ Si vous devez limiter votre consommation de fer (hémochromatose), évitez l'agneau, surtout les côtes premières, des gisements exceptionnels de fer.

### **Comment en profiter au maximum pour la santé**

- C'est l'âge de l'animal et le mode d'élevage qui définit la viande d'agneau ou de mouton. Jeune et tendre, c'est l'agneau.
- Les viandes dites de « première catégorie » sont destinées à la grillade : elles peuvent cuire peu car elles sont tendres. On y trouve le baron (gigot + selle), le carré, les côtes, le gigot. En « deuxième catégorie », on trouve uniquement l'épaule, qu'il est nécessaire de braiser ou de préparer en ragoût (navarin, sauté, cassoulet). Les morceaux

de « troisième catégorie », le collier, les hauts de côte et la poitrine, sont eux aussi destinés à mijoter, rôtir, bouillir...

- La fraîcheur de la viande, ferme, serrée, brillante, élastique lorsqu'on la touche, est évidemment impérative. Attention : il y a agneau et agneau. Apprenez à bien choisir les « morceaux », car bien que le taux protéique soit globalement identique, la teneur en gras, elle, peut varier du simple au double. Un truc à connaître : plus l'animal est âgé, plus il est gras.
- La viande d'agneau est généralement servie rosée, à point tout au plus. Plus cuite, elle perd de sa finesse et se dessèche. Cependant, les femmes enceintes doivent veiller à bien la faire cuire, en raison du risque (potentiel) de contamination par la toxoplasmose.

## L'ail

*Anticancer, antimicrobes, bon pour le cœur*



### Ses principaux apports nutritionnels

- *Glucosinolates* : alliine, ajoène, trisulfure d'allyle... c'est l'intérêt majeur de l'ail.
- *400 constituants* : dont au moins une douzaine d'antioxydants.
- *Calories* : 135/100 g.

### 9 raisons d'en manger plus souvent

1. L'ail est si bénéfique qu'il se situe à la frontière entre l'aliment et le médicament. Il renferme une large variété d'antioxydants.
2. C'est un désinfectant interne (sulfure, oxyde d'allyle).
3. Protecteur pour le cœur, il devrait être consommé quotidiennement par toutes les personnes à risque. Il fluidifie le sang, abaisse la tension et le taux de cholestérol. Il protège de l'infarctus.

4. Il protège le cerveau – on le prescrit en Chine depuis très longtemps comme anti-âge cérébral. Il préviendrait l'attaque cérébrale.
5. Il participe activement à la prévention des cancers, surtout digestif (côlon, estomac). Les consommateurs réguliers voient leur risque de développer un cancer diminuer de moitié.
6. Il protège les bronches et les poumons. Or, une fonction respiratoire « fluide » n'est pas seulement un « confort », elle est aussi vitale.
7. Il renforce l'immunité. C'est un antibiotique naturel, dont le champ d'action est nettement supérieur à tous les médicaments antibiotiques, même s'il est moins puissant. Il est efficace à haute dose contre l'herpès, les parasites intestinaux, les mycoses, la grippe, le rhume et autre gastro-entérite...
8. Les personnes qui le digèrent mal le tolèrent mieux pressé, car les fibres restent dans le presse-ail. Et le digèrent parfaitement cuit, fondant, doux comme un agneau.
9. L'ail rose de Lautrec est plus digeste que son cousin blanc, classique. Et ce dernier est plus digeste que le même, jauni, vieilli, franchement déconseillé.

### **Mais attention...**

- ⊗ Il peut irriter les voies urinaires et l'estomac des personnes sensibles. Au-delà de 3 gousses par jour, l'ail cru se révèle toxique. Au-dessus du seuil des 8 gousses, c'est l'hémorragie gastrique.
- ⊗ L'ail donne mauvaise haleine, ce n'est pas un scoop. Commencez par ôter le germe de l'ail, cela diminuera un peu son parfum. L'idéal : que toute la tablée mange de l'ail, et n'en parlons plus.
- ⊗ Si vous le trouvez indigeste, faites-le cuire dans plusieurs eaux avant de l'utiliser en cuisine : jetez l'eau de cuisson au fur et à mesure et remplacez par de la « nouvelle ». Mais c'est cru que l'ail donne le meilleur de lui-même, car c'est dans l'huile volatile que se trouvent ses « antibiotiques naturels ».
- ⊗ Il modifie le goût du lait maternel. Le bébé allaité n'apprécie pas toujours !

### **Comment en profiter au maximum pour la santé**

- L'ail frais est une merveille, peu fréquente sur nos marchés. Il est récolté avant le dernier stade c'est-à-dire avant que le feuillage fane et se couche. Il se conserve très peu car il est très riche en eau. Mais il est si doux !
- Pour atténuer l'odeur forte (haleine), croquez 1 ou 2 grains de café en fin de repas, ou mâchez des brins de persil, de menthe ou encore des graines de cardamome.
- Ne le laissez jamais brunir, dans une poêle avec de l'huile par exemple. Il devient infect et rend désagréables tous les autres éléments de la poêlée.
- Hachez-le ou pilez-le au dernier moment. Il s'oxyde au contact de l'air.

- Intolérant aux Fodmaps (voir p. 394) ? Préparez de l'ail infusé dans l'huile d'olive : les Fodmaps ne passent pas dans le gras. (Jetez l'ail ensuite, ou offrez-le à quelqu'un qui le digère.)
- Éliminez le germe vert du milieu, il rend l'ail amer.
- Les produits tout prêts, type ail déshydraté ou purée d'ail, sont sans intérêt d'un point de vue nutritionnel, et en plus ils rancissent rapidement. Mieux vaut encore du surgelé.
- Si vous croisez la route de l'ail fermenté, testez ! Une « crème d'ail », tellement plus doux, tellement moins odorant et « piquant » sous cette forme. Et des études montrent qu'il n'a rien perdu de ses vertus préventives et curatives : super-détox du foie, il aiderait le système immunitaire dans sa lutte contre les microbes et serait un excellent protecteur cardiaque ; et comme il est plus doux sous cette forme, on en mange plus, on profite donc mieux de ses propriétés santé. On le trouve en épicerie japonaise principalement (le célèbre ail noir d'Aomori). Pour voir à quoi il ressemble, rendez-vous sur le site [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com) et tapez *Ail noir* dans le moteur de recherche.

# L'alcool



Attention, terrain miné. L'alcool en petite quantité peut avoir des avantages : il semble désormais bien établi que 1 à 2 verres de vin rouge par jour participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires ainsi que du diabète de type 2. Mais la marge de manœuvre est faible puisqu'à partir de 3 verres par jour, les effets de l'alcool sur la santé sont nettement moins souriants, et deviennent catastrophiques pour ceux qui lèvent davantage le

coude. Ce n'est un secret pour personne, en France, on ne voit pas de mal à boire un petit gorgéon : 11 litres d'alcool pur par personne et par an (soit l'équivalent de 120 bouteilles de vin ou de 600 bouteilles de bière de 33 cl) en moyenne. Quand même...

Or, directement responsable de dizaines de milliers de morts chaque année (environ 1 décès sur 9 selon les études), l'alcool est un tueur en série. 5 millions de Français ont des « problèmes » avec l'alcool, dont 2 millions sont réellement dépendants. Encore des chiffres ? Il provoque 16 000 cancers (notamment tube digestif, foie, pancréas), 10 000 cirrhoses (destruction du foie) chaque année et détériore le cœur (hypertension), le cerveau. Allez, on s'arrête là. À moins que... un petit dernier pour la route ? L'ivresse est coupable de près de 1 accident routier mortel sur 3. On comprend pourquoi les autorités ont tendance à la tolérance zéro en matière d'alcoolémie (taux de sucre sanguin).

## À votre place...

### On choisirait

- ☺ Une ou deux bouteilles de bon vin rouge, un cidre brut, une bonne bière, un champagne et c'est tout. Inutile de stocker davantage : plus on en a, plus on en consomme.
- ☺ Systématiquement des alternatives « sans alcool » pour avoir au moins le choix (jus de tomate, d'orange...).
- ☺ Une eau minérale qui plaît en cas de grossesse : pour les femmes enceintes, c'est **zéro** alcool ! Pendant 9 mois.

### On ne prendrait pas

- ☹ Du mauvais vin (cubis, bouteilles trop bon marché, briques en plastique), des mélanges type « panaché ».
- ☹ Des alcools plus « forts » que ceux listés dans « On choisirait » : les apéritifs (pastis, vin cuit, liqueur, saké... ils titrent plus de 20°), les spiritueux et les liqueurs (armagnac, eau-de-vie, calvados, cognac, vodka, gin... entre 40 et 55°), les élixirs (Chartreuse... qui grimpent au moins à 70°).

# Les algues

*Stimulent l'immunité, anticancer*



## Leurs principaux apports nutritionnels

- *Antioxydants* : leur teneur dépend de la variété d'algue, de la profondeur à laquelle elle a été récoltée, etc. Mais large palette : vitamines (C et E), flavonoïdes, acides phénoliques, caroténoïdes...
- *Manganèse* : un minéral antioxydant moins connu mais tout aussi efficace que les autres.
- *Magnésium* : le kombu et le wakamé sont les champions, avec le varech.
- *Fer* : même chose que pour le magnésium.
- *Fibres* : très abondantes.
- *Polyphénols* : spécifiques, les phlorotanins, en référence à leur composé, le phloroglucinol. Anticancer.
- *Iode* : l'amie de votre thyroïde.
- *Vitamine K* : bonne pour les os, le cerveau... sous forme de tartare d'algue (avec de l'huile, donc), vous l'absorberez au mieux
- *Sélénium* : précieux protecteur cardiaque et anticancer.
- *Fucoxanthine* (caroténoïde présent dans le wakamé) : encore un composé naturellement anticancer.
- *Vitamine B12* : la chlorella et le nori font partie des très rares aliments végétaux à apporter une B12 correctement assimilée.
- *Calories* : environ 45/100 g frais (cru), environ 20/10 g séchés.

## 11 raisons d'en manger plus souvent

1. Les algues sont extraordinairement concentrées en substances santé. Toutes les variétés en apportent des taux records et toutes facilitent le transit intestinal (effet laxatif), le contrôle du poids, de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et du cholestérol. Toutes, enfin, renferment plus de minéraux que n'importe quel autre aliment. Jusqu'à 8 000 fois plus d'iode que les crustacés, et 10 fois plus de calcium que le lait !

2. Ces drôles de dames se targuent aussi de nous livrer de l'acide alginique, étonnant « nettoyeur » qui s'empare des métaux toxiques croisés dans notre organisme et les élimine.
3. Leurs propriétés anticancer, notamment du sein, les font entrer dans le sérail des aliments triés sur le volet, utiles pour prévenir cette maladie, si répandue et meurtrière en Occident. Est-ce une des raisons pour lesquelles ce cancer sévit si peu à Okinawa ? En Occident, on les connaît mal, contrairement aux Japonais, pour qui les algues sont aussi banales que des haricots verts chez nous. Pourtant, outre leur intérêt nutritionnel bien à elles, leurs bienfaits santé sont étudiés à la loupe. Les chercheurs ont déjà mis en évidence leurs propriétés coupe-faim, drainantes, nourrissantes, anti-âge, exhausteurs de goût ainsi que leur richesse en minéraux ; ils se penchent désormais très activement sur leur potentiel anticancer. Un programme européen de recherches leur est consacré afin d'évaluer plus précisément leurs capacités préventives contre certains cancers, mais des experts n'hésitent pas à affirmer, d'ores et déjà, que la protection naturelle dont semblent bénéficier les Japonais serait en partie due à ces végétaux marins, spécialement grâce à leurs capacités équilibrantes pour les hormones.
4. Elles renferment de la lutéine et de la zéaxanthine, deux substances précieuses pour ralentir le vieillissement de l'œil et prévenir les maladies dégénératives oculaires.
5. Elles pourraient aider à contrôler le taux de cholestérol, d'une part en raison de leur très forte teneur en fibres, d'autre part parce qu'elles renferment des phytostérols, molécules végétales anticholestérol no 1 à ce jour. Pour fort peu de calories, contrairement aux autres aliments courants riches en phytostérols... bel avantage de la mer sur la terre !

Aliment	Teneur en phytostérols
Huile de maïs (non raffinée)	De 8,09 à 15,57 g/kg
Huile de colza (non raffinée)	De 5,13 à 9,79 g/kg
Huile de tournesol (non raffinée)	De 3,74 à 7,25 g/kg
Huile d'olive vierge extra	De 1,44 à 1,5 g/kg
Amande	1,43 g/kg
Algues (ex : wakamé séché)	1 g/kg
Chou de Bruxelles	430 mg/kg
Chou-fleur	400 mg/kg
Brocoli	390 mg/kg
Pomme	130 mg/kg

6. Il y a autant de différences entre une feuille d'épinard et une tomate qu'entre deux variétés d'algues. On parle beaucoup de wakamé, l'une des algues parmi les plus étudiées, et de mékabu (du « jeune » wakamé), ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de composés protecteurs dans les autres, loin de là. N'hésitons pas à copier les plus grands consommateurs d'algues du monde : les Asiatiques en général, Japonais en particulier. Les algues représentent 10 % de leurs apports nutritifs journaliers !
7. Le **kombu**, l'une des plus riches en iode.
8. Le **nori** emballe les makis. Il est très riche en protéines et en vitamine B12, rarissime dans le monde végétal, donc très recherchée par les végétariens et les personnes qui souhaitent manger moins de protéines animales.
9. Le **hijiki**, l'**aasa** et le **mozuku** (surnommé respectueusement « les cheveux d'ange ») prennent place dans les soupes, tempuras et autres salades (lire notre mise en garde « hijiki » plus bas).
10. Le **wakamé** renferme des composants antihypertenseurs ainsi que de la fucoxanthine, un caroténoïde probablement anticancer (côlon). Il aide à contrôler le poids. C'est la seule algue de culture, cultivée en Bretagne ; toutes les autres étant des algues sauvages.
11. Le **fucus** aide à régulariser l'équilibre hormonal féminin, et s'oppose au développement des cancers hormonodépendants (sein, ovaire, utérus). Il récolte la palme d'or de la teneur en iode. Or, l'iode est le « carburant » de la glande thyroïde ; en manquer prédispose aux seins douloureux et aux nodules chez la femme, favorise le surpoids, le diabète, les retards intellectuels, le goitre et de graves troubles du métabolisme.

### MINI MAIS COSTAUDES !

Les micro-algues (chlorella, spiruline, odontella) se prennent sous forme de compléments alimentaires : elles sont richissimes en minéraux, protéines, chlorophylle, pigments protecteurs (phycoyanine), silicium, bons acides gras – dont oméga 3, etc.

### **Mais attention...**

- ⊗ Consommées en excès, les algues peuvent apporter carrément un surdosage en minéraux. Mais avant d'atteindre ce stade, il va couler pas mal d'eau dans les grottes sous-marines... Gardez simplement en tête qu'on utilise les algues avec parcimonie, comme des condiments plutôt que comme des légumes d'accompagnement.

### C'EST QUOI UN CONDIMENT ?

C'est une préparation aromatique destinée à relever les plats, et à faciliter la digestion (surtout des plats gras) car le condiment booste les sécrétions digestives. Contrairement aux épices ou aux herbes aromatiques, qui pourraient techniquement être des condiments, le « vrai » condiment est un mélange de plusieurs ingrédients. Au passage, cette préparation, généralement en bocal, assure la conservation des dits ingrédients. Parmi les condiments il y a par exemple le tartare d'algues, les câpres et autres petits légumes dans du vinaigre (= oignons, cornichons, pickles), le raifort, la moutarde, certaines sauces comme le ketchup ou le nuoc-mâm, les achards... On peut préparer à peu près tous les condiments que l'on veut à la maison, du moment que l'on utilise des bocaux stérilisés (eau bouillante) et du vinaigre titré au minimum à 7°. Ça pique un peu, mais c'est bon pour ce que vous avez ! Sauf si votre estomac a tendance à « brûler », dans ce cas, allez-y doucement quand même...

- ⊗ Les algues sont incompatibles avec la prise de médicaments anticoagulants, car elles renferment de grandes quantités de vitamine K, précisément la vitamine qui aide le sang à coaguler.
- ⊗ Elles peuvent provoquer des effets laxatifs un peu trop prononcés lorsque le corps n'y est pas habitué. Allez-y par paliers.
- ⊗ Malheureusement, la consommation d'hijiki, une algue remarquablement douce, au goût de noisette, idéale avec le poulet, est déconseillée en raison de sa possible teneur en arsenic. Les chercheurs estiment qu'elle peut en renfermer 15 à 100 fois plus que les autres algues, et qu'en manger même une faible quantité expose à des doses excessives, c'est-à-dire dépassant la Dose Journalière Admissible. Il s'agit malheureusement de la forme nocive d'arsenic, c'est-à-dire inorganique (combinée avec de l'oxygène et du chlore ou du soufre), responsable de troubles digestifs, nerveux et même organiques (atteinte des cellules). Dans le doute, à éviter, donc.
- ⊗ L'agar-agar est l'algue « coupe-faim » par excellence. Son drôle de nom vient du malais qui désigne une « gelée obtenue à partir d'algue rouge ». C'est exactement ça ! Un gélifiant alimentaire extrait d'une petite algue. Il se présente sous forme de poudre blanche, incolore, inodore et sans saveur, conditionnée en sachets individuels de 1 ou 2 g, ou en pot de plusieurs dizaines voire centaines de grammes par votre pharmacien (utilisation intensive !). Pour mincir, les Japonaises se ruent dessus à chaque printemps, et confectionnent leur boisson « magique » (voir encadré ci-après) coupe-faim toute simple. Mais l'agar-agar est surtout amusant à utiliser en gélifiant, tellement simple et joli avec des cubes de fruits, de légumes, ou même du jus de fruit pour un aspic prêt en 2 minutes top chrono. D'autant qu'il n'y a pas plus simple : on fait bouillir par exemple du jus de pomme avec un peu d'agar-agar pendant 2 minutes, on verse dans des ramequins ou un petit saladier, on place au

frais pour que ça « prenne » : 2 heures plus tard, on obtient une magnifique gelée cristalline, délicieuse et 100 % végétale, contrairement à la gélatine alimentaire classique. Inratable.

### **BOISSON MAGIQUE À L'AGAR-AGAR**

Faites bouillir de l'eau. Préparez une tasse de votre boisson habituelle (thé, citron, café, infusion, bouillon, soupe...).

Versez 1 g d'agar-agar dans la tasse de liquide bouillant.

Mélangez bien et consommez avant que la température de votre boisson redescende à 40 °C (gélification).

Buvez une tasse de boisson magique une fois par jour, 10 à 20 minutes avant votre repas principal. Ne vous inquiétez pas : après un aspect temporairement un peu bizarre (poudre blanche et odeur un peu piquante), votre boisson redeviendra totalement liquide, sa saveur et sa couleur ne seront absolument pas modifiées. Pourquoi magique ? Elle aide à contrôler la faim, à moins manger dans la journée, et donc à perdre quelques kilos facilement. Mais n'en attendez pas non plus de miracle : s'il faut « réformer » votre alimentation ou vous mettre à l'activité physique, l'agar-agar ne remplacera pas tout cela !

### **Comment en profiter au maximum pour la santé**

- Pour la conservation, tout dépend s'il s'agit d'algues fraîches ou sèches, entières ou en paillettes, etc. Pour les feuilles entières séchées, comme le nori, comptez environ 1 an. Pour les fraîches, correctement salées, comptez plusieurs mois au réfrigérateur.
- Pour débiter, un petit peu de dulce crue dans une salade de crudités (avec de la salade verte), un peu de laitue de mer dans une papillote avec du poisson, du wakamé dans un potage. Préférez les algues fraîches à celles déshydratées ou surgelées, surtout si vous souhaitez les manger crues.
- Nous sommes omnivores : non seulement nous pouvons manger de tout, mais encore nous devons manger de tout ! Cela dit, il est hors de question de ramasser ces sylphides des mers au fil de vos randonnées subaquatiques pour « goûter ». Cantonnez-vous à celles que l'on trouve en boutique diététique, au rayon « produits marins » des supermarchés ou encore dans les boutiques spécialisées, en Bretagne par exemple.
- Commencez par vous familiariser avec le sel aux algues. On en trouve dans toutes les grandes surfaces. Et du tartare aux algues, là aussi disponible à peu près partout. Stade supérieur : procurez-vous des algues « nature » en boutique diététique ou à

la poissonnerie, et laissez-les vous séduire dans des préparations toutes simples. À employer avec parcimonie, comme une épice.

- Ajoutez-les par petites touches : un peu sur la salade, un peu sur les crudités, un peu sur la pizza ou les pâtes aux fruits de mer...

	Nori	Wakamé	Dulse	Kombu
<b>Goût</b>	Champignon, thé fumé.	Huître.	Noisette, iodée.	lodé/sucré.
<b>Texture et couleur</b>	Souple, noire.	Brune (mais devient verte à la cuisson).	Croquante (cru) fondante (cuite), rouge.	Croquante, charnue, brune.
<b>Utilisation</b>	« Enveloppe » tous les makis du monde.	Parfume à peu près tous les plats, des soupes aux quiches en passant par les salades et le poisson.	Parfaites avec de la salade, des crudités et... du fromage de chèvre.	Aromatise un bouillon pour une soupe ou des légumes frais.
<b>Notre avis</b>	Ultra-riche en protéines bien assimilées. Superbe émincée ou râpée sur une omelette, une pomme de terre chaude, du pain grillé.	Il renferme 10 à 20 fois plus de calcium que le lait.	Toute douce.	Dans l'eau de cuisson des légumes secs et céréales complètes, pour les attendrir et faciliter leur digestion.

## Les aliments allégés



On est tous d'accord : manger « léger », c'est mieux que manger « lourd ». Mais curieusement, les aliments dits « allégés » n'entrent pas forcément dans la première catégorie. En outre, les Américains, grands dévoreurs de produits « light », sont bien placés pour montrer qu'en matière de perte de poids, ils sont totalement inutiles. Et chez nous, leurs ventes progressent aussi vite que le nombre des personnes en surpoids...

Réfléchissez à deux fois avant de succomber à la déferlante des produits « light », qui allègent surtout le compte en banque.

Résumons l'enjeu : faut-il manger des produits allégés ? Réponse : aucune importance. Ils ne vous feront ni grossir, ni maigrir. D'un point de vue nutritionnel, les light renferment souvent davantage d'additifs. Maintenant si vous aimez mieux une crème allégée parce que vous la trouvez moins écœurante, pourquoi pas. Sinon, oubliez. Laissez-vous guider par votre palais et vos sensations.

## À votre place...

### On choisirait

- ☺ Le lait demi-écrémé (c'est historiquement le premier allégé proposé sur le marché).
- ☺ Le jambon dégraissé, donc maigre.
- ☺ La compote allégée en sucre (parce que nettement meilleure, on sent le goût des fruits, incroyable).

### On ne prendrait pas

- ☹ Les produits qui affichent crânement « avec seulement XX % de matière grasse », un piège ultra-fréquent. Or, les produits équivalents classiques sont bien souvent moins gras et/ou moins caloriques ! On pense particulièrement à certaines soupes (sous la même marque, une gamme classique, une gamme « légère », la première moins grasse que la seconde !) ainsi qu'à des céréales pour petit déjeuner clairement estampillées « minceur » alors que franchement...
- ☹ Le chocolat allégé, un piège bien connu des nutritionnistes, certes allégé en sucre mais... enrichi en gras. Génial.
- ☹ Les produits laitiers à 0 % : lait, yaourt ou fromage, au délicat goût de plâtre.
- ☹ Les biscuits diététiques allégés, trop souvent plus caloriques, moins bons et plus chers que les équivalents classiques.
- ☹ Les chips ou les rillettes allégées. Sans commentaire.
- ☹ Les glaces allégées, dans lesquelles le gras a été remplacé par une noria d'additifs : ceux qui véhiculent le goût, ceux qui évitent que la glace ne fonde trop vite, ceux pour qu'elle se « tienne », du faux sucre (parfois indigeste)... Miam-miam !
- ☹ Les desserts en général, notamment la mousse au chocolat, désespérément fade alors qu'elle ne fait « économiser » que quelques malheureuses calories. Le sacrifice n'en vaut vraiment pas la chandelle.
- ☹ La plupart des produits allégés en sucre à destination des diabétiques : le sucre y est remplacé par des édulcorants de type polyols, sérieusement indigestes (voir « Intolérance aux Fodmaps », p. 394).

- ☹ Les confiseries dites « sans sucre », certes moins caloriques (mais seulement un peu moins), et bourrées à craquer d'édulcorants indigestes de la famille des polyols (sorbitol...). Ces produits sont plus que déconseillés en cas de troubles digestifs.
- ☹ L'eau à 0 % (si, si, ça aussi, ça existe ! Il fallait oser !).

## Les aliments complets



Un aliment complet, c'est un aliment qui n'est pas incomplet. Jusque-là, tout le monde suit ? Donc, s'il vous paraît logique d'enfiler un pull complet (avec les manches et le col terminé) et de conduire une voiture complète (avec un volant, des rétroviseurs et un pare-brise), il devrait vous paraître tout aussi logique de consommer des aliments complets (avec des fibres, des vitamines, des minéraux et autres précieux composants pour la santé).

Or, c'est exactement l'inverse qui se passe : nous mangeons à 90 % des aliments dits « raffinés » (un bien joli mot pour dire « incomplets » ! Imaginez : « Madame, voici vos chaussures, c'est un modèle très raffiné : sans lacets, ni semelle... »). Étrange, non ?

D'autant que si l'on fait le bilan, les aliments complets sont moins caloriques, plus riches en vitamines, minéraux et fibres et enfin bons pour la silhouette, la santé, le moral. Contrairement aux produits raffinés qui, eux, carencent l'organisme en éléments très précieux, font grossir et participent au développement du diabète, de certains cancers, des maladies cardiaques.

Tous les aliments ne peuvent pas être « raffinés », c'est-à-dire dépouillés de leur enveloppe extérieure et « décapés » de tout ce qui pourrait dépasser d'intéressant d'un point de vue nutritionnel. Par exemple, on ne trouve pas de viande ou d'œufs raffinés. Les « seuls »

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Ma bible des aliments santé-minceur

Anne Dufour



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS