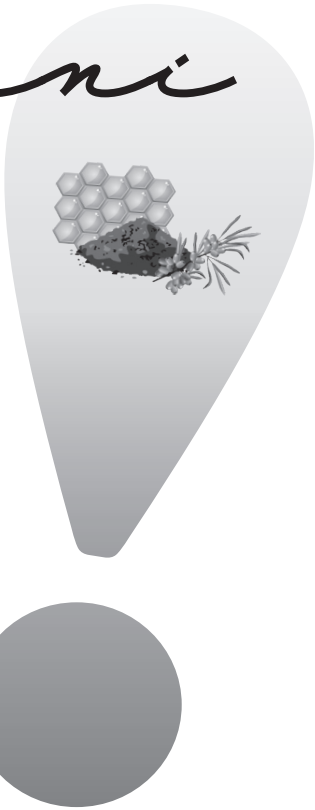
LES CARENCES, c'est fini

Christopher Vasey



Jouvence

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Se baigner dans l'eau froide, c'est parti !, Dr Philippe Stéfanini et Myriam Willemse
Les hémorroïdes, c'est fini !, Corinne Allioux Goldfarbe
3 jours de jeûne, c'est parti !, Dr Sandra Stallaert
Les fins de mois difficiles, c'est fini !, Amélie L.
Les troubles digestifs, c'est fini !, Dr Rémy Romney et Linda Gobindoss

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2025
ISBN : 978-2-88984-036-6

Couverture : Éditions Jouvence
Correction : Catherine Guichardon
Mise en page : Frank Pitel
Illustration de couverture et ouvertures de chapitre : AdobeStock : ©Danielle ©Bonardelle, ©MoreVector, ©Sunnydream, ©castecodesign

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

Sommaire

Introduction 5

PREMIÈRE PARTIE

Les carences et les maladies qui en résultent

Chapitre 1 ■ Les nutriments et les carences 10
Les nutriments « briques » (viande, poisson, œuf, fromage…) 11
Les nutriments « carburants » (céréales, pomme de terre…) 11
Les nutriments « activateurs » (les fruits et les légumes) 12
Les carences 13
Les trois grands genres de carence 14
Comment découvre-t-on quels nutriments sont responsables des différentes maladies ? 16

Chapitre 2 ■ Les maladies de carence 19
L'apparition des symptômes est progressive 20
La grande variété des maladies de carence 20
Les carences et les maladies qu'elles engendrent 24

Chapitre 3 ■ Comment se carence-t-on ? 30
Les carences d'apport 31
Les carences d'utilisation 34

Chapitre 4 ■ Comment savoir si je suis carencé ? 38
L'approche technique de la détection des carences 39
L'approche naturopathique, à la portée de tous 40

DEUXIÈME PARTIE

Que faire pour combler mes carences?

Chapitre 5 ■ Manger complet 44
Les céréales complètes 45
Les huiles de pression à froid 49
Le sucre complet 52

Chapitre 6 ■ Manger de tous les genres d'aliments 56
Est-ce que je mange assez de protéines? 57
Est-ce que je mange assez d'acides gras insaturés, en particulier d'oméga-3 ? 63
Est-ce que je mange assez de glucides? 71
Est-ce que je mange assez de vitamines? 76
Est-ce que je mange assez de minéraux? 79

Chapitre 7 ■ Les compléments alimentaires naturels 84
Concentration 85
Variété 85
Naturel 86
La levure de bière 90
La spiruline 93
Les algues marines 95
La mélasse noire 98
Le pollen de fleur 100
Le germe de blé 103
L'huile de lin 106
L'argousier 108
L'huile de foie de flétan 110

Chapitre 8 ■ Deux autres conseils pour combler les carences 114
Les compléments de minéraux basiques 115
Les solutés d'oligoéléments 120

Conclusion 127

Introduction

Vous êtes souvent fatigué et vous manquez d'élan et de joie de vivre. Votre résistance au stress est faible et cela vous fait du souci. Vous êtes anxieux et vite dépassé. Toutes sortes de troubles physiques vous importunent. Des petits troubles – perte de cheveux trop importante, ongles cassants, peau sèche… –, mais aussi des troubles plus sérieux – eczéma, crampes, allergie, maux de tête, douleurs articulaires, varices, réceptivité aux infections (grippe, cystite…), etc.

Vous êtes conscient que votre mode d'alimentation pourrait être la cause de ces maux, mais vous ne savez pas trop bien en quoi ni comment procéder. D'ailleurs, vous n'avez pas assez d'énergie pour vous reprendre en main.

STOP! Combien de temps allez-vous continuer comme cela? Vos troubles sont des symptômes typiques de carence nutritionnelle. Vous êtes carencé et il vous faut réagir rapidement pour retrouver la forme et la santé.

Être carencé, c'est ne pas donner à votre corps les vitamines, les minéraux, les oligoéléments… dont il a absolument besoin pour se construire et pour se réparer, mais aussi pour respirer, digérer, se mouvoir et se défendre face aux agressions des microbes, de la pollution et du stress.

Faire les efforts nécessaires pour combler vos carences en vaut la peine, car cela vous régénérera physiquement et psychiquement. Le but du livre que vous tenez entre les mains est de vous montrer comment procéder.

LES CARENCES

Dans la première partie, il vous sera expliqué ce que sont les carences, quels sont les différents nutriments dont nous avons besoin, quelles sont les maladies résultant des carences et comment on en arrive à être carencé.

La deuxième partie de ce livre aborde l'aspect pratique. Différents tests vous permettront d'analyser votre alimentation, afin de la corriger. Vous découvrirez quels sont les aliments que vous consommez qui sont eux-mêmes carencés et par conséquent que vous devez éviter ; si vous mangez suffisamment varié pour ne manquer de rien ; quels sont les compléments naturels (pollen de fleur, algues marines, levure de bière…) qui vous permettront de combler plus rapidement et efficacement vos carences.

En suivant les conseils donnés dans ce livre, vous apprendrez à combler vos carences et vous deviendrez ainsi l'artisan de votre santé.

Quiz : testez vos connaissances sur les carences

1. On se reminéralise en mangeant de la viande.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

2. Que le pain soit blanc ou complet, sa valeur nutritionnelle est la même.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

3. Les légumes crus ont plus de vitamines que les légumes cuits.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

4. Les maladies de carence sont rares.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

5. Les oméga-3 se trouvent principalement dans les huiles de pression à froid.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

6. Les vitamines synthétiques sont tout aussi efficaces que les vitamines naturelles.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

7. Les maladies de carence ne sont que de petits troubles.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

8. Le pollen de fleur est un complément alimentaire extrêmement riche en vitamine C.
◯ **Vrai** ◯ **Faux**

9. Travailler devant des écrans d'ordinateur brûle beaucoup de vitamines A.

◯ **Vrai** ◯ **Faux**

10. Les maladies de carence se guérissent par des médicaments.

◯ **Vrai** ◯ **Faux**

11. Le tabac diminue les besoins en vitamine C.

◯ **Vrai** ◯ **Faux**

12. Manger varié permet de lutter contre les carences.

◯ **Vrai** ◯ **Faux**

Réponses

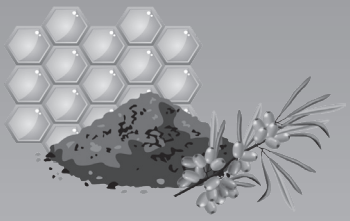
1. Faux, **2.** Faux, **3.** Vrai, **4.** Faux, **5.** Vrai, **6.** Faux, **7.** Faux, **8.** Vrai, **9.** Vrai, **10.** Faux, **11.** Faux, **12.** Vrai.

1re partie

LES CARENCES ET LES MALADIES QUI EN RÉSULTENT

Quels sont les différents nutriments, à quoi servent-ils, en quoi les carences nous rendent-elles malades et, surtout, comment les carences se forment-elles ?

Chapitre 1



LES NUTRIMENTS ET LES CARENCES

Nous sommes tellement habitués à manger que nous ne réfléchissons plus et ignorons combien les nutriments que nous apportent les aliments sont précieux pour nous. Il en existe un grand nombre que l'on peut diviser en trois catégories.

Les nutriments « briques » (viande, poisson, œuf, fromage…)

Ils servent à construire l'édifice corporel : le squelette, les muscles, les organes, la peau… mais aussi de nombreux éléments indispensables à la vie organique, tels que les hormones, les lymphocytes, les globules rouges, les sucs digestifs, etc.

Ils comprennent :

- une *vingtaine d'acides aminés* qui, en se combinant diversement, donnent toute une variété de protéines;
- six *minéraux*, présents en quantité dépassant les 100 grammes, donc en grande quantité – le calcium, le phosphore, le soufre, le potassium, le sodium et le chlore;
- et une foule d'autres minéraux en quantités inférieures – fer, magnésium, silice…

Les nutriments « carburants » (céréales, pomme de terre…)

Le corps les « brûle » pour fournir l'énergie nécessaire à son activité.

- Les *glucides*, présents sous forme de sucres simples (glucose, fructose…) ou sous une forme plus complexe, l'amidon, qui sont de longues chaînes de molécules de glucose.
- Les *lipides* ou *graisses*. Elles ont un double rôle. Le corps peut les décomposer pour obtenir du glucose, d'où leur rôle énergétique. Il peut aussi les employer dans la formation des tissus, d'où leur rôle constructeur.

Les nutriments « activateurs » (les fruits et les légumes)

Ils sont responsables de l'activation de tous les processus physiologiques : respiration, production d'énergie, échanges cellulaires, contractions, transfert d'informations…

Ils le font en activant les enzymes qui sont les principaux responsables des réactions biochimiques. Les nutriments activateurs comptent :

- une vingtaine de vitamines – A, les huit vitamines du complexe B, C, D, E… ;
- des oméga-3, 6 ;
- plusieurs dizaines d'oligoéléments – manganèse, cuivre, zinc, sélénium, fluor, cobalt…

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le complexe vitaminique B regroupe huit vitamines de structures différentes, mais que l'on retrouve souvent ensemble dans la nature.

Les nutriments étant ce avec quoi le corps est construit, leur présence se reflète dans la composition de celui-ci. Un corps humain de 70 kg est en effet composé de 14 kg de protéines, 9 kg de graisses, 400 g de glucides, 2,6 kg de minéraux (principalement le calcium et le phosphore), quelques grammes de vitamines et d'oligoéléments, et 44 kg d'eau.

Face au grand nombre de nutriments existants, certains lecteurs se poseront la question : est-il vraiment indispensable de recevoir tous ces nutriments pour rester en bonne santé ? Ils sont si nombreux, ne serait-il pas possible de se passer de certains d'entre eux ?