

Nicolas Chauvat

LES ÉPINARDS PRÉFÈRENT LES AGRUMES PLUTÔT QUE LE THÉ VERT

BIEN MANGER NE SUFFIT PLUS

Ce que personne ne vous dit sur la cuisson
et l'association des aliments

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

30 enseignements zen des maîtres du thé

Daishizen

Surmonter les incertitudes

Meneki : renforcez votre système immunitaire

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle

Genki, les dix règles d'or des Japonais

S'initier à la médecine japonaise

Fukko, les 12 secrets des Japonais

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-062-5

Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito

Correction : Céline Dutt

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations intérieures : Nicolas Chauvat

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

Sommaire

Note de l'auteur	11
Introduction.....	17

Partie 1.

Protéines : tout savoir pour optimiser

leur digestion.....	21
Protéines et santé :	
des fonctions vitales sous-estimées.....	24
Deux types de liaison chimique présents	
dans les protéines de nos aliments.....	28
Les méthodes de cuisson idéales de la viande.....	30
Sauces : mieux les choisir pour limiter les risques	
de maladies inflammatoires.....	34
Sel et digestion des protéines, une arme	
à double tranchant	36
Améliorer sa digestion en limitant la consommation	
d'antinutriments	38

Partie 2.

Graisses animales et huiles de cuisson	43
Dépasser les dogmes pour mieux choisir	
et cuisiner ses aliments	44
La structure moléculaire des graisses	46
Les fonctions des lipides dans le corps humain.....	50
Cholestérol : la réaction chimique qui peut transformer	
les graisses en bombes à retardement	53

Une information à garder en tête pour éviter les déséquilibres lipidiques	54
Huiles et cuisson : attention aux erreurs	56

Partie 3.

Fer : les associations alimentaires à éviter pour réduire les risques d'anémie	61
Les différentes fonctions du fer dans le corps humain.....	63
L'assimilation du fer par le corps humain.....	66
Les trois formes de fer présentes dans nos aliments	68
Mieux assimiler le fer des viandes rouges.....	70
Aliments d'origine végétale riches en fer et risques d'anémie	72

Partie 4.

L'amidon résistant : une molécule discrète, responsable de nombreux problèmes de digestion.....	75
Les amidons : une composition chimique unique (identique), mais des structures différentes	77
Différencier un amidon facile à digérer d'un amidon résistant	81
Le refroidissement des aliments et ses effets sur la structure de l'amidon qu'ils contiennent	82
Une règle simple pour mieux digérer l'amidon.....	84

Partie 5.

Introduction sur les sucres : des effets sur la santé influencés par leur nature et la préparation des aliments qui les contiennent.....	89
Définition d'un sucre.....	91

L'index glycémique : à associer à un autre indicateur	97
Pouvoir sucrant : le goût peut être trompeur	99

Partie 6.

Les sucres et édulcorants cachés dans votre alimentation

Dextrose, un mot qui en cache un autre	105
Fructose	108
Tréhalose	111
Saccharose	114
Sirop de maïs à haute teneur en fructose	117
Sorbitol	119
Xylitol	121
Érythritol	123
Mannitol	125
Les édulcorants de synthèse	127
	128

Partie 7.

Vitamines : mieux conserver et préparer ses fruits et légumes pour profiter de leurs vertus

Définition d'une vitamine	141
Vitamines polaires vs vitamines non polaires	143
Les deux types de vitamines à connaître	144
Les différentes méthodes de cuisson	146
Les meilleures méthodes de conservation	148
	151

Partie 8.

Soupes : reconnaître celles qui favorisent

la prise de poids	161
Soupes : un aliment sans calories qui peut faire prendre du poids	164
Les « légumes » dans les soupes : une fausse bonne idée pour perdre du poids	166
Une aggravation des crises de fringales.....	169

Partie 9.

Le thé : remède puissant, dépense inutile

ou véritable risque pour la santé ?	175
Le thé : une plante qui a donné du fil à retordre aux plus brillants botanistes	177
Différencier en moins de cinq minutes les thés verts, noirs, blancs, bleus et sombres.....	180
Le fonctionnement des antioxydants du thé	185
Profiter au mieux des antioxydants du thé.....	190
Assimilation des antioxydants : des découvertes pour les amateurs de thé.....	199
Boire du thé pendant les repas : une erreur.....	203

Conclusion	207
-------------------------	------------

Glossaire.....	211
-----------------------	------------

À propos de l'auteur	223
-----------------------------------	------------

Avertissement

Lorsque l'on présente une maladie métabolique et que l'on suit un traitement médicamenteux, une modification profonde de l'alimentation ou l'utilisation de compléments alimentaires peut influencer l'efficacité du traitement. Il est donc recommandé d'en informer son médecin traitant.

Note de l'auteur

Je préfère vous prévenir maintenant : ce livre risque de vous choquer.

Les sodas sont souvent considérés comme l'un des principaux responsables du diabète et de l'obésité ; pourtant, une simple banane ou une assiette de purée peuvent avoir une charge glycémique*¹ et un index glycémique* bien plus élevés.

Vous êtes convaincu que le riz complet ou le blé complet sont meilleurs pour la santé alors qu'en réalité, ils peuvent réduire l'absorption du fer, du calcium et du zinc, et augmenter le risque de carences auprès de certaines personnes.

Vous utilisez de l'huile de noix ou vous mangez des avocats pour leur bon gras, alors que ces aliments déséquilibrent parfois la balance oméga-3*/oméga-6* au lieu de l'améliorer.

Vous pensez que « les fibres », toutes confondues, améliorent la digestion, bien que certaines d'entre elles aggravent les symptômes du syndrome de l'intestin irritable et diminuent l'absorption de nombreux nutriments.

Vous avez diminué votre consommation de viande rouge, persuadé qu'elle augmente le risque de cancer, mais vous continuez à consommer des frites, des crackers ou des biscuits riches en acrylamide*, une molécule reconnue par les

1. Les termes suivis d'un astérisque figurent dans le glossaire, p. 211.

autorités de santé comme inflammatoire et potentiellement cancérigène.

Si vous avez l'esprit ouvert et si vous avez sincèrement envie de comprendre comment notre alimentation influence notre santé, ce livre vous offrira des pistes de réflexion solides qui vous expliqueront pourquoi de nombreuses personnes n'arrivent pas à maîtriser leur poids ou leurs symptômes digestifs, bien qu'elles aient suivi presque religieusement les conseils bien-être prêchés par les magazines de santé grand public.

Ce livre n'est pas un manuel de nutrition, il est né de la rencontre de deux disciplines rarement enseignées aux mêmes personnes :

- **la médecine nutritionnelle**, qui étudie les effets des nutriments sur le corps et qui fait partie des études pour devenir médecin ou nutritionniste ;
- **la chimie alimentaire**, qui analyse comment la composition d'un aliment et, surtout, sa préparation transforment ses effets biologiques. C'est une discipline enseignée aux personnes travaillant dans l'agroalimentaire.

Ainsi, contrairement aux ouvrages de nutrition classiques, vous ne trouverez ici ni recettes, ni menus standardisés, ni portions préfabriquées. Mais alors, pourquoi le lire ?

Parce que nous n'avons pas tous le même corps. Certains pratiquent la musculation et ont besoin de plus de glucose*, et peuvent améliorer très fortement leur performance en consommant des produits à très fort index glycémique avant ou même pendant une séance. D'autres courent des marathons et

peuvent améliorer leur endurance en consommant une grande quantité de fructose* et de glucose un ou deux jours avant la course. D'autres encore souffrent de diabète ou de résistance à l'insuline*, et ne doivent jamais consommer d'aliments à forte charge glycémique. Certaines personnes digèrent facilement l'amidon*, d'autres, comme moi, le supportent mal, mais peuvent sans problème manger un steak de 500 g et ne pas être ballonnées. Pour des raisons génétiques, certaines personnes n'assimilent pas bien le fer, tandis que d'autres, au contraire, ont tendance à en avoir en excès dans le corps (hémochromatose). Certaines fibres sont indispensables pour certains et dangereuses pour d'autres.

Ainsi, de la même manière qu'un médecin ne peut pas prescrire un antibiotique à toute personne qui a mal à la gorge, car cela peut aussi être causé par un virus ou une allergie, un bon nutritionniste ne peut pas donner le même « plan alimentaire » à tout le monde.

La plupart des ouvrages de nutrition ressemblent à des recueils de mélodies qu'il suffirait d'appliquer à la lettre. Ce livre, lui, s'apparente plutôt à un solfège. Il vous apprend les notes et la façon de les accorder pour composer une symphonie adaptée à votre corps, à vos goûts et à votre physiologie.

Sa lecture demandera un minimum d'attention, mais la compréhension que vous en tirerez peut transformer durablement votre santé.

Certaines explications sont techniques. En général, elles sont supprimées dans les livres destinés au grand public. J'ai choisi de les garder pour deux raisons.

1. Elles permettent de réellement comprendre le fonctionnement du corps humain. Il est impossible de bien s'alimenter sans notions minimales de biologie et de biochimie.
2. Elles vous permettent de vérifier vous-même les informations. Lorsque quelque chose vous surprendra (et cela arrivera), je vous encourage à faire vos propres recherches. Si vous utilisez des mots grand public, vous tomberez sur des articles grand public. Ici, je vous donne les termes scientifiques : grâce à eux, vous accéderez directement aux études publiées dans les revues spécialisées *via* des plateformes comme ResearchGate, ou bien vous pourrez demander à l'intelligence artificielle de vous aider à chercher et à traduire des publications scientifiques.

Enfin, bien que ce livre traite de nutrition, de chimie et de santé, il comporte aussi une dimension philosophique, voire spirituelle. Si vous le lisez attentivement, vous découvrirez qu'il met en avant l'existence de deux types de « bien » et de « mal » :

- les « bien » et « mal » absolus, qui sont respectivement positifs ou négatifs pour tous ;
- les « bien » et « mal » relatifs : ce qui est bénéfique pour une personne peut être nocif pour une autre.

Après avoir lu, vous comprendrez intuitivement qu'il est inutile de juger ceux qui agissent différemment de nous. En sortant du dualisme, vous pourrez regarder le monde, les autres et vous-même avec un regard neuf, sans jugement, et profiter pleinement de la richesse de l'expérience humaine.



Introduction

Tout comme le charbon et le diamant qui, bien que chimiquement identiques, diffèrent par leur structure et leur apparence, des aliments peuvent contenir les mêmes ingrédients de base, mais avoir des effets sur la santé radicalement différents en fonction de la manière dont ils sont préparés.

Vous pensez avoir choisi des aliments sains ? Peut-être. Mais êtes-vous sûr de les cuisiner correctement ?

Pourquoi tant de gens souffrent-ils de carences en fer, calcium et magnésium alors qu'ils consomment des aliments riches en ces minéraux ? La réponse réside souvent dans les mauvaises combinaisons alimentaires qui réduisent drastiquement leur assimilation.

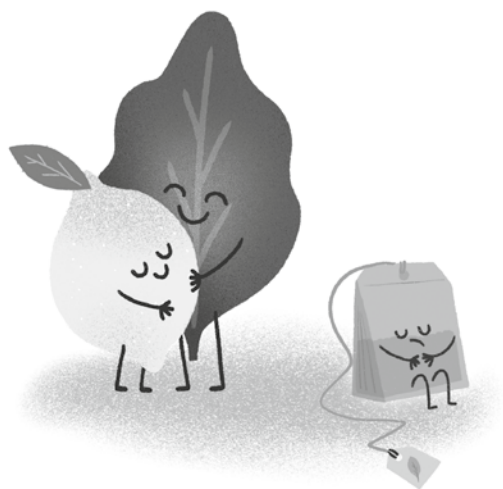
Ce phénomène s'observe aussi auprès de personnes qui cherchent à augmenter ou préserver leur masse musculaire grâce à des aliments riches en protéines, mais qui les rendent indigestes et peu appétissants, ou commettent des erreurs sur la manière de les préparer et le temps de cuisson.

De même, trop nombreuses sont les personnes qui transforment sans le vouloir de bons gras et de bonnes huiles végétales en de véritables bombes pro-inflammatoires en les cuisinant de la mauvaise façon.

On peut aussi noter une augmentation des personnes qui, en essayant de gérer leur poids ou leur glycémie*, se tournent vers des aliments entiers au lieu de sucres* raffinés, mais qui, en les consommant de la mauvaise manière, échouent à réguler efficacement leur poids et leur énergie, et finissent même par aggraver leurs ballonnements et leurs douleurs intestinales.

Écrit par un professionnel exerçant à la fois dans le domaine médical (projet international de formation de médecins aux soins intensifs) et dans le domaine de l'agroalimentaire (création de marques en France et au Japon collaborant avec de grands hôtels, des restaurants et des grands magasins), cet ouvrage démystifie par une approche simple, ludique, mais très précise, la chimie qui se cache derrière vos pratiques culinaires quotidiennes. En le refermant, vous serez devenu capable de préparer et d'associer vos aliments de manière optimale pour préserver votre santé.





Partie 1

Protéines :
tout savoir pour
optimiser leur digestion

« Une cuisson à haute température ou un mijotage prolongé permet d'attendrir la viande et facilite l'assimilation des protéines. »

« Consommer des légumes et des fruits riches en fibres permet d'optimiser la digestion des protéines animales. »

Ces idées reçues circulent partout : dans les discussions familiales, dans les livres de recettes, dans les magazines santé, sur les blogs spécialisés et même dans les posts d'influenceurs sur les réseaux sociaux. À première vue, ces conseils semblent logiques et pleins de bon sens. Pourtant, derrière cette apparente évidence se cachent des simplifications trompeuses, qui ne tiennent pas compte de la complexité réelle de la digestion des protéines et de la chimie alimentaire.

Contrairement aux poudres protéinées souvent consommées par les sportifs, des isolats purs dilués dans de l'eau et absorbés indépendamment, déconnectés de toute matrice alimentaire*, les protéines contenues dans les aliments sont imbriquées dans des structures complexes. Elles interagissent avec les lipides*, les glucides, les fibres et les minéraux, formant une matrice qui conditionne profondément leur

comportement dans le système digestif et leur absorption par l'organisme.

Ainsi, une simple erreur de cuisson peut transformer une viande initialement tendre et juteuse en un morceau coriace, difficile, voire presque impossible à digérer, en raison de la formation d'agglomérats protéiques. De la même manière, certaines sauces ajoutées lors de la cuisson ou la consommation simultanée d'aliments en trop grande quantité au cours d'un même repas peuvent réduire la digestibilité des protéines, et parfois générer des composés pro-inflammatoires. Ces derniers n'ont pas seulement un effet local sur l'intestin : ils peuvent entraîner des douleurs digestives, accélérer le vieillissement cellulaire et augmenter le risque de maladies chroniques ou même de certains cancers.

Dans ce chapitre, nous allons explorer en détail la structure chimique des protéines et comprendre comment différents facteurs, tels que la cuisson, la chaleur, l'acidité ou l'association avec d'autres aliments, modifient leur digestibilité et leur assimilation. Nous établirons également plusieurs catégories de protéines, afin de mémoriser de manière simple les modes de préparation les plus adaptés à chacune, pour maximiser leurs bénéfices nutritionnels tout en conservant leur texture et leur goût. Ce chapitre vous permettra de transformer une préparation quotidienne en un véritable atout pour votre santé et vos repas.

Protéines et santé : des fonctions vitales sous-estimées

Muscles et santé : un lien évident, mais encore trop ignoré

Les protéines ne servent pas uniquement aux muscles visibles que cherchent à développer les sportifs. Elles sont aussi indispensables pour entretenir les muscles posturaux, ceux qui ne se voient pas, mais qui assurent notre stabilité, maintiennent la colonne droite et permettent de se tenir debout, de marcher ou simplement de respirer correctement.

Le saviez-vous ?

Une alimentation trop pauvre en protéines conduit progressivement à une fonte musculaire, ce qui entraîne une perte de force et, à terme, une perte d'autonomie. Sans réserve musculaire suffisante, le corps bascule vers la sarcopénie puis la cachexie, un état de faiblesse généralisée où même se lever d'une chaise devient difficile.

Les muscles jouent aussi un rôle central dans la régulation du métabolisme. Plus on possède de masse musculaire, plus le métabolisme de base est élevé, ce qui signifie que le corps consomme davantage d'énergie, même au repos. Préserver sa masse musculaire est donc essentiel pour éviter de prendre du

poids trop facilement, mais aussi pour maintenir une bonne sensibilité à l'insuline et réguler le cholestérol sanguin.

Hormones, neurotransmetteurs, enzymes : les protéines sont partout

Les protéines servent à fabriquer la majorité des neurotransmetteurs, ces messagers chimiques qui permettent aux neurones de communiquer entre eux. Il suffit de regarder leurs noms : sérotonine, dopamine, mélatonine... tous se terminent par *-ine*, car ils dérivent d'acides aminés*.

Lorsqu'on manque de protéines, la synthèse de ces molécules diminue, ce qui se traduit par de la fatigue mentale, des troubles du sommeil, une baisse de motivation, voire des états dépressifs.

De nombreuses hormones sont également construites à partir d'acides aminés ou de chaînes peptidiques (des chaînes courtes d'acides aminés, comptant le plus souvent entre trois et cinquante acides aminés). C'est le cas de l'insuline ou de la leptine, qui jouent un rôle crucial dans la régulation de la glycémie et de la satiété. Un déficit en protéines perturbe donc autant l'équilibre nerveux que l'équilibre hormonal.

Les enzymes*, qui sont les ouvrières de toutes les réactions chimiques du corps, sont elles aussi des protéines. Sans elles, aucune digestion, aucune détoxification, aucune transformation d'un nutriment en énergie ne peut avoir lieu. Même les enzymes de transport, comme l'hémoglobine, qui véhicule l'oxygène dans le sang, sont des protéines. Quand l'apport

protéique est insuffisant, le corps doit choisir entre nourrir les muscles, fabriquer des hormones ou assurer le transport de l'oxygène : il ne peut pas tout faire en même temps.

Le collagène : véritable charpente de vos artères et de vos os

Le principal composant de la peau

La peau est constituée de plusieurs couches, chacune ayant sa propre organisation et sa propre fonction. Dans le derme, on trouve une forte concentration de fibres de collagène* qui représentent environ 70 % du poids sec de cette couche. Ce réseau fibreux est responsable de la densité, de la fermeté et de l'élasticité de la peau. Avec l'âge ou en cas d'apport insuffisant en certains acides aminés, la production de collagène diminue, ce qui entraîne l'apparition de rides, une perte de tonicité et un amincissement progressif de la peau.

L'élément qui assure la souplesse et la résistance des parois des vaisseaux sanguins

Le collagène n'est pas limité à la peau : on en retrouve aussi dans les parois des vaisseaux sanguins, notamment dans la couche intermédiaire appelée « média ». C'est lui qui permet aux artères de résister à la pression sanguine tout en conservant une certaine souplesse. Lorsque la structure en collagène se dégrade, les parois deviennent rigides, ce qui augmente la tension artérielle et le risque de complications cardiovasculaires.