

Yolande Buyse

Se nourrir pour être en forme

*500 conseils et 100 tableaux
pour manger sain et équilibré*



Les Éditions
LOGIQUES

Table des matières

Remerciements	19
Préface	21
Trente ans d'expérience pratique en alimentation saine	23
Plan du livre	25
L'alimentation, une clé pour la santé et la longévité	27
Les avantages d'une alimentation saine	29
Les effets de l'alimentation sur la longévité.....	30
Partie 1	
Améliorer, équilibrer et adapter son alimentation	31
1. Manger selon sa faim, se nourrir selon ses besoins	33
Les avantages de l'alimentation instinctive	33
Distinguer la faim de l'appétit	34
La faim	34
L'appétit.....	35
Distinguer les nutriments des excitants	36
Observer et respecter les signes de faim et de satiété	38

Faire le test de la langue pour évaluer la qualité des aliments	40
Que faire quand le corps ne sait pas	40
Manger quand on a faim	42
Varier son alimentation	43
2. Améliorer son alimentation	44
Manger plutôt cru	44
Les avantages des aliments crus	44
Commencer ses repas par des crudités	45
Manger plutôt végétarien	46
Manger plutôt des aliments naturels et biologiques	48
Préférer les aliments naturels aux aliments traités	51
Différence entre légumes cultivés naturellement et légumes cultivés avec engrais chimiques	52
Légumes cultivés naturellement et légumes cultivés avec engrais chimiques	52
Les aliments naturels et biologiques ont une texture mieux structurée	53
3. Équilibrer son alimentation	55
Équilibrer sa consommation d'aliments acidifiants et alcalinisants	56
Équilibrer sa consommation de vitalisants, de protéines, de glucides et de lipides	59
Origine de la formule d'alimentation équilibrée 60-20-15-5	59
Différents types d'alimentation dans le monde	60
Exemple de repas équilibré 60-20-15-5 (midi)	64
Composer ses repas	66
Observer les signes indiquant que le repas du soir ne convenait pas	67
Utiliser judicieusement les diètes et les cures	68
L'eau	69

Les vitalisants	70
Particularités des vitalisants.....	71
Les enzymes	72
Consommer suffisamment d'enzymes pour préserver le pancréas	72
Les antioxydants	73
Aliments riches en antioxydants	75
Les vitamines.....	76
Les vitamines synthétiques.....	77
Les vitamines hydrosolubles : B, C, PP, Q3.....	78
Les vitamines liposolubles : A, D, E, K.....	80
Les minéraux.....	81
Les oligoéléments	86
Les fibres	89
Les protéines	90
Les glucides (ou hydrates de carbone)	92
Les lipides (ou gras)	95
Équilibrer les différents acides gras (saturés, monoinsaturés, polyinsaturés).....	97
4. Adapter son alimentation	98
L'alimentation de l'enfant et de l'adolescent.....	99
L'alimentation de la femme enceinte ou qui allaite.....	99
L'alimentation au troisième âge	99
Adapter son alimentation à son âge	100
Adapter son alimentation à son activité physique.....	100
Adapter son alimentation à la température (climat et saison).....	101
Adapter son alimentation à la saison (répartie sur trois repas)	101
Adapter son alimentation aux saisons	102
Adapter son alimentation à son type morphologique ..	102
Le bilieux	103
Le nerveux.....	104

Le lymphatique	104
Le sanguin	104
Portrait physique	106
Portrait psychologique	107
Recommandations santé selon son type morphologique	108
 Partie 2	
Les aliments et nutriments	109
 1. L'eau	111
Boire de l'eau selon ses besoins	111
Boire quand on a soif	111
Boire tant qu'on a soif	111
Éviter de boire chaud avant de s'exposer au froid	112
De l'eau saine	112
Autres boissons saines et moins saines	113
Les hydrolats	113
Les jus de fruits	114
Les boissons sucrées	114
 2. Les vitalisants : les légumes et les fruits	115
Les légumes	115
Les légumes sauvages	116
Le pissenlit (ou dent-de-lion)	118
L'ortie	118
Les fleurs comestibles	119
Les fruits	120
Les fruits frais	120
Les fruits des régions tempérées	120
Les fruits des pays tropicaux	123
Tester un fruit avant de l'acheter	125
Les fruits séchés	126
Le vin	127
Le vinaigre	127

3. Les protéines	128
Varier ses sources de protéines	128
L'œuf	129
Valeur nutritive de l'œuf	129
La cuisson de l'œuf	132
Consommer des œufs naturels et biologiques	132
Le lait	133
Présence d'enzymes de digestion du lait chez différentes populations	133
L'allergie au lait et aux produits laitiers	133
Valeur nutritive du lait de vache	134
Lait maternel, lait de chèvre, lait de vache	135
L'alimentation des vaches laitières	136
Privilégier le lait cru	136
Préférer le lait entier au lait écrémé	138
Éviter le lait concentré et le lait en poudre	138
Le lait et les fromages de chèvre	138
Le beurre	138
Les succédanés de fromages	139
Préférer les laits fermentés et les fromages	139
Les légumineuses	143
Principales légumineuses	143
Les noix et les amandes (fruits oléagineux)	144
Les champignons	145
Poissons, crustacés, coquillages, laitance de poisson ...	145
Viande	146
4. Les glucides (ou hydrates de carbone)	147
Glucides lents, glucides complexes et glucides rapides : farineux, tubercules et sucres	147
Les farineux	148
L'acide phytique	148
Le gluten	148

Les céréales	149
Procédés de transformation des céréales	
les plus courants	149
Découvrir d'autres céréales	150
Comparer les céréales complètes	
aux céréales raffinées	151
Choisir un pain nutritif	151
Le riz	159
Consommer peu de maïs	160
Manger des tubercules	160
Les sucres	162
Sucres acceptables, nocifs et très nocifs	164
Éviter le sucre blanc	165
Connaître les sucres naturels	167
5. Les lipides (ou gras)	168
Équilibrer les différents acides gras	
dans son alimentation : saturés, monoinsaturés,	
polyinsaturés	168
Bons gras et mauvais gras	168
Contrôler le cholestérol dans son alimentation	168
Choisir une bonne huile	169
Connaître la valeur de l'huile par sa consistance	169
Le lait et les produits laitiers	171
Les olives	171
Valeur nutritive de quelques huiles végétales	172
Conserver les huiles	174
<i>Conséquences de la dégradation des huiles</i>	174
Procédés d'extraction des huiles	174
Éviter les margarines	177
Éviter ou adapter la friture	177
6. Préférer les fines herbes et condiments neutres et	
stimulants aux fines herbes et condiments excitants et	
irritants	178

7. Les superaliments	179
Inclure les superaliments dans son alimentation	179
Valeur nutritive des principaux superaliments	180
Comment utiliser les algues	182
Consommer des algues régulièrement	184
Les levures alimentaires	187
Le pollen	188
8. Les compléments alimentaires naturels	189
Chlorure de magnésium	189
Coquille d'œuf citronnée	189
Os de seiche citronné	190
Dolomite, lithothamne et biomine	190
Partie 3	
Bénéficier des aliments	191
1. Faciliter sa digestion	193
Bien digérer de la bouche au côlon	193
Facilité et qualité de la digestion selon le type de préparation des aliments	193
Changer la fréquence des repas avec l'âge	194
Bouche	194
Estomac	195
Intestin grêle	195
Gros intestin ou côlon	196
Présence de germes pathogènes dans la flore intestinale	197
Cultiver les émotions positives pour favoriser la digestion	198
Manger et boire à une température modérée	199
Préférer un aliment stimulant à un aliment excitant	200

2. Combiner adéquatement ses aliments	202
Les combinaisons alimentaires	203
Choisir ses aliments	204
Facteurs déterminant la qualité d'un aliment	205
Lire les étiquettes	207
Comparer les ingrédients	210
Comprendre et comparer l'information nutritionnelle	211
Connaître et évaluer les allégations nutritionnelles	212
Éviter les additifs alimentaires nocifs	213
Éviter les aliments peu ou pas nutritifs	216
Le café	216
Éviter les produits contenant de la caféine	217
 Partie 4	
Préserver les aliments	221
 1. Augmenter la valeur nutritive de certains aliments	223
Consommer souvent des graines germées	224
Effets de la consommation régulière des graines germées	224
Avantages des germinations et des pousses	225
Augmentation de la valeur nutritive pendant la germination	226
Quelles graines faire germer	227
Les légumineuses	227
Les céréales	228
Les noix (fruits oléagineux)	228
Les papilionacées	228
Les crucifères	228
Les graines mucilagineuses	229
Conserver adéquatement les graines à germer	229

Faire germer des graines de bonne qualité	229
Conseil aux débutants	229
Réussir ses germinations.....	230
Durée de trempage et de germination de différentes graines	231
Ustensiles de germination.....	231
Rincer régulièrement les graines qui germent	232
Laver les graines germées à grande eau avant de les consommer	232
Récolter les graines germées	232
Consommer les graines germées.....	233
Planifier la germination	233
Le réjuvélac.....	234
Les pousses	234
Cultiver des pousses.....	235
Durée de trempage et des pousses de quelques graines	236
Le jus d'herbes.....	236
Consommer régulièrement des aliments lacto-fermentés.....	237
Quels aliments lacto-fermentés	237
Exemples d'aliments lacto-fermentés	238
Effets de la lacto-fermentation	238
2. Conserver ses aliments.....	239
La qualité des aliments dépend beaucoup de leur mode de conservation.....	239
Les aliments frais ont une texture mieux structurée	239
Les méthodes de conservation des aliments.....	241
Causes de détérioration des aliments	242
Comment conserver les aliments	243
Privilégier les aliments séchés	245
Comment sécher ?	245
La cueillette.....	246

Quels aliments faire sécher.....	246
Comment sécher à l'air et à l'ombre	247
Consommer des aliments séchés.....	248
Le séchage à froid	248
La réfrigération.....	249
La surgélation et la congélation	249
Recourir à l'occasion à d'autres méthodes de conservation	250
3. Préparer ses aliments	252
Nettoyer les légumes et les fruits	252
Éviter les légumes et les fruits traités.....	252
Cuire les aliments en préservant leur valeur nutritive ..	253
Conseils de cuisson	253
Choisir des casseroles « saines »	255
Comment choisir un extracteur-broyeur culinaire	258
Partie 5	
Appliquer son alimentation à sa situation.....	259
1. Se nourrir pour être en forme.....	261
Mincir ou grossir naturellement.....	261
Le souci permanent de mincir	261
Grossir.....	261
Le poids idéal	262
Éviter les régimes.....	262
Adapter son alimentation à son sport.....	267
Privilégier plusieurs petits repas par jour	267
Boire avant et pendant l'effort.....	268
Équilibrer les minéraux.....	268
L'alimentation et la sexualité.....	269

2. Corriger les troubles digestifs courants	272
Les allergies alimentaires :	
signes, causes et solutions	273
Éviter les allergies alimentaires	273
Signes d'allergie	274
Contact des aliments allergènes.....	275
Aliments combinés	275
Gluten	275
Aliments cuits.....	275
3. Réussir à changer ses habitudes alimentaires.....	277
Changer progressivement	277
Apprendre davantage sur l'alimentation et la santé.....	279
Références.....	280