

Dr Jean-Claude Rodet 

# GUIDE DE SANTÉ ALIMENTAIRE

Aliments naturels et super aliments



  
**MARCEL BROQUET**  
*La nouvelle édition*  
Extrait de la publication

# **GUIDE DE SANTÉ ALIMENTAIRE**



**Dr Jean-Claude Rodet**

# **GUIDE DE SANTÉ ALIMENTAIRE**

**Aliments naturels et super aliments**



**MARCEL BROQUET**

*La nouvelle édition*

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
et Bibliothèque et Archives Canada**

Rodet, Jean-Claude

Guide de santé alimentaire : aliments naturels et super aliments selon votre profil

(Collection Santé bien-être)

ISBN 978-2-923860-89-3 ; EA@/B6 8fi+ \*Z̄Z̄+ S(Z̄ #\*Z̄

1. Aliments naturels. 2. Cuisine santé. 3. Régimes alimentaires. I. Titre. II. Collection: Collection Santé bien-être.

TX369.R62 2012

641.3'02

C2012-940625-2

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC), le Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC ainsi que le Conseil des Arts du Canada.

**SODEC**  
Québec 



Conseil des Arts  
du Canada

Marcel Broquet Éditeur  
351 Chemin Lac Millette, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R6  
Téléphone : 450 744-1236  
marcel@marcelbroquet.com  
www.marcelbroquet.com

Révisseur : Christine Saint-Laurent  
Conception et réalisation de la couverture : Roger Belle-Isle  
Mise en page : Roger Belle-Isle

Distribution :  
Messageries ADP\*  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Tél. : 450 640-1237  
Télec. : 450 674-6237  
www.messageries-adp.com

\* filiale du Groupe Sogides inc.  
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

Distribution pour la France et le Benelux :  
DNM Distribution du Nouveau Monde  
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris  
Tél. : 01 42 54 50 24 Fax : 01 43 54 39 15  
Librairie du Québec  
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris  
Tél. : 01 43 54 49 02  
www.librairieduquebec.fr

Distribution pour la Suisse :  
Diffusion Transat SA  
Case postale 3625  
CH-1211 Genève 3  
Tél. : 41 22 342 77 40  
Fax : 41 22 343 46 46  
transat@transatdiffusion.ch

Diffusion – Promotion :  
r.pipar@phoenix3alliance.com

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2012  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives nationales Canada  
Bibliothèque nationale de France

© Marcel Broquet Éditeur, 2012  
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits  
sans l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

*Ce livre est un ouvrage d'éducation du public. Par ces écrits, l'auteur veut permettre au lecteur de prendre les meilleures décisions pour sa santé et son bien-être. Chaque personne étant unique, les informations présentées doivent mener, s'il y a lieu, à des conseils personnalisés et des soins individualisés, avec la collaboration et la supervision d'un médecin ou d'un professionnel compétent et expert en santé naturelle.*

*Ami lecteur, votre santé vous appartient !*

*Merci et bonne lecture.*



# Sommaire

<b>SOMMAIRE</b> .....	7
<b>AVERTISSEMENT</b> .....	13
<b>INTRODUCTION</b> .....	15
Partez à la découverte de la santé naturelle.....	16
<b>PRENDRE LE VIRAGE SANTÉ NATURELLE</b> .....	17
Les approches alimentaires.....	19
Nos besoins alimentaires dépendent de nos profils personnel et environnemental .....	22
Les aliments et leurs fonctions.....	22
Les différents types d'aliments.....	23
Les changements alimentaires essentiels pour une vraie santé! .....	25
Les 20 conditions gagnantes pour une alimentation-santé.....	26
Comment réussir une bonne réforme alimentaire?.....	28
12 bonnes raisons pour consommer des aliments biologiques.....	30
Quelle assiette choisir durant toute l'année?.....	32
Quelle assiette choisir durant toute la vie? .....	33
Consommer davantage de légumes et de fruits.....	35
Au printemps :	
cure nettoyante à base de sirop d'érable .....	37
En été :	
cure reminéralisante de jus de légumes selon Rudolf Breuss .....	38
En automne :	
cure régénérante à base de raisins.....	39



## SOMMAIRE

En hiver :	
cure fortifiante et protectrice .....	41
Comment savoir si le foie fonctionne adéquatement ?.....	41
Comment faciliter le travail des reins.....	42
Comment améliorer le fonctionnement intestinal.....	44
<b>BIEN CHOISIR SES ALIMENTS .....</b>	<b>47</b>
Les céréales et pseudo-céréales.....	49
Les effets négatifs des céréales modernes.....	52
Le pain .....	53
Un pain ancestral : le pain essénien.....	54
La recherche du vrai pain.....	54
Les garanties d'un pain biologique certifié .....	55
Le gluten.....	56
Les légumineuses.....	57
Les oléagineux.....	60
Les huiles .....	62
Généralités sur les margarines.....	68
Une margarine végétale « biologique » non hydrogénée.....	70
Deux recettes de mayonnaise à faire soi-même.....	71
Les germinations.....	72
Le lait bio est sain.....	79
Le beurre .....	80
Les laits lactofermentés .....	82
Les produits de la chèvre .....	87
Le sucre et les agents sucrants .....	89
Les édulcorants.....	93
Les miels, des aliments thérapeutiques.....	95
La fabrication du miel.....	96
Les épices, condiments et aromates.....	98
Les algues marines .....	103
Les algues d'eau douce.....	110
Les légumes.....	113
Les lactofermentations bénéfiques.....	118
Les fruits.....	124

## SOMMAIRE

Les poissons.....	129
Les viandes biologiques .....	134
L'agneau.....	134
Le boeuf.....	135
Le canard .....	136
La dinde .....	137
Le cheval.....	137
Le lapin .....	138
Le porc.....	138
Le poulet.....	139
Le veau .....	139
Les abats .....	140
La viande de gibier.....	141
Les oeufs .....	142
L'eau .....	145
La perte en eau.....	147
Les jus.....	149
Les vins agrobiologiques.....	155
Comment bénéficier des vertus thérapeutiques du vin .....	155
La bière .....	158
L'hydromel.....	161
Le café.....	162
Le maté ( <i>Ilex paraguayensis</i> - <i>I. mate</i> - <i>I. curitibensis</i> ).....	164
La maca ( <i>Lepidium peruvianum</i> / <i>L. meyenii</i> ).....	165
Le thé rouge ou thé rooibos ( <i>Aspalathus linearis</i> ).....	167
Le thé vert ( <i>Camellia sinensis</i> ).....	168
Les boissons de soya.....	172
Les autres boissons végétales .....	174
Les plantes médicinales (tisanes).....	175
<b>DÉCOUVRIR LES SUPER ALIMENTS ET LES PRINCIPAUX COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES .....</b>	<b>185</b>
Les élixirs floraux.....	187
Les huiles essentielles de plantes.....	190
Le magnésium .....	191

## SOMMAIRE

Le Soya - miso (produit dérivé du soya).....	199
Le pollen frais.....	202
La gelée royale.....	205
La lécithine de soya.....	208
Les levures alimentaires ( <i>Saccharomyces cerevisiæ</i> ).....	210
Le plasma de Quinton.....	214
Flash sur les principaux compléments alimentaires.....	221
<b>FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR NOTRE SANTÉ.....</b>	<b>233</b>
Les aliments complets, pourquoi ?.....	235
Bien choisir les appareils de cuisson.....	237
Choisir le mode de cuisson adéquat.....	242
La cuisson par micro-ondes.....	243
La cuisson “à la vapeur” douce.....	244
La cuisson “à l’étouffée” ou par condensation.....	245
La cuisson « au diable ».....	246
L’irradiation des aliments.....	249
Les aliments OGM.....	251
Trouver des produits authentiquement bio.....	253
Le prix réel des aliments bio.....	254
Les consommateurs trompés.....	256
Manger biologique sans dépenser plus.....	257
Le guide du citoyen responsable.....	258
Sauver la planète, par le choix de notre assiette.....	260
Le commerce équitable.....	260
Les labels écologiques et biologiques pour les produits cosmétiques.....	262
<b>DES INFORMATIONS ET DES TABLEAUX TRÈS UTILES.....</b>	<b>265</b>
L’équilibre acido-basique.....	267
L’alimentation moderne est trop acide.....	269
La digestion varie selon les âges.....	272
Les capacités digestives au cours de la journée.....	273
Notre alimentation selon les phases métaboliques.....	274

## SOMMAIRE

Les fibres.....	275
Les sources de magnésium.....	276
Les sources de calcium.....	277
Les sources de fer.....	280
Les aliments les plus riches en vitamine C.....	283
L'indice de glycémie.....	284
L'indice de satiété.....	288
Bien gérer la cuisson des céréales.....	290
La flore intestinale.....	291
Les bactéries lactiques.....	293
Les enzymes digestives.....	296
Les antioxydants.....	300
Les nutriments de défense.....	301
...	
<b>AU-DELÀ DES DIÈTES ET DES RÉGIMES, NOUS PROPOSONS...</b> .....	305
<b>LE MENU DU BONHEUR</b> .....	307
<b>PUNCH DE L'AMITIÉ</b> .....	308
<b>À MÉDITER</b> .....	309
...	
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	311



## Avertissement

Ce guide a un objectif essentiel :

**renseigner objectivement et sans complaisance sur les aliments et super aliments que les consommateurs trouvent – ou devraient trouver - dans les boutiques d'aliments naturels.**

Le public en quête de « naturel » cherche les moyens les plus écologiques permettant d'**acquérir** ou de **restaurer** son équilibre, son bien-être, sa santé.

Pas à pas... vers une santé rayonnante ! Venez découvrir toutes les ressources de la nature rassemblées dans une boutique bio près de chez vous.

À partir d'informations livrées sans sectarisme diététique, sans intégrisme alimentaire, il devient facile de manger « santé », afin que soit appliqué l'enseignement d'Hippocrate : *« Que notre aliment soit notre premier médicament et que notre assiette soit notre gage quotidien de bonne santé ».*



# Introduction

Ce guide présente, dans un vocabulaire simple, des informations claires pour le public qui découvre l'alimentation naturelle et cependant hésite à entrer dans une boutique d'alimentation naturelle, ne sachant pas ce qui s'y trouve, ce qui est offert aux consommateurs.

La lecture de cet ouvrage va démontrer que l'alimentation biologique est « bio-logique », non ésotérique, ni réservée à des initiés ou à une classe de nantis, mais s'adresse à l'ensemble de la population.

Ce guide se veut informatif et démystificateur. Il ne remplace pas les conseils personnalisés d'un nutritionniste ou d'une diététicienne, d'un nutrithérapeute professionnel ou d'une conseillère en alimentation.

Bonne lecture, et que ces informations vous aident à la découverte de la santé naturelle, car **votre santé vous appartient**.

Organisation du guide pratique :

1<sup>re</sup> partie

**Prendre le virage santé naturelle**

2<sup>e</sup> partie

**Bien choisir ses aliments**

3<sup>e</sup> partie

**Découvrir les super aliments et compléments alimentaires**

4<sup>e</sup> partie

**Faire des choix éclairés pour votre santé**

5<sup>e</sup> partie

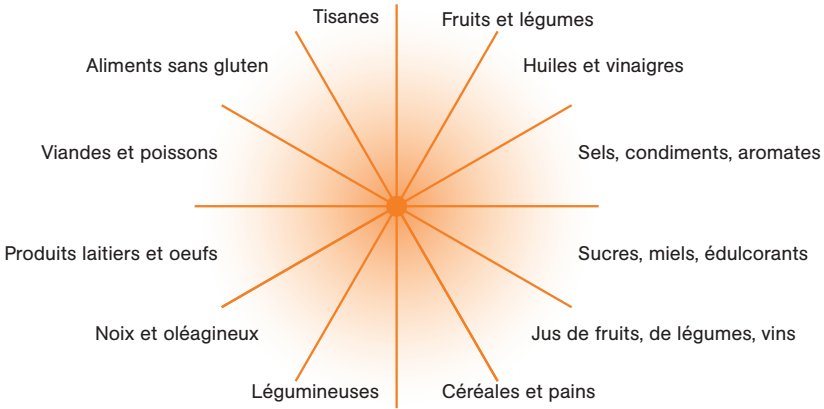
**Des informations et tableaux très utiles**

**Bibliographie**

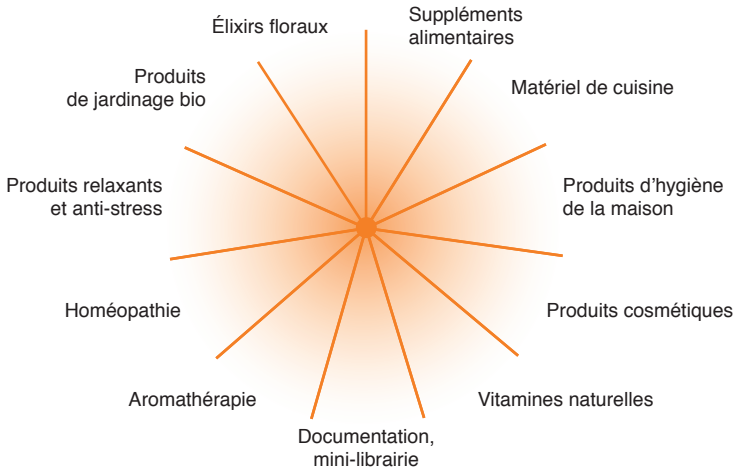


## Partez à la découverte de la santé naturelle

Un grand choix pour satisfaire vos besoins.



Vous trouverez une conseillère qualifiée pour répondre à vos questions dans tout bon magasin bio.



1<sup>re</sup> partie

# Prendre le virage santé naturelle



# Prendre le virage santé naturelle

## Les approches alimentaires

Dans la cacophonie des régimes santé ou des diètes miracles proposées par de nombreux magazines, comment identifier la bonne façon de se nourrir pour que manger rime avec équilibre, plaisir et santé ? Tout d'abord, une petite définition des différentes approches alimentaires les plus répandues.

### Végétalisme

Méthode alimentaire basée sur l'utilisation exclusive de végétaux : légumes, fruits, frais et secs, oléagineux, céréales, algues.

### Végétarisme

Mode alimentaire qui recommande comme alimentation normale, les produits du règne végétal et les sous-produits animaux (oeufs, produits laitiers).

### Piscivégétarisme

Mode alimentaire qui ajoute aux produits végétaux et sous-produits animaux les poissons et fruits de mer. Une méthode à mi-chemin entre le végétarisme et l'omnivorisme.

### Macrobiotique

Approche alimentaire diffusée surtout par Michiu Kushi et Oshawa, maître de la dialectique yin-yang.

Régime basé sur 60-70 % de céréales complètes et 30 à 40 % de légumes, avec de nombreuses variantes selon le degré de « pureté » du régime proposé.

Cet ouvrage, composé en Akzidenz Grotesk  
a été achevé d'imprimer sur les presses  
de l'imprimerie Transcontinental Métrolitho,  
Sherbrooke, Canada  
en juin deux mille douze  
pour le compte de Marcel Broquet Éditeur

# GUIDE DE SANTÉ ALIMENTAIRE

## Aliments naturels et super aliments

Que trouve-t-on dans les magasins d'aliments biologiques et naturels ?

Quels aliments choisir ?

Quels compléments sont nécessaires selon votre profil ?

Comment reconnaître les marques de qualité sans dépenser plus ?

**E**nfin un guide qui vous permet de comprendre les différentes approches alimentaires et surfer entre le végétalisme, le piscivégétarisme, le crudivorisme, l'omnivorisme, etc.

- Connaître les propriétés des « laits végétaux », des thés verts, des légumineuses, des huiles, des céréales, des super aliments, des miels, du soya et même des vins, ainsi que des fleurs de Bach.
- Faire la différence entre les aliments vitalisants, énergisants, réparateurs et « thérapeutiques », répartir la composition de votre assiette en fonction de votre âge et de votre constitution.
- Comment cuire les aliments et trouver la cure régénérante qui vous convient.
- En quelques étapes simples, voici comment élaborer un réel changement essentiel à une VRAIE SANTÉ !



**Dr Jean-Claude Rodet**, scientifique au service de la planète, de formation pluridisciplinaire (agronomie, écologie, nutrition) a animé et dirigé des travaux et recherches avant-gardistes. Chercheur, pédagogue, vulgarisateur, conférencier et promoteur d'une nouvelle vision de la santé, il est également expert et consultant pour l'agriculture et l'élevage biologiques, l'écologie appliquée, l'alimentation biologique (fondateur du premier marché aux produits biologiques garantis en Europe) et les médecines naturelles et alternatives. Non dogmatique, il prône l'interdisciplinarité et tisse des liens entre les connaissances ancestrales et les découvertes scientifiques modernes. Créateur de plusieurs inventions, auteur de nombreux ouvrages et conférences sur la santé, il est co-fondateur, avec son épouse, Francine Fleury, du Centre de documentation internationale des alternatives, de l'Institut de santé naturelle et de l'association humanitaire « Médecins Aux Pieds Nus-Canada ».

Collection **SANTÉ BIEN-ÊTRE**

  
**MARCEL BROQUET**  
La nouvelle édition

[www.marcelbroquet.com](http://www.marcelbroquet.com)

Extrait de la publication

ISBN 978-2-923860-89-3



9 782923 860893