

## LA RÉFORME ALIMENTAIRE

"Que ton aliment soit ton premier remède" Hippocrate

### I/ LES PROTÉINES ou PROTIDES

Pendant la digestion, les protéines sont transformées en acides aminés qui vont servir à la croissance et au renouvellement de nos cellules.

les sources alimentaires des protéines : aliments contenant des protéines (**du plus digeste au moins digeste**)

- fruits oléagineux (amande, noisette, noix, ...),
- champignons,
- fromages (choisir les fromages non fermentés : tomme, gruyère, comté, hollandaise, mimolette, cantal,...),
- oeufs,
- coquillages (huîtres, moules, ...),
- légumineuses (lentilles, haricots, soja, pois, ...). Elles contiennent aussi des glucides.
- poissons (les blancs sont plus digests que les rouges),
- crustacés (crabe, langouste, crevette, homard, écrevisse, ...),
- viande blanche,
- viande rouge,
- abats (foie, cervelle,...),
- charcuterie (protéine dans corps gras, donc très indigeste)

Les besoins de l'organisme sont minimes (1 gramme par kilo de poids et par jour) et ses possibilités de stocker les aliments pratiquement nulles.

Tout abus de protéines va donc devenir toxique en augmentant le taux d'urée et d'acide urique dans le sang :

- surexcite les nerfs, rend agressif,
- provoque des tensions nerveuses et musculaires,
- nuit à la relaxation et au sommeil,
- favorise l'apparition des maladies arthritiques.

## **II/ LES GLUCIDES ou AMIDONS ou SUCRES**

Transformés en glycogène et stockés au niveau du foie et des muscles, les glucides nous fournissent le carburant, l'énergie pour le fonctionnement de notre organisme.

Les aliments contenant des glucides sont classés par index glycémique (selon leur vitesse d'absorption et l'incidence qu'elle a sur l'élévation de la glycémie : niveau de sucre dans le sang).

Si nous apportons à notre organisme un aliment à indice glucidique élevé

- > le niveau de sucre dans le sang s'élève dangereusement
- > sécrétion par le pancréas d'insuline
- > le niveau de sucre dans le sang redescend assez vite et souvent en dessous de la norme requise
- > hypoglycémie réactionnelle : "coup de pompe"
- > nouvelle demande urgente de sucre ...

Il faut essayer d'éviter les aliments à index glycémique élevé.

## Les sources alimentaires des glucides : aliments contenant des glucides **classés par index glycémique**

0 à 20

légumes verts, salades, tomates, citrons, soja, cacahuètes

20 à 30

orange, lentille, haricots blancs, pois cassés, chocolat noir (+ de 70% de cacao)

30 à 40

pommes, poires, cerises, abricots secs

40 à 50

jus de fruits naturels sans sucre ajouté, haricots rouges, petits pois, pâtes complètes, patates douces

50 à 60

céréales complètes (blé, riz, millet, sarrasin, ...) quinoa, confitures sans sucre, pop corn, chips, igname, papaye, fruits secs (dattes, figues, raisins secs), bananes

60 à 70 céréales raffinées, maïs, betterave, pastèque, glaces, pommes de terre à l'eau, céréales soufflées et sucrées (corn flakes), biscuits, barres chocolatées, carottes, chocolat au lait, frites, gaufres

80 à 90 purée de pommes de terre industrielle, confiture, miel, sirop d'érable, sodas, boissons sucrées, pains suédois sucrés

90 à 95 baguette, pain de mie, viennoiseries, pomme de terre au four, sucre non raffiné

100 sucre raffiné blanc

Plus un aliment est cuit longtemps, plus son index glycémique est élevé. Des pâtes cuites "al dente" ont un index glycémique plus élevé que des pâtes dites "collantes".

Lorsqu'un aliment est réduit en purée ou en jus, son index glycémique est plus élevé. Il est donc préférable de consommer un fruit entier plutôt qu'en jus.

Les glucides sont le carburant préférentiel de l'organisme, toutes les cellules peuvent l'utiliser. Certaines cellules comme les globules rouges (sang) et la cellule cérébrale (cerveau) ne peuvent utiliser que du glucose.

Tout abus de glucides est éliminé du sang et stocké sous forme de graisse.

### **III/ LES LIPIDES ou GRAISSES**

Les lipides jouent un rôle important dans la composition de la membrane cellulaire.

Ils participent à la fabrication par l'organisme d'hormones et de vitamines.

On distingue les lipides en fonction de la nature de leurs acides gras.

Plus une graisse contient des acides gras saturés, moins elle agit sur le plan hormonal et vitaminique (son rôle se borne à la construction de la membrane cellulaire).

Aliments contenant des lipides, classés en fonction de la nature de leurs acides gras.

#### **Acides gras poly-insaturés**

- OLÉAGINEUX (amande, arachide, noisette, noix, pignon, pistache, sésame, avocat, graine de tournesol, ...)
- HUILE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID (arachide, noisette, noix, pépin de raisin, sésame, soja, tournesol, ...)
- POISSON (du moins gras au plus gras): maquereau, sardine, flétan, truite, sole, raie, saint pierre, merlan, bar, daurade, turbot, rouget, morue, hareng, saumon, anchois, ...

#### **Acides gras mono-insaturés**

- huile d'olive vierge

#### **Acides gras saturés**

- VIANDES (du moins gras au plus gras): volaille, veau, boeuf, mouton, porc, charcuterie
- LAITAGES (du moins gras au plus gras): lait, yaourt, fromage blanc, fromage à pâte molle, fromage à pâte dure, crème fraîche, beurre, ...
- OEUFS

Notre consommation de lipides doit être journalière et contenir au moins trois quarts de lipides contenant des acides gras insaturés.

Les lipides contenant des acides gras saturés apportés en excès dans l'organisme, risquent de se déposer sur les parois artérielles et provoquer des accidents cardiovasculaires.

## **IV/ REPARTITION DES ALIMENTS**

### **A/ RÉÉQUILIBRER LES APPORTS ENTRE GLUCIDES, PROTÉINES ET LIPIDES**

#### **La règle des 60-20-20**

Elle propose une répartition harmonieuse dans une journée :

GLUCIDES 60%

PROTIDES d'origine végétale 20%

PROTIDES d'origine animale 20%

Les lipides s'intègrent naturellement à ce schéma au travers des différents apports.

Cette répartition répond aux besoins de base de notre organisme, il faudra l'adapter en fonction des situations : enfance, adolescence, convalescence, grossesse, allaitement, travail sédentaire, travail physique, mais encore en fonction des saisons.

### **B/ AU SEIN D'UNE CLASSE D'ALIMENTS, CHOISIR LES ALIMENTS :**

- LES PLUS DIGESTES (PROTÉINES),
- DONT L'INDICE GLYCÉMIQUE EST BAS (GLUCIDES),
- RICHES EN ACIDES GRAS INSATURÉS (LIPIDES).

## **VI/ ASSOCIATION DES ALIMENTS**

### **NE PAS ASSOCIER AU COURS D'UN MÊME REPAS GLUCIDES ET PROTÉINES**

Les glucides sont digérés en milieu alcalin.

Les protéines sont digérées en milieu acide.

Ces deux grandes classes d'aliments ont beaucoup de difficultés à cohabiter au cours d'un même repas ce qui entraîne des troubles digestifs : ballonnements, aigreurs d'estomac, acidité, ...

Il est préférable de choisir une dominante pour un repas :

- repas à tendance glucidiques : céréales + légumes
- repas à tendance protidique : viandes ou poissons ou oeufs ... + légumes

Si vous ne pouvez pas éviter l'association glucides-protides, vous pouvez déséquilibrer leur proportion (80% glucides et 20% protides ou 80% protides et 20% glucides) afin de faciliter la digestion.

### **EVITER LES FRUITS EN FIN DE REPAS**

Les fruits sont rapidement assimilés par l'organisme mais ils fermentent vite lorsqu'ils doivent attendre la digestion des autres aliments.

Il est préférable de consommer les fruits avant ou à distance des repas.

## **VII/ QUELQUES ERREURS À NE PAS COMMETTRE**

### **EVITEZ DE MANGER TROP VITE**

La mastication est la première étape de la digestion.

L'aliment bien mâché est plus facilement attaqué par les sucs digestifs.

### **EVITEZ DE BOIRE EN MANGEANT**

Pour ne pas diluer les enzymes digestifs.

### **NE GRIGNOTEZ PAS ENTRE LES REPAS**

### **EVITEZ DE TROP MANGER LE SOIR**

L'organisme doit vite digérer le soir pour passer en phase d'élimination au cours de la nuit.

## VII/ L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Il existe des aliments acides et des aliments basiques.

### Élimination des acides

Le jour

- Les acides faibles volatils sont éliminés rapidement par les poumons
- Les acides forts lourds sont éliminés lentement par les reins

La nuit

Les acides forts lourds sont éliminés fortement par le foie et les reins si le corps est au repos et que le tube digestif ne fournit pas un travail important.

Manger légèrement le soir et assez tôt facilite l'élimination des acides.

Le pH urinaire est plus acide pour les premières urines du matin au réveil

Le foie et les reins ne peuvent pas éliminer plus qu'une quantité bien définie d'acides forts par jour, la consommation de protéines animales doit donc être contrôlée.

Les ACIDES FORTS non éliminés entraînent des troubles d'acidification.

### L'agression par les acides

Les acides irritent les tissus, provoquent des inflammations douloureuses et blessent les muqueuses.

Les acides contenus dans la sueur dessèchent la **peau**. Des auréoles rouges se forment par irritation dans les zones à forte sudation. La peau fragilisée devient très sensible, se fissure où se crevasse.

Les muqueuses intestinales sont agressées et rendues poreuses, il en résulte une **auto-intoxication** progressive de l'organisme.

Les microbes pénètrent plus facilement dans le corps par les lésions cutanées et muqueuses ce qui **favorise les infections**.

L'urine surchargée d'acides provoque des **brûlures urinaires**.

Les articulations et les vertèbres sont rongées provoquant ainsi des **arthrites, des arthroses**

...

## **La déminéralisation**

Le système tampon (neutralisation d'un acide en lui adjoignant une base)

Les acides et les bases sont des substances qui possèdent des caractéristiques inverses, lorsqu'elles sont associées l'une à l'autre, leurs propriétés s'annulent et il se forme un sel neutre qui a des propriétés ni acides, ni basiques.

Ce sel ainsi neutralisé n'est plus dangereux, il doit ensuite être éliminé de l'organisme.

Pour maintenir ou rétablir le fragile équilibre acido-basique, le système tampon puise en permanence les minéraux basiques qui forment tout simplement nos tissus : muscle, sang, dent, os, ...

L'organisme s'épuise, car le stock de minéraux basiques ne se renouvelle pas facilement, c'est la déminéralisation.

Les dents se carient, les cheveux tombent, les os se fragilisent (ostéoporose)...

## **La formation de dépôts**

Ces derniers vont engendrer des calculs (biliaire, urinaire, salivaire) ou endommager des organes (articulations bloquées, problème de surdité...).



### à diminuer :

- les aliments acides qui ont un goût acide
- les aliments acidifiants qui n'ont pas un goût acide mais qui au cours de la digestion entraînent la formation de métabolites acides

#### Les aliments acides

- les agrumes : citron, pamplemousse, orange, ...
- les fruits acides : les petits fruits, groseilles, cassis, framboises,...
- certaines variétés de pommes (cloche), de cerise (griottes), les prunes, les abricots,...
- les fruits pas mûrs (moins le fruit est mûr, plus il est acide)
- les légumes acides : tomate.
- les boissons industrielles sucrées
- le vinaigre

#### Les aliments acidifiants

- la viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande, le poisson
- le fromage (les fromages forts sont plus acides que les doux)
- les corps gras animaux
- le pain, les pâtes ...
- les légumineuses : arachide, soja, haricot blanc, fève...
- le sucre raffiné et blanc et les sucreries
- les oléagineux : noix, noisette
- le café, le thé, le cacao, le vin
- les huiles végétales raffinées

### à privilégier

#### Les aliments basiques

- les pommes-de-terre
- les légumes verts, crus ou cuits : salade, laitue, haricot vert, chou,...
- les légumes colorés : carottes, betterave, etc (sauf tomate)
- le lait,
- la banane
- les oléagineux : l'amande, la noix de Brésil, la chataîgne
- les fruits secs (sauf abricot)
- boisson au lait d'amande
- les huiles végétales de première pression à froid

Vous ne pouvez bien évidemment pas éviter tous les aliments acides.

Quand vous mangez un aliment acide, associez le toujours avec un aliment basique : viande + légumes...

Déterminer un trouble de l'équilibre acido-basique

Ph < 7 acide

Ph = 7 neutre

Ph > 7 alcalin

Le Ph urinaire est habituellement neutre sauf pour les premières urines du matin qui sont acides (élimination d'acides pendant la nuit).

Pour déterminer le Ph urinaire, on peut utiliser ;

- du papier Ph



- une bandelette urinaire



Plus l'acidité augmente, plus le Ph diminue.

Le Ph urinaire varie en fonction :

- des aliments consommés,
- de l'activité physique,
- du niveau de stress ...

Il est conseillé de mesurer le Ph urinaire trois fois par jour pendant quelques jours pour obtenir un résultat cohérent.

Si votre Ph urinaire est acide, vous devez, dans un premier temps, modifier votre alimentation.

Dans un deuxième temps, des compléments alimentaires (alcabase, lithothamne, spiruline) peuvent être conseillés.