

**ALIX LEFIEF-DELCOURT**  
Préface de Marie-Laure André, diététicienne

# MA BIBLE

## des aliments qui soignent



**NOUVELLE  
ÉDITION  
REVUE ET  
AUGMENTÉE**

- **Le top des aliments qui guérissent** : ail, citron, persil, vinaigre de cidre, amandes, épices... de vrais médicaments !
- **Mode d'emploi des aliments** : toutes les astuces pour les choisir, les préparer, les conserver.

**LEDUC** ↗



**Alix Lefief-Delcourt** est l'auteur de nombreux best-sellers en santé, notamment *Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons*. Elle est également coauteure de *Ma Bible de l'alimentation anti-inflammatoire* et de *Je m'initie à l'alimentation cétogène*.

**Marie-Laure André** est diététicienne passionnée et auteure de nombreux livres sur la nutrition.

Saviez-vous que l'asperge peut vous aider à lutter contre la fatigue ? Que les baies rouges sont une arme secrète contre le vieillissement ? Que la banane est le joker absolu contre le stress ? Produits courants (avocat, citron, cacao, fraise, lentilles, sardine...) ou à découvrir (graines de chia ou de chanvre, huile de lin, baies de goji, açai...), tous sont bons pour votre santé !

- **Les 90 aliments** à mettre dans votre assiette pour une santé au top !
- **Plus de 90 recettes, classiques ou originales**, pour apprendre à les cuisiner facilement.
- **De Acné à Yeux : l'abécédaire des maux quotidiens** et les aliments à privilégier pour **les soigner au naturel**.
- **Téléchargez 40 menus en bonus** : anti-allergie saisonnière, détox, mémoire...

## LE GUIDE INDISPENSABLE POUR FAIRE DE VOTRE ALIMENTATION UN ATOUT SANTÉ

**25 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2478-4



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Santé, diététique

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment télécharger votre titre gratuit ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Retrouvez 40 idées de menus,  
validés par Marie-Laure André, diététicienne,  
pour vous aider à soigner vos maux du quotidien.**

- Anti-acné
- Anti-déprime
- Spécial détox
- Anti-fatigue...

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<http://blog.editionsleduc.com/aliments-qui-soignent.html>

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

*Je fabrique moi-même mes produits d'entretien, c'est malin*, 2022.

*Je m'initie à l'alimentation anti-inflammatoire*, avec Olivia Charlet, 2021.

*Je cuisine zéro déchet, c'est malin*, 2021.

*Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons*, 2021.

*Guide de poche de l'argile*, 2021.

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteure sur notre site :  
[www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

### REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est la nouvelle édition augmentée du livre du même titre paru aux éditions Leduc en 2016.

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

Correction des mises à jour : Nathalie Mayevski

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Fotolia

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2478-4

**ALIX LEFIEF-DELCOURT**

Préface de Marie-Laure André, diététicienne

# **MA BIBLE**

des aliments  
qui soignent

LEDUC 



À Nola et Tess,  
qui adooooorent...  
les brocolis,  
les bananes,  
le chocolat,  
les amandes,  
le poisson,  
les framboises,  
les pruneaux...





# SOMMAIRE

Préface de Marie-Laure André	9
Introduction	11
Les 9 règles d'or pour profiter vraiment des aliments qui soignent	15
<b>Première partie.</b>	
Le top 90 des aliments qui soignent	23
<b>Deuxième partie.</b>	
De A à Y : soignez vos maux quotidiens avec les aliments	315
Annexes	463
Index des recettes	531
Index des ingrédients	533
Index des symptômes et affections	539
Table des matières	543



## PRÉFACE DE MARIE-LAURE ANDRÉ

« Manger est un besoin, savoir manger est un art » disait La Rochefoucauld. Il avait raison : savoir manger est un art... Un art de cuisiner et même un art de vivre qui permet d'être en bonne santé ! Les aliments nous apportent tout ce qu'il faut pour cela : des protéines pour renouveler les cellules et entretenir les muscles, des vitamines pour aider l'organisme à lutter contre les agressions extérieures, des composés antioxydants pour lui permettre de contrer le vieillissement prématuré, des graisses indispensables au développement du cerveau et à la fluidité des membranes cellulaires... Notre alimentation conditionne notre santé, notre niveau de forme physique, renforce notre immunité en stimulant nos défenses naturelles et contribue même à notre bien-être psychique... C'est vous dire l'importance de ce que nous mettons dans notre assiette !

Bien manger, c'est mettre toutes les chances de notre côté pour limiter les risques d'apparition de diabète et maintenir un poids « santé » sur le long terme, c'est-à-dire un poids dans lequel on se sent bien, ni trop haut, ni trop bas. On sait aussi que nos choix alimentaires peuvent prévenir certains cancers tels que le cancer du côlon, du pancréas ou de l'estomac, de même qu'ils peuvent prévenir en partie les accidents cardiovasculaires ou réduire l'hypertension. Notre alimentation joue donc un rôle préventif vis-à-vis de nombreuses maladies. Et elle peut même soulager certains maux : les aliments possèdent des propriétés particulières en fonction de leur profil nutritionnel (teneur en protéines, fer, zinc, vitamine C, composés antioxydants, acides organiques, enzymes...). Le miel est ainsi un aliment utilisé depuis des centaines d'années pour ses vertus apaisantes et cicatrisantes, le citron est reconnu pour stimuler le système immunitaire et pour son effet antiseptique, l'ail protège des accidents vasculaires cérébraux en fluidifiant le sang, le gingembre réduit les nausées, la canneberge soigne les infections urinaires... S'ils ne remplacent pas toujours un traitement médical, les aliments permettent généralement d'améliorer les symptômes et de réduire la durée de l'affection, le tout naturellement, et sans effet secondaire !

Certains aliments sont de véritables concentrés de nutriments essentiels et leurs propriétés thérapeutiques sont multiples. Leur richesse est telle qu'on les appelle les « super-aliments » : spiruline, ail, curcuma, gingembre, canneberge, gelée royale,

graines de chia, sarrasin, thé matcha... Intégrés régulièrement dans les menus, ils enrichissent l'alimentation en vitamines, composés antioxydants, graisses de la famille des oméga-3..., et permettent de lutter efficacement contre la fatigue chronique, stimulent le système immunitaire et protègent l'organisme des maladies cardiovasculaires, inflammatoires et tumorales. Consommés sous forme de cures, ils permettent de passer l'hiver en forme et de couvrir les besoins quand ceux-ci sont augmentés (en cas d'infection, de grossesse...).

Depuis les années 1950, l'agriculture intensive s'est imposée pour produire toujours plus et plus vite. Dopés aux engrais et soignés aux pesticides, les aliments issus de ce mode de production ne nourrissent pas correctement notre corps : les calories sont bien là mais les vitamines, les composés antioxydants, les fibres, le magnésium, et bien d'autres nutriments essentiels à notre santé et à notre bien-être, manquent à l'appel. Riches en sel, en additifs en tous genres, en graisses et en sucres de qualité médiocre, les produits industriels transformés (quiches, sauces en flacons, potages en sachets...) ne protègent pas l'organisme contre les maladies, bien au contraire : leur consommation favorise la prise de poids, l'apparition de diabète ou d'hypertension artérielle.

Pour protéger votre corps et profiter des bienfaits protecteurs et curatifs des aliments, préférez les produits frais et bruts aux produits transformés et cuisinez vous-même le plus souvent possible. Choisissez les produits « de saison » (ils sont ainsi plus riches en vitamines, plus savoureux et leur prix est plus intéressant), cultivés ou produits près de chez vous (en les prenant sur les marchés, dans les AMAP ou même directement chez le producteur), et issus de l'agriculture biologique ou raisonnée. Vous sélectionnez ainsi des aliments plus riches en nutriments essentiels (vitamines et composés antioxydants) donc plus actifs dans l'organisme. Privilégiez la variété et la diversité qui forment un des piliers de l'équilibre. Vous avez ainsi la garantie de couvrir vos besoins nutritionnels en vitamines, minéraux, oligoéléments et composés antioxydants, et d'obtenir les meilleurs effets protecteurs et curatifs.

Et parce que notre bien-être psychologique passe aussi par la fourchette, n'oubliez pas le plaisir de manger : prenez vos repas à table, en famille ou entre amis et savourez vos aliments en mâchant bien chaque bouchée. Vous serez ainsi mieux rassasié et apprécierez davantage le contenu de votre assiette.

Que ce soit pour prévenir des maladies, soulager et même guérir, les aliments nous veulent du bien. Sachez bien les choisir, les associer et les cuisiner !

# INTRODUCTION

L'alimentation est notre première médecine. Rien de nouveau puisque Hippocrate l'affirmait déjà en son temps (v<sup>e</sup>-iv<sup>e</sup> siècles avant Jésus-Christ !) : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Nous savons aujourd'hui, grâce à de très nombreuses études scientifiques, que notre bonne ou notre mauvaise santé dépend en grande partie de ce que nous mangeons. 20 à 30 % des cancers seraient ainsi liés, directement ou indirectement, à une « mauvaise » alimentation. Le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) va encore plus loin et affirme qu'environ un cancer sur trois pourrait être prévenu grâce à la consommation régulière de certains aliments. De nombreuses autres maladies, plus bénignes, peuvent aussi être évitées, ou mêmes soignées, grâce à certains aliments : d'un simple rhume aux problèmes de mémoire en passant par les allergies saisonnières, les troubles de la circulation veineuse ou encore les maladies de peau.

## COMMENT LES ALIMENTS PEUVENT-ILS NOUS SOIGNER ?

Les aliments sont des mines de nutriments : macronutriments (protéines, lipides, glucides), vitamines, minéraux, acides gras, antioxydants... Chacun joue un rôle spécifique au sein de notre organisme (ces fonctions sont détaillées dans les annexes de cet ouvrage, à partir de la page 435). Certains aliments sont particulièrement riches en fer ou en magnésium, d'autres en vitamine C ou B9, d'autres encore en fibres ou en bonnes graisses... Grâce à cette spécificité nutritionnelle, **ils peuvent nous soigner en apportant les nutriments qu'il nous faut**. Le curcuma et le gingembre, contenant des composés anti-inflammatoires, permettront de soulager efficacement les rhumatismes. Les fibres étant la solution pour assurer un bon transit, on misera sur les pruneaux et les légumes verts, qui en contiennent beaucoup, pour soulager une constipation. Les aliments peuvent aussi agir en prévention, en nous empêchant de tomber malades. La vitamine C permettant de renforcer les défenses de l'organisme, on privilégiera, à l'approche de l'hiver, les agrumes, le poivron rouge ou le persil, qui en sont particulièrement riches, pour se prémunir du rhume. Excellente source

de bêta-carotène, la carotte entretient la bonne santé des yeux (elle a par ailleurs des effets anticancer nombreux !). Riche en acides gras essentiels, l'huile d'olive assure le bon fonctionnement du système cardiovasculaire, entre autres. Vous le verrez, les bienfaits des aliments sur la santé sont innombrables, et vous les découvrirez au fur et à mesure de cet ouvrage.

## **LES ALIMENTS PEUVENT-ILS REMPLACER LES MÉDICAMENTS ?**

Les médicaments ont soigné, soignent et soigneront encore de nombreuses personnes. Mais ils ne sont pas la seule et unique solution en matière de santé (ils sont d'ailleurs de plus en plus souvent remis en cause, non seulement en raison de leur non-efficacité mais aussi de leurs effets parfois néfastes voire dangereux !). **Il existe en effet des méthodes plus douces, dont fait partie l'alimentation, pour venir à bout de certains petits maux.** Ces méthodes peuvent parfois se révéler aussi efficaces – voire plus – que les traitements. On sait par exemple qu'en cas de rhume, aucun médicament n'est vraiment utile pour stopper l'infection, alors que le miel, le citron ou certaines plantes peuvent, eux, apporter un soulagement réel et réduire sa durée. Dans un grand nombre de cas aussi, les deux approches ne sont pas incompatibles, bien au contraire. L'alimentation est toujours un plus.

## **À LA POUBELLE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?**

L'alimentation apporte tous les nutriments nécessaires à l'entretien d'une bonne santé. À condition bien sûr qu'elle soit variée et équilibrée, riche en fruits et légumes notamment. Mais, dans certaines situations, les besoins nutritionnels ou les carences sont trop importants pour être simplement comblés par l'alimentation. Il s'agit de cas bien spécifiques : lors d'une grossesse ou juste avant, à la ménopause, après une opération chirurgicale ou en cas de maladie. **Dans tous les cas, avant d'opter pour la supplémentation, il est recommandé d'en parler avec son médecin.** En effet, pris à mauvais escient ou en trop grande quantité (c'est souvent le cas puisque ces produits sont en accès libre), les compléments alimentaires n'ont pas d'effet bénéfique voire, pire, peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé à court, moyen ou long terme. De nombreuses études ont ainsi montré qu'une consommation abondante de compléments alimentaires serait associée à un risque accru de mortalité. En 2011, des

chercheurs\* ont par exemple souligné que la prise de multivitamines, d'acide folique, de fer et de cuivre, entre autres, augmente le risque de décès chez les femmes plus âgées. Une autre étude avait démontré que la plupart des antioxydants classiques (bêta-carotène, vitamines A, C et E, et sélénium), sous forme de suppléments, pouvaient être dangereux. Pour éviter ces risques, mieux vaut donc miser sur l'alimentation, et réserver la supplémentation aux cas spécifiques, toujours avec l'avis de son médecin.

### **TOUS LES ALIMENTS SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ ?**

Si les aliments contiennent de nombreux composants bénéfiques pour la santé, ils apportent aussi leur lot de substances potentiellement nocives (qui sont d'ailleurs parfois les mêmes !). On ne parle pas ici des pesticides et autres produits chimiques utilisés lors de leur production, ni même des innombrables additifs que l'on retrouve dans les produits industriels, mais bien de molécules présentes à l'état naturel dans les aliments (comme l'acide phytique dans les céréales, l'histamine dans les fraises...), qui peuvent empêcher l'assimilation des autres nutriments ou provoquer des allergies. **Tout dépend en réalité des doses mais aussi de la sensibilité de chacun.** Pour ce qui est des doses, un seul exemple : le sel est un minéral indispensable à la vie. Sans sel, on meurt. Mais lorsqu'il est consommé en excès, il est particulièrement néfaste pour la santé. La sensibilité individuelle est aussi une thématique très actuelle. Aujourd'hui, on sait que certaines personnes ne supportent pas les produits laitiers, et que ceux-ci sont responsables d'un grand nombre d'allergies (et dont la prévalence est d'ailleurs largement sous-estimée). Autre exemple : de nombreuses personnes sont allergiques à l'œuf ou aux amandes, deux aliments pourtant classés en très bonne place dans notre top 80 des aliments qui soignent. Bref, ce qui est bon pour une personne n'est pas forcément bon pour une autre. Voilà pourquoi, d'ailleurs, sur chaque fiche d'aliment, vous trouverez une série de précautions à prendre.

---

\* J. Mursu *et al.*, "Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women: the Iowa Women's Health Study", *Archives of Internal Medicine*, 2011.

## COMMENT FONCTIONNE CET OUVRAGE ?

Cet ouvrage est divisé en deux parties.

- Dans la première partie, nous avons établi **un listing de 90 aliments qui soignent**. Ceux-ci ont été choisis pour leurs bienfaits santé bien sûr, mais pas seulement. Nous avons également privilégié, sauf quelques rares exceptions, les aliments les plus « accessibles », que ce soit en termes de prix et de provenance. Nous n'allons pas, par exemple, vous conseiller le noni qui, en plus d'une saveur repoussante, ne se trouve en France que sous forme de jus fermenté... vendu au prix des meilleurs champagnes (sans compter que les études scientifiques sont encore peu nombreuses à attester de son efficacité sur l'homme !). Certes, il fait partie de la culture médicinale polynésienne mais cela vaut-il vraiment le coup de le faire venir d'aussi loin ? Le citron fait tout aussi bien pour soigner les petites infections, à moindre coût et avec un goût nettement plus agréable ! Nous avons donc privilégié les aliments santé que vous pouvez sans problème manger tous les jours ou presque, avec plaisir. Vous les connaissez tous, mais vous ignorez peut-être qu'ils pouvaient vous soigner : les épices, l'ail, les pommes, l'orange, les poireaux, les flocons d'avoine, le thé... Pour bien les cuisiner au quotidien, et varier les plaisirs, vous trouverez également des conseils pratiques, ainsi que des idées recettes.
- Dans la seconde partie, nous vous proposons de découvrir, **pour chaque indication, les meilleurs aliments pour vous soulager et vous soigner**. De A comme Acné à Y comme Yeux, faites de votre assiette votre meilleur remède. Dans chaque fiche, vous trouverez les aliments à privilégier, mais aussi ceux à éviter (car ils peuvent aggraver les symptômes) ainsi que des conseils pratiques et des petites astuces supplémentaires.



# LES 9 RÈGLES D'OR POUR PROFITER VRAIMENT DES ALIMENTS QUI SOIGNENT

## 1. MANGER LOCAL ET DE SAISON

Vous le verrez, notre liste des aliments qui soignent fait la part belle aux végétaux. Dans la mesure du possible (cela sera bien sûr impossible pour certains aliments, comme l'ananas ou la banane), **achetez-les de préférence locaux et de saison**. Pourquoi locaux ? Parce que vous avez ainsi la garantie que vos tomates ont été cueillies à maturité, qu'elles n'ont pas voyagé pendant des jours dans une chambre froide à travers toute la France, voire une grande partie de l'Europe, avant d'arriver dans votre assiette. Et donc que leur composition en vitamines et minéraux est optimale, car ces nutriments sont sensibles à l'air et à la lumière. C'est le cas par exemple des petits pois frais qui peuvent perdre la moitié de leur vitamine C une ou deux journées après leur récolte ! Pourquoi de saison ? Parce qu'une fraise cultivée sous une serre chauffée n'a pas du tout le même goût qu'une fraise qui a poussé au soleil. Mais aussi parce que ce fruit rouge a besoin de soleil pour se gorger de vitamine C et de polyphénols, qui sont ses deux atouts principaux.

Mais il n'est pas toujours facile de se fournir en produits locaux et de saison. Si l'on suivait à la règle ce grand principe, on se priverait de nombreux aliments. **À défaut de frais, le surgelé représente donc une bonne alternative**. En effet, les légumes surgelés sont conditionnés très rapidement après leur récolte, ce qui permet de limiter la perte de vitamines. Certes, ils subissent un blanchiment qui leur fait perdre une partie de leurs vitamines et antioxydants mais, de manière générale, leur teneur en nutriments par rapport à leurs équivalents frais du supermarché est tout à fait honorable. Ils ont par ailleurs le grand avantage de pouvoir être consommés durant toute l'année, et d'être faciles à cuisiner.

Certains processus de conservation permettent même d'améliorer la biodisponibilité de quelques nutriments, comme le lycopène, le super-antioxydant de la tomate : son

taux est plus élevé dans les tomates en conserve ou les produits à base de tomate (coulis, concentré...) que dans les tomates fraîches. Conclusion : priorité au frais, mais ne faites pas une croix sur les surgelés et les conserves car ils présentent eux aussi de nombreux avantages.

## 2. ACHETER BIO... AUTANT QUE POSSIBLE !

Opter pour des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique, c'est la meilleure solution pour éviter d'absorber des résidus de pesticides. Ce serait un comble pour des « aliments qui soignent » de vous empoisonner avec des substances toxiques (dont on est encore loin de connaître précisément tous les effets néfastes !). De plus, ce mode de culture présente de nombreux autres avantages. En optant pour le bio, vous pourrez manger vos fruits et légumes avec la peau sans vous soucier de résidus des pesticides. Un bon point car c'est souvent **la peau des végétaux qui concentre un grand nombre de nutriments (en particulier les fibres, les antioxydants, la vitamine C...)**. La pomme est à ce titre un excellent exemple : sa pelure est une mine de vitamine C, de pectine ou encore de quercétine anticancer. Quand on sait que c'est aussi l'un des fruits les plus contaminés, il n'y a plus à hésiter... Autre bonne raison de privilégier le bio : une méta-analyse\*, basée sur 343 études, a montré que **les fruits et légumes issus de l'agriculture bio sont plus riches en polyphénols** (entre 18 et 69 %) que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Logique puisque les antioxydants, qui sont tellement bénéfiques à notre santé, sont produits par les végétaux pour se défendre des agressions extérieures (notamment des parasites...). Si on les aide trop, en utilisant des produits chimiques et des pesticides, ils n'ont plus besoin d'en produire, et donc en contiennent moins quand ils arrivent dans notre assiette. Cette analyse a par ailleurs démontré que les végétaux bio contiennent aussi plus de vitamine C et de magnésium.

Oui mais... le bio coûte plus cher ! Certes, mais sachez qu'il est possible de faire des choix judicieux pour prendre soin de sa santé sans se ruiner. En effet, **tous les fruits et légumes ne sont pas égaux devant les résidus de pesticides**. Privilégier le bio pour les végétaux les plus susceptibles d'être contaminés, et miser sur l'agriculture conventionnelle pour les moins « à risques » peut donc être une excellente solution pour ne pas plomber son budget.

---

\* C. Leifert *et al.*, "Higher Antioxidant and Lower Cadmium Concentrations and Lower Incidence of Pesticide Residues in Organically Grown Crops: a Systematic Literature Review and Meta-Analysis", *British Journal of Nutrition*, 2014.

Alors pour quels fruits et légumes faut-il privilégier le bio ?

Plusieurs autorités ou associations effectuent régulièrement des analyses sur ce sujet et publient des palmarès d'aliments les plus/les moins contaminés :

- La **DGCCRF** (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes).
- L'**EWG** (Environmental Working Group). Cette organisation non gouvernementale américaine publie chaque année un listing des fruits et légumes contenant le plus de résidus de pesticides (les *dirty dozen*) et ceux en contenant le moins (les *clean fifteen*). Ce classement est établi à partir de plusieurs critères, notamment le nombre de pesticides différents maximum retrouvés dans un échantillon ou encore le pourcentage d'échantillons contenant des résidus de pesticides. En tête de liste en 2021 : les fraises, les épinards, le chou kale, les nectarines, les pommes, le raisin, les cerises, les pêches...
- Le réseau **Pesticide Action Network Europe** (PAN Europe). Il analyse les fruits et les légumes européens contenant le plus de résidus de pesticides considérés comme des perturbateurs endocriniens. En tête de liste, la laitue, qui surpasse tous les autres végétaux et de loin (le deuxième de la liste, la tomate, en contient deux fois moins).

Ces listings ne sont pas toujours concordants mais ils ont un point commun : tous soulignent que **les fruits et les légumes contenant le plus de résidus de pesticides sont ceux que l'on consomme le plus souvent !** Dans le tableau ci-après, voici une petite compilation tirée de toutes ces données.

	LES PLUS CONTAMINÉS 2		LES MOINS CONTAMINÉS ☺	
LÉGUMES	Bette	Navet	Asperge	Mais
	Céleri	Persil	Aubergine	Oignon
	Concombre	Poireau	Avocat	Patate douce
	Épinard	Poivron	Chou	Petit pois
	Haricot vert	Pomme de terre	Chou-fleur	
	Laitue	Tomate		
FRUITS	Abricot	Pêche	Ananas	Mangue
	Cerise	Poire	Banane	Papaye
	Citron	Pomme	Kiwi	Orange
	Fraise	Raisin	Melon	
	Nectarine			

**À noter :** n'oubliez pas que les seuils de pesticides à ne pas dépasser sont définis pour chaque pesticide de manière indépendante. Or chaque jour, nous consommons des dizaines d'aliments différents, et donc potentiellement des dizaines de pesticides différents. Un véritable cocktail de substances chimiques dont on ignore précisément les effets !

**FRUITS ET LÉGUMES ISSUS DE L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE :**  
**COMMENT LIMITER LES RÉSIDUS DE PESTICIDES ?**

Pour éliminer un maximum de résidus de pesticides, lavez vos fruits et vos légumes très soigneusement en les brossant (avec de l'eau et du bicarbonate de soude) et rincez-les abondamment. Insistez tout particulièrement sur les parties en creux (autour du trognon de la pomme par exemple), véritables pièges à pesticides. Mais sachez que le nettoyage le plus rigoureux n'éliminera jamais la totalité des résidus de pesticides. La seule solution vraiment efficace : les éplucher, mais cela vous fera perdre une grande partie des nutriments. Pour limiter les dégâts de l'épluchage, on peut opter pour un économe plutôt qu'un couteau, afin de peler plus finement le légume ou le fruit.

### **3. FAIRE LES BONNES ASSOCIATIONS**

Manger des carottes pour profiter des bienfaits santé de ses antioxydants, c'est bien. Les agrémenter d'une cuillère d'huile d'olive, c'est encore mieux, car cela optimise leur assimilation. Les nutriments peuvent en effet interagir entre eux et cela améliore leur biodisponibilité. D'où l'importance des associations d'aliments : c'est ce que l'on appelle la « **synergie nutritionnelle** ». Voici quelques exemples pratiques à retenir !

NUTRIMENTS À ASSOCIER	EXEMPLE	EXPLICATIONS
<b>Caroténoïdes + matières grasses</b>	Carottes râpées + huile d'olive	Les caroténoïdes étant solubles dans les graisses, l'ajout d'une petite quantité de matières grasses améliore leur biodisponibilité. Sur le même principe, on ajoutera une noisette de beurre ou une cuillerée d'huile dans une soupe de potiron ou une sauce tomate, on accompagnera les figues de quelques noix ou de fromage...
<b>Fer + vitamine C</b>	Avocat + jus de citron	La vitamine C (présente dans le citron) double, voire triple, l'absorption du fer contenu dans l'avocat. Sur le même principe, vous pouvez associer une viande rouge avec du brocoli (cuit à la vapeur, pour préserver sa vitamine C) ou la parsemer de persil frais haché, ou encore ajouter un filet de jus de citron dans votre salade de lentilles.
<b>Vitamine D + calcium</b>	Saumon + amandes effilées	L'absorption du calcium (amande) est favorisée par celle de la vitamine D (saumon). Notez que les sardines contiennent à la fois de la vitamine D et du calcium !
<b>Sélénium + vitamine E</b>	Noix de saint-jacques + filet d'huile de noisette	Le sélénium (fruits de mer) et la vitamine E (huile végétale) s'associent pour renforcer leur potentiel antioxydant.
<b>Curcumine + pipérine</b>	Curcuma + poivre	La curcumine, substance reconnue pour ses effets anti-inflammatoires et anticancer, est faiblement absorbée par l'organisme, mais la présence d'autres substances permet d'améliorer sa biodisponibilité. Associez aussi le duo curcuma + poivre avec une source de matières grasses (huile végétale, poisson gras...) pour encore plus d'efficacité.
<b>Curcumine + bromélaïne</b>	Curcuma + ananas	Même explication que pour l'association curcumine + pipérine.
<b>Protéines animales + fer</b>	Foie de veau + épinards	Les aliments riches en protéines animales et en fer favorisent l'absorption du fer contenu dans les autres aliments, notamment les légumes.
<b>Antioxydants différents</b>	Tomate + brocoli, framboise + pomme...	Les antioxydants ne sont jamais aussi efficaces que quand ils sont associés entre eux.

#### 4. CONSERVATION : ATTENTION FRAGILE !

Certains vitamines et minéraux contenus dans les aliments sont particulièrement fragiles. C'est le cas par exemple de la vitamine C, très sensible à la lumière et à l'air. Des scientifiques américains ont par exemple montré que les jus d'orange en brique perdent jusqu'à 100 % de leur vitamine C s'ils ne sont pas consommés suffisamment vite. Alors comment faire ? Tout d'abord, **privilégier les produits ultra-frais** (on évite les brocolis jaunis par le temps), **cultivés localement** (voir aussi p. 15), **et les consommer rapidement**, le jour même si possible, et dans les trois jours maximum. Veillez également à entreposer vos légumes et vos fruits à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sombre, ou dans le compartiment réservé de votre réfrigérateur. Vous pouvez aussi opter pour les surgelés, car le processus de congélation conserve bien les vitamines et les minéraux. Enfin, lorsque vous préparez vos fruits et vos légumes, évitez de les laisser tremper : lavez-les plutôt à l'eau courante.

#### 5. PRIVILÉGIER CERTAINS MODES DE CUISSON

Les vitamines et les minéraux sont également sensibles à la chaleur, et donc à la cuisson. Cela ne veut pas dire qu'il faille tout manger cru. **Certains modes de cuisson sont plus doux que d'autres, et permettent de préserver les vitamines.** C'est le cas par exemple de la cuisson vapeur (à privilégier à la cuisson à l'eau, qui entraîne la fuite des minéraux) ou à la cuisson en papillote. La cuisson a un autre avantage : elle améliore la biodisponibilité de certains nutriments (en clair, ils sont ensuite plus facilement assimilés par l'organisme). C'est le cas par exemple des épinards. Crus, ce sont une excellente source de fibres mais la cuisson permet à l'organisme d'extraire une plus grande part d'antioxydants. C'est la même chose pour les tomates, dont le lycopène est mieux assimilé quand l'aliment est cuit.

De manière générale, **attention aux cuissons trop fortes.** Le barbecue est à éviter car il entraîne la formation de composés cancérigènes et de fumées toxiques qui se collent sur les aliments. Un steak cuit au charbon de bois pourrait ainsi contenir la même dose de HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques), des composés cancérigènes, que... 600 cigarettes ! La cuisson à la poêle est une bonne option, à condition de ne pas trop monter la température, mais aussi d'utiliser des huiles qui supportent bien la chaleur (voir le tableau des différents « points de fumée » p. 206). Enfin, prudence

également avec les cuissons rôties ou caramélisées, qui créent des produits de glycation avancée (AGE), accélérant le vieillissement et augmentant le risque de certaines maladies (voir aussi p. 460).

## 6. BIEN MASTIQUER !

« Prenez votre temps pour manger », « Mastiquez bien les aliments avant de les avaler ». Ces recommandations sont bien connues, surtout pour favoriser la satiété et la digestion. Mais, on le sait moins, c'est aussi **une bonne solution pour favoriser l'assimilation des nutriments** (en particulier les micronutriments, à savoir les vitamines, les minéraux, les antioxydants...). En effet, il ne suffit pas de consommer des nutriments pour qu'ils soient assimilés. C'est un long processus qui commence... dans la bouche, sous l'effet de la mastication, qui assure une première étape de la digestion.

## 7. MANGER DE TOUT, LA CLÉ POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ !

Manger varié pour être en bonne santé, ce n'est pas seulement un principe de bon sens. De nombreuses études ont ainsi montré que la consommation régulière de fruits et légumes variés est fortement associée à la réduction du risque de souffrir de certaines maladies chroniques, comme le cancer et les maladies cardiovasculaires. Mais on sait aussi aujourd'hui que l'action des antioxydants, même si elle est primordiale, ne peut expliquer à elle seule les bienfaits santé d'une alimentation riche en fruits et en légumes. Dans les études cliniques, **les antioxydants pris un par un ne démontrent pas d'effets préventifs clairs. Ils ne sont réellement efficaces que quand ils sont en interaction les uns avec les autres.** Aucun antioxydant isolé ne peut être aussi efficace que la combinaison d'une multitude de composés phytochimiques apportés par les fruits et les légumes\*. En clair, mangez des tomates pour prévenir le cancer de la prostate ou des fruits rouges pour prévenir celui du sein, mais consommez aussi et surtout de nombreux autres fruits et légumes. Ce n'est que comme cela que ces aliments pourront réellement vous soigner.

---

\* Source : Rui Hai Liu, "Potential Synergy of Phytochemicals in Cancer Prevention: Mechanism of Action", *The Journal of Nutrition*, 2004.

## 8. OPTER POUR UNE HYGIÈNE DE VIE PLUS GLOBALE

Rien ne sert de manger des fruits et des légumes riches en antioxydants si, d'un autre côté, vous continuez à fumer (le tabac est en effet l'un des principaux « producteurs » de radicaux libres, contre lesquels vont lutter les antioxydants). **L'alimentation fait partie d'un « tout », ne l'oubliez pas !** Augmentez votre activité physique, détendez-vous, arrêtez de fumer, limitez votre consommation d'alcool... : autant de bons réflexes qui auront eux aussi un impact direct sur votre état de santé.

## 9. NE PAS OUBLIER LA DIMENSION PLAISIR !

Les aliments nous nourrissent, certains peuvent même nous soigner. Mais il ne faut pas oublier que manger est aussi un plaisir. **L'envie de (bien) manger est indissociable du goût de vivre.** Ne renoncez pas à certains aliments qui vous plaisent même s'ils sont habituellement jugés peu recommandables pour la santé. Consommez-les avec modération et gardez en tête qu'un seul aliment trop sucré ou trop gras ne va pas remettre en question tous vos efforts pour bien vous nourrir. Manger doit rester un plaisir, alors entretenons aussi le plaisir de manger !



Première partie

# Le top 90 des aliments qui soignent



Dans cette première partie, nous avons choisi de détailler les propriétés santé de 80 aliments. Pour les choisir, nous nous sommes aussi inspirés des multiples classements réalisés par de nombreuses instances de santé (notamment celui de la Clinique Mayo, voir ci-après) ainsi que des listings des aliments les plus riches en antioxydants, en fibres, en magnésium, en vitamine C, etc.

### **LES 10 MEILLEURS ALIMENTS SANTÉ (SELON LA CLINIQUE MAYO)**

En 2006, la prestigieuse Clinique Mayo (une fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine) a établi le palmarès des aliments les meilleurs pour la santé. Pour prétendre à ce titre, chaque aliment devait répondre à au moins trois de ces critères :

- être une bonne source de vitamines, de fibres, de minéraux et autres ;
- avoir une teneur élevée en nutriments et en antioxydants ;
- contribuer à une réduction du risque de maladies cardiovasculaire et autres affections ;
- avoir une faible densité calorique et être facilement accessibles.

Sur cette base, un listing de 10 aliments a été établi. Pour plus de détails sur les bienfaits santé de chacun, nous vous renvoyons vers les pages correspondantes de cet ouvrage.

- Amande (voir p. 38)
- Brocoli (voir p. 81)
- Myrtille (voir p. 67)
- Épinard (voir p. 146)
- Haricot rouge (voir p. 214)
- Germe de blé (voir p. 157)
- Jus de légumes\*
- Patate douce (voir p. 263)
- Pomme (voir p. 281)
- Saumon, sauvage de préférence (voir p. 270)

→