

Marylène Jamaux



Bien manger

Les secrets d'une naturopathe

Dangles
EDITIONS 



Sommaire

Préface.....	11
Introduction	15
Chapitre I : Du chasseur-cueilleur à l'être humain contemporain, en Occident.....	16
La nutrition, d'hier à aujourd'hui.....	16
Les maladies de civilisation.....	18
Les croyances	20
Chapitre II : Répondre à un besoin fondamental	22
Pourquoi mangeons-nous ?	22
Physiologie de la digestion.....	24
<i>Les liquides digestifs</i>	<i>25</i>
<i>Les enzymes</i>	<i>26</i>
<i>Le temps buccal</i>	<i>27</i>
<i>Le temps gastrique.....</i>	<i>28</i>
<i>Le temps intestinal.....</i>	<i>29</i>
<i>Le temps colique et la fin de la digestion</i>	<i>31</i>
Manger pour répondre aux besoins en énergie.....	32
<i>Les protéines.....</i>	<i>32</i>
<i>Les glucides.....</i>	<i>35</i>
<i>Les lipides</i>	<i>36</i>

Manger pour répondre aux besoins en fibres, vitamines et minéraux	41
<i>Les fibres</i>	41
<i>Les vitamines</i>	42
<i>Les minéraux et les oligoéléments</i>	55
Manger vivant	58
<i>Le cru</i>	58
<i>Les aliments entiers</i>	60
<i>L'origine des cultures et des produits</i>	61
<i>Les modes de cuisson</i>	63
<i>Les boissons</i>	64
Chapitre III : Bien manger, bien digérer	66
Découvrir son profil alimentaire en naturopathie	66
<i>Le temps du repas</i>	71
<i>Composer son assiette</i>	73
<i>Manger chaud ou manger froid ?</i>	76
<i>L'assiette type</i>	76
<i>Un panier à provisions qui privilégie la qualité des produits</i>	82
L'équilibre acido-basique	94
<i>Axe n° 1 : régler l'alimentation</i>	95
<i>Axe n° 2 : favoriser l'élimination des acides par le corps</i>	96
<i>Axe n° 3 : reminéraliser</i>	96
Chapitre IV : Les erreurs les plus fréquentes	97
Une assiette trop riche ou mal conçue	99
Une nourriture dévitalisée	100
Oui, à la mastication et non, au repas au « lance-pierre »	102

L'absence de petit déjeuner	104
Un repas du soir tardif	104
Non-stop alimentaire et fringales	105
Trop de sel dans les préparations.....	107
Pas assez de bons gras dans l'assiette	108
Pas assez de protéines dans l'assiette	109
Trop de protéines dans l'assiette	110
Laitages en quantité trop importante	111
Trop de boisson pendant le repas	113

Chapitre V : Entretenir la fonction digestive

114

Les plantes du système digestif	114
---------------------------------------	-----

En cas de brûlures d'estomac et de reflux	115
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>116</i>

En cas de lenteurs digestives, digestion des graisses difficiles	117
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>117</i>

En cas de ballonnements et de gaz	118
<i>La plante indiquée.....</i>	<i>118</i>

En cas de spasme, colite, douleurs intestinales	119
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>119</i>

En cas de transit accéléré.....	120
<i>La plante indiquée.....</i>	<i>120</i>

En cas de constipation occasionnelle	121
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>121</i>

Entretenir son foie.....	122
<i>Pour soutenir la digestion</i>	<i>123</i>
<i>Pour un nettoyage en profondeur.....</i>	<i>124</i>
<i>Pour une action de protection du foie.....</i>	<i>125</i>
<i>Pour dégraisser un foie gras (cholestérol, triglycérides).....</i>	<i>125</i>
Entretenir son intestin.....	126
<i>L'intestin</i>	<i>127</i>
<i>La flore intestinale</i>	<i>133</i>
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>137</i>
Conclusion	139
Annexes	141
Annexe n° 1	
Faire germer ses graines, mode d'emploi pour commencer	141
Annexe n° 2	
Bien choisir son pollen.....	143
Notes	146



Introduction

Manger peut être simple et sans souci, à condition de respecter sa constitution et ses besoins.

Lors de mes rencontres avec les personnes qui viennent me voir pour des conseils en alimentation, je constate bien souvent qu'elles sont perdues dans la multitude des recommandations, ou fonctionnent avec des croyances qui ne sont plus d'actualité. J'ai donc réalisé ce guide pratique en pensant à elles. À ces personnes qui se posent des questions et sont en recherche d'un mode alimentaire plus sain sans toutefois vouloir s'inscrire dans des courants particuliers.

Après un petit tour d'horizon des modes alimentaires des êtres humains depuis la nuit des temps à nos jours, ce guide vous permettra de repenser pas à pas votre alimentation en repartant des bases et en les adaptant à votre cas !

Après avoir déterminé votre constitution, vous y apprendrez comment composer vos repas et les clés pour une digestion optimale.

Pour aller plus loin, vous découvrirez les erreurs fréquemment rencontrées et leurs solutions.

Enfin, vous aurez à votre disposition toutes les clés pour entretenir votre système digestif en vue d'un fonctionnement harmonieux et sur le long terme.

Bien manger, bien digérer



3

Découvrir son profil alimentaire en naturopathie

Les capacités digestives sont un point clé car elles sont différentes chez les uns et chez les autres. Instinctivement, nous le savons depuis notre enfance. En naturopathie, nous avons pris l'habitude de travailler en fonction du profil de chaque personne. Il en existe de nombreux types. Je vous propose ici d'explorer les constitutions déterminées par le Dr Vannier (1880-1963), homéopathe. Elles sont aux nombres de trois :

- Fluorique ;
- Carbonique ;
- Phosphorique.

Au travers de ce petit test, vous allez découvrir quel est votre profil et ainsi en apprendre plus sur vos « capacités » digestives. Cochez les cases qui conviennent et additionnez le nombre de A, B ou C. Reportez-vous ensuite en dessous du questionnaire pour les résultats.

Dans le cas où les prises alimentaires sont corrélées aux émotions, il peut être utile de prendre un temps pour se poser et en prendre conscience afin de pouvoir les transformer, si nécessaire avec de l'aide.

Prendre conscience de ce qui est en jeu

Pour cela, écrire sur une fiche dédiée toutes les fois où l'on mange en dehors des repas peut s'avérer fort instructif. Seront à noter :

- Les heures ;
- Ce qui est mangé ;
- Le pourquoi : faim, ennui, contrariété, habitude...

Cela permet de mettre clairement en lumière ce qu'il se passe et de pouvoir y remédier.

Composer son assiette

Manger selon les saisons

Pendant quelques décennies, la profusion de denrées à notre disposition dans les supermarchés nous a presque fait oublier la saisonnalité des aliments, même si depuis plusieurs années la tendance s'inverse et remet au goût du jour l'importance de consommer les produits au moment où la nature nous les met à disposition⁸⁷.



PRINTEMPS

ail
artichaut
asperge
aubergine
betterave
blette
carotte
choux (rave,
brocoli)
concombre
courgette
épinard
fenouil
laitue
navet

oignon
petit pois
poivron
radis noir

Fin de saison
chou-fleur
endive
frisée
poireau

ÉTÉ

ail
artichaut
aubergine
betterave
blette
carotte
céleri branche
choux
(rave, brocoli)

concombre
courge
courgette
épinard
fenouil
frisée
haricot vert
laitue
navet
oignon
panais
poireau
poivron
potiron
radis noir

Fin de saison
asperge
brocoli
petit pois

Légumes de saison

AUTOMNE

ail
betterave
carotte
céleri branche
céleri-rave
choux (vert,
kale, fleur,
brocoli)
citrouille
courge
échalote
endive
épinard
frisée
mâche
navet

oignon
panais
poireau
potiron
radis noir
rutabaga
salsifis
topinambour

Fin de saison
aubergine
blette
brocoli
chou-rave
concombre
courgette
fenouil
haricot vert
laitue

HIVER

ail
betterave
carotte
choux (vert, fleur)
endive
épinard
frisée
mâche
navet
oignon
panais
poireau
rutabaga
salsifis
topinambour

Fin de saison
céleri branche
céleri-rave
courge

pour les enfants. Le secret de la bonne assimilation de ce petit déjeuner est dans la mastication (de trente à quarante minutes selon F. Guillaïn). Elle assure une bonne digestion du mélange.

Une fois l'habitude prise, ce petit déjeuner est assez rapide à préparer.

Des idées à tartiner pour un petit déjeuner copieux et sain

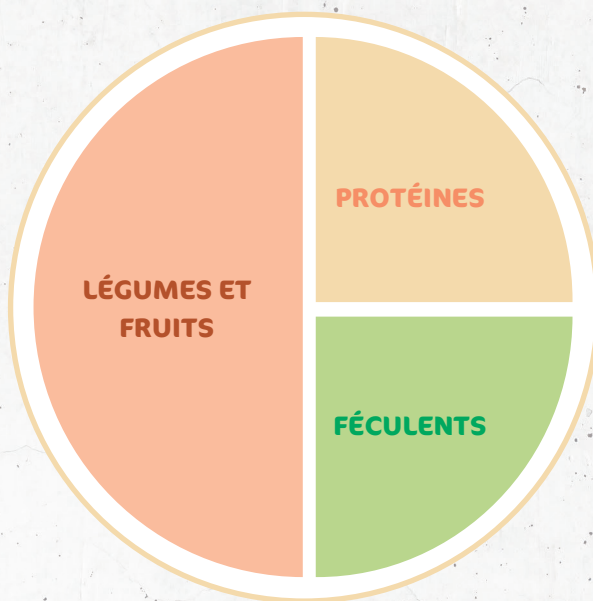
- Purée d'avocat ;
- Purée d'oléagineux (noisettes, sésame...) ;
- Purée de légumineuses (type houmous) ;
- Caviar d'aubergines ;
- Préparation à tartiner à base de soja ;
- Tartare d'algues ;
- Rillettes de poissons ;
- Fromage frais ;
- etc.



Le déjeuner

Pour le déjeuner, voici, en référence, une proposition d'assiette qui se répartit en trois divisions composées comme ci-dessous :

- Une moitié d'assiette est remplie avec des légumes crus et/ou cuits (les fruits seront plutôt consommés en dehors des repas) ;
- Un quart de l'assiette avec des féculents ;
- Le dernier quart avec des protéines.



Protéines : viandes rouges, viandes blanches, poissons, coquillages et crustacés, œufs, laitages et fromages, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, fèves, lentilles, quinoa, produits à base de soja (tofu, tempeh...), champignons, algues, amandes, etc.

Féculents : pommes de terre, patates douces, châtaignes, produits à base de blé (semoule, pâtes, boulgour...), maïs, riz, sarrasin, millet, etc.

Si vous respectez les quantités réclamées par votre corps, il est probable que le dessert soit de trop. C'est une habitude qui n'est pas indispensable. Les personnes qui tiennent absolument à finir par du sucré privilégieront une compote de fruits sans sucre ajouté. En dehors des repas de fêtes, il est préférable d'éviter de terminer le repas par un glucide rapide. Plus il est riche, plus ce dernier augmente la charge glycémique et un retour de la faim prématuré.

Le dîner

Un p'tit café pour terminer ?

Voici un rite très répandu, et bien au-delà de l'Hexagone, que celui du petit café en fin de déjeuner. Mais, pour beaucoup de personnes, cela complique la digestion et rend l'après-midi difficile. Ces effets sont dus à la caféine. Si vous êtes dans ce cas, préférez un café décaféiné (à l'eau et non avec des solvants) ou supprimez-le purement et simplement.

Les effets positifs se feront alors rapidement sentir.

Il est constitué sur la base de l'assiette du midi. Toutefois, les protéines peuvent être omises ou leur quantité grandement réduite.

Si possible, évitez le dessert le soir ou privilégiez une compote sans sucre ajouté.

Remarques : quel que soit le repas, il faut choisir !

C'est viande ou fromage : si du fromage est consommé au cours du repas, alors il tient lieu de protéine. Dans l'idéal, il est conseillé d'éviter différentes protéines sur un même repas. De même, c'est pain ou pâtes. S'il y a du riz ou des pâtes dans « la case » féculents, alors il n'y a pas de pain. Sinon, il tient lieu de féculent à lui tout seul. Plus la composition de l'assiette est simple, mieux la digestion se déroule et plus l'énergie du corps est épargnée pour d'autres tâches.