

Différents modes alimentaires

- l'équilibre acido-basique
- l'index IG
- le végétarisme et le végétalisme
- les combinaisons alimentaires
- la macrobiotique
- l'alimentation en fonction des constitutions
- le jeûne
- conclusion

L'équilibre acido-basique

- **acidifiant ≠ acide :**
 - le citron est acide mais il n'est pas acidifiant
 - acide = $\text{pH} < 7$ - base = $\text{pH} > 7$; minéraux acides : S, Cl, P, F, I, Si, CO_2 ; minéraux basiques : Ca, Mg, K, Na, Fe, Mn, Cu
 - produits produisant des acides : protéines animales (acide urique, sulfurique et phosphorique) et végétales (acides citrique, oxalique, pyruvique ...)
- **terrain acidifié = troubles, mal-être, maladies**
 - perturbation du travail enzymatique
 - inflammations dues à l'excès d'acide dans les tissus
 - déminéralisation par tamponnage des acides avec des minéraux basiques
- **4 règles** («gérez votre équilibre acido-basique» Chr.Vasey - ed.Jouvence)
 - des aliments alcalins à chaque repas
 - plus d'aliments alcalins que acidifiant à chaque repas
 - plus le terrain est acidifié, plus il faut consommer alcalin
 - manger uniquement alcalin seulement sur une période limitée (2 sem.)
- **Aliments alcalinisants**
 - banane, amandes, noix brésil, pomme de terre, légumes, maïs, châtaigne, fruits secs

L'index glycémique (IG)

- **définition :**

- valeur définissant la rapidité à laquelle la glycémie augmente dans le sang suite à l'ingestion d'un aliment (glucides). Plus l'index IG est bas, meilleur est l'aliment pour la santé. Un index IG est considéré comme élevé au dessus de 70, moyen entre 50 et 70, bas au dessous de 55.

- **pour qui ?**

- toute personne ayant des problèmes de poids, de digestion et les diabétiques.

- **facteurs, qui influent**

- le procédé de fabrication (raffinage, extrusion, lyophilisation)
- la teneur en fibres
- le mode de cuisson

- **une liste rapide des glucides à faible IG**

- pain multicéréales, pâtes «al dente», céréales complètes, pomme de terre vapeur

Végétarisme et végétalisme

- quelle différence ?
 - les végétariens ne mangent aucun être vivant, donc ni viande ni poisson
 - les végétaliens refusent aussi les sous produits animaux, c.à.d qu'ils ne mangent ni lait ni oeufs...
- pour quelles raisons ?
 - humanitaire : respect de la vie, qui inclue les animaux ; refus des conditions dans lesquelles les animaux de batterie sont élevés.
 - écologique : avec 10 tonnes de céréales, on ne produit que 1 tonne de viande.
 - goût : beaucoup de personnes (surtout les femmes) n'aiment pas la viande
- avantages et inconvénients
 - moins de graisses saturées (surtout contenues dans les viandes, charcuterie et produits laitiers)
 - consomment en général plus de fruits et légumes
 - excès de produits sucrés possibles
 - carence en vitamine B12 pour les végétaliens stricts ; complémentation indispensable

Les combinaisons alimentaires

- **Théorie du Dr Shelton** («Les combinaisons alimentaires et votre santé» - éd.Courrier du livre)
 - la ptyaline dans la bouche est détruite par tout acide
 - la lipase gastrique est détruite par l'acide chlorydrique
- **Quels mélanges à éviter ?**
 - acides ≠ amidons
 - protéines ≠ amidons
 - protéines ≠ sucres
- **Exemple d'une journée selon ce modèle**
 - petit déjeuner : fruit + produit laitier ou pain + beurre
 - déjeuner : féculent + légumes
 - dîner : protéines + légumes

La macrobiotique

- Définit par le Japonais M.Osawa dans les années 50
 - Théorie basée sur la notion de Yin/yang : les aliments Yin sont en excès dans notre alimentation actuelle et contribuent à toutes les maladies dites «de civilisation» actuelles (obésité, allergies, maladies auto-immunes, cancer...)
- Aliments Yin :
 - le sucre et tous les produits sucrés
 - toutes les boissons sauf l'eau et les céréales torréfiées.
 - les protéines animales
- Quels aliments privilégier ?
 - les fruits et les légumes, les céréales «neutres» telles le riz, le blé, mais surtout le sarrasin, particulièrement «Yang»
- Qui la macrobiotique peut-elle aider ?
 - les personnes en surpoids, celles souffrant de maladies inflammatoires, les personnes ayant des problèmes digestifs ...

Ayurvéda et «doshas»

- **Définition des «doshas» (tempérament/constitution)**
 - «Vata» (air + éther) correspond au «nerveux» d'Hypocrate
 - «Pitta» (feu + eau) correspond au «bilieux/sanguin»
 - «Kapha» (terre + eau) correspond au «lymphatique»
- **Les aliments préférentiels en fonction du dosha**
 - Vata a besoin d'aliments salés, acides et doux, chauds et denses
 - Pitta a besoin d'aliments amers, astringents et doux, froids et humides
 - Kapha a besoin d'aliments épicés, amers et astringents, légers, chauds et secs
- **Les bonnes règles d'hygiène alimentaire**
 - Eloigner les repas de 5 heures minimum, s'allonger 10' sur le côté droit sans dormir après le repas ou marcher 10', manger tôt et léger le soir (entre 18h00 et 19h00), ne pas mélanger deux féculents au même repas, ne pas manger sucré en fin de repas ...

Le jeûne

- **Est-ce dangereux ?**
 - l'état de santé de départ et la constitution de la personne qui veut jeûner sont à prendre en considération.
 - la durée du jeûne va varier en fonction des éléments ci-dessus
 - une préparation est nécessaire (alimentaire et psychologique)
 - ne pas jeûner sans être entouré (famille, amis, ou cadre adapté)
- **Quand un jeûne peut-il être utile ?**
 - Quand on se sent lourd, «barbouillé» ... donc le foie engorgé
 - au changement de saison (printemps et automne particulièrement)
 - pour tout mal être tant qu'aucun organe n'est touché ...
- **Les conditions à respecter**
 - se mettre au repos pendant le jeûne (pas de stress) et se promener dans la nature régulièrement si possible
 - préparer le jeûne plusieurs jours avant avec une alimentation allégée (d'abord arrêter les protéines, puis les féculents, terminer avec les fruits/légumes)
 - reprendre en sens inverse après le jeûne

Conclusion

- Chaque être humain est spécifique, avec son héritage biologique, sa culture et l'alimentation de son enfance, déterminante quant à la qualité de sa flore intestinale
- et l'être humain, c'est aussi toute un vécu émotionnel, avec son lot de stress et de souffrance ...
- la médecine chinoise nous rappelle que l'alimentation ne contribue qu'à hauteur de 40% à notre santé ... Le bien être affectif et psychologique font le reste !