

Christopher Vasey

LES PRINCIPES DE BASE D'UNE ALIMENTATION SAINE

Respecter l'équilibre acido-basique,
éviter les carences et prévoir ses menus

jou^{issance}
SANTÉ

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Mon alimentation santé facile : acido-basique

Prévenir et vaincre la grippe

L'Équilibre acido-basique

Gérez votre équilibre acido-basique

Manuel de détoxification

Sucre et Santé

Je détoxique mon foie, c'est parti !

Se libérer de la constipation

Alternatives naturelles aux antibiotiques

Les Anti-inflammatoires naturels

Les Cures de santé (en collaboration avec Johanna Brandt)

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-295-7

Ouvrage précédemment paru sous le titre : *Manuel de diététique,
de nutrition et d'alimentation saine*

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Frank Pittel

Illustration de couverture : Adobe Stock : © georgerudy

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Crédits photos :

p. 11 : Adobe Stock : © aamulya ; p. 59 : Adobe Stock : © Maksymiv Iurii ;

p. 85 : Adobe Stock : © Kittiphan ; p. 125 : Adobe Stock : © M.studio ;

p. 229 : Adobe Stock : © nblxer

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	7
-------------------------------	----------

1^{re} PARTIE

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

1- Les six critères de l'alimentation saine	12
Manger varié	13
Manger du terroir	18
Manger non-dénaturé	22
Manger de saison	42
Manger davantage d'aliments d'origine végétale qu'animale.	49
Manger cru et cuit	50
2- L'équilibre acido-basique	52
Les aliments acidifiants et alcalinisants	53
Les maladies dues à l'acidose	56

2^e PARTIE

Alimentation et maladie

1- Le cycle des aliments dans le corps	60
Le transformateur d'énergies.	61
Un mode de fonctionnement fixe et immuable	71

2- Les deux dérèglements possibles	73
La suralimentation	74
La sous-alimentation.	78
Alimentation et terrain	81

3^e PARTIE

Les deux grandes approches thérapeutiques

1- La diététique	87
Définition	87
Buts de la diététique	87
Exemples de diètes restrictives	92
Exemples de produits diététiques	99
Durée des cures	100
Crises curatives et diète	101
Thérapies accompagnatrices	103
Personnes concernées par les diètes	104
Erreurs à ne pas commettre	104
2- La nutrition	106
Définition	106
But de la nutrition.	107
Exemples de régimes nutritionnels	111
Exemples de produits nutritionnels.	117
Durée des cures	119
Crises curatives et régimes nutritionnels.	120
Thérapies accompagnatrices	121
Personnes concernées par les régimes nutritionnels . .	122
Erreurs à ne pas commettre	123

4^e PARTIE

Connaissance des nutriments et des aliments

1- Les protéines	127
Définition	127
Synthèse des acides aminés	128

Le rôle des protéines	129
Sources de protéines	130
Les besoins organiques en protéines	131
Aspects nutritionnels : les carences en protéines	133
Aspects diététiques : les surcharges en protéines . . .	140
2- Les glucides	150
Définition	150
Rôle des glucides	154
Sources de glucides	155
Les besoins en glucides	156
Aspects nutritionnels : les carences en sucres	156
Aspects diététiques : les surcharges en sucres	161
3- Les lipides	176
Définition	176
Le rôle des lipides	176
Sources de corps gras	178
Les besoins en lipides	179
Aspects nutritionnels : les carences en lipides	179
Aspects diététiques : les surcharges en lipides	188
4- Les vitamines et les minéraux	195
Les vitamines	196
Les minéraux	204
5- Les différents groupes d'aliments	210
L'eau	210
Le lait	211
Les produits laitiers	213
La viande	215
Les poissons	217
Les fruits de mer	217
Les œufs	218
Les céréales	219
Les légumineuses	221
Les légumes	221
Les fruits	223

Les huiles végétales.	225
Le sel de cuisine	226
Sucre et sucreries	227

5^e PARTIE

L'art des réglages alimentaires

1- Un outil indispensable : le menu standard . . .	230
Comment établir un menu standard	230
Exemples de menu standard	232
2- L'analyse du menu standard	234
Analyse du menu standard en soi	235
Analyse du menu standard en fonction des maladies	238
Conclusion	245
Notes	247
Index	249

Légende des encarts



Le saviez-vous ?



Bon à savoir



Pistes de réflexion



Attention

Introduction

Une fois conscients de l'importance de l'alimentation pour la santé, beaucoup de gens se mettent à rechercher le régime idéal qui les préserverait de la maladie.

Les êtres humains cependant sont trop différents les uns des autres et leurs besoins physiologiques sont trop dissemblables, pour qu'il puisse exister un régime idéal unique que chacun pourrait suivre pour rester en bonne santé.

Si un tel régime n'existe pas, il y a par contre, pour chacun, une manière idéale de s'alimenter. Le régime idéal est personnel, c'est quelque chose d'individuel. **Au-delà des grands principes d'alimentation saine, valables de manière générale pour tous, il faut individualiser son mode d'alimentation, l'adapter à ses propres besoins.**

Dans ce but, il est important d'être conscient qu'il existe trois aspects fondamentalement différents, mais complémentaires, à prendre en considération, lorsque l'on veut améliorer sa manière de s'alimenter.

Le premier aspect concerne les aliments eux-mêmes. Ceux-ci doivent répondre à certains critères pour être bons pour la santé. Ils doivent être proches de l'état dans lequel la nature nous les a offerts, frais, non raffinés, sans additifs nocifs, etc. C'est là toute la question: «Qu'est-ce qu'une alimentation saine en soi?» qui est traitée dans la première partie de ce livre.

Les deuxième et troisième aspects concernent la personne qui reçoit les aliments et l'effet que ceux-ci ont eu sur elle.

- Il y a d'abord **l'aspect diététique** de l'alimentation. Lorsqu'à la suite d'une consommation excessive de certains aliments, le corps se *surcharge* de toxines et en tombe malade, il est nécessaire d'effectuer des restrictions alimentaires pour ramener la santé. C'est le rôle de la *diététique* d'effectuer ces restrictions.
- Vient ensuite **l'aspect nutritionnel** de l'alimentation. Lorsqu'à cause d'apports insuffisants de certains aliments et nutriments, des maladies s'installent, il est indispensable de combler les *carences* en *augmentant* ce qui est consommé en trop petite quantité ou en réintroduisant ce qui fait défaut. Ces modifications sont du domaine de la *nutrition*.

Ainsi, la diététique, qui s'occupe de réduire ce qui est en excès, et la nutrition, qui augmente ce qui est en déficit, sont les deux aspects qui complètent l'approche de l'alimentation saine.

Mis à part le fait que l'on consomme des aliments sains ou non, l'alimentation de chacun se situe quelque part entre les deux extrêmes que sont l'excès et le déficit. **Nous favorisons l'apparition des maladies parce que nous mangeons trop de certains aliments et pas assez de certains autres.**

Or, comment savoir où nous nous situons et quelles sont les erreurs alimentaires que nous commettons ?

Le but de ce livre est de permettre au lecteur de le découvrir par lui-même. En décrivant les symptômes de maladies que provoque l'excès des différents aliments et nutriments, et en faisant de même pour les carences en ceux-ci, ce livre donne au lecteur l'outil dont il a besoin. Celui-ci lui permet de **corriger son alimentation non pas de manière abstraite**

ou d'après des normes considérées comme idéales, mais en fonction de ses propres problèmes de santé.

Ainsi équipé, il peut en tout temps effectuer les réformes alimentaires dont il a besoin, pour les adapter à sa situation du moment, trouvant ainsi à chaque fois le régime qui, pour lui, est idéal.



1^{RE} PARTIE

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?



1- Les six critères de l'alimentation saine

Pour être en bonne santé, il faut s'alimenter sainement. Cette vérité est reconnue par un nombre croissant de malades et de professionnels de la santé. Elle s'impose comme une évidence dans une partie toujours plus grande de la population, et de nombreuses études scientifiques la confirment. Mais, que signifie s'alimenter sainement ?

Comme tous les êtres vivants, l'être humain est entièrement dépendant de la nature pour sa survie. Il dépend d'elle pour l'environnement dans lequel il séjourne, pour le soleil qui l'éclaire et le chauffe, l'air qu'il respire et... pour les aliments qui lui permettent de se nourrir. Étant donné que la nature a pour rôle de favoriser la survie de l'être humain, **les aliments qu'elle offre ne peuvent être que sains.**

Pour découvrir comment manger sainement, il faut par conséquent examiner les différentes caractéristiques des aliments qu'offre la nature. Cela nous permettra de savoir à quels critères ils doivent répondre pour que nous soyons en bonne santé.

Comme nous allons le voir, l'observation de cette offre alimentaire nous révèle six grandes caractéristiques générales.
Pour manger sainement, il faut manger :

- varié ;
- du terroir ;

- non dénaturé ;
- de saison ;
- plus végétal qu'animal ;
- cru et cuit.

Ces différents points vont maintenant être abordés en plus de détails.

Manger varié

Il n'existe pas d'aliment qui, à lui tout seul, donne tous les nutriments nécessaires au corps humain. Ces nutriments sont, au contraire, répartis dans de nombreux aliments.

Si un aliment « universel » existait, il faudrait que la nature le mette à disposition sur toute la surface du globe, pour qu'aucun peuple n'en soit privé. Mais à part le lait maternel il n'en existe pas. L'être humain doit donc consommer plus d'un aliment. En fait, il doit en consommer toute une variété.

Ceux que nous offre la nature se répartissent en différents groupes selon leur genre. Nous les avons classés ci-après en débutant avec les plus riches en protéines qui, de manière générale, se trouvent aussi être ceux d'origine animale. Certaines personnes s'étonneront d'y voir figurer la viande. Mais, au-delà des discussions que l'on peut avoir sur la légitimité de la viande pour nourrir l'être humain, celle-ci fait partie du mode d'alimentation actuel. Elle doit être prise en considération, car l'être humain, au cours de son évolution, s'est habitué à fonctionner avec. L'adaptation à la viande est telle que, désormais, sa suppression totale et définitive ne réussit qu'à une infime minorité, comme l'ont constaté et signalé des grands naturopathes tels que le docteur Paul Carton et Robert Masson.