

ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ



INCLUS
365 menus
santé-minceur à
télécharger pour se
faire du bien toute
l'année

- Abricot, ail, noix... Les 150 aliments experts à mettre le plus souvent possible dans votre assiette
- Ventre plat, effet brûle-graisse, antidiabète, anticholestérol... Les aliments à privilégier pour réaliser vos objectifs
- Modes de cuisson sains, pièges à éviter... les grands principes de la cuisine santé

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ

Enfin une bible pour manger sain et garder la ligne !

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

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé et la forme dont *Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde* ou encore *En finir avec le cholestérol, c'est malin*.

Dans cette bible :

- **De Abats à Vinaigre, 150 aliments experts** : anticancer, anticholestérol, ami du cœur, belle peau, transit intestinal facile, antkilos, booster d'immunité... et les faux amis à fuir.
- **Les grands principes de la cuisine santé** : déjouer les pièges du supermarché (biscuits sucrés, charcuterie, pizza...), adopter les modes de cuisson sains, les trucs et astuces pour alléger ses plats...
- **Fatigue, ventre plat, équilibre acido-basique, allergies alimentaires, effet brûle-graisses, cholestérol, diabète...** les aliments à mettre dans votre assiette pour atteindre tous vos objectifs.
- **+ 365 menus santé-minceur à télécharger**, pour se faire du bien et du bon toute l'année, sans jamais manquer d'idées !

Pour perdre du poids et rester en pleine santé, pas besoin de régime particulier. Le secret est de choisir les bons aliments !

ISBN : 979-10-285-1077-0



24 euros
Prix TTC France

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

Photos : Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde (avec Carole Garnier), 2018.

Mes programmes acido-basiques en 7 jours (avec Catherine Dupin), 2018.

En finir avec le cholestérol, c'est malin (avec Carole Garnier), 2018.

Dopamine : le régime minceur et bien-être le plus facile du monde (avec Carole Garnier), 2018.

Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne (avec Carole Garnier), 2018.

DÉCOUVREZ LA BIBLIOGRAPHIE COMPLÈTE DE L'AUTEUR :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<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.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1077-0

ANNE DUFOUR

MA BIBLE DE L'ALIMENTATION SANTÉ

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

90

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

80%

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

E100

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

300

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



1

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



1 500

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



72

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

190



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

1,5 g

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



x 2

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

1,5

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

50 000

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

SOMMAIRE

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

PRÉFACE DE RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

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

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

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

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

INTRODUCTION

LES ALIMENTS : LE GRAND MECCANO DE LA VIE

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

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

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

DE L'ÉPROUVETTE AU SYSTÈME DIGESTIF

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

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

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

FRUITS ET LÉGUMES : LES JOKERS SANTÉ

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

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

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

LE MAUVAIS CALCUL DES CALORIES VIDES

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

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

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

UN PEU DE BRICOLAGE

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

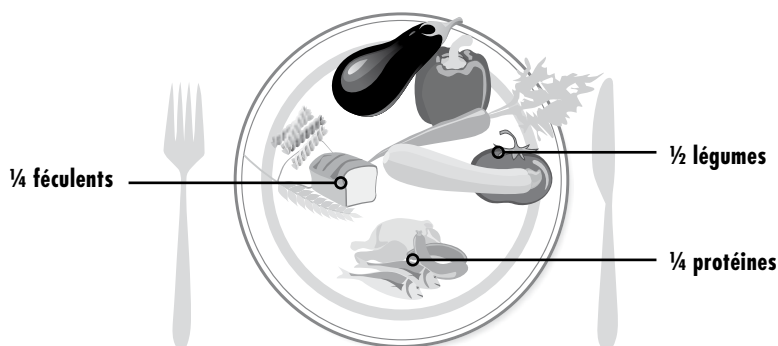
- Ce n'est pas parce qu'on mange « mal » de temps à autre que les conséquences seront dramatiques. Ponctuellement, un repas trop gras, trop arrosé ou trop sucré n'aura aucune incidence sur la santé.
- À l'inverse, si l'on s'est mal nourri toute sa vie, ce n'est pas parce qu'on va avaler une bouchée de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

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

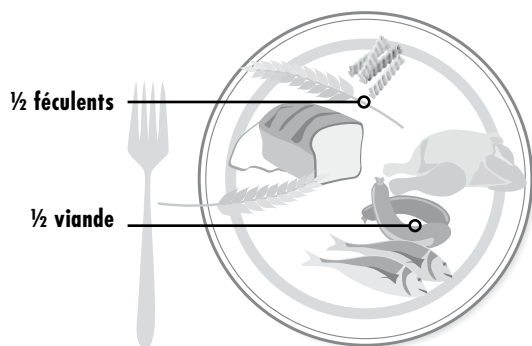
Nous avons recensé dans ce livre les aliments les plus protecteurs pour la santé. Tous ont « fait leurs preuves » au cours de dizaines de milliers d'études scientifiques mondiales. Cette liste est exhaustive à ce jour, mais s'enrichira forcément au fil des recherches frénétiques qui se déroulent aux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

LA BONNE ASSIETTE/LA MAUVAISE ASSIETTE

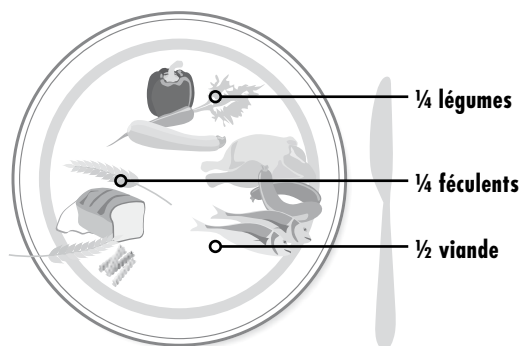
BONNE ASSIETTE



MAUVAISE ASSIETTE



MAUVAISE ASSIETTE



Première partie

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

Vous trouverez dans cette partie deux types d'informations.

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



L'abricot

Belle peau, bon cœur



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



Les additifs



Les abats

Pour le meilleur et pour le pire !

☆ à ☆☆☆☆



Leurs principaux apports nutritionnels

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

8 raisons d'en manger plus souvent

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

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

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

Mais attention...

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

Comment en profiter au maximum pour la santé

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

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

L'abricot

Belle peau, bon cœur



Ses principaux apports nutritionnels

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

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

6 raisons d'en manger plus souvent

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

Mais attention...

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

Comment en profiter au maximum pour la santé

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

Les additifs



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

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

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

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

Et les principaux perdants sont...

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

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

À votre place...

On choisirait

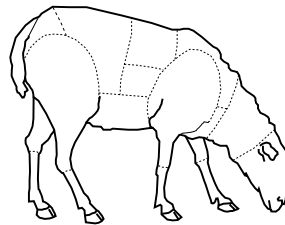
- ☺ Des aliments bruts, naturels, *frais* : viande, poisson, œuf, légumes à préparer soi-même, etc. Garantis zéro additif !
- ☺ Des aliments bruts, naturels, *surgelés* : le froid limite le recours aux additifs (au moins en ce qui concerne les conservateurs).
- ☺ Des produits bio : la plupart des additifs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

On ne prendrait pas

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

L'agneau

Le savoir-fer



Ses principaux apports nutritionnels

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

4 raisons d'en manger plus souvent

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

* ALC = acides linoléiques conjugués.

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

Mais attention...

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

Comment en profiter au maximum pour la santé

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

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

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

L'ail

Anticancer, antimicrobes, bon pour le cœur

☆☆☆☆☆



Ses principaux apports nutritionnels

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

9 raisons d'en manger plus souvent

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

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible de l'alimentation santé
Anne Dufour



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 !

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