



L'Alimentation santé

Retrouvez une vitalité oubliée
Stabilisez votre poids
Stimulez vos mécanismes d'autoguérison

Sylvie Rose Audemard

GRANCHER

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, « la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». La naturopathie se fonde sur le principe de la force vitale qui permet à l'organisme de se défendre – donc de rester en bonne santé – et de favoriser le retour à la santé en cas de maladie. Cette énergie vitale est propre à chaque individu et tend à diminuer quand elle est sollicitée en excès. La force vitale sous-tend le principe d'autoguérison, qui n'est rien d'autre que la disposition naturelle du corps humain à réagir face aux agressions : fièvre pour lutter contre une infection, diarrhée, toux pour purifier l'organisme, cicatrisation, consolidation des fractures... Le corps dispose naturellement de capacités de régénération et de guérison qu'il convient de préserver.

Stimuler les mécanismes d'autoguérison, c'est simplement soutenir les capacités naturelles du corps à lutter contre les virus et les infections, éliminer les toxines, les cellules qui dégèrent en évitant les carences qui entraînent de nombreux dysfonctionnements mais aussi les surcharges, sources de maladies métaboliques et d'encrassement de l'organisme. La force vitale diminue quand ses capacités sont trop sollicitées, l'organisme doit alors se reposer.

La naturopathie est une approche globale de la santé qui prend en considération tous les aspects de la personne, autant physiques que psychiques, pour maintenir l'organisme dans un équilibre naturel ou pour relancer les fonctions perturbées et stimuler les mécanismes d'autoguérison. Elle s'appuie principalement sur l'hygiène nutritionnelle (diététique, cures saisonnières...), l'activité physique, la respiration

et l'équilibre psychique (gestion des émotions et du stress, relation d'aide...). Le naturopathe propose des techniques manuelles comme la réflexologie, les massages, l'hydrologie (bains, thalassothérapie...), des techniques respiratoires et utilise les vertus des plantes pour revitaliser, drainer, stimuler l'organisme et contribuer ainsi à conserver ou restaurer le fonctionnement le plus harmonieux possible, en restaurant la force vitale autant que faire se peut.

Avant tout préventive, la naturopathie cherche à corriger les déséquilibres qui s'installent au fil du temps, en agissant sur les causes de ces déséquilibres et non sur les symptômes. Le rôle du naturopathe est d'amener chacun à être responsable et autonome vis-à-vis de sa santé.

Un bilan en naturopathie consiste en un entretien approfondi (appelé anamnèse) qui permet d'évaluer la qualité du terrain et les dysfonctionnements, la présence ou non de surcharges, de carences, et de rechercher la cause des symptômes. Les conseils qui découlent de ce bilan de vitalité ont pour objectif de stimuler la force vitale et s'inscrivent dans le cadre d'une prévention primaire, indissociable du bon sens en termes d'hygiène de vie (alimentation, respiration et oxygénation, alternance travail/repos...).

La naturopathie est simplement l'art de rester en bonne santé par des moyens naturels. L'alimentation santé qui vise à éviter les surcharges et les carences est la base sans laquelle toute correction du terrain serait vaine et inutile.

La première partie du livre, un peu « technique », vise à expliquer les fondamentaux de la nutrition car en pratique, il s'avère peu efficace de suivre des règles sans en comprendre les fondements. C'est en effet par la compréhension que l'on s'approprie le savoir et que l'on peut faire des choix

pertinents pour soi. Ma démarche vise à l'autonomie : c'est en ayant compris et intégré le fonctionnement du corps humain, les principes de la nutrition et l'apport de la naturopathie que chacun pourra ensuite trouver son propre fonctionnement.

La deuxième partie du livre traite de l'alimentation sous l'angle de la naturopathie et aborde les cures de détox, l'alimentation vivante ou encore la question du gluten afin que chacun puisse décider de ce qui est fondé pour optimiser son mode alimentaire propre.

Enfin, la dernière partie est le fruit d'années de pratique et de retours d'expériences. Cette partie plus pratique permettra à chacun de trouver un cadre pour amorcer – ou confirmer – un changement de mode alimentaire, plus proche de la nature profonde de l'être humain en vue d'une harmonisation globale. Cette partie se présente sous forme de fiches pratiques pour que vous puissiez vous y référer aisément et mettre en œuvre ces changements plus facilement.



INTRODUCTION

LE FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME SOUS L'ANGLE DE LA NATUROPATHIE, PRINCIPES DE SANTÉ

En naturopathie, le terrain est à l'individu ce que la terre est à la nature. La nature d'un sol dépend de son climat, de son environnement, de la façon dont il est entretenu, nourri, drainé, laissé au repos. Comme pour la terre, le terrain de l'être humain est la rencontre de son hérité, de sa constitution et de la façon dont il a évolué, qui dépend de la façon dont il a été entretenu. Le terrain peut être surchargé de déchets, ou carencé, il peut avoir été préservé ou surexploité.

Pour le physiologiste Claude Bernard (1813-1878), le terrain était le milieu intérieur, c'est-à-dire le sang et la lymphe dans lesquels baignent les cellules de notre corps. « Le microbe n'est rien, le terrain est tout », aurait dit Louis Pasteur (1822-1895) durant les derniers jours de sa vie, reconnaissant ainsi à Claude Bernard et à Antoine Béchamp (1816-1908) cette notion de terrain. En clair, les microbes auront plus de chances de se développer sur un terrain propice.

Le terrain est dépendant de notre hérédité, de notre histoire personnelle, de notre mode de vie et de notre hygiène de vie. Il est évolutif. De ce terrain dépend notre santé, qui ne se limite pas à l'absence de maladie mais est « un état de complet bien-être physique, mental et social » d'après la définition de l'Organisation mondiale de la Santé.

L'alimentation, l'élimination et l'équilibre psychique sont les piliers d'un terrain solide, propice à la santé.

L'alimentation procure l'énergie dont nous avons besoin mais aussi les nutriments essentiels à notre vitalité et à une santé optimale. La digestion permet d'assimiler ce que nous absorbons. Si cette digestion est perturbée, alors non seulement l'assimilation l'est aussi mais encore des processus de fermentation ou de putréfaction apparaissent, générant, au-delà de l'inconfort ressenti, des toxines qui vont encrasser l'organisme.

L'élimination permet d'évacuer ces toxines et déchets hors du corps par le biais de portes de sortie, qu'on appelle émonctoires : les reins qui filtrent les substances toxiques présentes dans le sang puis les éliminent dans l'urine, les intestins qui évacuent les toxines qui proviennent de l'alimentation, les poumons pour les déchets gazeux et la peau par le biais de la sueur et du sébum. Le foie a un rôle majeur car c'est lui qui détoxifie, trie et permet d'évacuer vers les intestins ou les reins. Si l'élimination n'est pas possible, les toxines resteront dans l'organisme, dans les tissus, les cellules et vont l'encrasser, pouvant entraîner à terme des maladies d'encrassement, notamment certaines formes d'arthrose, la goutte, certaines céphalées, l'obésité... Une élimination adéquate passe donc en premier lieu par une bonne digestion mais aussi par des activités physiques adaptées qui stimulent l'élimination des déchets (grâce à la sudation et aux échanges respiratoires),

favorisent le travail intestinal et le drainage des tissus sollicités lors des exercices.

Enfin, l'harmonie psychique, sans laquelle la santé ne saurait être optimale, passe par la connaissance de soi qui permet d'être en accord avec la vie qui est en nous, et d'affronter les difficultés et conflits, de les « digérer ».

L'alimentation, essentielle à l'équilibre physiologique, a aussi un impact sur le psychisme. Une alimentation riche en végétaux et pauvre en excitants harmonise alors que l'abus de café, de sucre et de tabac entraîne des déséquilibres de terrain, l'agitation et la nervosité.

L'objectif de la naturopathie est de relancer les fonctions perturbées et de stimuler les mécanismes d'autoguérison. L'alimentation selon les principes de la naturopathie est la base de tout rééquilibrage par lequel chacun peut retrouver sa vitalité naturelle. Car si la nourriture fournit l'énergie vitale, elle peut aussi, lorsqu'elle est transformée, inadaptée ou excessive, mettre fin à la vie. La vitalité bien équilibrée est une force puissante, qui confère énergie et efficacité et permet à chacun de rayonner et d'attirer à soi les opportunités.



Première partie

Les fondamentaux



CHAPITRE 1

BASES DE DIÉTÉTIQUE

QUELQUES DÉFINITIONS

La diététique étudie l'alimentation équilibrée et tient compte des aspects culturels et sociaux ainsi que des spécificités énergétiques et nutritionnelles des aliments et des modes de cuisson et de conservation.

La nutrition est l'approvisionnement du corps en matières premières (nutriments et oxygène), le transport des matières (par la circulation sanguine) et l'élimination des déchets (excréments et urine).

Le métabolisme est l'ensemble des réactions (catabolisme et anabolisme) qui ont lieu dans les cellules de l'organisme. Le catabolisme consiste en la dégradation des molécules énergétiques pour extraire de l'énergie alors que l'anabolisme est la synthèse des constituants nécessaires à la fabrication et au fonctionnement des cellules. Le métabolisme basal est l'ensemble des réactions qui permettent de maintenir l'orga-

nisme en vie. Il correspond aux besoins énergétiques minimaux.

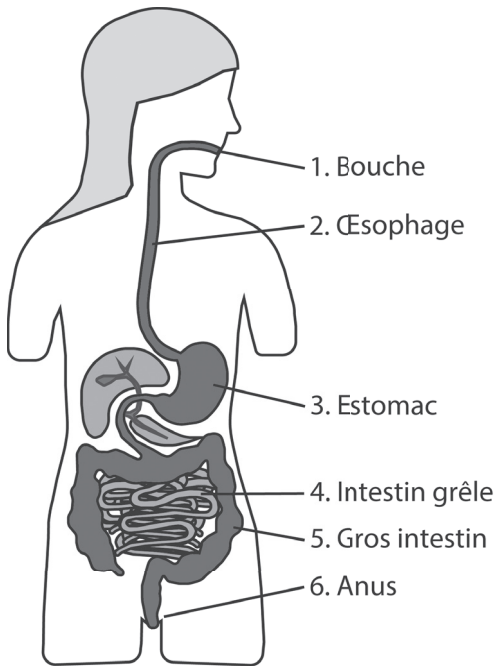
La digestion est la transformation mécanique et chimique dans le tube digestif des aliments en éléments simples (glucides, lipides, protéines, vitamines, oligoéléments, sels minéraux), appelés aussi nutriments.

L'absorption est le passage des nutriments dans le sang et la lymphe pour être distribués dans l'organisme, puis assimilés, c'est-à-dire utilisés par les cellules du corps. L'absorption des nutriments se fait principalement dans l'intestin grêle sauf pour l'alcool, certains médicaments comme l'aspirine et les acides gras à chaîne courte pour lesquels l'absorption se fait dans l'estomac.

Les constituants de base de notre alimentation sont les lipides, les glucides, les protéines, les vitamines, les oligoéléments, les minéraux et l'eau.

LA DIGESTION

La digestion comporte plusieurs étapes. Les informations qui suivent peuvent paraître un peu techniques mais nous serviront plus loin pour comprendre quel type d'alimentation est adapté pour préserver santé et vitalité.



1. Dans la bouche, les aliments sont mastiqués et broyés (action mécanique). Ils subissent aussi une action chimique avec les enzymes présentes dans la salive, principalement l'amylase salivaire, qui transforme l'amidon, un glucide complexe présent dans les féculents, en molécules plus petites. Sans une mastication correcte, les féculents ne pourront pas être bien dégradés et peuvent provoquer des ballonnements et des gaz une fois arrivés dans les intestins. Quand on avale une bouchée, elle doit être bien imprégnée de salive et bien broyée. L'amylase salivaire contenue dans la salive va agir (c'est-à-dire continuer de dégrader les amidons) pen-

nant une heure environ (selon le contenu du repas). Elle sera ensuite inactivée par l'acidité de l'estomac. En outre, la mastication a pour conséquence l'envoi d'un message de satiété à l'hypothalamus. Ce message commande au cerveau d'arrêter de manger environ 15 minutes après le début du repas en fonction de la valeur nutritionnelle des aliments consommés et du niveau de remplissage de l'estomac.

**Chaque bouchée doit être bien mastiquée
pour permettre la bonne digestion des glucides
et pour déclencher la satiété.**

2. Ensuite, le bol alimentaire passe dans l'œsophage et arrive dans l'estomac. Le suc gastrique sécrété par l'estomac contient trois enzymes dont la pepsine qui dégrade les protéines mais aussi de l'acide chlorhydrique qui tue de nombreux micro-organismes présents dans les aliments et du mucus qui protège les parois de l'estomac.

3. L'estomac est un réservoir dans lequel la nourriture est brassée et déversée progressivement dans les intestins qui ne peuvent pas digérer et absorber beaucoup de nourriture en même temps. La nourriture brassée et malaxée par l'estomac est une bouillie (appelée chyme) qui va être évacuée par petites quantités dans le duodénum (première partie de l'intestin). Il faut compter entre deux et quatre heures pour évacuer complètement le contenu de l'estomac (1 à 20 minutes pour de l'eau). Les aliments riches en glucides n'y restent pas longtemps. Un repas trop copieux peut être très long à digérer et provoquer des lourdeurs, des ballonnements et autres désagréments liés à la digestion dans l'estomac.

4. Dans le duodénum (la première partie de l'intestin grêle), le chyme s'imprègne de bile et de sucs pancréatiques (des

enzymes) qui vont permettre à la digestion de se poursuivre dans l'intestin grêle (les enzymes pancréatiques en provenance du pancréas et la bile en provenance de la vésicule biliaire arrivent dans le duodénum). La dégradation des aliments s'achève dans l'intestin grêle et les nutriments peuvent être absorbés (90 % des nutriments sont absorbés dans l'intestin grêle, le reste se produit dans l'estomac et le gros intestin). Les nutriments vont dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques. L'intestin grêle mesure six mètres de long ! Il est constitué de nombreux replis dont le rôle est d'augmenter la surface de contact avec les aliments, favorisant ainsi la capacité d'absorption des nutriments dans le sang. Le chyme (la bouillie en provenance de l'estomac) reste de trois à cinq heures dans l'intestin grêle.

5. Le chyme arrive ensuite dans le gros intestin (constitué du côlon ascendant, du côlon transverse, du côlon descendant et du côlon sigmoïde terminé par le rectum et le canal anal). Le côlon absorbe une quantité d'eau importante et le chyme devient solide, formant les fèces qui seront éliminées par la défécation. Cette étape dure de trois à dix heures, parfois plus et parfois moins s'il y a des problèmes digestifs, principalement dus à une alimentation inappropriée. Dans le côlon, il peut rester des glucides non digérés, qui seront fermentés par des bactéries. C'est ce qui provoque les gaz. Rappelez-vous l'importance de bien mastiquer les aliments pour commencer la digestion des glucides ! Les bactéries participent aussi à la dégradation des résidus de protéines. Les bactéries présentes dans le gros intestin s'appellent la flore intestinale. Notre tube digestif héberge cent mille milliards de bactéries ! Ces bactéries amies qui nous protègent des bactéries nocives, permettent de détruire certains déchets et terminent la digestion des résidus non digérés. Ces bactéries doivent être préservées par une alimentation adéquate, nous en reparlerons plus loin (voir page 84).

6. Les fèces (ou selles), rejetées par l'anus, sont principalement constituées de matières indigestibles en provenance des aliments, de bactéries, de cellules en provenance de la muqueuse du tube digestif et d'eau.

Macro-éléments			
	Rôle et propriétés	Signes de carences	Sources alimentaires
Magnésium	C'est le deuxième constituant de l'os, il est indispensable à sa croissance. Il intervient dans la transmission nerveuse et neuromusculaire, stimule l'immunité, intervient dans le métabolisme des glucides et des acides aminés.	Mains et pieds froids, crampes, fourmillements, nervosité, anxiété, vertiges, troubles digestifs, fatigue	Fruits oléagineux particulièrement amandes et noix du Brésil, fruits secs, céréales complètes, haricots blancs, algues, avocat, légumes verts
Phosphore	C'est le deuxième minéral le plus important. Il est essentiel aux os et aux dents, avec le calcium. Il intervient dans le métabolisme des nutriments et dans de nombreuses fonctions du corps : production d'énergie, contraction musculaire, réparation des tissus, transmission de l'influx nerveux.	Fatigue générale, irritabilité	Produits laitiers, céréales complètes, légumineuses, fruits oléagineux et fruits secs, jaune d'œuf et poisson, viandes et volaille

LES GRAINES GERMÉES

Appréciées pour leur saveur, elles agrémentent les salades et relèvent toutes les préparations culinaires. Une seule règle : les consommer crues pour préserver leurs propriétés.

La germination des graines est un processus biochimique qui transforme les nutriments présents dans la graine et en active de nouveaux. Ainsi, les protéines présentes dans la graine sont transformées en acides aminés, assimilables plus facilement. La quantité de minéraux augmente lors de la germination, tout comme les vitamines qui peuvent atteindre des taux exceptionnels. Des enzymes et des phytonutriments se développent lors de ce processus unique qui confère aux graines germées leur statut d'aliment santé par excellence. Pauvres en calories, elles peuvent être consommées chaque jour.

LA FERMENTATION

► La fermentation est un moyen de conserver les aliments. C'est le seul qui améliore leur valeur nutritive, et les rend plus digestes.

► La fermentation est un processus par lequel le sucre d'un aliment (amidon des végétaux ou lactose du lait) est transformé en acide lactique, en alcool ou en acide acétique (vinaigre).

► En alimentation vivante, on parle de lacto-fermentation qui augmente la quantité des bonnes bactéries probiotiques (ce sont elles qui donnent ce goût caractéristique aux aliments lacto-fermentés, comme la choucroute, un des plus répandus), tout en préservant l'aliment lacto-fermenté des moisissures et des mauvaises bactéries.

► Les aliments lacto-fermentés voient leur valeur nutritive augmenter, tout comme les graines germées, et sont bénéfiques pour le système digestif.

▶ Les aliments lacto-fermentés ne contiennent pas de lactose et peuvent être consommés par les personnes intolérantes au lait car ils ne contiennent pas de protéines allergisantes du lait.

▶ Parmi les plus courants, citons la choucroute, le yaourt, le miso, les olives, le kéfir, le kombucha, les prunes umeboshi, les légumes lacto-fermentés... que l'on trouve en magasin biologique ou que l'on peut faire soi-même.

FICHE PRATIQUE N° 3 : MES RECETTES FÉTICHES

Une sélection de recettes faciles à réaliser, pour expérimenter des saveurs saines et gourmandes

Rapides et simples, majoritairement végétales, souvent sans cuisson pour préserver la vitalité des produits utilisés, ces recettes accompagnent mon quotidien.

Vegan, sans gluten et cru

Taboulé de brocoli

Pour 4 personnes

- ▶ 1 petit brocoli
- ▶ Des olives noires
- ▶ Des tomates séchées
- ▶ Huile d'olive, citron pressé, sel

Hacher le brocoli cru au robot (cela donne une « semoule » de brocoli).

Couper les olives noires et les tomates séchées en petits morceaux (quantité selon votre goût ; je mets une vingtaine d'olives et une dizaine de tomates séchées).

Mélanger le tout en ajoutant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et un peu de jus de citron.



INDEX DES RECETTES

Brownie à la patate douce (recette d'Esther)	133
Cookies banane coco choco.....	134
Crème d'amarante	135
Crème de chia	136
Crème glacée aux fruits	129
Crumble cru rapide	132
Flan de légumes au piment d'Espelette	139
Flan soja banane choco	139
Galettes à la châtaigne	138
Galettes de pois chiches	138
Galettes de sarrasin	137
Miam aux fruits de France Guillain.....	136
Mousse avocat citron vert	129
Mousse chocolat pralin au tofu soyeux	129
Préparation de fruits.....	137
Salade de lentilles germées.....	131
Salade gourmande de fruits d'hiver	132
Salade thaïe de patate douce crue et amandes.....	130
Soupe crue poivrons jaunes	131
Soupe de courge butternut au curry	135
Taboulé de brocoli	128
Yaourt au lait de coco.....	134



TABLE DES MATIÈRES

Préambule	5
Qu'est-ce que la naturopathie ?	7
Introduction	11
Le fonctionnement de l'organisme sous l'angle de la naturopathie, principes de santé.....	11

PREMIÈRE PARTIE : LES FONDAMENTAUX

Chapitre 1

BASES DE DIÉTÉTIQUE	17
Quelques définitions	17
La digestion	18

Chapitre 2

LES NUTRIMENTS : PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES	23
Les protéines	23
Les lipides	26
Les glucides	27

Chapitre 3

LES NUTRIMENTS NON ÉNERGÉTIQUES29

Les vitamines.....29

Les minéraux.....35

Les phytonutriments.....42

Les fibres.....43

L'eau.....44

Encadré :

Oligothérapie et nutrithérapie..... 36

Chapitre 4

SUCRE ET GLYCÉMIE.....47

La régulation du sucre dans l'organisme.....47

Comment maintenir une glycémie stable ?.....48

Encadré :

Les méfaits du sucre raffiné..... 54

Chapitre 5

LES ACIDES GRAS.....55

Les différents types d'acides gras
et leur rôle dans l'organisme.....55

Quelles matières grasses pour la cuisson ?.....57

Huile vierge ou huile raffinée ?.....58

Les oméga-3.....61

Encadrés :

Le point de fumée..... 58

Qu'est-ce qu'un gras trans ?..... 60

Chapitre 6

PROTÉINES ANIMALES ET PROTÉINES VÉGÉTALES.....63

Où trouve-t-on les acides aminés essentiels dans l'alimentation ?.....	63
Pourquoi diminuer la consommation de produits animaux (viande) et sous-produits animaux (produits laitiers, œufs) ?.....	64
Une journée végétarienne	68

Encadré :

<i>Exemple de repas rapides à préparer pour une journée végétarienne, en moins de 30 minutes !.....</i>	<i>68</i>
---	-----------

DEUXIÈME PARTIE : NATUROPATHIE ET ALIMENTATION

Chapitre 7

L'ÊTRE HUMAIN ET SON ALIMENTATION71

Les êtres humains sont-ils omnivores ?.....	71
Typologie selon la morphopsychologie et alimentation.....	73
Les bonnes associations alimentaires.....	75

Chapitre 8

ALIMENTATION ET PRINCIPES DE SANTÉ79

Surcharges et carences	79
Équilibre acido-basique	80
La flore intestinale	83
La barrière intestinale.....	85

Encadrés :

<i>Faites le test !.....</i>	<i>82</i>
<i>Les probiotiques.....</i>	<i>85</i>
<i>La question du gluten.....</i>	<i>88</i>

Chapitre 9

NOURRITURE, SOURCE DE VIE91

Les aliments non dénaturés..... 91

L'alimentation vivante..... 93

Encadrés :

Et le micro-ondes ?..... 92

Peut-on continuer à boire des boissons chaudes ?..... 96

Les graines germées 97

La fermentation..... 97

Chapitre 10

LES CURES EN NATUROPATHIE.....99

La cure de détoxication..... 100

La cure de revitalisation..... 101

Se poser les bonnes questions avant de commencer une cure ... 103

Quelques exemples de cures..... 103

Les plantes utiles pour soutenir une cure..... 108

Encadré :

Relation entre les saisons et les organes en médecine chinoise..... 102

Chapitre 11

L'HYGIÈNE DE VIE 109

Test d'évaluation de votre hygiène de vie,
de votre équilibre physique et psychique 110

Pourquoi l'exercice physique est indispensable.....116

TROISIÈME PARTIE : NATUROPATHIE ÉVOLUTIVE

Introduction.....	121
Fiche pratique n° 1 : programme alimentaire	123
Fiche pratique n° 2 : une semaine type.....	125
Fiche pratique n° 3 : mes recettes fétiches.....	128
Fiche pratique n° 4 : matières grasses et cuisine saine	140
Fiche pratique n° 5 : les sucres	143
Fiche pratique n° 6 : les céréales.....	151
Fiche pratique n° 7 : les graines germées.....	159
Conclusion	165
Bibliographie	167
Index des recettes	169
À propos de l'auteure	172