

ANNE DUFOUR
PRÉFACE ET COLLABORATION DE **DANIÈLE FESTY**

MA BIBLE DE LA SANTÉ AU NATUREL



**30 CURES ET
MONODIÈTES**

**90 AUTOMASSAGES
AUX HUILES
ESSENTIELLES**

**150 RECETTES ET
IDÉES CUISINE**

- LES 90 MEILLEURS FRUITS, LÉGUMES ET ÉPICES POUR UNE SANTÉ AU NATUREL, TOUTE L'ANNÉE !
- DE ABCÈS À ZONA : SOIGNEZ VOUS-MÊME VOS MAUX QUOTIDIENS
- RÉGIMES MINCEUR, SOINS COSMÉTIQUES, CONSEILS BIEN-ÊTRE... TOUTES LES ASTUCES POUR VOTRE SANTÉ !

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

La nature est d'une incroyable richesse ! Découvrez les innombrables bienfaits santé des fruits, des légumes, des herbes aromatiques, des épices, du miel, des tisanes... Ils conjuguent leurs molécules, aussi étonnantes que puissantes, pour redonner tonus, bien-être, minceur et garder (ou retrouver) la santé pour très longtemps !

ANNE DUFOUR

est journaliste spécialisée en nutrition et auteur à succès de nombreux livres sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s dont *La santé 100 % nature*, *Le Régime Mind*, *D.A.S.H.*, *le meilleur régime du monde*, *Le grand livre des aliments fermentés*.

Ce livre est une synthèse de quinze années de recherches en aliments et plantes « du jardin » qui soignent.

Préface et collaboration de **DANIÈLE FESTY**. Longtemps pharmacien d'officine, elle est l'auteur du livre de référence en aromathérapie, *Ma bible des huiles essentielles* (éditions Leduc.s).

Dans ce guide unique, le plus complet et le plus pratique :

- Cernez les besoins de votre corps pour y répondre efficacement avec des aliments naturels, sur mesure : citron détox, concombre drainant, miel apaisant...
- Profitez pleinement des fruits et légumes : où et quand acheter une tomate, les conseils pour bien choisir ses brocolis, conserver sa salade, et les différentes manières de TOUT préparer.
- Apprivoisez les 90 fruits, légumes, herbes et plantes aromatiques les plus bénéfiques : points forts, apports nutritionnels, astuces de pro pour les manger et des centaines d'idées cuisine « super-express ».
- Soignez vos maux quotidiens : de Abcès à Zona, 160 troubles et leurs solutions naturelles, simples et pratiques. Avec les conseils « huiles essentielles » de Danièle Festy.
- Initiez-vous aux cures (raisin, citron, jus de légumes, son d'avoine, pomme...) : quelle cure choisir, pourquoi et son mode d'emploi.

Inclus : 90 fiches nutritionnelles avec les constituants de dizaines de fruits, légumes, graines, herbes et condiments + des centaines de menus et de recettes + les meilleures sources de fibres, de probiotiques et prébiotiques + les bonnes associations légumes/épices + les bienfaits des aliments lactofermentés, etc.

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

Prix TTC France
25 euros
ISBN : 979-10-285-0407-6
Rayon Librairie : Santé
Photos : Shutterstock



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2017.
Le grand livre des aliments fermentés, avec Catherine Dupin et Maxime Mességué, 2017.
Le régime Mind, Le meilleur régime du monde pour le cerveau, avec Carole Garnier et Raphaël Gruman, 2017.
Les superaliments santé, 2016.
Ma bible de l'alimentation détox, avec Catherine Dupin, 2015.
Ma bible brûle-graisses, avec Carole Garnier, 2015.
Ma bible des aliments santé-minceur, 2015.

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DE L'AUTEUR :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez plus d'infos et d'actualités 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 :

<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 et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Delétraz, Pierric Paulian, Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0407-6

ANNE DUFOUR

PRÉFACE ET COLLABORATION DE DANIÈLE FESTY

MA BIBLE DE
LA SANTÉ
AU NATUREL

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

Les conseils de ce livre ne remplacent en aucun cas un traitement médical, spécialement en ce qui concerne la quatrième partie, « Petits maux quotidiens de A à Z et leurs réponses 100 % naturelles ».

Faites preuve de bon sens : si vos symptômes ne cèdent pas très vite, qu'ils s'accompagnent d'autres signes inquiétants ou qu'ils concernent une personne fragile comme un enfant, une femme enceinte ou une personne âgée, consultez un médecin sans attendre.

Sommaire

	Préface de Danièle Festy	7
	Préambule	9
	Introduction	11
Partie 1	Des aliments parfaitement adaptés à nos besoins	15
Partie 2	Mode d'emploi. Les mille et une façons d'en profiter	55
Partie 3	Les meilleurs fruits, légumes, herbes, épices, plantes aromatiques...	105
Partie 4	Petits maux quotidiens de A à Z et leurs réponses 100% naturelles	377
Conclusion	15 idées toutes simples pour se faire du bien	545
Annexes	Composition nutritionnelle des principaux aliments cités	551
	Index	601
	Table des matières	611

Préface de Danièle Festy

Notre santé est dans l'assiette et dans le pré. Rien de nouveau, et pourtant... Nous avons tous commis des erreurs alimentaires. Un faux pas n'est pas grave en soi, ce qui l'est plus, c'est de récidiver au quotidien.

Les besoins énergétiques ont diminué au cours du temps, le rythme alimentaire a changé. Nous consommons en général un peu trop de protéines, de mauvaises graisses, de sucre, de sel, mais toujours insuffisamment de légumes et de fruits. Or, nous avons tous intérêt à privilégier les végétaux pour leurs apports en fibres, en vitamines et minéraux, en phytonutriments et antioxydants, les épices qui remplacent avantageusement les additifs exhausteurs de goût délétères, les plantes médicinales simples pour soigner nos petits bobos quotidiens. La Nature a prévu beaucoup de choses pour nous rendre la vie plus belle, plus agréable et plus longue, il suffit de tendre la main pour cueillir, éplucher, faire infuser. C'est juste là.

Mais ces végétaux, encore faut-il bien les choisir : préférer la qualité à la quantité, les acheter bio si possible, ou au moins non traités après récolte pour certains, renouveler si possible nos achats tous les jours ou tous les deux jours, choisir des clémentines « Succulente », des pommes de terre « Rattes », des fraises « Maras des bois », bref : en consommateurs avertis.

Allez vers l'excellence, l'amour du goût, le *nec plus ultra* : cela peut paraître cher mais, en réalité, acheter peu, bien et souvent vous évitera de jeter des fruits fades et abîmés, des légumes défraîchis que vous avez laissés se gâter car ils ne vous enthousiasmaient pas, des flacons d'herbes déshydratées sans le moindre goût. Et surtout, vous ferez plaisir à votre palais en bénéficiant au maximum des bienfaits de ce que vous mangez, car les végétaux de qualité sont toujours plus riches en composés protecteurs. Ainsi, des épices « fraîches », très odorantes, sont très fournies en huiles essentielles protectrices, qui se volatilisent au fil des jours. Des haricots verts de bonne qualité et cueillis non loin de leur lieu de consommation renferment bien plus de vitamine C que ceux venus du bout du monde, par avion. Un thé vert de qualité médiocre apportera deux ou trois fois moins de composés minceur et protecteurs...

À l'heure du bien-manger, il est également indispensable de protéger au mieux notre agriculture. Merci à tous les hommes et toutes les femmes qui œuvrent pour produire le meilleur de leur exploitation, de leur ferme, de leurs champs. Et nous, parents, avons le devoir de former le goût de nos enfants dès leur plus jeune âge, et de leur inculquer la supériorité du naturel, l'intérêt de la diversité et de la curiosité culinaire. Les ouvrir sur ce monde, c'est leur donner en main les meilleures cartes pour une vie meilleure, en santé, en beauté, et c'est perpétuer la tradition, même

si les jeunes générations s'orientent de plus en plus vers le « fast-food ». Le fast-food, ou « manger vite », soit : pourquoi pas, à condition qu'il soit bon et de qualité, et qu'il rime avec « bonne bouffe » et non « malbouffe ». Les cours de cuisine sont en plein essor, la langue française reste la langue de la gastronomie dans le monde entier et l'ouvrage que vous avez entre les mains, très complet, extrêmement informatif, positif et amusant, ce qui ne gâche rien... tout ceci est d'excellent augure.

Picorez dans les pages suivantes en piochant ici et là une idée nouvelle à mettre en pratique chaque semaine, ou chaque jour, ou de temps en temps, comme ça. Plutôt que d'acheter « du miel », achetez « du miel de châtaigne, d'acacia ou de romarin » et décidez de celui que vous préférez. Faites pousser des graines germées, c'est amusant, délicieux et étonnamment nutritif. Prenez des bains d'infusion de lavande, c'est rigolo et apaisant... Redécouvrez le fenouil, l'aubergine et même la pomme de terre d'un œil nouveau, faites mijoter le tout, croquez quelques cerises pour le dessert, préparez vos premiers smoothies, testez le quinoa, le jus de grenade, les cranberries séchées. Tout un monde de couleurs, de saveurs et de bienfaits, pour honorer avec plaisir et gourmandise le célèbre proverbe « que ton aliment soit ton médicament ».

Danièle Festy

Ancien pharmacien d'officine, spécialiste en nutrithérapie, phytothérapie et aromathérapie, elle est notamment l'auteur de *Ma Bible des huiles essentielles*, *Mes 1 000 ordonnances huiles essentielles*, *Ma bible du ventre* et *Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques* (Leduc.s Éditions).

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur : www.editionsleduc.com/daniele-festy

Et retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

Sur sa page Facebook : « **Huiles essentielles par Danièle Festy** »

Sur son espace Youtube : <http://tinyurl.com/videosfesty>

Préambule

RETOUR AUX SOURCES

Les premiers pas de l'homme dans un jardin se sont soldés par un échec cuisant. C'était du temps d'Adam et Ève, privés de paradis car incapables de résister à la pomme, avec toutes les suites que l'on connaît. Pardonnons-leur car comment ne pas se laisser tenter par les beaux fruits lourds tendus à bout de branches par les arbres fruitiers, la farandole de couleurs des salades, tomates, mangues et autres groseilles, les parfums enivrants des épices, le doux bruissement des épis de blé dans la brise ? Quel enfant ne dévore pas les mûres qui ponctuent les sentiers, à la fin de l'été, telles des guirlandes gourmandes ? Quel ado refuserait des spaghettis au pesto, une banane, éventuellement immergée dans une pâte de noisettes ? Quel adulte ne se laisse pas gagner par un profond sentiment de bien-être en plongeant sa fourchette dans un gratin de chou-fleur brûlant, sa cuillère dans une soupe parfumée à la citronnelle, ses doigts dans un panier de fraises ? Non, décidément, manger n'est pas pécher, et il est même fortement recommandé de succomber à l'appel des fruits, des légumes, des céréales et de tous leurs amis les plantes aromatiques, les herbes, les feuilles, les tiges, les rhizomes, les racines, on en passe et des centaines.

UN PETIT COIN DE PARADIS

Un potager, un jardin, c'est effectivement un petit coin de paradis, dans lequel il n'est pas interdit de se promener, chiper une cerise ici, une figue là, caresser le duvet d'une feuille de sauge, froisser deux ou trois fleurs de lavande. La relation au jardin d'Éden ressemble finalement de près à une promenade très charnelle dans les allées tracées au cordeau d'un potager, où la sensualité, la gourmandise et le désir de tendre sa main vers cette magnifique tomate rouge sont, au fond, une question de survie, de bon sens aussi. Car derrière chaque bouchée juteuse, chaque tasse d'infusion, chaque tomate cerise, se profilent des dizaines, des centaines de molécules protectrices pour la santé. Elles sont loin d'être toutes découvertes, et les scientifiques ne comprennent pas toujours exactement pourquoi elles sont actives et efficaces à ce point. Et pourtant, le fait est là. Les études portant sur l'influence bénéfique des végétaux sur la santé se comptent par dizaines de milliers, personne ne doute plus de leur utilité, allant bien au-delà de leur rôle purement nutritif. Oui, ils nourrissent, mais pas seulement : ils préviennent, soignent, ajustent nos hormones, apaisent nos fringales, désamorcent les cellules cancéreuses, tuent les microbes, fluidifient le sang, aident notre cœur à battre, embellissent notre peau et nos cheveux, prêtent main-forte au corps pour se construire, se réparer, se protéger. Et encore, posés sur la peau, ils calment, cicatrisent, hydratent, désinfectent, purifient...

POTAGER : DE « POTAGE » = « LÉGUMES CUIITS DANS LE POT »

À l'époque médiévale, le potager était, par essence même, le jardin nourricier qui garantissait au plus pauvre une assiette bien remplie, ne serait-ce que de bouillon avec quelques légumes. Fruits, légumes, céréales et légumineuses laissaient aussi largement s'exprimer les plantes aromatiques, priées de parfumer à bon compte, contrairement aux épices hors de prix dont se gorgeaient les nantis. Toujours au Moyen Âge, pas un jardin sans son espace dédié aux « simples », ces « simples » plantes (en opposition aux mélanges compliqués et potions complexes, là encore réservés aux « riches » capables de s'acheter des potions dispendieuses à la liste d'ingrédients interminable), destinées à soigner tous les maux du propriétaire ou du locataire des lieux. Tâche dont elles s'acquittaient consciencieusement et sans relâche, sinon nous ne serions pas là pour en parler aujourd'hui. Un jardin, donc, suffisait en gros à se nourrir et se soigner, subvenant ainsi aux besoins les plus élémentaires de l'homme.

RIEN N'A CHANGÉ

Aujourd'hui, des siècles plus tard, rien n'a fondamentalement changé. Évidemment, l'offre alimentaire et le paysage médical n'ont plus rien à voir. Mais ce sont toujours les plantes qui soignent nos bobos quotidiens, elles encore qui servent de modèles aux traitements médicaux les plus pointus et destinés à traiter les maladies les plus graves. Quant aux fruits, légumes et consorts, ils restent nos aliments santé n° 1, ceux appelés à remplir la moitié de nos assiettes à chaque repas. Les seuls, aussi, aptes à nous raccrocher aux saisons, au climat, à nos racines profondes, si profondes qu'elles remontent désormais à la nuit des temps. Non seulement ils n'ont pas pris une ride mais, en plus, ils livrent peu à peu leurs secrets, forçant l'admiration des chercheurs les plus taciturnes.

ON A TOUJOURS BESOIN D'UN PLUS PETIT QUE SOI

Aucune famille d'aliments n'a généré autant d'études scientifiques, aucune n'est aussi consensuelle : on débat et on discute au sujet de la viande, du poisson, des produits laitiers, des sucreries, de l'alcool, certains étant farouchement pour, d'autres tout aussi farouchement contre. Mais au sujet des végétaux, aucun litige : experts en nutrition santé, ils règnent sans partage sur nos assiettes. Au point que dans le monde entier, dans tous les pays sans exception, les pouvoirs publics exhortent les populations à consommer au minimum 5 fruits et légumes par jour. Le message n'est pas toujours présenté de la même façon, mais il signifie la même chose : pas de santé, pas de longue vie sans eux. Ce livre leur rend un humble hommage et n'a qu'un seul but : vous faire redécouvrir leurs vertus, à tous en général et à chacun en particulier, et rappeler à quel point une simple étoile de badiane, une tige d'angélique, quelques myrtilles, pommes de terre ou petits pois peuvent tout changer pour votre corps, pour vous. De quoi illustrer ce vieil adage : « On a toujours besoin d'un plus petit que soi. »

Introduction

5 À 10 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, C'EST FACILE !

« 5 fruits et légumes par jour », c'est le mot d'ordre lancé par l'OMS – Organisation mondiale de la santé – il y a quelques années déjà. Aujourd'hui, on parle même de « 10 par jour », pour encore plus de diversité dans les apports protecteurs. Mais pourquoi ? Et comment atteindre cet objectif, surtout si l'on part de zéro ou presque ? Figurez-vous que non seulement c'est facile, agréable, amusant, savoureux et économique mais que, en plus, c'est bon pour la ligne. Un vrai produit miracle à cueillir au magasin en bas de chez vous !

LES CAROTTES SONT CUITES !

« Les grosses légumes, qui ont l'habitude de raconter des salades, ont parfois travaillé pour des prunes et fait chou blanc. Ces cœurs d'artichauts en ont eu gros sur la patate de donner de la confiture aux cochons. Ils sont repartis, mi-figue, mi-raisin, s'asseoir en rang d'oignons, jurant qu'ils préféreraient encore manger des pissenlits par la racine que de recevoir une châtaigne ! Entre ceux qui n'avaient pas un radis et les autres, pleins d'oseille, il y avait de quoi se prendre la pêche, mais brusquement l'espèce de patate, haute comme trois pommes, un pois chiche dans la tête, longue comme une asperge et les yeux en amande, dont les oreilles en feuilles de chou ne valaient pas une cacahuète, est tombée dans les pommes. Elle avait compris que c'était la fin des haricots, et quitte à ce que les carottes soient cuites, autant appuyer sur le champignon... »

Les fruits et légumes, nous en avons plein la bouche... mais ce sont surtout de mots dont il s'agit ! Car ces aliments, si familiers qu'ils enchantent la langue française pour la ponctuer d'émotions et d'exclamations, se font plutôt rares dans nos assiettes. Peut-être parce qu'on n'y pense pas, que la soupe évoque de vieux souvenirs fades, ou encore qu'une âme indélicate nous a forcés à avaler des salsifis ou des haricots verts « avec des fils ». Résultat : nous ne consommons pas suffisamment de fruits et légumes. Il faut que ça change ! Ce livre est là pour ça. Il ne prétend pas ramener sa fraise mais simplement s'occuper de ses oignons, histoire de vous donner envie de croquer la pomme pour avoir la pêche et ne pas vous retrouver bête comme chou ni rouge comme une tomate si l'on vous traite de cornichon.

LES SURDOUÉS DE LA NUTRITION

L'objectif? Redécouvrir toute la simplicité d'une poêlée de légumes tout juste revenus dans un filet d'huile d'olive, d'une belle salade multicolore, du « tchak-tchak-tchak » lorsqu'on tranche un concombre ou des rondelles d'oignon ; vous offrir mille et une idées pour plonger dans les délices de l'abricot (au four avec un peu de miel, vous avez essayé?), du fenouil, de la tomate. Mais laissons la parole à ces surdoués de la nutrition : la star, c'est le club des 5. Et puis, les fruits et légumes, c'est ceux qui en parlent le plus qui en mangent le moins!

UNE DEMI-PORTION DE PLUS = 7% DE RISQUE DE CANCER EN MOINS

Selon l'OMS, 2 700 000 vies pourraient être sauvées chaque année, sur la planète, si nous consommons tout simplement suffisamment de fruits et de légumes. Nous en sommes loin. Rien qu'en France, moins d'un tiers des adultes mangent effectivement les fameux « 5 fruits et légumes par jour ». Seulement 3,7 portions pour les femmes et 3,5 pour les hommes¹.

Aux États-Unis, des experts californiens ont imaginé, il y a quelques années, le concept « 5 par jour ». Il faut dire que parmi nos amis outre-Atlantique, certains ne mangeaient tout simplement **jamais** de fruit ni de légume. Pas un seul! C'est pourquoi la Fondation des produits-santé (Produce for Better Health Foundation) et l'Institut national contre le cancer (National Cancer Institute) se sont lancés dans l'aventure dès les premières études prouvant l'utilité des végétaux pour la santé. Puis, de locale, l'initiative devint régionale, nationale et même internationale. Et, miracle entre les miracles, le message est passé! Mais selon une étude des chercheurs de l'Imperial College de Londres au Royaume-Uni, parue en 2017 dans le journal scientifique *International Journal of Epidemiology*, manger 10 légumes et fruits par jour pourrait prévenir près de 8 millions de décès dans le monde ! Que nous raconte ce travail, pour résumer ? Que 200 g de fruits et légumes par jour (surtout les agrumes, les choux, les poires et les salades) = - 13 % de risque cardiovasculaire (par rapport à une personne qui n'en mange pas du tout). Mais 800 g de fruits et légumes = - 28 % de risque ! 200 g de fruits et légumes par jour (surtout les carottes, les courgettes, les choux, les légumes verts en général – épinards, haricots verts... – et les poivrons) = - 4 % de risque de cancer. Mais 800 g = - 13 % de risque. Et ainsi de suite...

LA GRANDE FAMILLE DES FRUITS ET LÉGUMES

« Quand on n'a pas de tête, on a des jambes » nous rabâchaient nos grands-mères lorsque nous étions enfants, raillant notre étourderie. Bien vu, mais l'inverse est vrai aussi : les végétaux, qui n'ont pas de jambes, sont intelligents à leur façon. Comme ils ne peuvent pas se déplacer, ils ont développé un ensemble époustoufflant de procédés antipourrissement, antifroid, antichaud, antisoileil, antimicrobe... antitout! Viennent s'y ajouter des couleurs pour attirer certains insectes (fécondation), un système de cholestérol adapté, un squelette rigide mais souple, etc. Toutes ces fonctions sont assurées par des substances (flavonoïdes, vitamines C, E, bêta-carotènes, fibres, phytoestrogènes...), véritables mines d'or pour notre santé.

1. Interfel, mai 2008 – Sommet international des Fruits et Légumes.

LES « POUVOIRS MAGIQUES » DES FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes font les délices des grands chefs. Certains ne jurent d'ailleurs même que par eux, et la « tendance » est aux menus exclusivement « verts ». Bels et bons, ils ont tout pour plaire. Pour une fois, la gourmandise n'est pas un vilain défaut, puisque voici 21 bonnes raisons de manger plus de fruits et légumes.

21 EXCELLENTE RAISONS DE RENTRER DANS LE « CLUB DES 5 »

1. *Ils rendent heureux !* Ne souriez pas, c'est vrai ! Plusieurs études ont mis en évidence qu'une consommation régulière et abondante de végétaux serait fortement antidéprime. Plusieurs raisons sans doute, comme l'apport de vitamines, minéraux, et aussi de molécules anti-inflammatoires. Or l'inflammation est désormais connue comme étant un facteur à la fois d'accidents cardiaques (y compris des attaques – AVC). En plus, ils sont bourrés de fibres, et il n'y a rien de mieux pour le transit intestinal ; or, qui dit constipation dit « grognon », tandis que l'origine de la sempiternelle question « ça va ? » remonte à des temps anciens où elle signifiait « ça va à la selle ? » (autrement dit, je me suis bien soulagé ce matin et je vais donc très bien, et vous ?).
2. *Ils symbolisent l'archétype même de l'aliment recommandé par les nutritionnistes* : peu de calories mais plein de vitamines, minéraux, sucres « lents ». Le contraire même des calories « vides », dignement représentées par les aliments gras et sucrés dénués d'éléments bénéfiques pour la santé mais très caloriques.
3. *Ils aident à garder la ligne.* En effet, ils regorgent d'éléments « antkilos ». Par exemple, des pectines, fibres formant une sorte de gel dans l'estomac pour y piéger sucres et graisses afin de les éliminer. Les pectines procurent en outre un remarquable effet coupe-faim.
4. *Pendant qu'on les mange, on n'avale pas d'aliments « nocifs » ou « qui font grossir ».* C'est le principe de la chaise occupée : si votre assiette accueille généreusement haricots verts, poivrons, aubergines ou courgettes... il n'y a pas de place pour des pâtes au fromage, frites, beignets et autres aliments pas du tout santé !
5. *Ils apportent des sucres à index glycémique bas,* aussi importants pour l'énergie que pour l'humeur. Une caractéristique vitale pour les diabétiques, mais épatante aussi pour chacun d'entre nous.
6. *Quand on les mange crus,* ce qui est presque toujours le cas pour les fruits, on préserve leurs vitamines, surtout la C, et leurs enzymes, sensibles à la chaleur.
7. *Tout le monde les aime, même les enfants.* Il suffit souvent d'un peu de créativité. Il n'y a pas que la soupe, la salade et les « légumes d'accompagnement » dans la vie ! Il y a aussi les smoothies et autres jus verts, les healthy bowls (ces assiettes creuses ou bocaux ou bols remplis de superbes fruits/légumes/salades hyper-joliment présentés).
8. *Ils améliorent à eux seuls l'équilibre alimentaire* de la journée.
9. *À la croque, ils font travailler les mâchoires,* préservent la santé dentaire et gingivale.
10. *En soupe, ils réconfortent, réchauffent, rafraîchissent.*
11. *Ils participent très activement à la prévention de la majorité des cancers* (surtout prostate, sein, côlon, estomac, peau, poumons) ainsi que des maux liés à l'âge, comme l'ostéoporose, le diabète, la cataracte, les maladies neurologiques ou respiratoires.
12. *Ils aident à maîtriser la pression artérielle et le cholestérol.* Donc, ils protègent le cœur.

13. *Ils freinent le vieillissement* grâce à leurs multiples antioxydants.
14. *Ils préviennent les troubles digestifs*, des plus bénins aux plus graves.
15. *Ils atténuent les effets néfastes d'aliments moins bénéfiques* : plats salés, gras, trop cuits...
16. *Ce sont les champions de l'apport en potassium*. Or, ce dernier s'oppose au sel, donc à la rétention d'eau. Plus on mange de végétaux, plus on élimine, donc moins on « gonfle ».
17. *Grâce à leurs acides organiques et à leurs minéraux, ils garantissent l'équilibre interne du corps* (acido-basique), un point essentiel à la santé. Une garantie appréciable pour un bon écosystème intérieur.
18. *Les fruits, comme certains légumes, se développent très lentement*. Une lenteur qui leur laisse tout le temps de se gorger de soleil et de produire des nutriments protecteurs.
19. *Ils font absorber de l'eau sans en avoir l'air*. Fruits comme légumes frais en renferment tous entre 80 et 96 %.
20. *Ils occupent l'assiette et l'estomac* – donc psychologiquement et mécaniquement, ils « remplissent » – pour un mini-apport calorique.
21. *On peut manger la plupart en grandes quantités* (attention à l'assaisonnement !) sans exploser le quota calorique. Évidemment, il faut savoir raison garder avec les noix, noix de coco, graines et autres fruits très sucrés (fruits séchés, banane, raisin...).



RÉGIMES CRÉTOIS, OKINAWA, IG, DASH, MIND...

Les régimes « santé » les plus performants du monde ont un point commun : ils sont basés sur une très forte consommation de fruits et légumes, de céréales, de légumineuses. Souvent, ce ne sont pas 5 mais 7, voire 10 portions de végétaux par jour. Toutes les diététiques spéciales « centenaires en forme » répondent exactement aux mêmes critères : les Sardes, les célèbres Hounza, les Hongkongais... Dans ce livre, découvrez les bases de l'« alimentation longévité » en vous reportant aux grands principes de ces régimes (p. 161, 188, 227, 319, 396, 426, 430, 461, 484, 542). Rien n'empêche de s'en inspirer sans pour autant révolutionner totalement ses habitudes alimentaires. Adopter petit à petit quelques réflexes plus « verts », c'est un premier pas, et c'est déjà très bien. Personne ne vous demande de devenir Crétois du jour au lendemain.

Première partie



Des aliments parfaitement adaptés à nos besoins

Manger ne sert pas seulement à se faire plaisir, même si c'est très important. Le but original est aussi, et quand même avant tout, de fournir à notre corps de quoi fonctionner correctement. Les fruits, les légumes, les herbes, les épices couvrent une bonne partie de nos besoins alimentaires en apportant des matériaux d'excellente qualité.

NOTRE CORPS A BESOIN...

1. DE PROTÉINES (PROTIDES)

Ce sont nos matériaux de construction. Les protéines sont également nécessaires à la régénération et à la réparation de nos cellules, ainsi qu'au bon fonctionnement de nos organes – cerveau compris – et au maintien de notre température corporelle. Même si elles sont incomplètes, les végétaux apportent de « bonnes » protéines. En effet, par rapport aux protéines animales (viande, poisson œuf, jambon...), les végétales sont accompagnées, dans l'aliment, de différentes substances spécifiques au règne végétal, et hautement protectrices pour la santé. Parmi elles :

- Les **tanins** – et d'autres composés aux mêmes propriétés. Ils **réduisent le taux d'insuline** et empêchent en partie le corps d'absorber les sucres lents. Cette faculté est particulièrement prisée en cas de diabète et pour prévenir/lutter contre l'obésité.
- Les **phytostérols**. Par divers biais, ils font **chuter le taux de cholestérol**.

PHYTOSTÉROLS NATURELS OU « ENRICHIS EN »?

De nombreux spécialistes encouragent la consommation de fruits et légumes naturellement riches en phytostérols, lesquels font baisser légèrement le taux de cholestérol. Mais certains déconseillent les produits **enrichis** en phytostérols, tels que les margarines et autres yaourts ou boissons, car les études épidémiologiques montrent que trop de phytostérols peut augmenter le risque d'infarctus. L'inverse du but recherché !

- Les isoflavones, la vitamine E et, toujours, les phytostérols, dont **l'activité antioxydante** est bien démontrée.
- L'acide **phytique**. Il prévient les **caries dentaires** et la formation de **caillots sanguins**.
- Les **polyphénols**, dont les capacités antioxydantes passionnent les chercheurs. Ils possèdent des effets protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporse.

Par ailleurs, si les protéines sont responsables de la plupart des allergies alimentaires, celles d'origine végétale sont beaucoup moins allergisantes que leurs cousines animales (sauf pour l'arachide). La cuisson atténue généralement les risques, mais pas toujours.

Effets santé des protéines végétales et des composés qui leur sont liés

Composés	Effets 😊
Protéines	
Inhibiteur d'amylase	Prévention du cancer du côlon
Inhibiteur de protéase	Prévention du cancer colorectal, sein, foie, poumon
Lectines	Propriétés antivirales (herpès)
Acides aminés divers	Prévention du cancer, de la maladie de Parkinson
Polyphénols	
Flavonoïdes/tanins	Propriétés antivirales (herpès) Prévention du cancer, du diabète, de l'obésité Amélioration de la circulation sanguine Action antioxydante importante
Glycosides	
Saponines	Prévention du cancer du côlon
Alpha l-galactosides	Maîtrise du taux de cholestérol
Phytates	
	Maîtrise du taux de cholestérol

Les végétaux les plus riches en protéines

- ✓ Farine de soja, tofu
- ✓ Germe de blé
- ✓ Graine de sésame, graines en général
- ✓ Cacahuète, beurre de cacahuète
- ✓ Avoine
- ✓ Amande, noix de cajou, pistache, noix
- ✓ Pois chiche, haricot rouge, pois cassé, lentille
- ✓ Graines de chia

2. DE GRAISSES (LIPIDES)

Elles servent de réserve, mais pas seulement, loin s'en faut. Indispensables à la fabrication d'hormones et au fonctionnement harmonieux de nos organes, elles sont même nécessaires pour... garder la ligne ! Les végétaux apportent de « bonnes graisses » : oméga 3, bons oméga 6, oméga 9.

Les végétaux les plus riches en graisses

- ✓ Noix, noisette, pignon, amande...
- ✓ Graines
- ✓ Olive
- ✓ Graines de lin, de sésame, de chia
- ✓ Noix de coco
- ✓ Avocat

3. DE SUCRES (GLUCIDES)

Les sucres sont notre carburant principal, le cerveau en consomme de grandes quantités tout au long de la journée, et même de la nuit. Pour éviter les « à-coups » et les « pannes sèches », et apporter au corps de façon continue et modérée l'énergie nécessaire à son fonctionnement, les nutritionnistes recommandent de privilégier les végétaux, aliments pourvoyeurs de sucres à index glycémiques bas ou modéré (globalement « ex-sucres lents »).

Les végétaux les plus riches en glucides (et amidon)

- ✓ Céréales
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Carotte, betterave
- ✓ Fruits séchés (raisin, abricot, figue...)

Les végétaux les plus pauvres en glucides (et amidon)

- | | |
|---|--|
| ✓ Laitue | ✓ Haricot vert |
| ✓ Épinard et toutes les feuilles vertes
(oseille...) | ✓ Choux (tous, surtout vert et chou-fleur) |
| ✓ Tomate | ✓ Courgette |
| ✓ Céleri | ✓ Endive |
| | ✓ Asperge |

4. DE VITAMINES

Elles participent à chaque seconde aux mécanismes qui nous maintiennent en vie, de bonne humeur et en bonne santé. Si puissantes que nous n'avons besoin que de quelques milligrammes ou grammes par jour (selon les vitamines), elles doivent impérativement être apportées par l'alimentation. Les végétaux sont des champions vitaminés.

Provitamine A

Pour quoi faire ?

En cas de peau sèche, teint terne, tabagisme, alcoolisme, maladie infectieuse. Le corps transforme la provitamine A en vitamine A selon ses propres besoins. La vitamine A est bonne pour les yeux, la croissance, l'immunité.

Les végétaux les plus riches en vitamine A

- ✓ Épinard
- ✓ Choux
- ✓ Carotte
- ✓ Poivron rouge
- ✓ Mangue, melon
- ✓ Abricot, pêche

Vitamine B1

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, anti-« idées noires ».

Les végétaux les plus riches en vitamine B1

- ✓ Germe de blé et levure de bière
- ✓ Farine de soja
- ✓ Pain complet

Vitamine B2

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, détox, antifatigue.

Les végétaux les plus riches en vitamine B2

- ✓ Champignons
- ✓ Pain complet

Vitamine B3

Pour quoi faire ?

Antistress, lutte contre le surpoids, anticholestérol, antitriglycérides, bonne pour la circulation.

Les végétaux les plus riches en vitamine B3

- ✓ Poivron
- ✓ Levure de bière et germe de blé
- ✓ Café torréfié

Vitamine B5

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement énergétique, croissance harmonieuse (enfants et adolescents), réparation du corps (enfants, ados, adultes, aînés).

Les végétaux les plus riches en vitamine B5

- ✓ Céréales complètes
- ✓ Fruits
- ✓ Légumes verts
- ✓ Levure de bière

Vitamine B6

Pour quoi faire ?

Antistress, bonne pour l'immunité.

Les végétaux les plus riches en vitamine B6

- ✓ Farine complète (pain complet, pâtes complètes)

Vitamine B8

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement énergétique, croissance harmonieuse (enfants et adolescents), réparation du corps (enfants, ados, adultes, aînés).

Les végétaux les plus riches en vitamine B8

- ✓ Légumes verts (champignons, haricot vert, petit pois, artichaut)
- ✓ Fruits (cassis, citron, fraise, banane, orange)

Vitamine B9

Pour quoi faire ?

La vitamine privilégiée de la femme. Anticancer, anti-maladies cardiaques, indispensable pour une grossesse sans problème, pour fabriquer des globules rouges, pour le bon fonctionnement du cerveau, pour la bonne santé de l'ADN...

Les végétaux les plus riches en vitamine B9

- ✓ Choux
- ✓ Abricot
- ✓ Épinard
- ✓ Carotte
- ✓ Germes de céréales

Vitamine C

Pour quoi faire ?

Bon fonctionnement général, antifatigue, antidéprime, soutient l'immunité, bonne pour la circulation et la cicatrisation.

Les végétaux les plus riches en vitamine C

- ✓ Goyave
- ✓ Cassis
- ✓ Persil
- ✓ Poivron
- ✓ Oseille
- ✓ Brocoli
- ✓ Kiwi
- ✓ Choux
- ✓ Papaye
- ✓ Fraise
- ✓ Agrumes (orange, citron)

Vitamine D

Pour quoi faire ?

Anticancer, bonne pour les os, l'immunité, la peau, les gènes, le fonctionnement de l'insuline (antidiabète).

Les végétaux les plus riches en vitamine D

- ✓ Champignons : shiitaké (séché), girolle...
- ✓ Lait de soja enrichi

Remarque : la meilleure source de vitamine D est de loin l'exposition au soleil (ou au moins à la lumière du jour, dehors : pas à travers une vitre), suivie de l'huile de foie de morue, des harengs au vinaigre, des sardines à l'huile.

Vitamine E

Pour quoi faire ?

Anti-âge, bonne pour le cœur, la peau, l'immunité, la fertilité, anticancer.

Les végétaux les plus riches en vitamine E

- ✓ Huile de germe de blé (et loin derrière, huile et graine de tournesol)
- ✓ Germes de céréales
- ✓ Amande, pâte d'amande
- ✓ Cacahuète, noix, noisette
- ✓ Céréales complètes (surtout sarrasin et seigle)
- ✓ Soja, farine et huile de soja

Vitamine K

Pour quoi faire ?

La vitamine du sang: contre les hémorragies (elle coagule). Indispensable pour les os.

Les végétaux les plus riches en vitamine K

- ✓ Choux, surtout choucroute
- ✓ Persil
- ✓ Épinard
- ✓ Salade verte

5. DE MINÉRAUX ET D'OLIGO-ÉLÉMENTS

Les végétaux apportent une large palette de minéraux, éléments tout aussi vitaux que les vitamines. L'homme a besoin de quantités infimes de ces minéraux, et encore moins d'oligo-éléments, de l'ordre du microgramme. L'homme est censé se nourrir presque exclusivement d'aliments vivants. Et pourtant, que ces infimes traces d'étoiles viennent à manquer, et c'est la santé voire la vie même qui est remise en cause.

Bore

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, le cerveau.

Les végétaux les plus riches en bore

- ✓ Noix, amande, cacahuète, noisette
- ✓ Légumes secs (soja notamment)
- ✓ Légumes à feuilles
- ✓ Brocoli
- ✓ Pomme, poire, pêche, raisin, datte, raisin sec
- ✓ Miel

Calcium

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, anticarie, contre la nervosité, la spasmophilie, l'insomnie.

Les végétaux les plus riches en calcium

- ✓ Fruits secs (amande surtout)
- ✓ Cresson
- ✓ Légumes verts
- ✓ Choux
- ✓ Épinard

Chrome

Pour quoi faire ?

Antifringale, antidiabète, bon pour le métabolisme des graisses et des sucres.

Les végétaux les plus riches en chrome

- ✓ Thym
- ✓ Céréales complètes
- ✓ Levure de bière

Cuivre

Pour quoi faire ?

Antiallergique, anti-infections (bon pour l'immunité), bon pour le cerveau et le métabolisme.

Les végétaux les plus riches en cuivre

- ✓ Blé, avoine
- ✓ Légumes verts
- ✓ Prune

Fer

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour la respiration, anti-infectieux, nécessaire au bon fonctionnement mental, au sommeil.

Les végétaux les plus riches en fer

- ✓ Cacao
- ✓ Asperge
- ✓ Poireau
- ✓ Pomme de terre
- ✓ Persil
- ✓ Choux

Fluor

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour la respiration, anti-infectieux, nécessaire au bon fonctionnement mental, au sommeil.

Les végétaux les plus riches en fluor

- ✓ Thé
- ✓ Orange
- ✓ Riz, orge
- ✓ Épinard

Iode

Pour quoi faire ?

Des hormones thyroïdiennes ! Et aussi : antifatigue, bon pour la santé mentale et la silhouette.

Les végétaux les plus riches en iode

- ✓ Algues
- ✓ Oignon, navet, radis
- ✓ Ananas

Magnésium

Pour quoi faire ?

Minéral polyvalent extrêmement important pour la santé cardiaque, mentale, nerveuse, le sommeil, la fertilité, le bien-être (antidouleur). Il intervient dans tous les grands métabolismes.

Les végétaux les plus riches en magnésium

- ✓ Fruits secs
- ✓ Cacao (chocolat noir)
- ✓ Légumes secs
- ✓ Pain complet
- ✓ Agrumes, pomme

Manganèse

Pour quoi faire ?

Bon pour les os, la peau, la ligne (métabolisme des graisses et des sucres), l'humeur, l'allaitement maternel (favorise la production de lait), antiallergie, anti-âge.

Les aliments les plus riches en manganèse

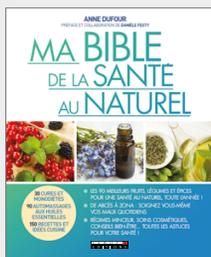
- ✓ Ananas
- ✓ Avoine
- ✓ Céréales complètes (dont blé : farine, pain...)
- ✓ Haricot sec
- ✓ Épinard
- ✓ Thé

Phosphore

Pour quoi faire ?

Antifatigue, bon pour les os et pour l'équilibre acido-basique (si pas en excès). Contrairement aux idées reçues, le phosphore ne rend pas plus intelligent !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de la santé au naturel

Anne Dufour et Danièle Festy



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