



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

9



Chapitre 1

LIPIDES • Les graisses dans notre alimentation

15

INTRODUCTION

17

COMPRENDRE LE CONCEPT DE LIPIDE (GRAISSE/ACIDE GRAS)

18

QUELLES SONT LES FONCTIONS DES GRAISSES DANS L'ORGANISME ?

21

- *Les graisses stockent l'énergie* 21
- *Les graisses régulent la température du corps* 22
- *Les graisses véhiculent les vitamines liposolubles* 23
- *Les graisses sont les constituants des cellules* 23
- *Les graisses sont des précurseurs d'hormones* 24

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GRAISSES

26

1. Les acides gras saturés

26

- *Sources principales des acides gras saturés* 28
- *Les acides gras saturés sont-ils toujours nuisibles ?
Les graisses saturées sont-elles de mauvaises graisses ?* 31

2. Les acides gras monoinsaturés	33
• <i>Rôle de l'acide oléique concernant le cholestérol sanguin</i>	33
• <i>Besoins nutritionnels</i>	34
3. Les acides gras polyinsaturés (ou essentiels)	36
• <i>Fonctions des acides gras essentiels</i>	36
• <i>Métabolisme des acides gras essentiels</i>	39
• <i>Nos besoins en oméga-3 (acide alpha-linolénique, EPA et DHA)</i>	43
• <i>Les causes fondamentales de notre déficit en oméga-3</i>	44
• <i>L'acide linoléique et la production d'eicosanoïdes de type 2 : problème ou non ?</i>	46
• <i>L'apport en oméga-3 et 6 ne suffit pas !</i>	46
• <i>Complémentarité oméga-3 et 6 et rapport oméga-3/6</i>	48
• <i>Fragilité des acides gras polyinsaturés : Attention !</i>	54
• <i>La nocivité des huiles frites n'est pas un mythe !</i>	55
4. Les acides gras Trans (une quatrième catégorie d'acides gras)	57
• <i>Pourquoi ces graisses Trans sont-elles si nocives ?</i>	60
• <i>Où se trouvent les acides gras Trans ?</i>	62
• <i>Autres sources d'acides gras Trans : les fritures et les huiles raffinées</i>	63
• <i>Le rôle pernicieux de l'industrie agroalimentaire</i>	63
LIPIDES ET MALADIES	65
• <i>La recommandation des 30 % et les maladies graves</i>	65
• <i>Graisses et cancers</i>	66
• <i>Graisses alimentaires et obésité</i>	68
LIPIDES : EN CONCLUSION QUE CONSOMMER ?	70
NOTES DU CHAPITRE 1	73
ANNEXES du Chapitre 1	75
ANNEXE 1	75
• <i>Équilibre alimentaire et graisses : attention aux aliments industrialisés</i>	75
ANNEXE 2	78
• <i>Huiles végétales courantes : lesquelles choisir ?</i>	78
ANNEXE 3	82
• <i>Pouvons-nous consommer trop d'oméga-3 ?</i>	82
RESSOURCES	83

Chapitre 2**GLUCIDES • Les sucres dans notre alimentation**

85

INTRODUCTION

87

LE GLUCOSE : SUBSTRAT ÉNERGÉTIQUE MAJEUR

88

**PREMIER CONSTAT : TROP DE SUCRES SIMPLES,
PAS ASSEZ DE SUCRES COMPLEXES**

91

Les recommandations de l'OMS

94

SUCRES LENTS ET SUCRES RAPIDES : MISE AU POINT

95

UN CONCEPT PLUS FIABLE : L'INDEX GLYCÉMIQUE

97

1. Définition de la glycémie

97

2. Définition de l'index glycémique

98

LES BONS ET LES MAUVAIS GLUCIDES

99

**L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG) :
UNE NOUVELLE CLASSIFICATION DES GLUCIDES**

101

Les tables d'index glycémique

102

INDEX GLYCÉMIQUE ET SANTÉ

111

1. Hyperinsulinisme et insulino-résistance

116

**2. Les preuves des méfaits
d'un excès de glucides à index glycémique élevé**

118

3. Sucre et diabète

123

FAUT-IL SUPPRIMER LES GLUCIDES POUR PERDRE DU POIDS ?

124

POURQUOI L'INDEX GLYCÉMIQUE EST UN OUTIL INTÉRESSANT ?

128

ÉVI TER LE YOYO GLYCÉMIQUE

131

FACTEURS QUI INFLUENT L'INDEX GLYCÉMIQUE D'UN ALIMENT

133

• Les fibres

133

• La maturité

133

• Les graisses et l'acidité

134

• Les protéines

134

• Le type d'amidon

134

• <i>Le degré de pulvérisation</i>	136
• <i>Le degré de raffinage</i>	137
• <i>La gélatinisation industrielle</i>	137
• <i>La cuisson domestique (la gélatinisation domestique)</i>	137
CONCLUSION	138
UNE AMÉLIORATION DE L'INDEX GLYCÉMIQUE : LA CHARGE GLYCÉMIQUE	140
INDEX ET CHARGE GLYCÉMIQUE : LEUR UTILISATION CORRECTE	144
AU FINAL, QUE NOUS ENSEIGNENT L'INDEX GLYCÉMIQUE ET LA CHARGE GLYCÉMIQUE ?	145
ANNEXES Chapitre 2	151
ANNEXE 1	151
• <i>La consommation accrue des sirops de glucose et du fructose est-elle un problème pour la santé ?</i>	151
• <i>Conclusions</i>	156
ANNEXE 2	157
• <i>Sortir du cercle vicieux de l'hypoglycémie et de la dépendance du sucre : Que faire ?</i>	161
RESSOURCES	162
NOTES DU CHAPITRE 2	164



Chapitre 3**PROTIDES • Les protéines dans notre alimentation**

167

INTRODUCTION

169

LES PROTÉINES : DES FONCTIONS ESSENTIELLES

171

- *Les protéines sont les briques de nos tissus* 171
- *Les protéines sont responsables de la contraction musculaire* 172
- *Les protéines transportent des substances dans le sang* 172
- *Les protéines permettent les échanges de la membrane cellulaire* 172
- *Les protéines sont responsables de l'identification cellulaire* 173
- *Les protéines sont à l'origine des anticorps* 173
- *Les protéines sont à l'origine des hormones* 173
- *Les protéines sont à l'origine des enzymes* 173

LES PROTÉINES ALIMENTAIRES : INDISPENSABLES À LA VIE

175

ACIDES AMINÉS ESSENTIELS ET FACTEUR LIMTANT

177

VÉGÉTARIANISME, PROTÉINES VÉGÉTALES ET FACTEUR LIMTANT

179

REMISE EN CAUSE DE LA PRIORITÉ DES PROTÉINES ANIMALES

182

LES SOURCES PRINCIPALES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

184

- *Les céréales* 184
- *Les légumineuses* 184
- *Les graines oléagineuses* 185
- *Et les autres végétaux ?* 185
- *Les compléments nutritionnels* 185

LES SOURCES PRINCIPALES DE PROTÉINES ANIMALES

188

1. Lait et produits laitiers

188

2. La viande

191

3. L'œuf

195

4. Le poisson

199

- *Poisson et protection cardio-vasculaire* 200
- *Les fruits de mer : des aliments de grande qualité* 201
- *Les polluants et les toxiques dans les poissons* 202

PROTÉINES ANIMALES OU VÉGÉTALES : QUELLES SONT LES MEILLEURES ?	205
PROTÉINES : QUELLE QUANTITÉ CONSOMMER ?	208
EFFETS D'UNE ALIMENTATION CARENCÉE EN PROTÉINES	210
EFFETS D'UNE ALIMENTATION TROP RICHE EN PROTÉINES	210
• <i>Au niveau du foie</i>	212
• <i>Au niveau des reins</i>	212
• <i>Au niveau des os</i>	214
• <i>Au niveau du cœur</i>	215
• <i>Allergies et maladies auto-immunes</i>	216
• <i>Cancer et tumeur</i>	217
• <i>Maladies chroniques</i>	218
• <i>Hypercholestérolémie</i>	218
• <i>Diabète de type I et de type II</i>	219
FAUT-IL DONC SUPPRIMER LA VIANDE ?	222
CONCLUSION	223
NOTES DU CHAPITRE 3	226

Chapitre 4**PRODUITS LAITIERS • Nos amis pour la vie ?** 229**FAUT-IL, OUI OU NON, CONSOMMER DU LAIT
ET DES PRODUITS LAITIERS ?** 231

- *Les protéines du lait :
responsables d'allergies et probablement de maladies
auto-immunes et de diabète chez l'enfant* 231
- *Et chez les adultes ?* 233
- *Le lait : en bout de la chaîne alimentaire* 234

**D'OÙ TIRER MON CALCIUM ET
COMMENT PRÉVENIR MON OSTÉOPOROSE ?** 236**OÙ TROUVER DU CALCIUM
EN DEHORS DES PRODUITS LAITIERS ?** 246**APPRENDRE À CUISINER SANS LAIT, C'EST POSSIBLE !** 248

- *Voici quelques ressources pour
une cuisine gastronomique sans lait :* 248

NOTES DU CHAPITRE 4 249

Chapitre 5

FRUITS ET LÉGUMES • Notre assurance santé

LES FRUITS ET LÉGUMES POUR LE CŒUR ET LES ARTÈRES

LES FRUITS ET LÉGUMES CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL

LES FRUITS ET LÉGUMES POUR LA SANTÉ DE L'ESTOMAC ET DES INTESTINS

LES FRUITS ET LÉGUMES POUR LES YEUX

LES FRUITS ET LÉGUMES CONTRE LE CANCER

FRUITS ET LÉGUMES ET CONTRÔLE DU POIDS CORPOREL

SUR QUOI SE BASE LA BONNE SANTÉ DES CENTENAIRES D'OKINAWA ?

RESSOURCES

NOTES DU CHAPITRE 5

251

255

257

258

258

259

265

268

274

274



Chapitre 6**FI BRES ALI MENTA IRES • Un atout majeur**

277

LES FIBRES ALI MENTA IRES : C'EST QUOI ?

280

OÙ TROUVER LES FIBRES ?

282

DEUX TYPES DE FIBRES COMPLÉMENTAI RES

283

• *Fibres solubles*

283

• *Fibres insolubles*

284

• *Une idée préconçue..*

284

INTÉRÊTS DES FIBRES POUR LA SANTÉ

285

**1. Une augmentation du volume des selles
et une meilleure régulation du transit**

286

2. Une prévention des diverticulites

288

**3. Production de butyrate
protecteur de la muqueuse intestinale**

289

4. Une bonne flore intestinale

289

5. Un meilleur contrôle de la faim & Prévention du surpoids

291

**6. Une régulation de la glycémie :
intérêt dans le diabète et l'hypoglycémie**

292

**7. Régulation du taux de cholestérol sanguin
et prévention des maladies cardio-vasculaires**

294

8. Prévention du cancer

296

**LES FIBRES DOIVENT ÊTRE NATURELLES,
PAS AJOUTÉES ARTIFICIELLEMENT**

297

LE CÔTÉ OBSCUR DES FIBRES ?

298

RESSOURCES

304

NOTES DU CHAPITRE 6

304

CONTACT AVEC L'AUTEUR

307

BI BLI OGRAPHI E ET RÉFÉRENCES I NTERNET

309