

Marylène Jamaux



Bien manger

Les secrets d'une naturopathe

Dangles
EDITIONS 



Sommaire

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

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

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

Chapitre V : Entretenir la fonction digestive 114

Les plantes du système digestif.....	114
En cas de brûlures d'estomac et de reflux.....	115
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>116</i>
En cas de lenteurs digestives, digestion des graisses difficiles	117
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>117</i>
En cas de ballonnements et de gaz	118
<i>La plante indiquée.....</i>	<i>118</i>
En cas de spasme, colite, douleurs intestinales	119
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>119</i>
En cas de transit accéléré.....	120
<i>La plante indiquée.....</i>	<i>120</i>
En cas de constipation occasionnelle	121
<i>Les plantes indiquées</i>	<i>121</i>

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



Préface

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (v^e siècle av. J.-C.) et père symbolique de la médecine, avait affirmé : « Que ton alimentation soit ta première médecine. »

Il rappelait ainsi que l'équilibre alimentaire était la priorité pour rester en bonne santé. Les adeptes d'une médecine moderne, avant tout industrielle, aiment mentionner que cette citation date d'une époque où les médicaments étaient rares et peu efficaces. C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle la diététique et la nutrition sont les parents pauvres des études de médecine.

Ainsi, pendant mes études à la faculté Necker enfants malades (une des plus réputées), on m'a tout expliqué sur le métabolisme de la vitamine E, mais rien sur les conseils diététiques que je devrais donner à mes patients pour les aider à être en meilleure santé.

Quarante ans plus tard, les pratiques n'ont pas beaucoup évolué. Les personnes atteintes d'ostéoporose continuent de se voir recommander des laitages et celles atteintes d'un cholestérol élevé ne peuvent plus manger de beurre. Cependant, aucune étude scientifique ne permet d'appuyer ces recommandations.

Inversement, cela fait bientôt vingt ans qu'on a prouvé sans le moindre doute que les acides gras trans augmentaient le risque de cancer ou de maladies cardiovasculaires. Pourtant, trop peu de spécialistes l'expliquent à leurs patients et nous entendons rarement des messages de santé publique à ce sujet.

Au-delà des choix alimentaires si importants pour notre santé, on néglige tout autant la qualité de la digestion ou l'équilibre de notre flore. Pourtant des milliers d'études montrent l'implication de notre microbiote dans de nombreuses maladies.

C'est pourquoi, en même temps que la médecine moderne devenait de plus en plus technique, industrielle, avec une tendance à promouvoir une pensée unique, beaucoup d'adeptes d'une approche plus naturelle de la santé devenaient de véritables spécialistes de la diététique et du tube digestif.

J'ai raconté dans plusieurs livres comment j'avais appris les secrets de la digestion et de l'équilibre alimentaire avec un grand naturopathe, Robert Masson. Il en savait plus sur la physiologie que beaucoup des professeurs que j'écoutais religieusement en fac de médecine. Depuis son ouvrage sur l'eutynotrophie¹ (la science du bien-manger pour être en bonne santé), qui est pour moi une des références dans ce domaine, j'ai lu bien des livres sur la nutrition.

Celui que vous avez entre les mains, écrit par Marylène Jamaux, m'a séduit parce qu'il reprend les bases de la physiologie digestive et des règles diététiques. Trop de livres sont simplement établis sur l'idée qu'il suffit de manger bio ou de choisir des aliments naturels pour que l'alimentation soit équilibrée. Cependant, il n'existe pas qu'une seule façon de bien manger. Il faut se méfier des modes, des croyances générant des exclusions excessives.

Une alimentation équilibrée doit se baser sur une bonne connaissance des macro- et micronutriments et sur une bonne compréhension de tous les mécanismes digestifs. C'est ce que nous explique Marylène Jamaux avec simplicité et clarté : avant de nous aider à composer notre assiette, elle nous expose pourquoi faire tel ou tel choix. Ce type d'approche rigoureuse et appuyée sur la

physiologie devrait être enseignée à tous les thérapeutes, car c'est réellement la base de la santé.

Depuis mon premier ouvrage sur l'alimentation de l'enfant, j'en suis absolument persuadé : si on arrive à mettre en place une alimentation équilibrée et adaptée à notre terrain et si on aide l'organisme à bien éliminer ses déchets, il y a peu de raison d'être malade. On peut tomber et se blesser, mais on se réparera plus facilement. On peut attraper un microbe, mais on s'en débarrassera plus rapidement. Je suis même certain que l'on affrontera mieux les difficultés de la vie.

Ajouter de la vie aux années, voilà le premier but d'un programme diététique adapté à notre génétique, à notre terrain et à notre rythme de vie. Évidemment, une alimentation saine a besoin d'être associée à un mode de vie sain en limitant l'exposition aux polluants et en pratiquant une activité physique régulière.

Comme le disait Hippocrate, l'alimentation reste la première médecine. Et bien manger est une prévention, cela permet de rester en bonne santé, certes, mais cela permet aussi de soigner différentes maladies.

Et c'est beaucoup plus simple qu'on ne le croit.
Alors bonne lecture et bon appétit !

Docteur Éric Ménat

Médecin généraliste, diplômé en diététique
et maladies de la nutrition,
enseignant et auteur de nombreux ouvrages sur la nutrition.



Introduction

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

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

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

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

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

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



Répondre à un besoin fondamental

2

Pourquoi mangeons-nous ?

Nous mangeons tout d'abord pour des questions physiologiques et de santé : renouvellement de l'énergie, croissance et maintien de notre structure, réparation des cellules et tissus endommagés. Pour cela, le corps a besoin de recevoir régulièrement de nouveaux substrats, pour son bon fonctionnement et la préservation de son intégrité dans le temps. Pas de repos, même la nuit, pour l'organisme, qui est en mouvement perpétuel. Le renouvellement cellulaire est permanent et plus ou moins rapide selon les organes.

Le corps fonctionne selon un rythme bien défini d'environ vingt-quatre heures, le rythme circadien. Pendant ces vingt-quatre heures :

- La température est régulée ;
- Les hormones sont sécrétées selon des rythmes précis (cortisol le matin, mélatonine le soir...) ;
- Les cellules se renouvellent (les enfants grandissent) ;
- Les organes émonctoires (foie, poumons, gros intestin, reins) procèdent à un nettoyage de fond (la nuit)...



Le mot « compagnon » vient du latin *companiono* (*cum* + *panis*), « celui avec qui on partage le pain », d'où vient aussi le mot « copain ».

La qualité des ressources emmagasinées le jour conditionnera fortement ces différentes opérations. Plus ce travail métabolique sera efficace, plus vous serez en forme le matin et plus il vous sera facile de vous lever sur le long terme.

Au-delà de la santé, manger est aussi un acte éminemment social, un acte de cohésion, voire un rite d'appartenance. Depuis la nuit des temps, manger nous réunit, nous maintient ensemble, conforte nos croyances ou les met en doute.

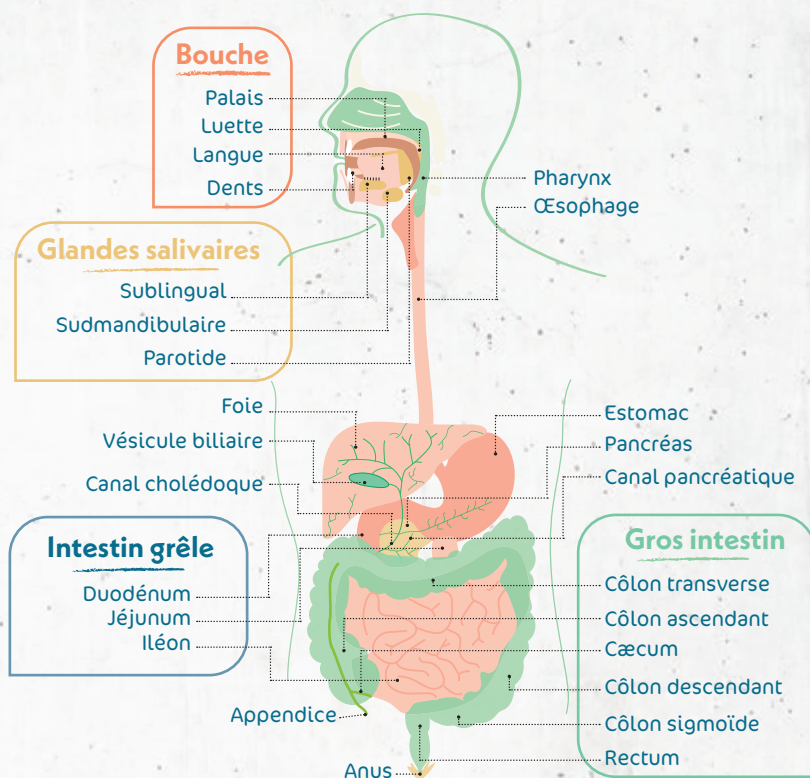
Manger en société implique souvent que nous mangions tous la même chose ou que nous adoptions tous les mêmes codes. Par exemple, il peut être difficile de refuser de boire du vin lors d'un repas d'affaires ou compliqué de se retrouver à table avec des personnes qui s'alimentent différemment. Les divers modes alimentaires ne sont d'ailleurs pas toujours bien vus. Nombreuses sont les personnes se plaignant de recevoir des remarques plus ou moins sympathiques parce qu'elles mangent autrement.

Inversement, ces dernières décennies avec leurs rythmes de vie effrénés ont aussi vu l'avènement du mangeur solitaire qui se nourrit à toute heure de ce qu'il a sous la main et bien souvent au détriment de sa santé.

À l'extrême, manger ou ne pas manger peut devenir un outil de revendication : grève de la faim pour des raisons politiques, manifestations de mal-être à l'adolescence...

Physiologie de la digestion

Dépendante des commandes nerveuses et hormonales, la digestion est un phénomène complexe qui fait appel à des processus involontaires (sauf la mastication) et qui combine deux aspects, l'un mécanique, l'autre chimique⁷.



Appareil digestif de l'être humain*.

* Visuel adapté selon celui de M. Ruiz, Jmarchn, « Schéma du système digestif humain », traduit en français par Moez, décembre 2006

Les processus mécaniques concernent les différentes contractions musculaires et mouvements automatiques (péristaltiques) que l'appareil digestif réalise pour le transit de la nourriture dans les différents organes de digestion. Dans chacun d'eux, un temps moyen de traitement du « bol alimentaire » est programmé :

- Cavité buccale : quelques secondes ;
- Estomac : trois à quatre heures (peut aller jusqu'à six ou sept heures) ;
- Intestin grêle : six à neuf heures ;
- Gros intestin (côlon) : six à sept heures ;
- Rectum : six à sept heures.

Pendant ces différents temps, les aliments progressent à l'intérieur du tube digestif et subissent des transformations chimiques par les liquides digestifs et les enzymes. Le temps total de la digestion se situe entre seize et vingt heures, parfois plus quand tout ne se passe pas comme prévu.

Les liquides digestifs



En réponse aux stimuli visuels, odorants, auditifs, gustatifs... qu'ils reçoivent au moment où l'on se met à table, les différents organes de la digestion, sur commande du cerveau, fabriquent les liquides digestifs :

- La salive ;
- Le suc gastrique (composé notamment d'acide chlorhydrique) ;
- Le suc pancréatique ;
- La bile ;
- Le suc intestinal.



Bien manger, bien digérer

3

Découvrir son profil alimentaire en naturopathie

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

- Fluorique ;
- Carbonique ;
- Phosphorique.

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

Vous êtes plutôt	fin et allongé	A
	petit et carré	B
	grand et mince voire maigre	C
Votre démarche est	rapide et légère	A
	sûre, lente et précise	B
	ample et parfois maladroite	C
Vos mains et vos membres sont	longs et minces	A
	courts et larges, os massifs	B
	longs et maigres	C
Si vous tendez votre bras	l'angle de votre coude = 180 ° vous êtes assez souple	A
	l'angle de votre coude < 180 ° vous n'êtes pas très souple	B
	l'angle de votre coude > 180 ° vous êtes hypersouple	C
Petit, vos dents	se chevauchaient un peu ; vous avez une tendance aux caries	A
	étaient blanches, carrées et bien alignées	B
	se chevauchaient beaucoup ; l'émail de vos dents est de moyenne qualité	C
Vous êtes plutôt	sensible et imaginaire	A
	réaliste, méthodique, appliqué	B
	intuitif, observateur, compréhensif	C



Les erreurs les plus fréquentes

4

Lorsque je reçois des personnes pour des conseils en alimentation, le motif le plus fréquemment évoqué est la fatigue, une fatigue qu'elles traînent parfois depuis longtemps sans qu'il y ait pour autant de pathologie.

Nous l'avons vu, déjà en temps normal, la digestion est longue et monopolise chez tout un chacun beaucoup d'énergie. Si s'ajoute à cela une alimentation « non adaptée », une fatigue de fond peut s'installer.

De nombreux indicateurs viennent signaler une digestion qui ne se passe pas comme prévu :

- Sensation de faim précoce après un repas ;
- Sensation de satiété dès le début du repas ;
- Somnolence en fin de repas ;
- Mauvaise haleine ;
- Aigreurs, brûlures ;
- Ballonnements, rôts ;
- Inconfort digestif, gaz, digestion trop lente ;
- Transit trop rapide ou trop lent...

À l'origine de ces problématiques, on trouve souvent des malades dans la conception de l'assiette, mais aussi beaucoup de stress quotidien. 61 % de Français se plaignent de stress et un Français sur deux souffre de troubles digestifs⁹⁹.

L'impact du surmenage sur l'appareil digestif ne vous aura pas échappé. De la brûlure d'estomac à l'intestin irritable en passant par la difficulté à digérer, les troubles digestifs associés au stress sont nombreux. L'appareil digestif et le cerveau sont tellement liés qu'il est parfois difficile pour les scientifiques de dire si l'origine de certaines problématiques est digestive ou « mentale », car les informations entre ces deux « organes » circulent dans les deux sens. Et les chercheurs nous ont aussi montré qu'un microbiote composé de bactéries indésirables pouvait rendre anxieux, irritable ou stressé.

Ainsi, en cas de troubles digestifs, en plus de corriger son assiette si nécessaire, il peut être judicieux de rechercher du côté du stress. En cas de difficultés, dans tous les cas et afin d'y voir un peu plus clair, il convient de prendre l'habitude de noter ce qui est mangé et bu, et les effets produits. Bien souvent, cela donne déjà un premier éclairage sur les éventuelles modifications à apporter.

Concernant l'assiette, voici donc les erreurs les plus couramment rencontrées, sources de fatigue, et les solutions pour y remédier.

Une assiette trop riche ou mal conçue

Nous avons tous fait l'expérience de manger un peu trop à un repas et de se retrouver somnolent ensuite, voire de devoir faire la sieste. Si la digestion est problématique, la première chose à faire est de simplifier l'assiette.

Les plats en sauce et les fritures associés à des desserts sucrés, outre un contenu calorique excessif, solliciteront toute l'énergie disponible pour le travail de transformation. Les salades composées, les poke bowls ou les buddha bowls, aussi beaux soient-ils pour les yeux, sont parfois hautement indigestes tellement le mélange d'ingrédients est important. Méfiez-vous notamment de ceux qui comportent des fruits. Pour certaines personnes, il est impératif de consommer ces derniers en dehors des repas.

Apporter de la simplicité aux menus

- Commencer par s'inspirer du modèle d'assiette défini au chapitre III ;
- Éviter de consommer deux ingrédients de même nature en même temps, par exemple : du thon et des œufs (= 2 protéines) ;
- Privilégier les composants les plus faciles à digérer pour soi ;
- Détecter les mélanges qui ne conviennent pas ;
- Réintroduire des condiments et des aromates dans les plats afin de faciliter la digestion (coriandre, basilic...) ;
- Si une réunion de travail est prévue à 14 heures, mieux vaut supprimer les viandes lourdes à digérer sur le repas du midi ; les légumineuses, par exemple, seront à privilégier.

Une nourriture dévitalisée

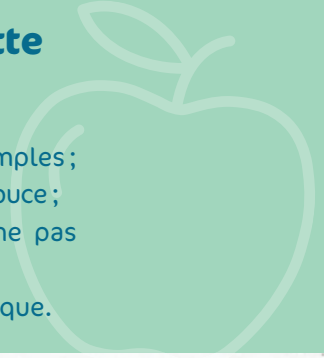
Méto, boulot, dodo... Dans nos vies plus que remplies, le temps pour se faire à manger vient à manquer. Et la profusion de plats déjà tout prêts ou de conserves à réchauffer semble séduisante. Malheureusement, que reste-t-il de « vivant » dans ces préparations ? Nous l'avons vu, nous ne pouvons faire l'impasse très longtemps sur celui-ci. À défaut d'aliments revitalisants, la fatigue est assurée.

Un aliment vivant est un aliment frais, cru, non raffiné, non transformé, non traité, qui contient un maximum de nutriments. Les oléagineux, les fruits et les légumes crus, de ce point de vue, sont particulièrement indispensables. Ils doivent être présents au quotidien. Les consommer cuits ne suffit pas. Bon nombre de vitamines sont détruites au-delà de 70 °C. D'une façon générale, les aliments doivent être consommés rapidement. Méfiez-vous des stocks et de ce qui reste trop longtemps dans les placards : les farines, les conserves... Par ailleurs, les pesticides, l'irradiation, les engrais chimiques, les additifs... contribuent grandement à dévitaliser nos aliments.

Les compléments alimentaires peuvent bien sûr vous apporter une aide. Mais ils ne remplaceront jamais une pomme ou une carotte, ces aliments que notre corps sait reconnaître et qu'il est programmé pour assimiler et utiliser en totalité.

Gagner en vitalité dans l'assiette

- Manger tous les jours du cru ;
- Préparer soi-même les plats avec des recettes simples ;
- Utiliser exclusivement des méthodes de cuisson douce ;
- Prévoir d'emblée les bonnes quantités pour ne pas avoir à réchauffer les aliments ;
- Privilégier les aliments entiers d'origine biologique.



Repérer les bons aliments d'un coup d'œil !

Nous ne pouvons passer notre temps à lire toutes les étiquettes pour savoir à quel type d'aliments nous avons affaire. Aussi, comprendre les règles d'étiquetage des aliments rend plus facile leur sélection.

Voici quelques clés :

- Les ingrédients sont inscrits par ordre décroissant de quantité ;
- Plus la liste est longue, plus l'aliment est transformé, voire ultratransformé ;
- Le sucre, qui n'a rien à faire dans des préparations salées, peut être signalé sous différents noms : saccharose, sirop de riz, sirop de maïs, sirop de malt, sirop d'orge, sirop de fructose, sirop de glucose... ;
- Méfiance vis-à-vis des préparations aux ingrédients imprononçables ou inconnus, ou que l'on ne trouve pas dans un garde-manger familial : glutamate monosodique (E621), diacétate de potassium (E261)... ;
- Au-delà de trois additifs : fuir !

