

Didier Le Bail

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES QUI GUÉRISSENT

Allergies, migraines, insomnies...
les meilleurs compléments sélectionnés
par un spécialiste



LE LIVRE DE RÉFÉRENCE
POUR S'Y RETROUVER

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Oméga 3, probiotiques, oligo-éléments... votre corps a besoin, pour son bon fonctionnement, d'un apport optimal de vitamines, de minéraux et de « bons » acides gras.

Pourtant, selon de nombreuses études scientifiques, presque toute la population en manque. Cela est d'autant plus ennuyeux que le mode de vie moderne, très exigeant, réclame des apports optimisés en micronutriments.

Les compléments alimentaires pour vous soigner au quotidien

Dans ce guide très pratique :

- **Les meilleures sources alimentaires et complémentaires de 28 micronutriments** : minéraux, vitamines, acides aminés...
- Allergies saisonnières, arthrose, ostéoporose, constipation, insuffisance veineuse, hypertension artérielle, diabète de type 2, stress... **40 troubles de santé** avec, pour chacun d'entre eux, les cures à entreprendre à l'aide de produits soigneusement sélectionnés par un spécialiste des compléments alimentaires.

Formé à la naturopathie à la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE), **Didier Le Bail** est connu, entre autres choses, pour ses nombreux articles sur la complémentation. Il est également l'auteur de *Et si vous manquez de vitamine D ?* paru en 2010 chez Mosaïque-Santé.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-1459-4



9 791028 514594

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Pour l'édition du grand format :
Mozaïque-santé, 2014

Design de couverture : Antartik
Image de couverture : Adobe Stock
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2019 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1459-4
ISSN : 2427-7150

DIDIER LE BAIL

LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES
QUI GUÉRISSENT

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

DE L'ALIMENT AU COMPLÉMENT

ALIMENTAIRE	7
1. Rien ne remplace l'aliment	9
2. Le régime alimentaire idéal existe-t-il ?	15
3. Les micronutriments	35
4. L'univers des compléments alimentaires	55
5. Savoir choisir ses compléments alimentaires	69
6. Médicaments, nutriments et compléments nutritionnels	80

LA COMPLÉMENTHÉRAPIE

EN PRATIQUE	87
7. Algodystrophie	89
8. Allergies saisonnières	97
9. Arthrose	104
10. Athérosclérose	111
11. Candidose chronique	116
12. Chimiothérapie	124
13. Constipation	133
14. Cures saisonnières	140
15. Diabète de type 2	146
16. Douleurs	154
17. Endométriose	169
18. Fibromyalgie	177
19. Grippe	186

20. Hépatite C chronique	193
21. Hernie hiatale et reflux gastro-œsophagien	204
22. Hypertension artérielle	211
23. Insomnie	218
24. Insuffisance veineuse	226
25. Maladie d'Alzheimer	231
26. Maux de dents	240
27. Ménopause	248
28. Migraine	260
29. Mononucléose infectieuse	268
30. Ostéoporose	274
31. Polyarthrite rhumatoïde	287
32. Prostate	299
33. Psoriasis	306
34. Rectocolite hémorragique	311
35. Spasmophilie	316
36. TDAH	330
37. Thyroïde	338
38. Troubles fonctionnels intestinaux	345
39. Urgences	353
40. Vers intestinaux	361
ANNEXES	369
Annexe 1. Vitamine D	371
Annexe 2. Glossaire	375
Annexe 3. Sociétés citées	377
Annexe 4. Index	389
Table des matières	399

MISE EN GARDE

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les compléments alimentaires. Les programmes de supplémentation qui sont proposés au fil des chapitres ne sauraient être considérés comme des conseils médicaux personnalisés.

Ce livre ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. Il est donc fortement recommandé au lecteur de consulter son médecin ou son pharmacien pour toute question relative à sa santé, surtout en cas de troubles de santé persistants.

Ce livre figure au sein de la collection Qui Guérit, d'où le choix de son titre, qui ne correspond cependant pas à la réalité réglementaire actuelle, selon laquelle les compléments alimentaires n'ont pas vocation à guérir des maladies.

Enfin, l'auteur comme l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une utilisation incorrecte des conseils contenus dans ce livre.

De l'aliment au
COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

1

Rien ne remplace l'aliment

« *L'aliment judicieusement choisi, devient remède.* »

(ARTHUR MERRHEIM, 1867-1944)

« *Un bon menu vaut mieux qu'une ordonnance.* »

(JEAN ROSTAND, 1894-1977)

.....

QUE L'ALIMENT SOIT TON MÉDICAMENT

Dans ce livre, la complémentation est mise à l'honneur. Un terme pour l'instant si peu usité que sa signification mérite donc d'être précisée d'emblée : la complémentation n'est autre que « *l'art de se soigner à bon escient avec les compléments alimentaires* ». Dans cette brève définition, l'expression « à bon escient » a été ajoutée à dessein pour la bonne et simple raison que les compléments alimentaires ne sont pas à employer à tort et à travers, et surtout pas pour s'exonérer d'une nécessaire réforme de son hygiène de vie, qui passe obligatoirement par l'adoption de pratiques alimentaires plus vertueuses.

« *Que ton aliment soit ton médicament* », prônait l'illustre Hippocrate. Sauf que le médicament en question demande à être pris au long cours, l'aliment agissant par **effet d'imprégnation**. En termes de délai, cela veut dire que 10 à 15 années de bonnes pratiques alimentaires sont requises pour modifier le terrain dans un sens réellement

favorable à la santé¹. Toutefois, le jeu en vaut la chandelle, sachant que les maladies chroniques les plus meurtrières (maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies neurodégénératives) se développent en silence pendant 20 à 30 ans, voire davantage. On « n'attrape » pas un cancer ou une maladie d'Alzheimer du jour au lendemain !

L'EXEMPLE DU CURCUMA

Comparés aux Occidentaux, les Indiens sont beaucoup moins touchés par les cancers. On comptabilise ainsi 8 fois moins de cancers du poumon, 9 fois moins de cancers du sein et 10 fois moins de cancers du rein qu'en Occident ! De surcroît, les Indiens âgés de 70 à 79 ans sont 4,4 fois moins touchés par la maladie d'Alzheimer que les Occidentaux ! Pourquoi de telles différences ? L'explication n'est peut-être pas à aller chercher très loin...

Si les Indiens ont une chose en commun, c'est bien leur consommation quotidienne de curry, dont l'ingrédient majeur est le curcuma. L'actif principal du curcuma est la curcumine, un pigment qui donne au curry sa belle couleur jaune d'or. Or, le potentiel anti-cancer de la curcumine ne fait plus aucun doute aujourd'hui. Et dans le cas d'Alzheimer, la curcumine présente l'intérêt d'inhiber la formation des agrégats protéiques anormaux qui caractérisent la maladie. Certes, les 2 à 2,5 g de curcuma que l'Indien moyen ingère quotidiennement via le curry, ne

.....
1. Pour vous donner du cœur à l'ouvrage, sachez que le simple fait de consommer quotidiennement un aliment comme la noix peut avoir un impact positif sur la santé en l'espace de trois petits mois. C'est ce que révèle une étude américaine récente, selon laquelle la consommation d'une poignée de noix par jour pendant douze semaines suffit pour améliorer la qualité du sperme chez des jeunes adultes en bonne santé. Bref, la noix est à considérer comme un aliment « pro-vie » !

lui apportent qu'environ 100 mg de curcumine, soit une dose relativement modeste, mais manifestement suffisante pour qu'à long terme, le fameux effet d'imprégnation lui garantisse une meilleure protection vis-à-vis des cancers et d'Alzheimer.

En ce qui me concerne, je suis l'exemple des Indiens depuis de nombreuses années et je consomme donc au quotidien de la poudre de curcuma bio. Cette épice a l'avantage de pouvoir être facilement intégrée à de très nombreuses préparations culinaires : soupes, vinaigrettes, plats de pâtes, de poissons, de viandes, etc. On trouve aussi de plus en plus facilement en magasin bio de la racine fraîche de curcuma. Lorsque vous préparez un plat, n'hésitez donc pas à mélanger poudre sèche et petits copeaux de racine fraîche !

L'ALIMENTATION SANTÉ

L'alimentation santé possède 5 grandes caractéristiques : elle est à la fois hypotoxique, vitalisante, antioxydante, anti-inflammatoire et hypo-acide.

En pratique, quelles sont les consignes de base à suivre afin de ne pas dévier d'une alimentation santé ? Je les ai résumées pour vous en douze points :

1 – Dans la mesure du possible, préférez les **produits garantis « bio »**, donc non dénaturés, non dévitalisés. Délaissez les produits raffinés au profit des **produits complets** ou semi-complets. Abandonnez l'eau du robinet, traitée, chlorée et chargée en résidus toxiques divers, au profit d'une **eau de source** faiblement minéralisée (ex : Mont Roucous, Montcalm, Rosée de la Reine, voire Volvic). →

2 – Dans la mesure du possible, faites en sorte d'élaborer vos menus à partir de **matières premières** et non à partir de produits déjà transformés. Bref, préférez le « **fait-maison** » !

3 – Privilégiez une cuisson modérée, lente, des aliments, de sorte que vous ne soyez pas amenés à les cuire à plus de 100-110 °C. Optez donc pour une **cuisson à la vapeur douce ou à l'étouffée**.

4 – Préférez une **alimentation à dominante végétale** (légumes et fruits frais, fruits secs et oléagineux, graines germées, algues, aromates...)².

5 – Si la saison et votre constitution physique le permettent, n'hésitez pas à accorder **une belle place au cru** dans votre alimentation. Toutes les fois que vous le pouvez, commencez le repas par des crudités. Veillez à consommer **les fruits à distance des repas** (vers 11 h ou 17 h, par exemple).

6 – Consommez quotidiennement des **huiles vierges de première pression à froid** : préférentiellement huile d'olive (cuisson ou assaisonnement) et huile de colza (assaisonnement). Le mélange des deux, en assaisonnement, est idéal d'un point de vue nutritionnel. Les huiles de noix, de lin et de cameline (assaisonnement) sont également recommandées.

7 – Incluez dans votre alimentation davantage de **céréales sans gluten** : riz (sauf riz blanc), sarrasin, quinoa, teff... Accompagnez-les de **légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges... Préférez le **pain au levain** (minéralisant) au pain à la levure de boulangerie (deminéralisant).

8 – Privilégiez la consommation de **volailles** et de **poissons** (notamment de poissons gras, une à deux fois par semaine). Consommez les œufs de préférence à la coque ou sur le plat.

2. À Taïwan, au terme d'un suivi de 10 ans de 1800 personnes âgées de plus de 65 ans, des chercheurs ont établi une corrélation inverse entre montant des dépenses en fruits et légumes et risque de mortalité toutes causes confondues. Pour dire les choses plus simplement, ils ont observé que le taux de mortalité était plus faible parmi ceux dont le budget fruits-légumes était le plus important.

9 – Supprimez le lait de vache et ses produits dérivés. Si vous ne pouvez faire l'impasse sur les produits laitiers, limitez-vous aux fromages et yaourts de **chèvre** et de **brebis**.

10 – Prenez le temps de bien **mastiquer les aliments**, de bien savourer ce que vous mangez.

11 – **Mangez selon votre vraie faim**, et même sortez de table avec une légère petite faim, comme le font depuis des lustres les célèbres centenaires d'Okinawa !

12 – Supprimez les **grignotages « sauvages »** entre les repas.
Pour éventuellement affiner ou compléter cette série de conseils en fonction de vos caractéristiques personnelles (constitution, état de santé...), rendez-vous au chapitre suivant.

QUE LE SUPERALIMENT SOIT TON SUPERMÉDICAMENT

« Rien ne remplace l'aliment » : tel est donc le titre de ce chapitre. Dans le cadre d'une prévention primaire active, ce précepte plein de bon sens gagnerait à être étendu au domaine des compléments alimentaires où la priorité, à ce stade, devrait être accordée aux superaliments. Dans la classe des superaliments figurent notamment les algues (spiruline, Klamath), les jus d'herbes (jus de jeunes pousses d'herbe d'orge ou de blé), les fruits exotiques (baies de goji séchées, jus de grenade fermenté) ou encore les produits de la ruche (gelée royale).

Sauf situation bien spécifique réclamant l'emploi de telle ou telle substance d'origine naturelle à dose thérapeutique, se limiter à la seule prise d'un nutriment isolé – comme s'il s'agissait juste de remplir un tiroir vide dans l'organisme – témoigne d'une approche des choses qui ne prend pas suffisamment en compte la complexité du vivant. Aucun nutriment n'existe à l'état isolé dans la nature.

Pour prendre l'exemple de la vitamine C, ce n'est bien entendu pas un aliment en soi, mais un simple nutriment. Cela n'a donc pas de sens de se gaver d'acide ascorbique de synthèse pour renforcer son immunité, alors qu'une épidémie virale respiratoire se profile à l'horizon. Il est de loin préférable de se supplémenter en vitamine C présente dans l'alimentation. Parce qu'elle demeure liée à son environnement alimentaire, cette vitamine C sera bien plus assimilable et donc bien plus profitable à l'organisme. Dans cette optique, un produit comme **Équilibre Vitamine C** (Biophénix), à base d'extractions intégrales de cassis, cynhorrodon et citron, se dégage nettement du lot.

En revanche, face à un trouble de santé déjà existant, il pourra devenir indispensable d'employer un nutriment à des doses inatteignables par la seule alimentation. Il en va ainsi de la coenzyme Q10, un puissant antioxydant dont on ne récupère que quelques milligrammes par jour via l'alimentation. Or, dans le cas d'une hypofertilité masculine, le spermatogramme peut être significativement amélioré grâce à la coenzyme Q10, mais à condition que l'on en prenne à des doses suffisamment élevées, de l'ordre de 200 à 300 mg par jour pendant plusieurs mois ! Là, on entre de plain-pied dans **la complémentation**, c'est-à-dire qu'il ne s'agit plus simplement de compenser les éventuels manques de l'alimentation par la prise régulière d'un superaliment, mais de répondre à un besoin thérapeutique en définissant un programme de supplémentation adapté à la personne concernée.

2

Le régime alimentaire idéal existe-t-il ?

« Toute maladie ayant pour cause un encrassement humoral dû à une alimentation défectueuse, il suffit, pour guérir et vivre en bonne santé, de savoir manger. »

(PIERRE-VALENTIN MARCHESSEAU, 1911-1994)

.....

S'il fallait définir le régime alimentaire idéal, peut-être réunirait-il le meilleur :

- du **régime méditerranéen traditionnel** (de type crétois) ;
- du **régime acide-base** ;
- du **régime IG (Index Glycémique)** ;
- et du **régime hypotoxique**.

Le fait de diminuer la consommation d'aliments acidifiants (régime acide-base) et à index glycémique élevé (régime IG), de réduire de façon drastique la consommation d'aliments « toxiques » favorisant l'encrassement de l'organisme (régime hypotoxique), et, enfin, de privilégier certains types de graisses (régime « à la crétoise »), amène nécessairement à des pratiques alimentaires plus vertueuses : recours de plus en plus limité aux aliments industriels transformés, choix de modes de cuisson moins agressifs, place plus grande accordée aux végétaux, aux produits d'origine biologique, etc.

LE RÉGIME « À LA CRÉTOISE »

L'alimentation méditerranéenne traditionnelle de type crétoise est riche en fruits, légumes, herbes aromatiques, huile d'olive, noix, céréales complètes, légumineuses, poissons, et plutôt faible en produits laitiers et viandes, surtout viande rouge. Elle comprend également la consommation modérée de vin rouge. Un apport calorique quotidien raisonnable et l'utilisation de produits agricoles frais, de saison, cultivés localement, sont deux autres caractéristiques notables de ce mode d'alimentation.

Dans l'alimentation crétoise classique, l'huile d'olive est omniprésente. Riche en acide oléique (oméga 9), celle-ci contribue à faire baisser le cholestérol total et LDL et à augmenter le cholestérol HDL, autrement dit le « bon » cholestérol. On peut également escompter de bons apports en oméga 3 grâce à la consommation de noix, de poissons (notamment sardines) et... d'escargots, du fait que ceux-ci sont très friands de pourpier, riche en oméga 3 !

S'il fallait schématiser à l'extrême ce qui distingue le régime méditerranéen de type crétois de celui pratiqué ordinairement en Occident, et plus particulièrement dans les pays anglo-saxons, États-Unis en tête, ce serait : une plus grande place accordée aux végétaux et des apports beaucoup plus faibles en graisses saturées. La valeur nutritionnelle de ce régime a été officiellement reconnue le 11 avril 1997 à Rome par le Conseil national de la Recherche, à l'initiative de la Commission européenne.

Les grandes lignes d'un régime « à la crétoise » :

- 1 – Apport calorique quotidien raisonnable**, tenant compte du niveau d'activité physique.
- 2 – Priorité accordée à des produits frais, non transformés et d'origine biologique.**
- 3 – Choix d'une alimentation à dominante végétale.**
- 4 – Consommation importante d'herbes aromatiques.**
- 5 – Accroissement de l'apport en fibres.**
- 6 – Meilleure répartition des différents types de graisses**, au profit des graisses mono-insaturées (huile d'olive) et poly-insaturées de type oméga 3 (poissons gras, noix et huile de noix, pourpier...). Parallèlement, réduction sensible des apports en graisses saturées (viandes grasses, lait et dérivés du lait riches en matières grasses).
- 7 – Utilisation d'une eau pure pour la boisson et la cuisson des aliments.**
- 8 – Consommation régulière et modérée de vin rouge** au cours des repas.

LE RÉGIME ACIDE-BASE

Le maître-mot de la santé est « équilibre ». Ainsi notre organisme fonctionne-t-il au mieux lorsque les substances acides et basiques qui entrent dans la composition des tissus organiques et des liquides intra- et extra-cellulaires, sont présentes en quantités égales : c'est ce qu'on appelle « l'équilibre acido-basique ». Hélas, le mode de vie moderne (alimentation acidifiante, stress, sédentarité, manque de sommeil) met à mal cet équilibre, amplifiant à l'excès la tendance naturelle de l'organisme à produire des substances acides.

Une acidification chronique du terrain a de multiples répercussions sur la santé. Voici une liste non-exhaustive de symptômes et de pathologies pouvant résulter ou être aggravés par une hyperacidité tissulaire chronique :

- rhumatismes, tendinite, décalcification, ostéoporose ;
- manque d'énergie, tendance dépressive, frilosité, mains moites ou froides, sommeil agité, cauchemars, palpitations, hyperémotivité, hypertension, crampes, spasmes musculaires, douleurs musculaires diffuses, torticolis, sciatique, névralgie, gencives enflammées et sensibles ;
- digestion lente, régurgitations, insuffisance hépatique, calculs rénaux, goutte, constipation, hémorroïdes, brûlures rectales/urinaires, candidoses intestinales/vaginales, eczémas secs ;
- plus grande sensibilité aux infections, en particulier de la zone O.R.L. : rhinites, sinusites, otites, angines...

Si vous avez un profil **stressé – spasmophile – déminéralisé – arthritique**, n'attendez pas plus longtemps pour pratiquer le régime acide-base, qui, de façon très schématique, consiste :

- à diminuer les apports en aliments acidifiants (viandes, fromages, céréales, sucreries...) ;
- à diminuer les apports en sel ;
- à augmenter les apports en aliments basiques/alcalinisants (fruits, légumes, aromates, algues...).

Pour mieux vous y retrouver, consultez la liste ci-après³, sachant qu'il convient de rechercher un équilibre global. Ce serait en effet complètement exagéré de placer tous

.....
3. Source : *Guide d'alimentation saine en équilibre acido-basique* de Hady Bircher-Rey et Dean Binz (Éd. Humata)

les aliments acidifiants sur liste rouge. Si l'on est ainsi consommateur de protéines animales (viandes, volailles, poissons...), la solution consiste tout simplement à se satisfaire de portions moindres et à associer ces produits animaux à des légumes (et non à des céréales tels que pâtes ou riz blanc).

LES ALIMENTS TRÈS ACIDIFIANTS

- Sucre blanc
- Farine blanche et dérivés : pain blanc, biscottes, pâtisseries, pâtes
- Semoule
- Huiles raffinées
- Graisses durcies
- Thé noir, alcool, café, chocolat
- Bouillons gras

LES ALIMENTS FOURNISSEURS D'ACIDES

- Viandes, poissons, volailles, gibiers
- Charcuterie, foie, rognons, abats, cervelle
- Blanc d'œuf
- Fromages forts et fermentés
- Légumes secs : lentilles, pois, haricots blancs
- Asperges, artichauts, choux de Bruxelles
- Arachides

Les aliments mixtes, autrement dit les aliments pouvant se révéler acidifiants chez certaines personnes (sujets fatigués, stressés, âgés, sédentaires, malades...), mais alcalinisants chez d'autres (sujets jeunes, en bonne santé, sportifs...) :

- Laitages : petit-lait frais, yogourts, lait caillé, fromage blanc
- Fruits : fruits verts non mûres, jus de fruits acides (citron), groseilles, cassis, framboises →

- Agrumes : oranges, citrons, pamplemousses, mandarines, kiwis, ananas
- Griottes, prunes, melons, pastèques, abricots
- Tomates
- Cresson, oseille, choucroute
- Miel
- Vinaigre de cidre ou de vin

LES ALIMENTS EN ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

- Noix fraîches
- Haricots verts, petits pois
- Millet et ses dérivés
- Pain de seigle complet
- Céréales complètes
- Germes de blé
- Beurre frais de bonne qualité (bio)
- Sucre de canne intégral

LES ALIMENTS FOURNISSEURS DE BASES

- Fruits et jus de fruits
- Légumes feuilles et racines
- Légumes tiges (sauf asperges)
- Oignons, ail
- Pommes de terre
- Châtaignes
- Lait lacto-fermenté (frais)
- Lait et petit-lait en poudre
- Yogourts
- Soja et dérivés
- Bouillon de légumes
- Jaune d'œuf
- Herbes aromatiques : ciboulette, origan, persil, romarin, thym...

Pour en apprendre bien plus sur l'équilibre acido-basique, je vous recommande un ouvrage très accessible, celui du Dr Philippe-Gaston Besson : *Acide-base : une dynamique vitale*, publié aux Éd. Jouvence.

LE RÉGIME IG

L'index glycémique (IG) est une mesure par laquelle on définit l'effet sur la glycémie des glucides issus des aliments.

Cet index offre la possibilité de comparer entre eux les aliments glucidiques et leur impact sur le taux de glucose sanguin, puis de les classer dans l'une ou l'autre des 3 catégories suivantes : aliments à index glycémique élevé (> 60), à index glycémique moyen (40/60) et à index glycémique faible (< 40). À ce jour, des centaines et des centaines d'aliments ont été testés selon cette méthode.

Le déséquilibre du mode d'alimentation standard actuel s'observe aussi au niveau de l'index glycémique. « *Le repas d'un homme du Paléolithique (qui se nourrissait uniquement de produits crus) avait un index glycémique de l'ordre de 25. La quantité de sucres «rapides» a donc progressivement augmenté, d'abord du fait de la cuisson des aliments, puis du raffinage des produits de base, pour atteindre actuellement un index glycémique moyen situé entre 60 et 80 !* » (Dr Michel Lallement)

Les personnes en surpoids, de même que celles souffrant de désordres métaboliques, tant au niveau de la glycémie que des lipides sanguins, ont tout intérêt à pratiquer le régime IG. Des tests cliniques ont mis en évidence qu'une consommation régulière d'aliments à faible index glycémique permet de ralentir le développement du diabète et des maladies cardio-vasculaires. La pratique a montré que

ce régime est également bénéfique aux femmes souffrant du syndrome des ovaires polykystiques.

Enfin, le régime IG est fait pour vous si vous êtes affecté d'un terrain hypoglycémique. Les symptômes de l'hypoglycémie peuvent être très variés : coups de pompe vers 11 h et 17 h, sueurs, tremblements, fourmillement des extrémités, palpitations, crises d'angoisse, oppression thoracique, maux de tête, irritabilité, troubles de la concentration, somnolence...

Vous trouverez dans les pages suivantes une liste vous indiquant l'index glycémique d'un certain nombre d'aliments. Je vous rassure de suite : on ne vous demande pas de consommer uniquement des aliments à faible IG ! Un régime IG équilibré peut parfaitement comporter les aliments à IG élevé que vous appréciez le plus... sauf s'il vous prend l'envie d'ingérer isolément un aliment à IG élevé pour satisfaire une petite faim par exemple. Là, ça ne marche pas ! Lorsque vous préparez votre repas, calculez votre coup, de sorte que la présence d'aliments à IG élevé soit compensée par celles d'aliments à IG faible : vous obtiendrez ainsi un repas... à IG moyen !

À noter que le psyllium, variété de plantain habituellement utilisée comme laxatif de lest, peut, de manière ponctuelle, contribuer à diminuer l'index glycémique d'un repas. En pratique, au moment du repas, mélanger une cuillerée à soupe de psyllium dans un verre d'eau, puis consommer immédiatement.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE IDÉAL EXISTE-T-IL ?

ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ	
IG	ALIMENTS
110	Bière
100	Sirop de glucose
95	Frites Pommes de terre au four
90	Pain hamburger
85	Purée de pommes de terre (préparation instantanée) Carottes cuites Corn-flakes, pop-corn Riz précuit, riz soufflé, gâteau de riz, lait de riz Farine de blé blanche, pain de mie
80	Croissant, brioche
75	Pain au chocolat, biscotte Sucre blanc/roux Potiron, courge Purée de pommes de terre (faite-maison)
70	Biscuits secs (moyenne) Baguette, pain blanc, blinis Riz blanc et autres céréales raffinées Dattes, sodas
65	Betterave cuite, pomme de terre vapeur avec sa peau Barres chocolatées
60	Riz basmati Banane mûre

DE L'ALIMENT AU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE MOYEN	
IG	ALIMENTS
55	Pain complet Miel Jus de raisin
50	Riz complet brun et autre céréales complètes Petit pois Mangue, jus de pomme
45	Riz basmati complet, boulghour, farine intégrale de blé Raisin, jus de pamplemousse, confiture sans sucre ajouté
40	Sarrasin (farine ou pain), flocons d'avoine, farine de quinoa Haricots blancs/ rouges Figues sèches

ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE BAS	
IG	ALIMENTS
35	Riz sauvage, quinoa, pois cassés Abricots secs, orange, compote de pommes (faites-maison) Purée d'amandes blanches Pain essène (à base de graines germées)
30	Lentilles, pois chiches Fruits frais : pomme, pêche, pamplemousse, cerise... Lait d'amande
25	Chocolat noir > 70 % Yaourt au soja nature Purée d'amandes complètes
20	Chocolat noir > 85 %
15	Cornichons, olives Sirop d'agave
< 15	Oléagineux : amandes, noisettes, noix, noix du Brésil, noix de macadamia Avocat, champignons Son de blé et d'avoine, céréales germées Légumes frais : brocoli, céleri, choux, choux-fleur, concombre, courgette, haricots verts, ... Légumes à feuilles, poivron, salade verte

En résumé, le régime IG vous conduit à délaissier les produits sucrés et les céréales raffinées et vous incite aussi à renoncer aux grignotages « sauvages ». Parallèlement, il vous amène à réserver une plus large place aux produits crus et entiers, aux aliments à IG bas tels que végétaux frais, oléagineux et légumineuses. Au final, c'est tout bénéfique pour votre santé !

L'index glycémique de certains légumes cuits demande à être « pondéré » parce que la quantité de glucides contenue dans ce type d'aliments est faible. Prenons le cas typique de la carotte cuite à l'eau, dont la teneur en glucides est de 5 %. À comparer au riz précuit, à l'IG équivalent, mais dont la teneur en glucides est de 42 % ! La « charge glycémique » n'est donc pas la même.

Charge glycémique = (index glycémique x quantité de glucides par portion) : 100

Pour en apprendre plus sur cette notion de charge glycémique et sur bien d'autres choses, mais aussi pour accéder à des listes de produits du commerce dont l'index glycémique a été évalué, reportez-vous à l'ouvrage de poche Marabout : *L'index glycémique – Un allié pour mieux manger*, écrit à plusieurs mains (Pr Jennie Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Dr Stephen Colagiuri, Pr Gérard Slama). Un autre ouvrage de poche très pratique : *Guide des Index Glycémiques* (Collectif LaNutrition.fr).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les compléments alimentaires qui guérissent
Didier Le Bail



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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