



# SAVOUREZ LA SANTÉ

7 CLÉS

POUR UNE BONNE SANTÉ  
PAR L'ALIMENTATION

**rqasf**

Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes



Recherche et analyse: Isabelle Mimeault  
Assistantes de recherche: Flore Dupoux et Dorothée Domenger  
Vulgarisation et rédaction finale: France Doyon et Véronique Lord  
Révision scientifique: Jean-Yves Dionne, pharmacien  
Relecture: Chantal Barber, Réseau des femmes en environnement  
Lydia Assayag, RQASF  
Lina Vaillancourt  
Révision linguistique: Maryse Dionne  
Design graphique: ATTENTION design+



Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes, 2013  
[www.rqasf.qc.ca](http://www.rqasf.qc.ca)











Dépôt légal: 3<sup>e</sup> trimestre 2013  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISBN: 978-2-923269-39-9 (version imprimée)  
ISBN: 978-2-923269-40-5 (PDF)  
© RQASF, 2013

Réalisé avec le soutien financier de



# SAVOUREZ LA SANTÉ

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant de passer à table</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Sept clés pour une bonne santé par l'alimentation</b> .....	<b>6</b>
 Manger frais, végétal et souvent cru .....	7
 Boire de l'eau régulièrement .....	11
 Bien choisir ses protéines .....	12
 Craquer pour les bons gras .....	16
 Démasquer les sucres .....	18
 Limiter les aliments transformés .....	20
 Éviter de manger toxique .....	21
<hr/>	
 Amusez-vous à tester vos connaissances .....	23
<hr/>	
<b>2. Solutions pour bien digérer</b> .....	<b>25</b>
<b>3. Une alliée incontournable</b> .....	<b>28</b>
<hr/>	
 Amusez-vous à tester vos connaissances .....	29
<hr/>	
<b>En guise de digestif...</b> .....	<b>33</b>
<hr/>	
 Aide-mémoire .....	35
<hr/>	
Quelques ressources Web .....	40
Principales sources bibliographiques .....	41

# AVANT DE PASSER À TABLE...

Notre alimentation est totalement différente de celle de nos ancêtres, et même de celle de nos grands-parents! Ces derniers mangeaient une majorité d'aliments produits localement, peu transformés et... « bio », pour employer une expression actuelle.

Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, l'industrialisation de l'alimentation a profondément modifié ce que nous mangeons et notre rapport même aux aliments. Ce phénomène n'est pas nécessairement un progrès. Les produits alimentaires, traités, transformés et raffinés ont un impact énorme sur notre santé. Ce que nous consommons aujourd'hui a tendance à acidifier notre organisme, à affaiblir et à déséquilibrer notre système. **L'inflammation chronique** (ou silencieuse) peut s'installer et

permettre à la maladie de se développer dans une partie du corps ou l'autre, à plus ou moins long terme. En effet, l'inflammation chronique est considérée comme étant à la source de l'ensemble des **maladies chroniques** (cancer, diabète, etc.), des **maladies neurologiques** (maladie d'Alzheimer, Parkinson, etc.) et des **maladies auto-immunes** (sclérose en plaques, arthrite, etc.). L'inflammation fournit en quelque sorte le « terrain commun » permettant l'apparition de ces maladies, de même que de l'obésité.

Toutefois, **au lieu de favoriser l'inflammation, ce que nous mangeons peut constituer une barrière de défense non négligeable contre elle.** Les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique (de l'Inde) misent

depuis longtemps sur les aliments pour préserver la santé ou guérir la maladie. Hippocrate, médecin de la Grèce antique, l'avait aussi compris : « Que ton aliment soit ton médicament et ton médicament, ton aliment ». L'épidémie de maladies chroniques qui s'étend aujourd'hui partout sur la planète, à mesure que les populations adoptent le régime alimentaire nord-américain, pourrait être évitable à 80 %<sup>1</sup>.

## La santé par l'alimentation

Ça ne fait aucun doute, l'alimentation et ses liens avec la santé sont un sujet « tendance », du moins en Occident. Le problème, c'est que nous faisons face à une surabondance d'information qui nous pousse

<sup>1</sup> Organisation mondiale de la santé (2006).



dans un sens, puis dans l'autre : publicités et nouvelles scientifiques nous ont déjà fait croire que les margarines sont meilleures que le beurre, que le lait nous protège de l'ostéoporose, que les œufs sont mauvais pour la santé, ou encore qu'une bonne alimentation se résume à manger un peu de tout. Des idées de toutes sortes font les manchettes, au gré des modes lancées dans les médias. Dans ce contexte, **comment faire des choix éclairés pour notre santé?**

L'objectif de ce document est de faire le point sur le sujet. Nous avons examiné une masse d'information scientifique afin de comprendre comment se nourrir pour se maintenir en santé. Le constat est clair, ce que nous mangeons et buvons – jumelé à l'activité physique – peut non seulement nous prémunir contre plusieurs maladies, mais aussi, souvent, nous en guérir.

**Au premier abord, adopter les clés d'une bonne alimentation peut sembler un énorme défi. Mais il s'agit d'un défi qui peut littéralement changer notre vie.**

Nos croyances au sujet de l'alimentation, et même les recommandations du Guide alimentaire canadien, sont très influencées par des lobbys industriels, par exemple l'industrie laitière<sup>2</sup>, l'industrie du sucre<sup>3</sup> et l'industrie du blé<sup>4</sup>. Notre analyse de la documentation indépendante indique que certaines des recommandations officielles ne tiennent pas compte des avancées scientifiques en matière d'alimentation. Par exemple, il est recommandé aux femmes adultes de boire 2 à 3 portions de lait chaque jour et de consommer 6 à 7 portions de produits céréaliers. Or, au cours des années 2000, des découvertes ont montré que le lait n'est pas un aliment essentiel et que certains produits céréaliers devraient être évités. En fait, des règles communément admises peuvent même être nocives pour la santé, chez certaines personnes sensibles.

<sup>2</sup> Le livre de Souccar (2008) est entièrement consacré à la question du lait; Dionne (2012a), Lagacé (2011) et Pollan (2008) en discutent également.

<sup>3</sup> Dionne (2012b).

<sup>4</sup> Sears (2006), p. 317-322; Pollan (2008); Lagacé (2011); Robin (2011).

# SEPT CLÉS POUR UNE BONNE SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Plutôt que d'envisager un programme rigide, difficile à mettre en pratique, mieux vaut se donner quelques règles simples, faciles à suivre.

D'abord, **acceptons d'accorder plus d'importance à notre manière de nous nourrir et de cuisiner.**

Ensuite, gardons à l'esprit que nos choix alimentaires peuvent répondre à nos besoins, mais pas nécessairement à ceux d'une autre personne. Ces choix et leurs effets sur notre santé sont influencés entre autres par notre environnement social et physique, nos émotions, nos goûts, nos expériences passées et notre biochimie particulière. En effet, l'ensemble de nos systèmes (hormonal, respiratoire, circulatoire, digestif, etc.), qui interagissent entre eux, détermine en partie les conséquences de nos choix alimentaires sur nous. Il est donc impossible de savoir exactement combien de calories nous devrions consommer par jour ou par repas, ou encore la quantité de chaque nutriment

(protéines, vitamines, minéraux, etc.) dont nous avons besoin. Ces quantités varient selon le moment et selon chaque personne. Par conséquent, la recommandation alimentaire la plus judicieuse risque d'être difficile à suivre; elle peut même nuire à notre santé si elle est appliquée comme un dogme. **Apprenons donc à connaître nos besoins.**

Enfin, développons un esprit critique face aux publicités de l'industrie alimentaire. Dans l'alimentation comme ailleurs,

rien n'est tout noir ou tout blanc. **Tout est une question d'équilibre.**

**Plusieurs facteurs peuvent ajouter au défi de bien s'alimenter**, entre autres le manque de temps, le fait de prendre ses repas seules, ou encore la perte du plaisir de manger à cause de problèmes dentaires, de diètes ou de restrictions alimentaires (justifiées ou non), etc. Une dépendance (tabac, alcool ou autre substance) ou les effets secondaires de médicaments peuvent aussi affecter l'alimentation.

## ZOOMÉNO

La manière de traverser le processus de la ménopause, qui s'engage dès l'âge de 30 ou 35 ans, dépend grandement de notre état de santé et de bien-être. L'alimentation peut devenir une alliée précieuse tout au long de ce processus. La diététiste Louise Lambert-Lagacé compare l'alimentation à un « parapluie » contre les intempéries de la ménopause.

**L'aviez-vous remarqué? Il est peu question d'alimentation dans les cabinets des médecins** et une consultation se termine en général par la prescription de médicaments et non par une recommandation touchant l'alimentation. Pourquoi ne pas aborder vous-même la question lors de votre prochaine consultation?



## MANGER FRAIS, VÉGÉTAL ET SOUVENT CRU

Il n'est pas nécessaire de se convertir au crudivorisme, ni de devenir végétarienne! Mais il est incontestable que les végétaux frais et crus sont nos meilleurs alliés pour une meilleure santé.

### Légumes et fruits

Les légumes, suivis des fruits, aident nos cellules à rester saines et à nous fournir l'énergie dont nous avons besoin. La diversité est importante; côté légumes, ne misons pas seulement sur le traditionnel trio pommes de terre, carottes, navets. Ajoutons des légumes verts, qui sont essentiels, en particulier ceux de la famille des crucifères (différents choux, brocoli, bette à carde, cresson, épinard, etc.).

#### ZOOMÉNO

Manger des légumes est bon pour le système hormonal. Dans les légumes crucifères, une famille de substances, les indoles, stimule le foie et aide à équilibrer les niveaux d'hormones estrogènes, ce qui aide à la prévention du cancer du sein. Pour profiter de ces bienfaits, il faut limiter la cuisson des crucifères.

N'oublions pas les légumes orangés (carotte, courges, patate douce, etc.) aux énormes bienfaits, entre autres pour le cœur et le système immunitaire. L'ail, l'oignon et toute la famille des alliacés sont des incontournables. Combien d'autres encore nous permettent de colorer et de varier nos menus!

Bien que le fait soit contesté par l'industrie agroalimentaire, les aliments biologiques sont plus nutritifs. Ils sont plus riches en phytonutriments (substances antioxydantes présentes dans les plantes), en vitamines et en minéraux. Cependant, **tout le monde n'a pas accès à des aliments biologiques**. Ils sont plus chers, et ne sont pas offerts dans toutes les régions du Québec ou dans tous les quartiers des villes. Par ailleurs, en plus d'être couteux, les légumes et les fruits biologiques vendus au supermarché, proviennent généralement des États-Unis plutôt que du Québec.

Le programme *Agriculture soutenue par la communauté* (ASC) d'Équiterre offre des produits biologiques à bons prix et accessibles grâce à un réseau de distribution bien organisé (voir le site [equiterre.org](http://equiterre.org)). Outre ce réseau, plusieurs fermes, quoique non accréditées « biologiques », sont exploitées dans le respect de l'environnement. Acheter directement de la ferme permet de bonnes économies.

Soulignons qu'il est toujours **préférable de manger des légumes**



**Interaction dangereuse entre certains médicaments et le pamplemousse.** Attention, le pamplemousse (chair et jus) est contre-indiqué avec certains médicaments. Bien lire la notice du médicament ou s'informer à la pharmacie.

## Fruits et légumes / Contamination par les pesticides<sup>5</sup>

Les + contaminés : les choisir de préférence bio, sinon bien les éplucher ou les laver	Les – contaminés : qu'ils soient bio ou non a moins d'importance
pommes, pêches, nectarines, fraises, raisins, bleuets, cerises, framboises, poires	bananes, oranges, mandarines, ananas, pamplemousses, melons, pastèques, prunes, kiwis, mangues, papayes
poivrons, céleris, pommes de terre, épinards, laitues, concombres, courges, citrouilles, haricots verts	brocolis, choux-fleurs, choux, champignons, asperges, tomates, oignons, aubergines, petits pois, radis, avocats

non biologiques que de ne pas en manger du tout. Bien les laver permet d'enlever une grande partie des pesticides auxquels ils sont exposés. Le tableau ci-dessus peut nous aider dans nos choix.

## Légumineuses

Les légumineuses, aussi appelées « légumes secs », regroupent des centaines de végétaux, classés en quatre catégories : haricots, lentilles, pois et fèves. À la fois

**économiques et nutritives**, elles regorgent de minéraux (magnésium, calcium, zinc, cuivre, fer, etc.), de fibres et de protéines végétales. Elles sont **antioxydantes et anti-inflammatoires**, et représentent une excellente source d'acide folique (vitamine B9). De plus, elles aident à l'assimilation des aliments, protègent le cœur et sont particulièrement bénéfiques pour nos intestins. Parce qu'elles sont faibles en glucides (sucres), elles aident à contrôler notre taux de sucre sanguin et par le fait même le diabète de type 2.

Pour mieux digérer les légumineuses en conserve et éviter les flatulences, bien les rincer à l'eau froide avant de les consommer. Dans le cas des légumineuses sèches, les rincer abondamment, les faire tremper de 8 à 12 heures (3 tasses d'eau pour une tasse de légumineuses) et bien les cuire. Toujours jeter l'eau de trempage. Noter que les lentilles, les flageolets et les haricots mungo ne nécessitent pas de trempage.

## Germinations

Encore très méconnues, les germinations valent vraiment la peine d'être apprivoisées; **elles offrent le meilleur rapport *prix-qualité-santé***! Le processus de germination transforme les nutriments de la plante d'origine. L'amidon (le sucre), les corps gras et le gluten (une protéine), présents dans le grain, se transforment en substances plus faciles à digérer et à assimiler. Par exemple, le grain de blé germé ne contient plus de gluten.



Faire germer des graines et des légumineuses permet également d'en **multiplier les propriétés nutritives**. Les germinations sont riches en minéraux, vitamines,

### ZOOMÉNO

Pour combattre l'acidité (causée par trop de viande et de sucre), le corps puise des minéraux alcalins (calcium, magnésium, sodium et potassium) à même les os; des pertes osseuses importantes peuvent alors survenir et mener à l'ostéoporose. Manger des légumes aide à prévenir l'ostéoporose parce qu'ils sont alcalins et riches en minéraux.

<sup>5</sup> Sources : Servan-Schreiber (2010), p. 167; tableau « Dirty Dozen » du Environmental Working Group (EWG.org).



protéines et antioxydants. Aucun autre aliment n'est aussi riche en enzymes. Faire tremper des noix crues (non grillées), de quelques heures à une journée, même sans les faire germer, permet d'en activer les enzymes.

Les graines et les légumineuses germées peuvent se manger seules, ou avec des crudités ou des noix, dans des salades, ou avec des céréales comme le riz. Il est important de bien mâcher les germinations.

## Épices et fines herbes

En plus d'être délicieuses dans une multitude de plats, **les épices, les fines herbes et les plantes ont de nombreux effets bénéfiques sur notre santé**, particulièrement si elles sont fraîches ou fraîchement séchées. Elles peuvent aider à contrôler notre taux de sucre sanguin, réduire l'inflammation silencieuse et stimuler notre métabolisme (bruler les gras). Elles possèdent aussi des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques.

L'ail, le basilic, le gingembre, l'origan, le romarin et le thym qu'on trouve facilement frais sont à privilégier. Du côté des épices et des fines herbes séchées, pensons à la cannelle, à la cayenne (poivre rouge ou piment de Cayenne), au clou de girofle, au cumin, au curcuma (avec du poivre noir, pour son absorption), au fenugrec (ou mehti) et au fenouil.

## Trucs et astuces

### La germination... comment faire?

C'est très facile à faire chez soi, même si vous n'êtes pas « granola »! De préférence, vous procurer des graines biologiques, entières, non fendillées : luzerne (alfalfa en anglais), fenouil, kamut, épeautre, blé, orge, quinoa, sarrasin, haricots, pois, lentilles, soya, fenugrec, radis, choux, etc. Commencer par une très petite quantité la première fois (2 cuillerées à soupe par exemple). Il existe des germoirs, mais il est tout aussi efficace d'utiliser un contenant de plastique ou de verre (qui ne doit pas être fermé hermétiquement, pour que l'air circule).

- ✿ Placer les graines dans le contenant en petite quantité (pour qu'elles respirent), les couvrir d'eau et les laisser tremper jusqu'à 12 heures sur le comptoir de cuisine (autant que possible, utiliser une eau filtrée).
- ✿ Bien rincer les graines et les laisser reposer, sans ajouter d'eau cette fois; répéter cette étape matin et soir.
- ✿ Après 1 à 4 jours de germination, les graines sont prêtes à être consommées (elles se conservent quelques jours au réfrigérateur).

## Trucs et astuces

**À l'automne, faire une provision de fines herbes (persil, thym, romarin, par exemple);** les laver, les couper si désiré, les placer dans des bols en verre ou dans des sacs de plastique de type Ziploc® et les congeler pour utilisation au cours de la saison froide. La congélation en préserve le goût et la valeur nutritive.

## Que penser des suppléments

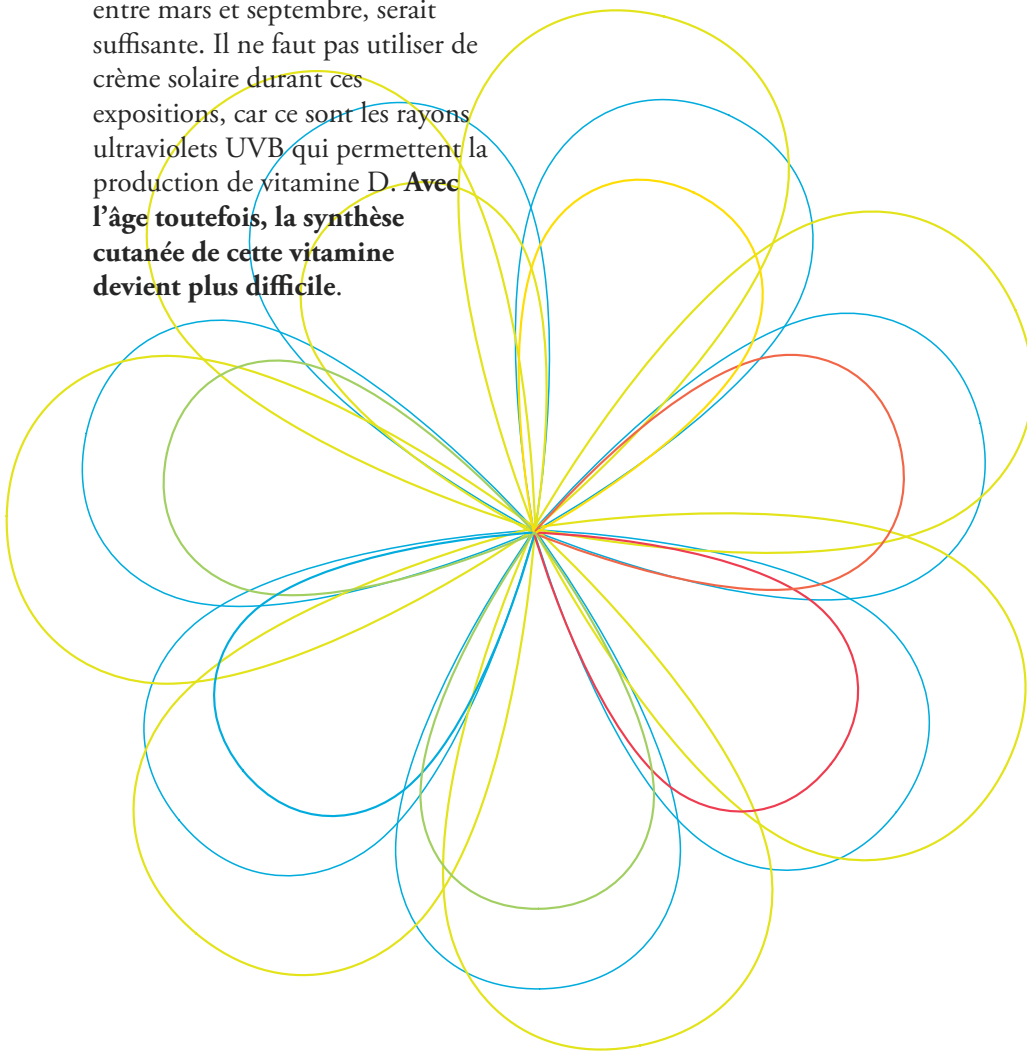
Les suppléments vitaminiques ne sont pas une panacée... **rien ne vaut les éléments nutritifs des aliments eux-mêmes.** Les aliments contiennent plusieurs nutriments qui agissent en synergie pour nous fournir les vitamines et les minéraux dont nous avons besoin. Par conséquent, prendre des suppléments ne devrait pas être nécessaire si nous sommes actives et en bonne santé, même lorsqu'il est question de calcium. Attention toutefois, certaines habitudes ou conditions peuvent entraîner des carences, par exemple la prise de médicaments, une consommation importante de café ou d'alcool, le stress chronique ou le tabagisme. Consultez au besoin.

Notez également qu'au Québec, les carences en vitamine D sont très répandues durant les mois d'automne et d'hiver. La vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du calcium et dans la protection des os et des dents. Elle peut aussi contribuer à prévenir de nombreuses maladies telles que gripes, pneumonies, cancers,

sclérose en plaques, maladies cardiaques et accidents vasculaires cérébraux.

**Le soleil demeure la source de vitamine D à privilégier**, car elle est la plus importante et la plus efficace. Selon le site Web [passeportsante.net](http://passeportsante.net), une exposition quotidienne d'une durée de 10 à 15 minutes, selon notre teint, entre mars et septembre, serait suffisante. Il ne faut pas utiliser de crème solaire durant ces expositions, car ce sont les rayons ultraviolets UVB qui permettent la production de vitamine D. **Avec l'âge toutefois, la synthèse cutanée de cette vitamine devient plus difficile.**

Avant d'avoir recours à des suppléments vitaminiques, informons-nous bien : comme pour un médicament, **le choix d'un supplément devrait être encadré** (consulter en naturopathie ou en nutrithérapie<sup>6</sup>, par exemple). Les risques d'interaction avec des médicaments chimiques sont réels.



<sup>6</sup> Nous définissons la **nutrithérapie** comme une médecine naturelle, ou « douce », qui utilise les aliments et les suppléments alimentaires, en prévention ou en traitement, plutôt que les médicaments de la médecine courante.



## BOIRE DE L'EAU RÉGULIÈREMENT

L'eau est la principale composante de notre corps et son renouvellement est essentiel.

L'eau permet à l'ensemble des mécanismes de notre organisme de fonctionner. Par exemple,

- 💧 elle assure l'hydratation et le maintien de la température du corps
- 💧 elle rend possibles l'absorption et le transport des nutriments des aliments consommés
- 💧 elle permet d'éliminer les déchets et les toxines issus de la digestion et des autres processus du métabolisme

Le manque d'eau entraîne de la fatigue ou une baisse d'énergie, des problèmes digestifs et inflammatoires (comme l'arthrite). Il augmente aussi les risques de calculs rénaux, de cancer de la vessie et du cancer colorectal, et peut affecter les fonctions cérébrales.

**L'alimentation ne nous fournit qu'une petite portion de nos besoins en eau. Il est donc absolument nécessaire d'en boire,** de préférence en dehors des repas pour ne pas nuire à la digestion. L'idéal serait de boire de l'eau une ou deux heures avant de manger. Un petit verre de vin en mangeant, pourquoi pas! Mais

rappelons-nous qu'il est recommandé aux femmes de ne pas dépasser un verre d'alcool par jour.

Attention aux **boissons fruitées** avec sucre ajouté et évitons les **boissons gazeuses**. Ces dernières contiennent environ 10 carrés de sucre, qui se transforment rapidement en gras; une telle quantité de sucre est impossible à gérer pour notre organisme. Elles contiennent aussi de l'acide phosphorique très nuisible à la santé osseuse et dentaire. Quant aux **boissons énergisantes**, elles contiennent une quantité excessive

### ZOOMÉNO

Attention, en vieillissant, la sensation de soif diminue... on ne s'en aperçoit pas toujours. Il faut prendre la bonne habitude de surveiller sa consommation d'eau. Quant au café, il active les chaleurs de la ménopause et peut accentuer les maux de tête et les douleurs aux seins. Vaut mieux évaluer quelle quantité nous convient et, s'il y a lieu, remplacer le café par du thé vert, aux vertus antioxydantes.

de caféine et de sucre, et sont vraiment toxiques.

Enfin, le café possède des propriétés antioxydantes et pourrait contribuer à la prévention du diabète de type 2. L'expresso est particulièrement riche en magnésium et en vitamine B3. Toutefois, malgré ces qualités, le café ne convient pas à tout le monde, car il peut provoquer des malaises gastro-intestinaux, des problèmes urinaires et de l'insomnie.

### Trucs et astuces

#### Pour boire plus d'eau<sup>7</sup>

- 💧 Garder une carafe d'eau à portée de main
- 💧 Apporter une bouteille d'eau lorsque vous sortez
- 💧 Boire un ou deux verres d'eau au réveil (puis attendre avant de prendre le petit-déjeuner)
- 💧 Boire de l'eau pendant que vous préparez le repas
- 💧 Boire l'eau dans une belle coupe à vin
- 💧 Aromatiser l'eau avec des agrumes (citron, orange)

<sup>7</sup> Inspiré de Béliveau (2012), p. 44.



## BIEN CHOISIR SES PROTÉINES

Les protéines sont les principales composantes des cellules du corps (peau, cheveux, sang, muscles, etc.). Idéalement, il faudrait manger des aliments contenant des protéines à chaque repas, y compris au petit-déjeuner.

On trouve des protéines de bonne qualité et faciles à intégrer à son petit-déjeuner dans les œufs, les noix, les beurres de noix, les graines de chanvre, les céréales entières. Les légumes et les fruits ne contiennent pas de protéines.

**Bien plus que les glucides (pain, pâtes, pommes de terre, etc.), les protéines augmentent notre sensation de satiété**, en plus de réguler notre taux de sucre sanguin. L'idéal est de mettre l'accent sur les deux premiers repas de la journée (matin et midi) tout en s'assurant d'en avoir à chaque repas. Un repas complet qui contient une source de protéines soutiendra l'énergie et apaisera la faim plus longtemps qu'un repas sans protéines. Voici, à titre indicatif seulement, quelques exemples de portions contenant

suffisamment de protéines pour un repas<sup>8</sup> :

- \* 1 tasse (180 g) de légumineuses cuites ou de tofu soyeux ferme (style japonais)
- \* 3 onces (90 g) de tofu ordinaire ou de viande, volaille ou poisson cuits
- \* ½ tasse (135 g) de fromage ricotta ou cottage
- \* 2 onces (60 g) de fromage à pâte ferme
- \* ½ tasse (125 g) de yogourt grec à « 0 % de matière grasse »
- \* une boîte de sardines ou de maquereau

Les protéines animales ont pour effet d'acidifier le corps. Par conséquent, **avec l'âge, nos protéines devraient provenir davantage des légumineuses, du soya biologique, des poissons ou**

**des œufs, plutôt que des viandes.**

La viande blanche est préférable à la viande rouge, qui ne devrait pas être consommée quotidiennement, même si elle est nutritive. Il est certain que la viande biologique ou provenant d'animaux élevés sans antibiotiques ni hormones ou médicaments est de meilleure qualité. Il peut valoir la peine de consommer de la viande moins souvent et de dépenser quelques dollars de plus, de temps en temps, pour s'offrir cette qualité. Des fermiers du réseau *Agriculture soutenue par la communauté* (ASC) fournissent de la viande biologique. Chez certains fermiers, on peut également, en se regroupant, acheter un animal complet pour la congélation (voir le site [equiterre.org](http://equiterre.org)).

<sup>8</sup> Lambert-Lagacé (2010), p. 51.

## Céréales, attention au gluten

Les céréales représentent les deux tiers des calories et la moitié des protéines que nous absorbons<sup>9</sup>. Le gluten est une protéine présente dans le blé et dans plusieurs autres céréales apparentées, dont on entend parler de plus en plus. Aujourd'hui, en raison de l'agriculture industrielle, les céréales en contiennent jusqu'à cinq fois plus qu'avant. Du gluten est en plus rajouté dans de nombreux produits, notamment dans les pains commerciaux.

Or, comme son nom l'indique, le gluten ressemble à de la glu. Il se

digère difficilement et peut causer des réactions immunitaires, depuis l'intolérance jusqu'à l'allergie. Bien que ce soit rarement diagnostiqué, une personne sur dix serait intolérante au gluten. De nombreux problèmes de santé y sont associés : eczéma et autres problèmes de peau, malaises gastro-intestinaux ou syndrome de l'intestin irritable, maux de tête, rhumes chroniques et même maladies neurologiques, psychoses aiguës et autisme, notamment.

Heureusement, plusieurs **céréales sans gluten** constituent de bonnes sources de protéines : le **riz brun**, le **riz noir**, le **maïs** et le **sarrasin** sont les plus connus; le **quinoa** gagne en popularité; le

**millet** et l'**amarante**... sont à découvrir!

Le docteur Jean Seignalet, un médecin qui s'est intéressé à l'alimentation et à ses liens avec plusieurs maladies chroniques, a développé une approche salutaire pour un grand nombre de personnes. En effet, sans le savoir, plusieurs d'entre nous sont plus ou moins intolérantes au lait ou au gluten, ou ont une tendance génétique à développer certaines maladies. Celles qui souffrent de l'un ou l'autre des problèmes de santé cités plus haut, ou encore de douleurs diffuses ou inexplicables, n'ont rien à perdre à l'essayer.

## Le régime du docteur Seignalet en bref

NE PAS CONSOMMER	CONSOMMER
produits laitiers	probiotiques (bactéries qui renforcent la flore intestinale)
céréales contenant du gluten : seigle, avoine, blé, orge, épeautre et kamut	sarrasin, riz, et grains comme le quinoa et l'amarante
margarine	huiles vierges de première pression à froid à consommer crues
aliments cuits ou réchauffés au micro-ondes	aliments crus si possible, ou cuits à 110 °C maximum, à la vapeur douce ou par ébullition
fritures	produits issus de l'agriculture biologique et poissons gras
	suppléments alimentaires pendant la période de transition

## Lait, aliment controversé

Contrairement à la croyance populaire, et bien qu'il soit une source de protéines, de gras, de vitamines et de minéraux, le lait n'est pas un aliment essentiel. De plus, **il ne serait pas adapté à notre système digestif**. L'une des **protéines** du lait, la caséine (85 % des protéines du lait) est un antigène puissant, c'est-à-dire une molécule étrangère qui déclenche une vive réaction du système immunitaire. La grande consommation de lait de vache dans les sociétés occidentales concorderait même avec l'augmentation des maladies chroniques et la flambée des allergies de toutes sortes<sup>10</sup>. Attention, ce n'est pas le lactose

<sup>9</sup> Lagacé (2011), p. 79.

<sup>10</sup> Lagacé (2011), p. 90; Souccar (2008); Van der Spek (2009), 226-228.

qui est en cause ici, bien qu'il soit source d'intolérance.

La consommation de lait favoriserait les processus inflammatoires et l'apparition de maladies telles que l'arthrite, le diabète, l'obésité, les maladies dégénératives et auto-immunes. Elle aurait un lien avec le développement de réactions allergiques : eczéma, rhume des foins, asthme allergique, allergies alimentaires. Elle serait aussi associée au développement et à la progression de certains cancers, notamment le cancer du sein et des ovaires<sup>11</sup>.

En outre, l'homogénéisation oxyde le lait et la pasteurisation le rend difficile à digérer<sup>12</sup>. En raison des conditions dans lesquelles il est produit, du raffinage et des transformations dont il est l'objet, le lait non biologique peut également renfermer plusieurs éléments nocifs : antibiotiques, hormones, détergents, virus, toxines ou pesticides.

Enfin, le lait de vache contient beaucoup de protéines et de phosphore, qui peuvent nuire à l'assimilation du calcium ou même stimuler son élimination<sup>13</sup>.

Heureusement, les aliments riches en calcium assimilable abondent; en voici quelques exemples :

- \* amandes, noix et fruits séchés
- \* légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, etc.)
- \* graines de sésame et de lin

- \* persil
- \* pois chiches, haricots blancs et rouges
- \* poissons gras

**Difficile de renoncer aux produits laitiers? Optons alors pour les fromages au lait cru, les fromages gras traditionnels vieillis, le yogourt (sans additifs) et le beurre non salé;** ce sont ceux qui haussent le moins notre glycémie (taux de sucre dans le sang) et qui sont les moins nuisibles à long terme. Si nous cuisinons beaucoup

avec du lait de vache, **alternons avec du lait bio et d'autres laits comme le lait biologique de soya, d'amande, de riz, etc.**

## Soya, quelques précautions

Le soya possède de nombreuses vertus : il contient beaucoup de fibres, de protéines végétales et d'antioxydants. Il est particulièrement bon pour le cœur et les os. De plus en plus populaire, le soya est consommé

## ZOOMÉNO

### Soya et ménopause

La période précédant la ménopause est caractérisée le plus souvent par une **prédominance en estrogènes** (un déséquilibre par rapport à la progestérone). Les phytoestrogènes, molécules contenues dans certains végétaux, peuvent bloquer les effets négatifs de la production d'estrogènes si notre organisme en produit en excès.

Les sources alimentaires de phytoestrogènes les plus connues sont le soya (qui contient des isoflavones) et les graines de lin. Selon plusieurs études<sup>14</sup>, le soya a aussi un effet bénéfique pour la prévention de certains cancers, la diminution de la perte osseuse chez les femmes ménopausées et la diminution de l'intensité de certains maux.

Si vous souffrez de bouffées de chaleur inconfortables, de sueurs nocturnes épuisantes, vérifiez que vous tolérez bien le soya, puis essayez-le pendant une certaine période (1 à 2 verres de lait de soya biologique par jour peuvent suffire). Si vous souhaitez l'adopter à plus long terme, ou si vous le digérez mal, il vaut mieux le consommer sous forme fermentée (tempeh, miso). **Il est recommandé de ne pas faire usage de suppléments d'isoflavones ou de poudre d'isolat de protéines de soya<sup>15</sup>.** Il est également recommandé de limiter sa consommation de soya en cas de cancer hormonodépendant.

<sup>11</sup> Lagacé (2011), p. 86-91; Souccar (2008), p. 145, p. 166.

<sup>12</sup> Shinya (2010), p. 87.

<sup>13</sup> À ce sujet, consulter : <http://www.jydionne.com/produits-laitiers-aliments-essentiels-ou-nefastes>

<sup>14</sup> Lire à ce sujet Northrup (2010), p. 252-260, p. 613-616; Lambert-Lagacé (2010), p. 159-166; Servan-Schreiber (2010), p. 193-194.

<sup>15</sup> Consulter notre dossier « Les cancers du sein et des organes reproducteurs » : <http://rqasf.qc.ca>

maintenant sous toutes sortes de formes :

- \* boissons et lait de soya
- \* farine de soya
- \* fèves de soya cuites et rôties
- \* germes de soya
- \* miso (soya en pâte fermentée)
- \* sauces soya fermentées ou non (tamari, shoyu japonais, teriyaki)
- \* tempeh (mélange de soya fermenté et de grains entiers comme le riz brun ou le millet)
- \* tofu (régulier ou soyeux)
- \* yogourt et fromage à base de soya
- \* préparations multiples imitant la viande

De nombreux produits transformés contiennent également du soya, sans que ce soit indiqué dans la liste des ingrédients. Par exemple, la plupart des huiles végétales proviennent du soya. L'étiquetage des aliments OGM n'étant pas obligatoire au Canada, peu d'entre nous savent que le soya est généralement transgénique. Selon plusieurs auteurs, l'exposition à long terme aux protéines de soya transformé et transgénique présente un risque potentiel pour la santé. Le soya est aussi considéré comme très allergène et peut causer des intolérances chez certaines personnes<sup>16</sup>. Par conséquent, **il vaut toujours mieux le consommer biologique et, si possible, fermenté** (tempeh ou miso).

<sup>16</sup> Consulter Berthelot et Warnet (2011); Cousens (2012); Darce (2007); Garner (2008); Gerstung et Martin (2006); Lagacé (2011); Pollan (2008); Sionneau (2007), par exemple.

## CRAQUER POUR LES BONS GRAS

Qu'elles proviennent d'une source animale ou végétale, les matières grasses (ou lipides) fournissent une énergie essentielle à notre organisme.

La consommation de gras dans l'alimentation de la population canadienne et québécoise a grandement diminué au cours des dernières décennies. Les matières grasses ont mauvaise presse : les entreprises du secteur agroalimentaire n'ont cessé de vanter leurs produits « sans gras », « à faible teneur en gras » ou bien « allégés ». Malgré cela, il n'a jamais été autant question d'obésité et de maladies chroniques. C'est que, depuis les années 1970-1980, l'industrie remplace les gras par des sucres raffinés dans un peu tout : produits laitiers, biscuits, pains, etc.

Pourtant, en plus de procurer de l'énergie, les matières grasses participent à la formation des membranes de nos cellules, maintiennent la flore intestinale et servent à absorber plusieurs vitamines (A, D, E et K). De plus, elles équilibrent le système hormonal et interviennent dans les mécanismes de coagulation et de

régulation de la température corporelle. Pour toutes ces raisons, les gras devraient constituer une part non négligeable de notre alimentation.

En fait, si nous **retenons que tous les gras ne se valent pas et si nous faisons la part belle aux légumes dans notre assiette**, nous ne devrions pas trop nous soucier des matières grasses. Les gras à éviter sont les fritures, les gras trans, et les huiles et les gras oxydés ou rancis. Les gras de source animale devraient être consommés avec modération, mais contrairement aux gras trans, ils ne sont pas toxiques (en particulier s'ils sont biologiques et cuits à basse température).

Voici quelques suggestions pour consommer moins de mauvais gras et préserver la qualité des gras bénéfiques pour notre santé :

\* **choisir les huiles non raffinées extra-vierges ou issues d'une première pression à froid** (l'huile

d'olive offre un excellent rapport qualité-prix);

- \* choisir des aliments naturellement riches en bons gras (avocats, olives, amandes, pistaches);
- \* remplacer les grignotines frites (croustilles, craquelins, etc.) par celles fabriquées à partir d'aliments plus sains : maïs soufflé sans beurre, galette de riz, etc;
- \* opter pour le **beurre** en **petite quantité**; il n'y a aucune raison de s'en priver complètement compte tenu de son goût incomparable (de préférence, ajouter le beurre ou l'huile d'olive après la cuisson et non avant);
- \* essayer l'huile de noix de coco, riche en fibres et contenant de nombreux nutriments bénéfiques; bien que très saturée, elle est reconnue pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire;
- \* utiliser de l'huile d'olive, du beurre (sans le faire roussir), de l'huile de pépins de raisin ou



encore de l'huile de tournesol pour la cuisson;

- \* ne pas faire chauffer les huiles riches en oméga 3 (canola, noix), qui sont fragiles et devraient être réservées aux salades. Chauffées à haute température, ces huiles se transforment en substances toxiques et gras trans;
- \* pour les fritures, choisir l'huile d'arachide (sauf en cas d'allergie, évidemment), car elle n'est jamais hydrogénée;
- \* consommer le moins possible de fritures.

**Les campagnes anticholestérol nous ont fait oublier que le cholestérol est un lipide essentiellement produit par notre corps (le foie) et qu'il est nécessaire à la fabrication de la membrane de nos cellules et de certaines hormones.** Un excès de cholestérol dans l'organisme est considéré comme un facteur de risques de maladies cardiovasculaires, mais le risque a été largement exagéré, puisque les maladies cardiovasculaires sont des maladies multifactorielles. **Si notre taux de cholestérol est élevé, des changements dans notre mode de vie (alimentation et activité physique) plutôt que l'usage de médicaments (statines) peuvent donner des résultats très intéressants** – sans effets secondaires négatifs, et avec de nombreux bienfaits pour notre santé globale.

## Rééquilibrer nos oméga

L'alimentation d'aujourd'hui est basée sur quelques ingrédients (blé, maïs, soya) qu'on trouve dans une grande quantité de produits. Elle est basée également sur des huiles qui, une fois raffinées et transformées, se conservent bien : huiles de soya, de canola, de maïs, de tournesol et de carthame. Ce sont tous des acides gras oméga-6. Parce qu'ils s'oxydent facilement et se conservent mal, les oméga-3 présentent moins d'intérêt pour l'industrie. L'impact sur nous est **un important déséquilibre oméga-6/oméga-3** (acides gras fournis par les poissons gras, les graines de lin, graines de chia ou salba, noix de Grenoble, algues, etc.).

Ce ne sont pas tellement les quantités d'oméga 3 et d'oméga 6 qui posent problème, mais leur proportion. En excès, les oméga 6 empêchent les oméga 3 de jouer leur rôle bénéfique et essentiel pour le cœur, le fonctionnement du cerveau, l'acuité visuelle, le système immunitaire et le métabolisme du glucose. Ils accroissent également la production de gras toxique et inflammatoire.



**Au moment d'acheter une huile non raffinée, bien lire les étiquettes et chercher la mention « huile pressée à froid » et « huile vierge »; attention aux mentions « huile végétale » et « huile de... », ce sont des huiles raffinées.**

## Trucs et astuces

### Consommez des graines de lin

Le lin est riche en lignanes et en acide gras oméga 3; il contient tous les acides aminés dont le corps a besoin ainsi que des fibres solubles et insolubles bénéfiques au colon. Selon plusieurs études, les lignanes du lin ont une **action préventive contre les cancers hormonodépendants**.

Consommer quotidiennement une petite quantité de graines de lin fraîchement moulues (de 1 à 3 cuillerées à soupe de graines moulues) est excellent. Pour éviter qu'elles s'oxydent et perdent leurs qualités, entreposer les graines moulues au réfrigérateur ou au congélateur (environ une semaine). Attention, la graine de lin est déconseillée durant la grossesse et l'allaitement. Une alternative durant ces périodes : la graine de chia (salba), tout aussi riche en oméga 3.



## DÉMASQUER LES SUCRES

On ne le soupçonne pas toujours, mais de nombreux aliments et produits en apparence non sucrés contiennent en réalité beaucoup de sucres!

L'industrie alimentaire emploie abondamment les sucres transformés ou raffinés, à la fois comme agent de conservation et pour donner du goût. On trouve aussi une grande quantité d'édulcorants (substituts du sucre) dans certains produits étiquetés « sans sucre ajouté ». Par ailleurs, des aliments au goût peu sucré, comme le pain blanc ou le riz blanc, contiennent beaucoup de glucides (qui sont aussi des sucres) et ont un index glycémique élevé. Limiter notre consommation de sucre n'est donc pas évident!

**L'index (ou indice) glycémique** est un critère de classement des aliments selon le taux de glycémie (taux de sucre) qu'ils produisent dans le sang. Lorsque nous consommons des aliments à index glycémique élevé, notre glycémie augmente fortement, d'un coup, et chute tout aussi brusquement. Notre faim n'est apaisée que pour un très court laps de temps et nos besoins en énergie réapparaissent aussi vite. De plus, en générant une hausse rapide du glucose

sanguin, ces aliments accélèrent la sécrétion d'insuline. Les boissons gazeuses, par exemple, présentent un index glycémique très élevé, et provoquent une sécrétion importante d'insuline. À long terme, l'excès d'insuline peut entraîner de l'inflammation chronique (ou silencieuse).

### ZOOMÉNO

L'insulinorésistance augmente les malaises à la ménopause. Une alimentation à faible index glycémique aide à contrôler les inconforts de la péri-ménopause, par exemple les saignements abondants, les crampes, les fibromes et le syndrome prémenstruel (SPM). À l'inverse, une alimentation riche en sucres raffinés déséquilibre le système hormonal et accentue tous les problèmes liés à la péri-ménopause.

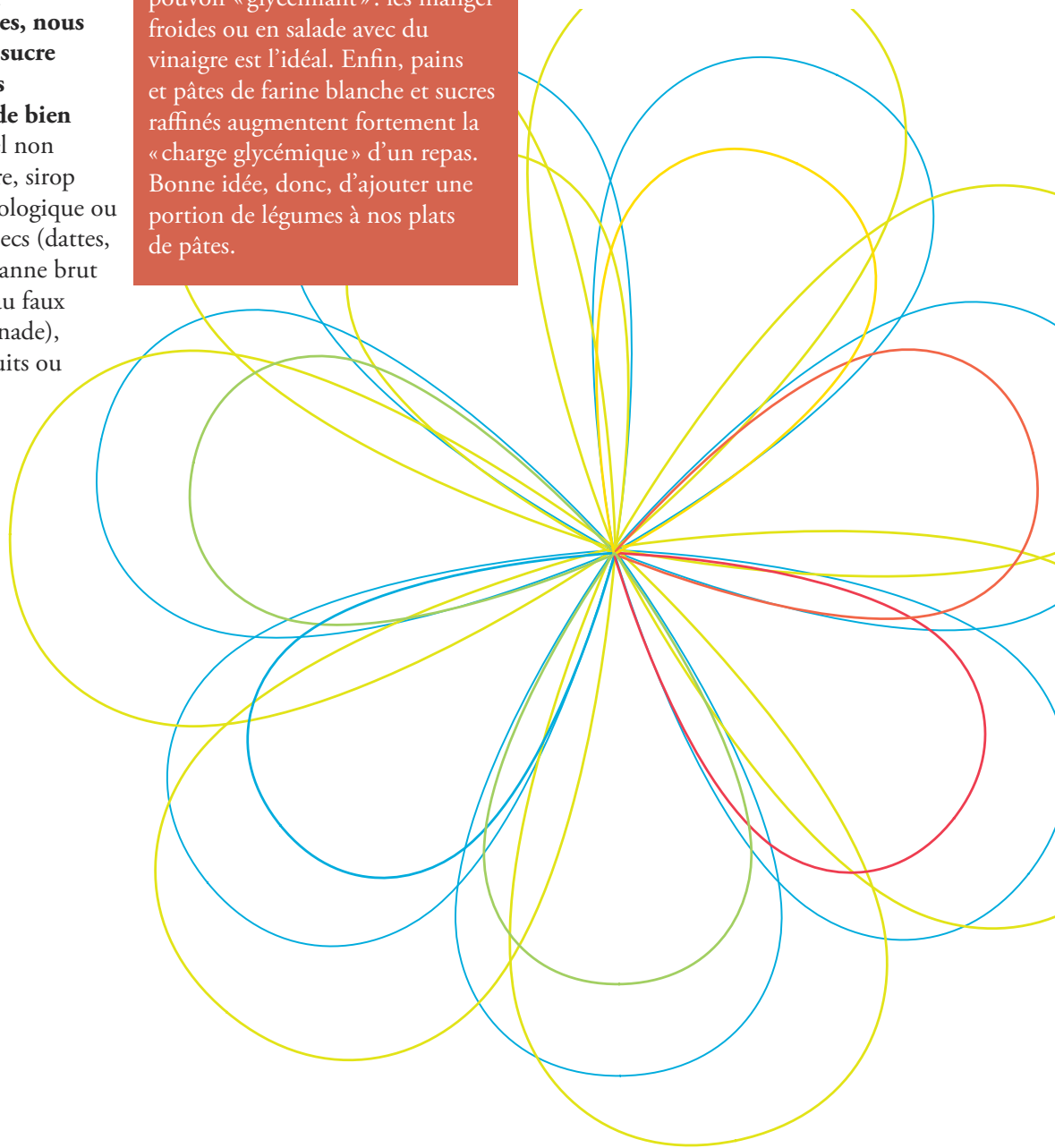
Vivre pendant de nombreuses années avec un taux de sucre sanguin élevé, à cause d'une consommation excessive de sucre ou d'aliments à index glycémique élevé, peut aussi entraîner une résistance à l'insuline (l'insulinorésistance, syndrome X ou syndrome métabolique). L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas qui permet à nos cellules de gérer nos besoins en énergie (sucre). Lorsque l'insuline est sécrétée en excès, les cellules y deviennent insensibles et le foie convertit alors le sucre en gras. Cette réaction du corps est associée à de nombreux problèmes : obésité, diabète de type 2, hypertension, maladies cardiovasculaires, risque accru de cancers du sein et de l'endomètre, anovulation, pilosité excessive du visage et perte importante de cheveux. Il s'agit d'une réaction qui augmente avec l'âge, mais qui n'a rien à voir avec la ménopause.

Tout n'est pas perdu! Nous pouvons limiter l'« effet

glycémiant» d'un repas ou d'une collation en combinant aux aliments contenant des glucides, des sources de protéines et de fibres. Nous pouvons donc savourer plusieurs fruits sans dérégler notre glycémie, car ils sont riches en fibres. Pour les mêmes raisons, nous pouvons manger autant de légumes que nous voulons (sauf les pommes de terre). **Dans nos recettes, nous pouvons remplacer le sucre blanc par des produits naturellement sucrés de bien meilleure qualité** : miel non pasteurisé, mélasse noire, sirop d'érable, sirop de riz biologique ou encore purée de fruits secs (dattes, raisins, etc.), sucre de canne brut non raffiné (attention au faux sucre brun et à la cassonade), concentrés de jus de fruits ou stévia en poudre.

## Trucs et astuces

Une bonne manière de diminuer la « charge glycémique » de nos repas : ajouter du vinaigre de cidre de pomme à notre salade ou, tout simplement, en prendre une cuillerée à thé avant de manger ! En refroidissant, les pommes de terre perdent en partie leur pouvoir « glycémiant » : les manger froides ou en salade avec du vinaigre est l'idéal. Enfin, pains et pâtes de farine blanche et sucres raffinés augmentent fortement la « charge glycémique » d'un repas. Bonne idée, donc, d'ajouter une portion de légumes à nos plats de pâtes.





## LIMITER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Ils nous aident souvent à survivre à un quotidien surchargé. Mais prenons le temps d'examiner leur contenu, ou mieux, cuisinons nous-mêmes nos plats!

Il suffit d'une petite promenade au supermarché ou au dépanneur du coin pour prendre conscience de l'énorme quantité d'aliments transformés sur les tablettes. Les plats et salades préparés, les sauces, les conserves, les pizzas, les gâteaux, au même titre que les charcuteries, les fromages, les yogourts, la crème glacée, etc. sont des aliments transformés. La réglementation canadienne oblige les fabricants à respecter certaines normes pour nous aider dans nos choix alimentaires. Cependant, **l'emballage d'un aliment transformé comporte une part de vérité... et une part de publicité.** Par exemple, les emballages sont de plus en plus chargés d'allégations « santé » : « 100 % naturel », « 0 % de matière grasse », « bon pour le cœur », « approuvé par les diététistes », « probiotique », « antioxydant », etc. Or, ces affirmations sont des publicités, elles n'ont souvent pas de valeur scientifique.

De la même manière, même lorsque leur emballage indique « sans gras trans » ou « sans gras », plusieurs produits en contiennent, notamment l'huile partiellement hydrogénée, la margarine, le *shortening*, la graisse alimentaire végétale, l'huile de palme ou de palmiste, ou encore l'huile de noix de coco transformée. Bien que nous ayons conscience des effets nocifs de ces gras industriels, ceux-ci demeurent largement présents dans une grande quantité d'aliments transformés (barres tendres, pâtisseries, Nutella®, beurre d'arachide commercial, croustilles et autres aliments frits, desserts glacés, certaines sauces à spaghetti et soupes en boîte, etc.).

La liste des ingrédients, plus fiable que les slogans sur les emballages, peut aussi réserver des surprises! Par exemple, elle omet de préciser la présence d'OGM ou d'autres procédés industriels comme l'irradiation, utilisée pour la conservation des aliments. Et que

penser des énumérations interminables d'ingrédients bizarres : E422, E900, BHT, BHA, sréaroyl-2-lactylate de sodium<sup>17</sup>. **Simplifions-nous la vie et minimisons les risques pour notre santé en choisissant des produits qui présentent une liste d'ingrédients courte.**

L'organisme Équiterre fait la promotion du **3NJ. Nu**, pour l'achat de produits les moins emballés possible. **Non** loin, pour l'achat local favorable à notre agriculture. **Naturel**, pour l'agriculture biologique et ses bienfaits. **Juste**, pour une plus grande équité entre les peuples qui s'échangent des denrées alimentaires. Le 3NJ est une invitation à développer notre conscience et notre « intelligence alimentaire », pour employer les mots de la nutritionniste Dominique Béliveau (visitez les sites [equiterre.org](http://equiterre.org) et [alimentsduquebec.com](http://alimentsduquebec.com)).

<sup>17</sup> Pour de l'information au sujet de ces ingrédients, consulter le guide *Additifs alimentaires DANGER*, de Corinne Gouget (2010).



## ÉVITER DE MANGER TOXIQUE

Glycotoxines et métaux lourds, ces ennemis de notre santé cachés dans ce qui nous fait le plus saliver...

### Fritures et barbecue

Dans son livre *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, la docteure Jacqueline Lagacé explique les conséquences de la cuisson à température élevée sur la qualité des aliments. En plus de détruire les vitamines et les enzymes, cette cuisson provoque une réaction chimique appelée réaction de Maillard, ou glycation. Cette réaction, à laquelle on doit la délicieuse odeur et le goût bien spécial des aliments frits, grillés ou rôtis, produit malheureusement des éléments très toxiques, les glycotoxines. Ces dernières sont même considérées mutagènes (elles modifient les gènes) et cancérigènes. Elles seraient aussi un facteur majeur du développement de l'arthrose et des maladies arthritiques, de même que de la fibromyalgie.

**C'est véritablement le mode de cuisson qui fait toute la**

**différence** puisque le taux de glycotoxines d'un aliment peut être multiplié par 4 et même par 9. Pour pouvoir limiter notre ingestion de glycotoxines, il est bon de savoir que :

- 🔥 les viandes cuites à haute température, comme les fritures et le barbecue, contiennent le plus grand nombre de glycotoxines;
- 🔥 **l'ébullition (mijotés, bouillis, ragouts, tajines, etc.) est le mode de cuisson le plus sûr pour la viande;**
- 🔥 les poissons fournissent 10 fois moins de glycotoxines que la viande;
- 🔥 les aliments sucrés chauffés à des températures supérieures à 120 °C ou 230 °F, comme les frites (parce que les pommes de terre contiennent beaucoup de sucres), les croustilles et les céréales à déjeuner, sont particulièrement toxiques à long terme;
- 🔥 la poudre de lait, qui est un produit chauffé, contient 7 fois plus de glycotoxines que le lait

pasteurisé, et 36 fois plus que le lait cru;

- 🔥 l'industrie alimentaire ajoute de la poudre de lait sous forme synthétique dans certains produits pour en améliorer le goût : la malbouffe et d'autres aliments contenant de la poudre de lait (biscuits, crème glacée, yogourts, certains fromages, etc.) contiennent ainsi de grandes quantités de glycotoxines.

### Poissons contaminés

Le poisson est sans doute la principale source alimentaire de métaux lourds. Le requin, l'espadon et le thon blanc, par exemple, sont fortement contaminés en mercure et autres produits toxiques. Les poissons de culture et plus encore les coquillages de culture sont également à éviter. Toutefois, plusieurs études démontrent que les bienfaits du poisson l'emportent tout de même sur les

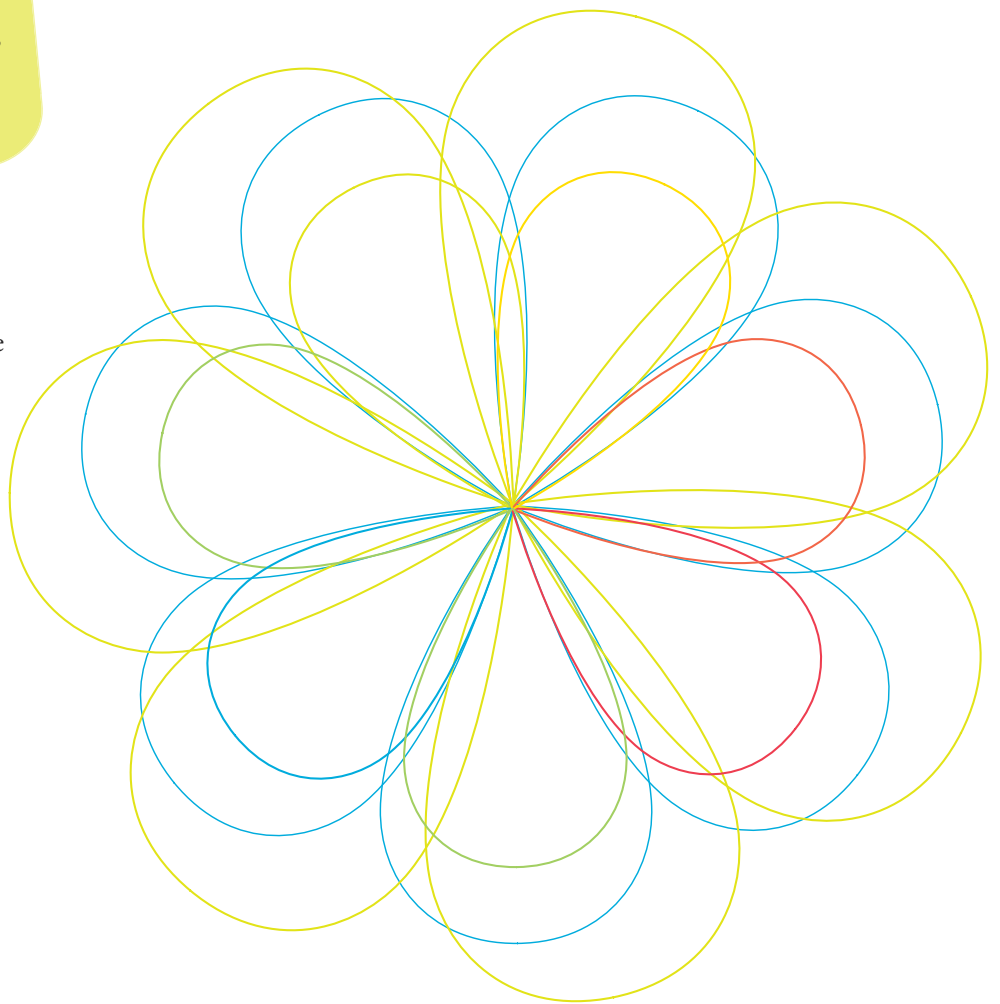
effets néfastes potentiels des contaminants. **Consommer des poissons et des fruits de mer qui se situent au bas de la chaîne alimentaire** (sardine, hareng, maquereau, capelan, anchois, palourde) permet d'opter pour une meilleure valeur nutritive, une accumulation moindre de polluants et une consommation plus écologique et éthique.

**La médecine chinoise** considère que le fonctionnement de la glande thyroïde est influencé par l'énergie du foie. Et qui dit foie, dit désintoxication, qui dit désintoxication dit... alimentation, activité physique et diminution de l'exposition aux polluants environnementaux.

Nous pouvons aussi limiter notre consommation des espèces en déclin ou qui posent problème pour l'environnement. Greenpeace a établi une Liste rouge, qui compte une vingtaine de poissons et de produits de la mer à éviter : crevettes tropicales, aiglefin, morue de l'Atlantique, pétoncles géants de l'Atlantique, saumon d'élevage, etc. On peut trouver la liste complète et l'article *Une consommation responsable de produits de la mer* sur leur site Web (<http://www.greenpeace.org/canada/fr>).

**Une activité physique assez intense pour nous faire transpirer contribue à diminuer la quantité de métaux lourds entreposés dans nos tissus gras.**

On peut également consommer des aliments qui aident à éliminer les métaux lourds (« chélateurs ») : le thé, la coriandre, le cresson, tous les aliments contenant du soufre (ail, oignon, radis), le raisin, les légumes verts, l'avocat, etc.



# AMUSEZ-VOUS À TESTER VOS CONNAISSANCES



## 1. Les recommandations gouvernementales en matière d'alimentation sont établies en fonction :

- a. des habitudes alimentaires de la population
- b. d'études scientifiques
- c. des intérêts de l'industrie agroalimentaire
- d. d'interprétations et d'arbitrages de la part des décideurs
- e. l'ensemble de ces réponses
- f. aucune de ces réponses

## 2. L'eau sert à :

- a. combler la soif
- b. transporter les nutriments
- c. éliminer les toxines
- d. l'ensemble de ces réponses

## 3. Nous sommes les deux principales sources d'énergie pour l'organisme (choisir 2 réponses) :

- a. l'eau
- b. la famille des glucides
- c. la famille des lipides
- d. la famille des protéines
- e. l'ensemble des vitamines et minéraux

## 4. Je suis la principale composante de l'organisme :

- a. l'eau
- b. les glucides
- c. les lipides
- d. les protéines
- e. les vitamines et minéraux

## 5. Je suis la principale composante des cellules de l'organisme :

- a. l'eau
- b. les glucides
- c. les lipides
- d. les protéines
- e. l'ensemble des vitamines et minéraux

**6. L'inflammation silencieuse :**

- a. est une maladie douloureuse
- b. participe au développement de maladies
- c. ces deux réponses
- d. aucune de ces réponses

**7. Le taux de glycémie :**

- a. correspond au nombre de calories d'un aliment
- b. correspond au taux de sucre dans le sang
- c. aucune de ces réponses

**8. Le pain, les pâtes et les pommes de terre ont un index glycémique :**

- a. élevé
- b. faible

**9. Presque tous les fruits et les légumes ont un index glycémique :**

- a. élevé
- b. faible

**10. La prise de poids est principalement due (plusieurs réponses sont possibles) :**

- a. à une alimentation trop grasse
- b. aux collations entre les repas
- c. à la consommation de repas à haute charge glycémique
- d. à des facteurs externes tels que l'hérédité, la maladie, l'âge
- e. à la prise de médicaments
- f. à son degré d'activité physique
- g. au stress

**11. Les gras à privilégier sont ceux contenus dans :**

- a. les huiles végétales non raffinées (olive, en particulier), les amandes, les noix, les poissons gras, les graines de lin et de chia, par exemple (gras insaturés)
- b. les produits animaux, les viandes, les produits laitiers, les œufs
- c. les aliments comprenant des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, de l'huile de palme, par exemple les croustilles et le beurre d'arachide commercial

**Réponses :**  
1. Réponse e  
2. Réponse d  
3. Réponses b et c  
4. Réponse a  
5. Réponse d  
6. Réponse b  
7. Réponse b  
8. Réponse a  
9. Réponse a  
10. Réponses c, d, e, f et g  
11. Réponse a





# SOLUTIONS POUR MIEUX DIGÉRER

## Mastication et combinaisons alimentaires

**Bien digérer est essentiel à la santé.** Pour faciliter la digestion, il est primordial de manger lentement et de bien mastiquer. La mastication permet de broyer la nourriture et de la mélanger aux enzymes de notre salive et de notre estomac.

Malgré des repas santé réguliers et une bonne mastication, nous ressentons parfois certains malaises associés à une mauvaise digestion :

- 🌀 ballonnements, flatulences, indigestions
- 🌀 manque d'énergie, fatigue en après-midi
- 🌀 bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- 🌀 insomnies, interruptions du sommeil
- 🌀 troubles de la mémoire, esprit embrouillé

- 🌀 maux de tête ou migraines
- 🌀 apparition de nouvelles allergies, de sensibilités à des aliments ou liées à l'environnement
- 🌀 infections vaginales et urinaires

### ZOOMÉNO

**Différents malaises sont parfois attribués à tort à la préménopause alors qu'ils peuvent être liés à la digestion.**

De nombreuses femmes dans le monde n'expérimentent pas de malaises à la ménopause, car leur rythme et leur mode de vie respectent les besoins de leur corps, qui s'adapte graduellement et sans heurts au changement. Nous ne pouvons pas changer notre vie en un claquement de doigts, mais la bonne nouvelle est que nous pouvons prendre conscience de nos excès de table, de sédentarité et de stress, et prendre des mesures pour nous sentir mieux.

Chaque personne étant différente, nous ne ressentons pas les mêmes malaises digestifs. C'est pourquoi la mastication et la lenteur ne suffisent pas toujours. De façon générale, pour maximiser la digestion, nous devrions éviter de manger trop de viande et de produits laitiers, et augmenter la part de végétaux. De plus, certains aliments ou combinaisons d'aliments peuvent causer des inconforts. **Ce qui se passe dans l'estomac lorsque nous associons mal les aliments est un peu comme la réaction du mélange du bicarbonate de soude (alcalin) avec du jus de citron (acide). Cela pétille!**

Par ailleurs, combiner un aliment à digestion rapide (fruit) avec un aliment à digestion lente (pain, viande) peut déclencher de la fermentation dans l'estomac. Des aliments mal combinés peuvent rester jusqu'à 8 heures entre l'estomac et l'intestin grêle. Toute l'énergie requise pour digérer pourrait expliquer la somnolence

que nous ressentons parfois en après-midi.

Voici quelques conseils pour favoriser une meilleure digestion :

- ☞ ne pas surcharger l'estomac le soir;
- ☞ boire de l'eau en dehors des repas : bue durant un repas, elle dilue les sucs gastriques (digestifs) et peut ralentir la digestion;
- ☞ prendre son café ou son thé sans lait; en effet, le lait est plus difficile à digérer lorsque combiné à du café, du thé ou encore du chocolat;
- ☞ faire l'essai des fruits en collation plutôt qu'à la fin du repas (cela permet d'éviter leur fermentation avant leur digestion);
- ☞ manger les aliments crus (crudités, salades) avant les aliments cuits; ces derniers peuvent retarder la digestion des aliments crus et ainsi causer de la fermentation et des gaz. L'avocat, l'oignon et l'ail sont des exceptions, ce sont des aliments qui se combinent avec tout;

- ☞ éviter la combinaison protéines et féculents (viande et pommes de terre, sandwich au fromage, par exemple), qui peut produire de la fermentation et des toxines, d'où les flatulences, les brûlures d'estomac ou autres maux;
- ☞ attendre quelques heures avant de prendre un dessert.

## ZOOMÉNO

### La ménopause et le poids

Il n'y a aucun lien entre la ménopause et la prise de poids. Non, pas d'erreur, la docteure Christiane Northrup<sup>18</sup>, spécialiste de la santé des femmes à la ménopause, est formelle : le **ralentissement du métabolisme au milieu de la vie n'est pas dû à la ménopause**. Il est dû au syndrome métabolique, appelé aussi insulino-résistance (le pancréas produit trop d'insuline), particulièrement répandu en Amérique du Nord en raison de notre régime alimentaire. Consommer beaucoup de sucres raffinés à la préménopause provoque un déséquilibre hormonal et en aggrave les manifestations.

## Souper tôt, se détendre et bien dormir

### Un repas du soir relativement léger, pris avant 19 h ou 20 h

(ou de 2 à 3 heures avant de se coucher) favorise la digestion. Le système immunitaire peut travailler plus efficacement et le foie peut remplir sa mission de détoxification de l'organisme.

**La détente** après avoir mangé, particulièrement le soir, prépare au sommeil qui active nos fonctions réparatrices.

### Un petit goûter en après-midi

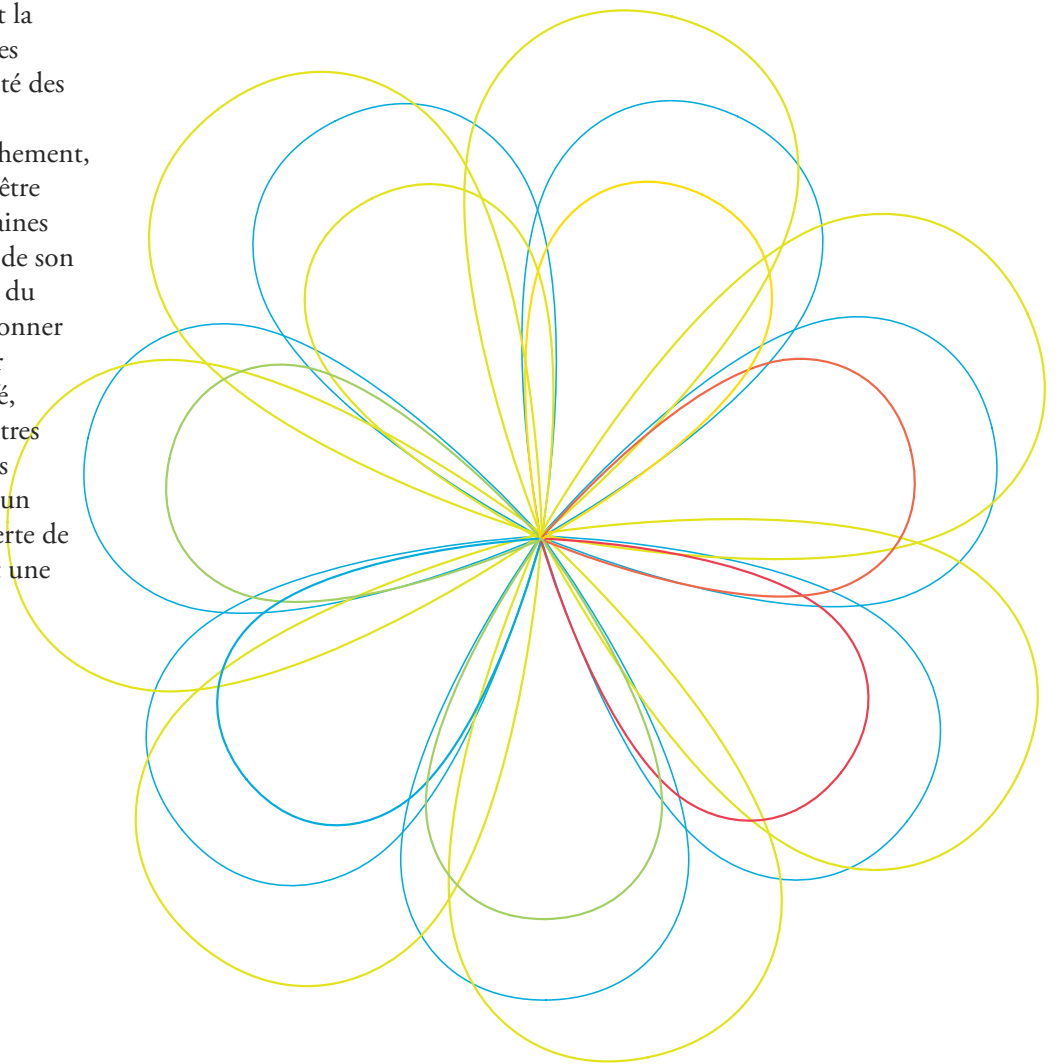
(quelques fruits, des crudités, des dattes ou encore un peu de chocolat noir) permet de ne pas arriver complètement affamée au repas du soir et empêche de trop manger.

<sup>18</sup> Northrup (2010), p. 276.

## Que penser des jeûnes?

Jeûner consiste à diminuer, voire cesser de manger pendant une période plus ou moins longue. Un jeûne peut durer d'une journée à plusieurs semaines. S'il est suivi avec précaution, il peut avoir des bienfaits intéressants : repos du système digestif, réorientation de l'énergie vers la guérison et la cicatrisation, évacuation des toxines et des excès d'acidité des tissus, amélioration de la circulation sanguine, relâchement, relaxation. Un jeûne peut être l'occasion de changer certaines habitudes de vie, de sortir de son cadre habituel, de prendre du temps pour soi et d'abandonner certaines dépendances, par exemple la cigarette, le café, l'alcool, les sucreries ou autres stimulants artificiels, ou les médicaments. L'objectif d'un jeûne ne doit pas être la perte de poids : perdre du poids est une stratégie à long terme.

**Le jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé et demande un minimum de préparation** : il est sage de consulter pour déterminer la durée et le type de jeûne le plus approprié.



# UNE ALLIÉE INCONTOURNABLE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Intégrer l'exercice physique à notre quotidien, marcher chaque jour et s'adonner à notre sport favori ajoutent aux bienfaits de bonnes habitudes alimentaires. En effet, **notre corps est rempli de liquides, et comme pour la piscine du quartier, nous devons garder un pH équilibré!** Si notre sang est acide, nous ne sommes pas en bonne santé : nous digérons mal, nous développons des maladies et nos cellules meurent. L'activité physique<sup>19</sup>, parce qu'elle nous fait respirer davantage et plus profondément, est un bon moyen d'éliminer l'acidité de notre organisme.

**Si vous êtes dans l'impossibilité de bouger, vous pouvez opter pour un exercice de respiration profonde.** Il existe plusieurs techniques, par exemple la respiration yogique complète (respiration abdominale), le Qi Gong (qui peut se pratiquer en position assise) ou encore la cohérence cardiaque, qui permet d'agir sur le rythme cardiaque par la respiration. Une respiration

lente de votre cru peut être tout aussi efficace ou tout simplement... **rire : rire fait circuler l'oxygène!**

À tout âge, et d'autant plus après 40 ans, la musculation est tout

indiquée. Elle aide à contrer le surplus d'insuline dû à un excès de sucre dans le sang, qui alimente l'inflammation des cellules. Ne boudons pas les activités aérobiques, bénéfiques pour le cœur. Elles font transpirer, ce qui aide à éliminer les métaux lourds et les toxines accumulés dans l'organisme. C'est d'autant plus important pour les fumeuses, ou les personnes exposées à la fumée secondaire ou à la pollution.

## ZOOMÉNO

Trop de femmes pressées négligent l'activité physique durant la ménopause. Il est temps au contraire de lui faire plus de place. L'activité physique

- ★ aide à diminuer certains maux tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes
- ★ stimule le métabolisme et aide à la digestion
- ★ améliore le sommeil et l'humeur
- ★ aide au contrôle du poids
- ★ limite certains risques de maladies cardiovasculaires et dégénératives
- ★ consolide la masse osseuse
- ★ fournit énergie et entrain

## ZOOMÉNO

Toute infection affecte notre masse musculaire qui diminue déjà d'environ 40 % entre 20 et 65 ans. **Faire travailler ses muscles** est donc essentiel : marcher, danser, courir, emprunter les escaliers, les possibilités sont multiples. Si vous êtes en fauteuil roulant ou immobilisée pour une raison ou une autre, contractez vos muscles, l'un après l'autre, plusieurs fois, chaque jour.

<sup>19</sup> Consulter notre dossier sur l'activité physique : <http://rqasf.qc.ca>

# AMUSEZ-VOUS À TESTER VOS CONNAISSANCES



	Vrai	Faux
1. L'alimentation contribue grandement à maintenir l'équilibre acido-basique de notre organisme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sauter le déjeuner (petit-déjeuner) est une bonne méthode pour perdre du poids et prévenir la maladie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Si je pèse aujourd'hui quatre livres de plus qu'hier, c'est que j'ai engraisé et qu'il s'est ajouté du gras dans mon corps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quand, pour maigrir, je me prive de manger, dans les heures qui suivent, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Manger entre les repas, ça fait engraisser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les brûleurs de graisse, ça existe. On en vend à la pharmacie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Prendre des suppléments alimentaires est indispensable pour s'assurer d'une bonne alimentation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Notre alimentation influence la qualité et le fonctionnement de nos enzymes (des protéines digestives).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Des entreprises qui fabriquent des huiles et des margarines ont fait pression pour que les gras saturés soient déclarés nocifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Réponses :

### 1. L'alimentation contribue grandement à maintenir l'équilibre acido-basique de notre organisme :

VRAI

Notre corps cherche sans cesse à maintenir l'équilibre acido-basique (ou pH équilibré), afin de créer le « terrain » dans lequel les processus de digestion et de transformation des aliments peuvent se produire de façon optimale. Le pH (pour « potentiel d'hydrogène », c'est-à-dire la concentration de l'ion d'hydrogène) mesure le taux d'acidité et d'alcalinité d'une substance ou d'un milieu. Sur une échelle de 0 à 14, le taux le plus acide se situe au niveau 0, le plus alcalin à 14 et l'équilibre est à 7. Le corps veille à maintenir un taux légèrement alcalin d'environ 7,365 pour le sang. Toute variation de ce taux, même minime, entraîne des efforts importants du corps, qui peuvent accroître des déficits nutritionnels et causer des maladies. L'alimentation, l'activité physique et le contrôle du stress ou des émotions contribuent à maintenir notre équilibre acido-basique.

### 2. Sauter le déjeuner (petit-déjeuner) est une bonne méthode pour perdre du poids et prévenir la maladie :

FAUX

Ne pas déjeuner équivaut à priver le corps d'énergie au début de la journée. Le corps en a besoin tout au long de la journée et c'est pour cette raison que l'on ressent la faim. Quand on se prive le matin, le corps envoie des signaux plus intenses de faim pendant le reste de la journée. Les personnes qui ne déjeunent pas finissent par absorber à peu près la même quantité de calories, mais en deux repas au lieu de trois. La majorité des personnes ont besoin de trois repas par jour, et de collations au besoin. Si vous n'avez pas faim le matin, tentez une expérience : pendant une semaine, prenez un repas plus léger le soir (quantité plus réduite qu'à votre habitude, sans viande); constatez les effets. Dormez-vous mieux? Avez-vous davantage faim le lendemain matin? Testez ce qui vous convient.

### 3. Si je pèse aujourd'hui quatre livres de plus qu'hier, c'est que j'ai engraisé et qu'il s'est ajouté du gras dans mon corps :

FAUX

Le gras prend du temps à s'installer et il ne peut pas se traduire, sur la balance, par une si grande différence d'une journée à l'autre. Les variations de poids que l'on observe d'un jour ou d'une semaine à l'autre sont associées à la quantité d'eau dans le corps. Cette quantité d'eau change constamment, même d'une heure à l'autre. Nous sommes vivantes donc nous suons, nous mangeons, nous respirons, nous éliminons, et tous ces processus affectent la quantité totale d'eau dans notre corps, et par le fait même, notre poids sur la balance. Ni le gras corporel ni la silhouette n'en sont affectés. C'est le même phénomène que lorsque nous trempions une éponge dans l'eau : elle est plus lourde, mais elle n'est pas plus grosse pour autant.

#### 4. Quand, pour maigrir, je me prive de manger, dans les heures qui suivent, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles : VRAI

Les réserves de graisse constituent une réserve d'énergie à long terme. Le corps humain ne se servira de cette réserve qu'en dernier recours, par exemple, en cas de famine. Si l'on s'abstient de manger ou si l'on saute un repas, le corps se débrouillera en puisant de l'énergie principalement dans les muscles, ce qui n'est pas souhaitable, car les muscles sont précieux pour nous garder actives.

#### 5. Manger entre les repas, ça fait engraisser : FAUX

Ce qui fait engraisser, c'est manger quand nous n'avons pas faim, donc quand nos besoins physiques sont comblés. Si l'on ressent la faim entre les repas, par exemple après une activité physique intense, c'est que le corps exprime un besoin réel et une collation répondra à cette faim. Prendre une collation permet d'éviter d'arriver affamées au repas et d'engouffrer une trop grande quantité de nourriture. Mais parfois, nous pensons avoir faim, alors qu'il suffit de boire un verre d'eau pour combler notre besoin. Boire un thé vert ou une autre boisson entre les repas est une autre bonne façon de patienter jusqu'au repas.

#### 6. Les brûleurs de graisses, ça existe. On en vend à la pharmacie : FAUX

Bien que certaines substances comme le thé vert puissent aider à perdre du poids, une dépense d'énergie supplémentaire comme celle qui est exigée lors d'une activité physique est nécessaire pour maigrir. Les substances capables de localiser les graisses dans le corps et de les attaquer n'existent pas. Par ailleurs, on trouve des produits qui contiennent, la plupart du temps, des substances appelées diurétiques et laxatifs; ces produits ne font que favoriser l'élimination de l'eau, ce qui donne une fausse impression de perte de poids.

#### 7. Prendre des suppléments alimentaires est indispensable pour s'assurer d'une bonne alimentation : FAUX

Les suppléments n'encouragent pas à changer nos habitudes alimentaires et ne se substituent pas à une bonne alimentation. Les sources naturelles de vitamines et de minéraux présentent des combinaisons beaucoup plus intéressantes, et les progrès scientifiques nous permettent d'en entrevoir les vertus chaque jour. Toutefois, sans être absolument nécessaires, plusieurs suppléments peuvent être utiles. Vous faites peut-être partie des personnes qui, dans certaines situations, peuvent bénéficier de suppléments bien choisis. Ce choix varie selon votre santé, votre degré d'activité, votre biochimie et votre alimentation. La vitamine D est sans doute le supplément le plus approprié pour un grand nombre de personnes, en saison hivernale, surtout quand on vieillit.

## 8. Notre alimentation influence la qualité et le fonctionnement de nos enzymes (des protéines digestives) : VRAI

Pour être actives et bien jouer leur rôle, les enzymes ont besoin que notre alimentation soit diversifiée, riche en légumes et fruits colorés, noix (amandes, noisettes, etc.) et graines (lin, chia, citrouille, etc.), viandes et légumineuses, poissons gras et œufs, ail et céréales complètes non raffinées. Ces aliments contiennent des acides gras oméga 3 et 6, de la vitamine C, des vitamines du groupe B, ainsi que des minéraux tels que le magnésium, le zinc, le calcium et le sélénium.

## 9. Des entreprises qui fabriquent des huiles et des margarines ont fait pression pour que les gras saturés soient déclarés nocifs : VRAI

La campagne visant à diaboliser les gras saturés présents dans les viandes rouges, les œufs et le beurre a été financée par les entreprises Proctor and Gamble (huile Crisco), Mazola et Wesson (huile de maïs) et Fleishmann's (margarine)<sup>20</sup>. Depuis le début des années 2000, le manque de rigueur des études scientifiques qui avaient établi des liens étroits entre les gras saturés et les maladies cardiovasculaires a été mis au jour. Mais le mal est fait... les œufs et le beurre sont rapidement devenus, dans les perceptions, de mauvais aliments.

---

<sup>20</sup> Pollan (2008).



# EN GUISE DE DIGESTIF...

Avec nos vies stressées et stressantes, manger se résume parfois à un mal nécessaire vite expédié. Faute de temps et d'énergie, nous recourons à la malbouffe ou aux repas préparés. Nos émotions influencent aussi nos goûts et notre alimentation beaucoup plus que nous ne le croyons. Nous mangeons parfois pour nous reconforter; ne dit-on pas « manger ses émotions »? Nous sommes alors portés à engloutir des aliments peu nourrissants, souvent très salés ou très sucrés. Notre corps enregistre cette habitude et lorsqu'il manque de sodium par exemple, nous pensons aux chips.

Par conséquent, appliquer au quotidien les clés d'une bonne alimentation n'est pas toujours facile. Mais, comme tout défi, **l'important, c'est de progresser à**

**son rythme, de se fixer des objectifs réalistes et, surtout, de ne pas se sentir coupable... se gâter, c'est bon pour la santé!**

## **Des « choix » alimentaires qui n'en sont pas toujours**

Un budget très serré ou encore l'absence d'épicerie proposant des aliments sains à proximité, par exemple, sont de réelles contraintes.

« Beaucoup de gens pensent que, si des personnes présentent une maladie chronique, c'est parce qu'elles ont eu un « mode de vie » malsain, elles ne doivent s'en prendre qu'à elles-mêmes. En réalité, la responsabilité individuelle ne peut être invoquée que lorsque les gens ont un accès équitable à un mode de vie sain et qu'on les aide à faire des choix favorables à leur santé »<sup>21</sup>.

Nous pouvons, par exemple, commencer par :

- ★ augmenter la part de légumes dans notre assiette
- ★ essayer de manger plus souvent nos légumes crus ou peu cuits
- ★ utiliser de l'huile d'olive pressée à froid plutôt que des huiles « végétales »
- ★ essayer de manger moins de viande, et surtout moins de fritures et de viandes grillées sur le barbecue
- ★ boire régulièrement de l'eau en dehors des repas

Lorsque nous nous sentons prêtes à faire un pas de plus :

- ★ remplacer la farine blanche par des farines de céréales entières (dans le pain, les pâtes, les desserts, etc.), le riz blanc par du riz brun ou du riz sauvage

<sup>21</sup> Organisation mondiale de la santé (2006), p. 16.

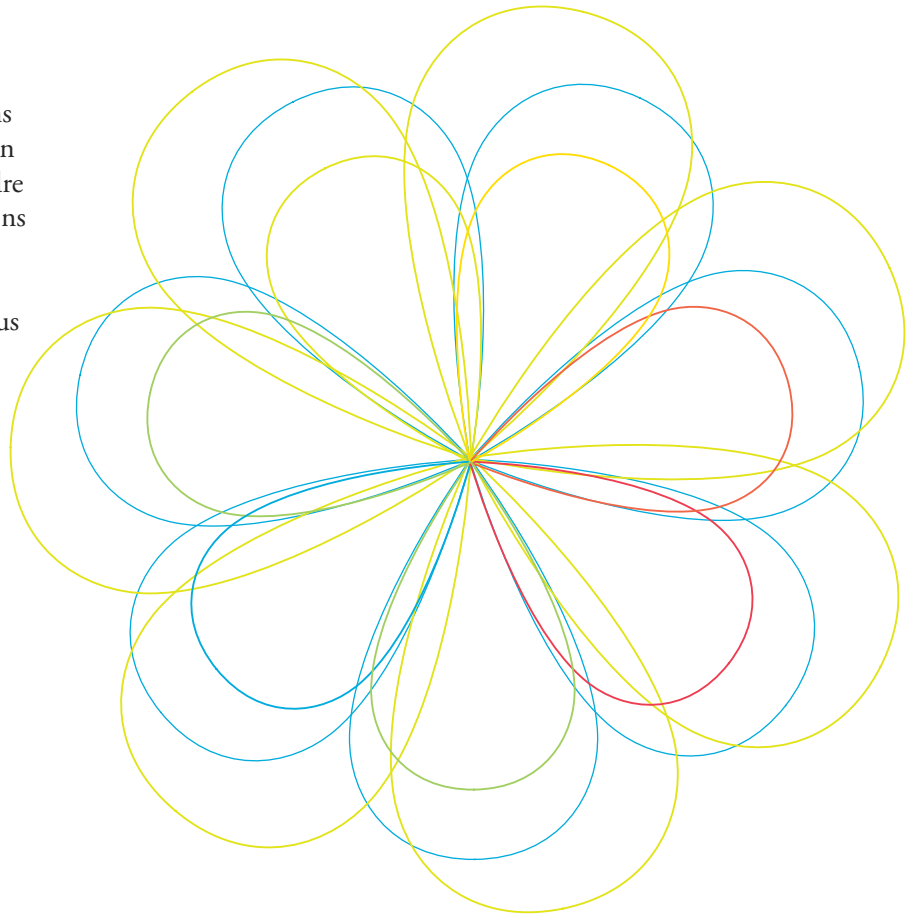
- ★ apprivoiser les légumineuses, les fines herbes et les épices
- ★ mettre plus souvent au menu des poissons riches en oméga 3
- ★ remplacer nos grignotines par des noix, des fruits frais ou séchés, ou des crudités

Lorsque nous avons recours à des produits préparés :

- ★ faire l'effort de lire la liste des ingrédients et se méfier des longues listes
- ★ faire attention au sucre qui, comme le sel, est maintenant ajouté à de très nombreux produits (sauces et vinaigrettes, pains, céréales, jus, etc.)

Et si nous avons tendance à « manger nos émotions », freinons de temps en temps nos ardeurs en prenant le temps de nous détendre et de nous demander si nous avons réellement faim. Un petit creux? Savourons un fruit ou des noix, par exemple. Peut-être avons-nous simplement soif; buvons lentement un bon grand verre d'eau.

**Modifier nos habitudes alimentaires graduellement, assaisonner notre vie d'une bonne dose d'activité physique et d'un sommeil suffisant, épicer le tout de périodes de détente et de plaisir... voilà les ingrédients d'une « recette santé » à notre portée!**





# AIDE-MÉMOIRE

## Pour renforcer votre système immunitaire

- ☞ Fruits et légumes colorés
- ☞ Amandes et autres noix, graines (sésame, citrouille, chanvre, chia)
- ☞ Légumineuses, œufs, ail
- ☞ Poissons gras, viandes maigres
- ☞ Chocolat noir en petite quantité
- ☞ Thé vert, vin rouge (un verre), jus de bleuet, de grenade ou de cassis, particulièrement riches en antioxydants
- ☞ Activité physique et soleil ou vitamine D en hiver

**Si vous prévoyez vous faire vacciner**, renforcer votre système immunitaire; vous ne produirez pas beaucoup d'anticorps si votre alimentation est déficiente.

## Pour inclure des aliments anti-inflammatoires à vos repas et collations

- ☞ Fruits frais, spécialement les petits fruits : bleuets, mûres, framboises, myrtilles
- ☞ Légumineuses : lentilles, haricots rouges, pois chiches et autres
- ☞ Noix et graines : noix de Grenoble, graines de lin, de citrouille et de chanvre
- ☞ Huile d'olive extra-vierge et autres huiles plus chères : chanvre (production québécoise), noix, graines de citrouille et de lin; huile de canola pressée à froid et biologique (sinon, elle contient souvent des OGM)
- ☞ Fines herbes et épices
- ☞ Poissons gras : saumon, maquereau, truite, sardines, hareng
- ☞ Légumes frais
- ☞ Grains entiers, en particulier riz brun, quinoa, amarante, épeautre, flocons d'avoine, millet, seigle
- ☞ Produits de soya biologique : tofu, tempeh, edamame, miso et boissons de soya nature

## Pour contrer la fatigue et le manque d'énergie

- ☞ Intégrer des protéines à chaque repas et en manger suffisamment (viandes, poissons, œufs, tofu, légumineuses, noix)
- ☞ Prendre des collations nutritives, par exemple des noix, du yogourt ou des fruits
- ☞ Réduire votre consommation de sucre, d'aliments raffinés et de café qui ne fournissent de l'énergie qu'à court terme
- ☞ Limiter votre consommation d'alcool
- ☞ Augmenter votre consommation d'aliments riches en fer et en vitamine C
- ☞ Faire de l'exercice physique, prendre l'air, faire des marches quotidiennement

## Pour diminuer les ballonnements

- ☞ Boire suffisamment d'eau
- ☞ Manger plus lentement
- ☞ Vous informer sur les combinaisons alimentaires et vérifier si des corrections règlent le problème
- ☞ Manger progressivement plus de fibres alimentaires, notamment en présence de constipation; les fibres sont présentes dans les fruits et les légumes, les légumineuses, les noix, les graines (lin, chia, tournesol) et les céréales non raffinées à grains entiers
- ☞ Réduire votre consommation de sucre
- ☞ Réduire votre consommation de lactose, présent dans les produits laitiers (lait, yogourt, fromage cottage, crème glacée)
- ☞ Réduire votre consommation de féculents (pain, pâtes), notamment au repas du midi
- ☞ Faire de l'exercice physique et marcher quotidiennement
- ☞ Vérifier si ces ballonnements apparaissent toujours après la consommation des mêmes aliments; faire l'essai de les éliminer pour un temps

## Pour mieux dormir

- ☞ Diminuer votre consommation de stimulants tels que le café, le thé, le chocolat, les boissons alcoolisées, les boissons gazeuses et énergétiques et le tabac, surtout dans les heures précédant le sommeil, et favoriser des activités calmes et relaxantes
- ☞ Profiter de l'effet calmant de certaines tisanes (camomille, valériane, etc.)
- ☞ Prendre conscience de votre niveau de stress ou d'anxiété, porter attention à la température ambiante et à la qualité de l'air de votre chambre, car tous ces éléments influencent la qualité du sommeil
- ☞ Faire de l'exercice physique et faire des marches quotidiennement (toutefois, certaines personnes ne peuvent dormir si l'activité intense a été pratiquée en soirée)

## Pour protéger votre cœur et vos artères

- Ⓢ Privilégier les gras de qualité contenus dans les poissons gras tels que saumon, maquereau, hareng, sardines, thon (gras oméga 3) et dans l'huile d'olive extra-vierge, les avocats, les amandes et les pistaches (gras mono-insaturés)
- Ⓢ Incorporer des protéines végétales, par exemple des noix, des graines de chanvre, des germinations ou du soya à votre menu quotidien
- Ⓢ Limiter les aliments sucrés, les aliments raffinés et l'alcool
- Ⓢ Augmenter votre consommation de légumineuses, de pommes et de salades vertes, qui contiennent des fibres solubles qui elles-mêmes améliorent le contrôle de la glycémie
- Ⓢ Devenir plus active physiquement, monter des escaliers, marcher assez rapidement pour vous essouffler, courir de courtes distances puis ralentir le pas

## Pour alléger vos bouffées de chaleur

- Ⓢ Incorporer des graines de lin moulues à votre petit-déjeuner et un peu de soya, si vous le digérez bien, et autres légumineuses à votre menu quotidien
- Ⓢ Limiter votre consommation d'alcool, de caféine et de sucre
- Ⓢ Diminuer votre consommation de tabac et d'aliments très épicés qui peuvent accentuer les bouffées de chaleur
- Ⓢ Remplacer les boissons chaudes par des boissons froides pour réduire la température corporelle

## Pour préserver vos os

- Ⓢ Faire de l'exercice physique et faire des marches quotidiennement
- Ⓢ Manger des légumes en abondance et quelques fruits quotidiennement
- Ⓢ Consommer des légumes verts, des légumineuses, des noix et des petits fruits pour vous assurer un apport suffisant en vitamines et minéraux, et prendre du soleil (pour la vitamine D)
- Ⓢ Préférer les sources végétales de calcium qui sont mieux assimilées, par exemple les légumes verts, les amandes, les noix et les fruits séchés
- Ⓢ Surveiller ou diminuer votre consommation de protéines animales et de sodium (attention aux excès) ainsi que votre consommation de café, d'alcool, de boissons gazeuses et de tabac. Diminuer votre consommation de viande rouge

## Pour améliorer votre mémoire

- ☯ Boire suffisamment d'eau
- ☯ Augmenter votre consommation de poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardines, thon pour les gras oméga 3), d'aliments végétaux (par exemple les fruits et légumes orangés, les petits fruits, les légumes verts à feuilles, les légumes crucifères, le germe de blé, l'huile d'olive, les amandes, les arachides, l'avocat, pour les antioxydants, les vitamines B1, B6, B9 et le calcium), d'aliments animaux (viandes et produits de la mer, œufs pour la vitamine B12), de fruits séchés, de mélasse, de grains entiers, de légumineuses et de légumes verts (pour le fer)
- ☯ Manger en abondance des légumes et des fruits (légumes verts à feuilles, crucifères, petits fruits)
- ☯ Manger suffisamment au petit-déjeuner et bien répartir ses apports nutritifs tout au long de la journée
- ☯ Limiter votre consommation d'alcool et de caféine
- ☯ Faire de l'exercice physique pour vous oxygéner, respirer, et faire des marches quotidiennement

## Pour soigner votre peau et vos cheveux

- ☯ Boire suffisamment d'eau
- ☯ Favoriser les aliments riches en bêta-carotène et autres antioxydants (fruits et légumes colorés)
- ☯ Éviter la cigarette, dormir suffisamment et surveiller votre niveau de stress
- ☯ Faire de l'exercice physique et faire des marches quotidiennement

## Pour contrer la sécheresse des yeux et de la bouche

- ☯ Boire beaucoup d'eau
- ☯ Éviter les environnements secs ainsi que le tabac, qui assèche les yeux, la bouche et le nez
- ☯ Bien vous protéger du soleil et du froid
- ☯ Éviter l'alcool, la caféine, les aliments très salés, irritants ou très acides (vinaigre, tomates, fruits pas tout à fait mûrs)

## Pour lutter contre le cancer

- ☯ Éliminer ou limiter votre consommation de viande rouge et de charcuteries et privilégier une diète semi-végétarienne ou méditerranéenne qui priorise les produits de la mer, les viandes blanches ainsi que les sources de protéines végétales (germinations, soya, légumineuses)
- ☯ Éliminer votre consommation de sucre raffiné
- ☯ Éliminer la malbouffe
- ☯ Limiter votre consommation d'alcool et de sel
- ☯ Faire de l'exercice physique et faire des marches quotidiennement
- ☯ Manger, si possible, des aliments cultivés sans engrais chimiques, sans insecticides, sans herbicides ou fongicides, c'est-à-dire des aliments biologiques
- ☯ Certains aliments sont considérés comme ayant des propriétés anticancer\*.  
N'hésitez pas à en consommer en abondance! En voici une liste non exhaustive : curcuma associé à du poivre noir, gingembre, légumes crucifères (choux, brocoli), famille des alliacés (ail, oignon, poireau, échalote, ciboulette), fruits et légumes riches en carotène (carottes, tomates, citrouilles, abricots, betteraves et autres fruits et légumes aux couleurs vives), thé vert, olives et huile d'olive (extra vierge), soya biologique, champignons, fines herbes et épices (telles que romarin, thym, origan, basilic, menthe, persil), algues (nori, kombu, wakamé, aramé, dulse), petits fruits rouges, agrumes, prunes, pêches, nectarines, jus de grenade, chocolat noir à 70 %, etc.

\* Ces aliments participent au blocage de l'action des cancérogènes ou au blocage de la progression des cellules cancéreuses. Pour en savoir plus sur ces aliments « anticancer », consulter l'ouvrage *Anticancer* de David Servan-Schreiber ou encore le livret-résumé tiré de cet ouvrage, disponible à l'adresse suivante : <http://www.passeportsante.net/DocumentsProteus/PopupHTML/flash/DSS-livret/les-reflexes-anticancer-au-quotidien.html>

Consulter également l'ouvrage *Les aliments contre le cancer : la prévention du cancer par l'alimentation* de Richard Béliveau et Denis Gingras (2005), ou écouter une entrevue avec Richard Béliveau à l'adresse suivante : [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=richard-beliveau-20090323\\_ent](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=richard-beliveau-20090323_ent)



# Quelques ressources Web

Aliments du Québec : [www.alimentsduquebec.com](http://www.alimentsduquebec.com)

Franchement santé! : [www.jydionne.com](http://www.jydionne.com)

Environmental Working Group : [www.ewg.org](http://www.ewg.org)

Équiterre : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

Fédération des coopératives d'alimentation du Québec : [www.fcaq.coop/](http://www.fcaq.coop/)

Greenpeace Canada : [www.greenpeace.org/canada/fr](http://www.greenpeace.org/canada/fr)

Organisation mondiale de la santé (OMS) : [www.who.int/fr/](http://www.who.int/fr/)

Passeport santé : [www.passeportsante.net/](http://www.passeportsante.net/)

Regroupement des cuisines collectives : [www.rccq.org/](http://www.rccq.org/)

Réseau des femmes en environnement : [www.rqfe.org/ecosante](http://www.rqfe.org/ecosante)

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) : <http://rqasf.qc.ca/>

Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca/](http://www.hc-sc.gc.ca/)

Slow Food: [www.slowfood.ca/](http://www.slowfood.ca/)  
[www.slowfoodmontreal.com/slow-food-au-quebec/](http://www.slowfoodmontreal.com/slow-food-au-quebec/)



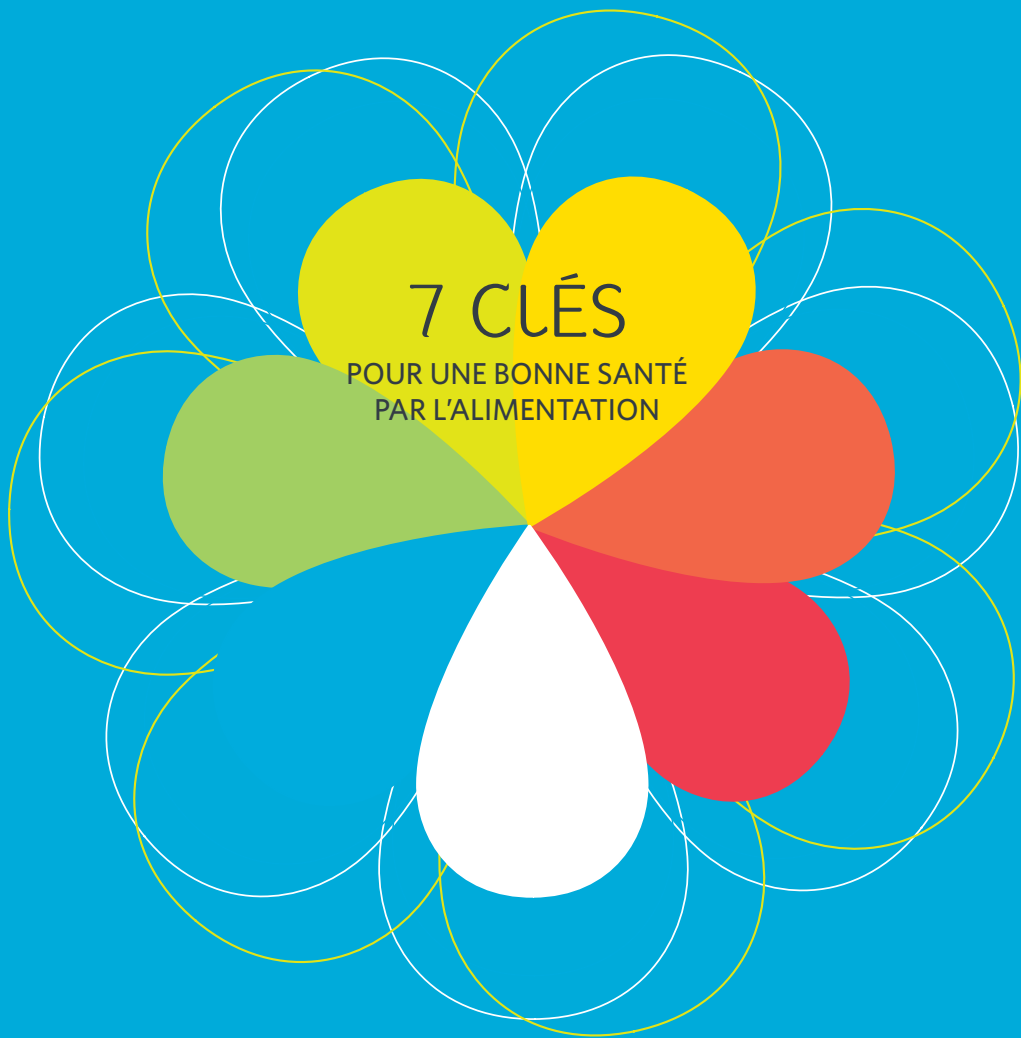
# Principales sources

- Béliveau, D. (2012). *L'intelligence alimentaire : reprogrammer la façon de vous nourrir*, Montréal, Les Éditions La Semaine, 191 p.
- Berthelot, L. et J. Warnet (2011). *Les secrets de l'intestin, filtre de notre corps*, Paris, Éditions Albin Michel, 315 p.
- Brown, E. and L. Walker (1996). *Menopause and Estrogen: Natural Alternatives to Hormone Replacement Therapy*, Berkeley, California, Frog Ltd., 197 p.
- Campbell, T. C. and T. M. Campbell (2006). *The China Study: Starling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*, Dallas, BenBella Books, 417 p.
- Clement, B.R. et T. Foy Di Geronimo (2010). *Alimentation vivante pour une santé optimale*, Longueuil, Marcel Broquet Éditeur, 322 p.
- Cousens, G. (2012). *Soigner son diabète en 21 jours : comment démystifier le mythe de l'incurabilité du diabète*, Cesena, Italie, Macro Éditions, 572 p.
- Curtay, J.-P. (2011). *L'immuno-nutrition : manuel familial de résistance aux infections*, Paris, Éditions Anne Carrière, 378 p.
- Curtay, J.-P. (2011). *Fibromyalgie : un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être*, Vergèse, Thierry Souccar Éditions, 191 p.
- Curtay, J.-P. (2008). *Nutrition : bases scientifiques et pratique médicale*, Embourg, Marco Pietteur, 765 p.
- Darche, E. (2007). *Mon alimentation, mon meilleur médecin! Quelques règles simples d'hygiène alimentaire et quotidienne pour une vraie santé à tout âge*, Embourg, Marco Pietteur, 415 p.
- Dionne, J.-Y. (2012a). « Produits laitiers : aliments essentiels ou néfastes? », *Franchement santé*, <http://www.jydionne.com/produits-laitiers-aliments-essentiels-ou-nefastes/>
- Dionne, J.-Y. (2012b). « L'arrière goût du sucre », *Franchement santé*, <http://www.jydionne.com/arriere-gout-du-sucre/>
- Drouin, J. (2009). *Vieillir en jeunesse! : comprendre et contrer les effets du vieillissement*, Québec, Le Dauphin blanc, 116 p.
- Fondation Dr Catherine Kousmine (1989). *La méthode Kousmine : Alimentation saine, apport de vitamines et minéraux, hygiène intestinale, implications psychologiques*, Saint-Julien-en-Genevois (France), Éditions Jouvence, 284 p.
- Fuhrman, J. (2011). *Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to live Longer, Stronger, and Disease Free*, New York, HarperCollins Publishers, 278 p.
- Garner, R. (2008). *La santé consciente : guide complet de santé et de guérison naturelle*, Montréal, Ariane éditions Inc., 436 p.
- Gerstung, J. et R. Martin (2006). *L'alternative à l'estrogène : vers un équilibre hormonal naturel*, Neuilly-sur-Seine, Éditions EXCLUSIF, 237 p.
- Gouget, C. (2010). *Additifs alimentaires DANGER : le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*, Paris, Éditions Chariot d'Or, 154 p.
- Jensen, K. et L. R. Vanderhaeghe (2004). *Une ménopause sans hormonothérapie*, Varennes, Québec, Éditions AdA inc., 500 p.
- Junger, A. (2011). *Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself*, New York, HarperCollins Publishers, 319 p.

- Lagacé, J. (2011). *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, Montréal, Éditions Fides, 278 p.
- Lambert-Lagacé, L. (2010). *Ménopause : nutrition et santé*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 196 p.
- Lallement, M. (2012). *Les clés de l'alimentation santé : intolérances alimentaires et inflammation chronique*, Donnemarie-Dontilly, Mosaïque-Santé, 220 p.
- Le Cren, F. (2004). *Les antioxydants, la révolution du XXI<sup>e</sup> siècle*, Outremont, Les Éditions Québecor, 223 p.
- Ledoux, A. (2006). *Vivez mieux, vivez plus vieux. Guide pour une vie en santé*, Boucherville, Éditions de Mortagne, 427 p.
- Northrup, C. (2010). *La sagesse de la ménopause*, Varennes, Éditions AdA inc., 844 p.
- O'Reilly, M. (2004). *Interactions, contre-indications et complémentarités, plantes-médicaments : une nouvelle dimension de l'utilisation des plantes dans un monde contemporain*, Lanthier, Éditions l'Herbothèque, 297 p.
- Organisation mondiale de la santé (2006). *Prévention des maladies chroniques : un investissement vital*, Genève, OMS, 183 p., [http://www.who.int/chp/chronic\\_disease\\_report/contents/062047\\_OMS\\_Rap\\_NMH.pdf](http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/contents/062047_OMS_Rap_NMH.pdf)
- Pollan, M. (2008). *Nutrition, mensonges et propagande*, Vergèse, Thierry Souccar Éditions, 248 p.
- Robin M.-M. (2011). *Notre poison quotidien : la responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques*, Montréal, Les Éditions internationales Alain Stanké, 508 p.
- Sears, B. (2006). *Le régime anti-inflammatoire : comment vaincre ce mal silencieux qui détruit votre santé*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 408 p.
- Servan-Schreiber, D. (2010). *Anticancer : les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*, Paris, Éditions Robert Laffont, 404 p.
- Shaw, J. (2007). *Les gras trans(géniques) : ces meurtriers cachés dans nos aliments*, Montebello, Les Éditions le mieux-être, 205 p.
- Shinya, H. (2010). *Le régime Shinya : le régime du futur qui préviendra cancer, diabète, maladies cardiovasculaires*, Paris, Guy Trédaniel, 204 p.
- Sionneau, P. (2007). *Manger peut vous sauver la vie! Faites les bons choix nutritionnels*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 319 p.
- Souccar, T. (2008). *Lait, mensonges et propagande*, Vergèse, Thierry Souccar Éditions, 287 p.
- Van der Spek, V. (2009). *Nutrition et bien-être mental : pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau?*, Bruxelles, Éditions De Boeck Université, 359 p.
- Vasey, C. (2008). *Gérez votre équilibre acido-basique : une vision complète*, Saint-Julien-en-Genevois (France), Éditions Jouvence, 188 p.
- Waridel, L. (2003). *L'envers de l'assiette. Et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, Montréal, Les Éditions Écosociété, 173 p.
- Westman, E. (2011). *Le nouveau régime Atkins*, Vergèse, Thierry Souccar Éditions, 368 p.

Bibliographie complète disponible  
sur notre site Web [www.rqasf.qc.ca](http://www.rqasf.qc.ca)

**AVIS :** Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.



[rqasf.qc.ca](http://rqasf.qc.ca)