

Mémento de nutrition

ou comment prévenir l'ostéoporose et les maladies chroniques

Sources : *Lait, mensonges et propagande*, par Thierry Souccar, Thierry Souccar Editions et sur Internet : www.lanutrition.fr

Élaboré sur la base des études publiées à ce jour, le régime ci-dessous nous rapproche de l'environnement dans lequel ont baigné nos ancêtres et auquel nous sommes génétiquement adaptés, surtout si vous y ajoutez l'activité physique. Il permet de maigrir si c'est nécessaire, améliore les principaux facteurs de risque cardiovasculaire (cholestérol, triglycérides, pression artérielle...) et apporte une protection contre les principales maladies chroniques (ostéoporose, problèmes articulaires...).

Ma vie en Bio vous en présente ici un résumé pour, notamment, servir de repère lorsque vous faites vos courses. Vous trouverez plus de précisions dans les livres que nous vous proposons en magasin dont *Lait, mensonges et propagande* ou sur lanutrition.fr.

La bonne pyramide alimentaire

La nutrition d'aujourd'hui n'est plus exclusivement basée sur les apports caloriques, même dans le cas de régimes minceur efficaces. L'accent est plutôt mis sur les catégories d'aliments. Avant de passer en revue les proportions d'un régime alimentaire équilibré, soulignons pour mémoire que les aliments les plus complets (sucres, pains, pâtes et riz complets par exemple) sont les plus riches sur le plan nutritionnel (fibres, minéraux et vitamines), ont un index glycémique inférieur (ils ne font pas grossir) et nous donne de l'énergie sur une plus longue durée que les aliments raffinés omniprésents dans l'industrie agro-alimentaires (sucres, pains, pâtes et riz blancs par exemple). Rappelons aussi que les produits laitiers ne sont pas conseillés même pour les enfants.

On peut représenter par une pyramide les proportions d'aliments conseillés dans le cadre d'un régime équilibré. On trouve à la base les aliments à consommer le plus fréquemment, et au sommet ceux à ne consommer qu'occasionnellement :



Le socle de la pyramide est constitué des légumes, des tubercules à index glycémique bas (pas de pomme de terre), des plantes-racines, des légumes secs et légumineuses dont le soja, des fruits frais et secs, qui devraient fournir la plus grande part des calories quotidiennes soit **6 portions minimum par jour (600 g de légumes + 300 g de fruits)**. Préférez les fruits et légumes bio, à la fois plus riches en nutriments et non traités aux pesticides. **Grand ou sportifs, doublez les doses.**

Le premier étage comporte les céréales, pâtes riz et pains complets à consommer à raison de **5 (à 8) portions par jour (ex. : 100 g de pain +**

250 g de pâtes) (sans exagération car elles sont acidifiantes et pourraient contribuer à la perte de masse osseuse et aux inflammations).

Au deuxième étage, on trouve les oléagineux (noix) et les graisses ajoutées qui respectent les bons équilibres entre acides gras notamment l'huile de colza pour l'assaisonnement et l'huile d'olive pour la cuisson : **2 (à 4) portions par jour (3 cuillères à soupe)** (huiles de 1^{ère} pression à froid et margarine non-hydrogénées).

Au troisième étage, les viandes, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les œufs à raison de **0 à 2 portions par jour (max. 160g)**. Les poissons gras (saumons d'élevage bio d'Irlande, sardines, maquereaux et harengs) apportent en plus des Oméga 3, acides gras essentiels. De même pour les œufs bio et les crustacés. Le chocolat noir à 70% de cacao (ou plus !) se situe aussi à cet étage (0 à 2 portions par jour).

Au quatrième étage se trouvent les laitages : yaourt, lait, beurre et fromages, nullement obligatoires et dont la place doit être réduite de **0 à 2 portions par jour (max. 1 verre de lait +1 yaourt)**. Les laitages n'ont pas fait la preuve qu'ils préviennent l'ostéoporose (c'est même l'inverse que montrent les études) et en plus, ils sont suspectés de favoriser les cancers, les maladies cardio-vasculaires, la maladie de Parkinson et les maladies auto-immunes. Ils accélèrent également la production de mucus épais dans les rhumes et bronchites (à éviter dans ces périodes). À cet étage se trouvent aussi la charcuterie et les aliments à index glycémique élevé (pain blanc, corn flakes, riz blanc, pomme de terre).

La pointe de la pyramide est occupée par les aliments occasionnels : frites, confiseries, gâteaux industriels, viennoiserie, sodas, oléagineux grillés et salés à consommer à raison de **0 à 3 portions par semaines**.

En marge de la pyramide, on peut conseiller :

- un verre de vin pour ceux qui boivent de l'alcool (de 0 à 2 par jour) ;
- une tasse de thé vert ou de tisane (1 à 5 par jour) ;
- aromates et/ou épices à chaque repas ;

- un complément minéro-vitaminique quotidien qui apporte 100 % des apports conseillés (« AJR » doses en deçà desquelles on est en carence) ;
- et, pour ceux qui habitent au nord des Pyrénées (42° de latitude nord), un supplément de vitamine D (foie de morue ou 400 à 800 UI par jour de novembre à mars).

Qu'est-ce qu'une portion ?

Il s'agit d'une petite dose usuelle qui varie selon les aliments :

Fruits : 90 à 150 g, soit un gros fruit (pomme), 2 moyens (kiwi) ou 3 ou 4 petits fruits (figues), une poignée de cerises... ;

Fruits séchés : 20 g ;

Légumes : de 50 g de salade verte à 200 g d'aubergines cuites par exemple ;

Légumineuses cuites : 100 à 130 g ;

Tofu : 100 g ;

Céréales du petit-déjeuner : 30 g soit une tasse ;

Riz cuit : 100 g ;

Pâtes et semoule cuites : 85 g ;

Pain : 35 g pour une tranche de pain complet ou 1/7^e de baguette ;

Huile : 10g soit une cuillère à soupe ;

Oléagineux : 30 g soit environ 2 poignées ;

Viande, poisson : 80 g ;

Chocolat noir : 15 g ;

Laitages : 45 g de fromage, 25 cl de lait (un verre), 125 g de yaourt (un pot), 20 g de crème fraîche (une cuillère à soupe).

Le régime décrit ci-dessus a été mis au point après confrontation de toutes les données scientifiques les plus récentes par Thierry Souccar et son équipe et sous le contrôle d'un comité scientifique composé de grands médecins et chercheurs français et étrangers (voir le site lanutrition.fr).

Frédéric Missonnier pour Ma vie en Bio

C.C. Art de Vivre — 95610 Eragny-sur-Oise — Tél. 01 34 21 72 26

www.mavieenbio.com