

## **COURS DE FORMATION**

**RÉDIGÉ PAR LISE-ANNE SIMONEAU, N.D.**

n.b. Ce cours ne doit être utilisé qu'après une approbation écrite formulée par la Coopérative d'Alentour, propriétaire de ce programme.

# Table des matières

<b>1</b>	<b>CONSÉQUENCES DES ALIMENTS INDUSTRIALISÉS ET DES ADDITIFS CHIMIQUES SUR NOTRE SANTÉ .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>AVANTAGES DES ALIMENTS NATURELS ET BIOLOGIQUES .....</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>LES CÉRÉALES.....</b>	<b>5</b>
3.1	BLÉ.....	6
3.2	RIZ .....	7
3.3	SEIGLE.....	7
3.4	AVOINE.....	8
3.5	SARRASIN .....	8
3.6	MAÏS.....	9
3.7	ORGE.....	10
3.8	MILLET .....	10
3.9	TRITICALE.....	10
<b>4</b>	<b>LES FARINES.....</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>LES PAINS.....</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>LES PÂTES ALIMENTAIRES.....</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>LES LÉGUMINEUSES .....</b>	<b>12</b>
7.1	LENTILLES .....	13
7.2	POIS SECS.....	13
7.3	FÈVES OU HARICOTS SECS .....	14
<b>8</b>	<b>LE TOFU, LE TEMPEH ET LE SEITAN.....</b>	<b>15</b>
8.1	LE TOFU .....	15
8.2	LE TEMPEH.....	16
8.3	LE SEITAN .....	16
<b>9</b>	<b>LES HUILES PRESSÉES À FROID.....</b>	<b>17</b>
<b>10</b>	<b>LES NOIX, LES GRAINES ET LES BEURRES DE NOIX .....</b>	<b>21</b>
10.1	LES NOIX.....	22
10.2	LES GRAINES .....	24
<b>11</b>	<b>LES ALGUES.....</b>	<b>25</b>
<b>12</b>	<b>LES SUCRES .....</b>	<b>26</b>
12.1	LE MIEL.....	27
12.2	LE SIROP D'ÉRABLE .....	27
12.3	LA CANNE À SUCRE.....	28
12.4	LE SIROP D'ORGE MALTÉ.....	28
12.5	LE SIROP DE RIZ BRUN, DE BLÉ OU DE SEIGLE .....	29
12.6	LE FRUCTOSE .....	29
12.7	LE STÉVIA .....	29

<b>13</b>	<b>LES BOISSONS DE SOYA .....</b>	<b>29</b>
13.1	LES PHYTOESTROGÈNES.....	30
13.2	LES BOISSONS DE SOYA BIOLOGIQUES .....	31
<b>14</b>	<b>LES BOISSONS DE RIZ .....</b>	<b>31</b>
<b>15</b>	<b>LES JUS ET BOISSONS BIOLOGIQUES.....</b>	<b>31</b>
<b>16</b>	<b>LES JUS LACTO-FERMENTÉS.....</b>	<b>32</b>
<b>17</b>	<b>LE CHOCOLAT CHAUD .....</b>	<b>32</b>
<b>18</b>	<b>LE CAFÉ BIOLOGIQUE.....</b>	<b>32</b>
<b>19</b>	<b>LE CAFÉ DE CÉRÉALES .....</b>	<b>33</b>
<b>20</b>	<b>LES TISANES .....</b>	<b>33</b>
<b>21</b>	<b>LE THÉ.....</b>	<b>33</b>
21.1	THÉ VERT.....	34
21.2	THÉ NOIR .....	34
21.3	THÉ OOLONG.....	34
<b>22</b>	<b>LES VINAIGRES.....</b>	<b>34</b>
22.1	LE VINAIGRE BLANC .....	35
22.2	LE VINAIGRE BALSAMIQUE.....	35
22.3	LE VINAIGRE DE CIDRE DE POMME.....	35
<b>23</b>	<b>LES FRIANDISES NATURELLES .....</b>	<b>36</b>
<b>24</b>	<b>LA NOURRITURE POUR BÉBÉ .....</b>	<b>36</b>
<b>25</b>	<b>LES TARTINADES DE FRUITS .....</b>	<b>37</b>
<b>26</b>	<b>LES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES.....</b>	<b>37</b>
<b>27</b>	<b>LES PRODUITS NETTOYANTS .....</b>	<b>38</b>

# Introduction

Bien se nourrir est un plaisir qui croît avec l'usage! En effet, les gens qui adoptent une alimentation saine et naturelle découvrent une multitude de nouveaux aliments, qui leur permettent de créer des repas différents, sains et économiques. Les mauvaises habitudes alimentaires s'estompent progressivement et les goûts changent; on réalise rapidement que les aliments pour lesquels on se délectait avant sont trop sucrés, trop vinaigrés, trop salés, etc.

Apprendre à bien manger c'est agréable, facile et très avantageux sur plusieurs points. Avec un minimum d'ouverture d'esprit et de volonté, on arrive à transformer les vieilles habitudes alimentaires malsaines pour des meilleures.

Une alimentation saine est composée d'aliments nutritifs et sains, qu'on choisit de consommer pour améliorer la santé et la vitalité. Quand on utilise le terme naturel, ça indique que l'aliment ou l'ingrédient n'a pas subi de modification chimique, après la récolte ou le processus de transformation; il est donc exempt d'additif chimique. Quant au qualificatif biologique, il s'applique à l'aliment cultivé dans un sol n'ayant pas été fertilisé ou traité chimiquement. Les engrais, insecticides et fongicides choisis sont naturels et ne nuisent aucunement à la santé des plantes, des animaux et des humains.

## 1 Conséquences des aliments industrialisés et des additifs chimiques sur notre santé

Depuis les années 1970, on sonne l'alarme sur les problèmes de santé créés par les aliments chimifiés. Ces premiers avertissements ont sensibilisé plusieurs personnes qui ont décidé d'opter pour une alimentation saine et non transformée.

Cependant, la majorité est restée sourde au signal d'alarme et, au Québec la consommation de 'junk food' n'a jamais été aussi élevée. On observe maintenant à l'aube des années 2000, une augmentation dramatique des cas de diabète, de maladie cardio-vasculaire, de cancer, d'allergies, d'affaiblissement du système immunitaire et autres maladies de dégénérescence, Et que dire de l'obésité qui se développe de façon exponentielle, notamment chez nos enfants?

Le sucre, qui est l'additif le plus utilisé dans l'industrie alimentaire, n'a jamais été autant consommé dans toute l'histoire! Sa consommation est passée de 2 lbs en 1900 à 110 lbs en 2000. Résultats : hypoglycémie, diabète, carie dentaire, surmenage du foie et du pancréas, ostéoporose, etc.

Le BHT (hydroxytoluène de butyle) est un agent de conservation utilisé dans la presque totalité des céréales du matin en boîte. Or, il a été reconnu cancérigène! De plus, il est fréquent que les céréales contiennent 50% de sucre blanc ajouté.

Les nitrates et les nitrites, abondamment utilisés dans les aliments préparés, sont aussi potentiellement cancérigènes.

L'aflatoxine, qui est produite par une moisissure se développant fréquemment dans les arachides et les céréales favorise le cancer du foie.

Les édulcorants artificiels, comme les cyclamates et la saccharine, largement utilisés par les gens qui souffrent d'embonpoint et qui veulent maigrir, sont susceptibles de pouvoir causer le cancer de la vessie et de la prostate, ainsi que l'atrophie des testicules. Les cyclamates sont d'ailleurs interdits aux États-Unis depuis 1970, alors qu'ils sont encore permis au Canada.

Des recherches indiquent qu'avec une alimentation raffinée, l'ADN de nos cellules ne se répare pas aussi rapidement et correctement qu'avec une alimentation à base d'ingrédients naturels entiers.

## 2 Avantages des aliments naturels et biologiques

Il est largement reconnu scientifiquement aujourd'hui qu'une alimentation basée sur des aliments naturels, entiers et biologiques est le moyen le plus efficace pour se protéger des maladies de dégénérescence ( cancer, diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.) et de prolonger la longévité.

De plus, ce type d'alimentation procure un niveau d'énergie nettement supérieur, une meilleure santé, un maintien facile du poids, ainsi qu'un sommeil profond et réparateur.

Autres avantages importants d'une alimentation naturelle, elle diminue considérablement les risques de souffrir d'anxiété, d'alcoolisme, de toxicomanie et de dépression. Plusieurs experts en la matière, naturopathes, médecins, psychiatres, traitent leurs patients avec une alimentation naturelle et biologique, combinée à des compléments alimentaires spécifiques. Ils obtiennent des guérisons spectaculaires.

Outre ces bienfaits importants sur l'équilibre psychique, les aliments naturels et biologiques accélèrent la guérison de nombreuses maladies, telles l'arthrite, l'eczéma, le psoriasis, l'asthme, la goutte, les infections à répétition, pour n'en nommer que quelques-unes.

L'apprentissage scolaire, la concentration et la mémorisation sont également nettement favorisés par une alimentation saine et entière.

## 3 Les céréales

Les céréales entières constituent d'excellentes sources d'énergie, car elles renferment environ 65% d'amidon, aussi appelé glucides. Ces sucres complexes se transforment lentement en glucose sanguin, évitant ainsi les dérèglements de la glycémie, contrairement aux céréales raffinées (grauau-minute, orge perlé, céréales en boîte, farine blanche, etc.).

### **Valeur nutritive :**

Côté nutritionnel, les céréales se ressemblent, elles sont riches en vitamines du complexe B (germe et son), en vitamine E (germe), en sels minéraux et en oligo-éléments, dont le potassium le fer, le phosphore et le sodium. De plus, leur teneur élevée en fibres alimentaires facilite

l'élimination intestinale, combattant ainsi efficacement la constipation, très fréquente de nos jours! Leur concentration en protéines se situe près de 15%, que l'on doit compléter avec d'autres aliments, pour obtenir des protéines complètes, tel les noix, légumineuses, produits laitiers biologiques, etc.

Variétés :

- |           |             |              |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. Blé    | 4. Avoine   | 7. Orge      |
| 2. Riz    | 5. Sarrasin | 8. Millet    |
| 3. Seigle | 6. Maïs     | 9. Triticale |

### 3.1 Blé

Le blé est la céréale la plus utilisée en Amérique du Nord. Ses formes et ses usages sont multiples : blé entier, farine à pain (blé dur), farine à pâtisseries (blé mou), pâtes, blé concassé, boulghour (blé dur précuit, séché et broyé), semoule (grains de blé dur finement concassés), couscous (semoule de blé décortiqué, précuite et séchée), flocons, poudre de malt (édulcorant), son (riche en fibres), germe (riche en vitamine B et E) et gluten (protéines extraites de la farine séchées et mises en farine, qui sert à la fabrication du seitan). Il existe trois variétés de blé : blé dur, blé mou et blé Durum.

#### **Blé dur :**

Petit grain très dur, de couleur brune et d'apparence vitreuse.

Sa farine convient à la panification (fabrication du pain), car elle est riche en gluten, ce qui confère la texture élastique au pain.

#### **Blé mou :**

Petit grain de couleur jaune-blanchâtre, connu sous le nom de blé de printemps.

Sa farine sert surtout à la pâtisserie.

Contient plus d'amidon et moins de gluten que le blé dur.

#### **Blé Durhum :**

Grain très dur, de couleur jaune, qui reste granuleux même après la mouture.

Sert à la fabrication des pâtes, car résiste bien à la cuisson et ne colle pas.

#### **Kamut :**

Ancêtre du blé Durhum, dont les grains sont de 2 à 3 fois plus gros cependant. Aujourd'hui encore, le Kamut n'est pas hybridé et modifié génétiquement, contrairement au blé, ce qui le rend plus digeste et moins allergène.

#### **L'épeautre :**

Membre de la famille du blé. Il se distingue par ses petits grains bruns.

Jadis cultivé en Europe de façon intensive, il a été peu à peu délaissé à partir du début du XX Il revient cependant sur le marché depuis quelques années.

N'a pas subi de modifications génétiques, ni d'hybridation, donc moins allergène que le blé.

Il contient moins de gluten que le blé dur.

### 3.2 Riz

Le riz compte parmi les céréales les plus faciles à assimiler, ce qui le rend fort utile aux gens souffrant de troubles digestifs. Il contient moins de protéines (7-8%) que les autres céréales (15%). Il existe plusieurs variétés de riz :

**Riz brun :**

Riz entier qui n'a pas été dépouillé de son enveloppe de son.  
Il existe en variété à grain long, moyen ou court.

**Riz complet doux :**

Goût sucré.  
Se moule facilement, car plus collant que les autres variétés.

**Riz basmati :**

Très aromatique, sa saveur et son arôme proviennent d'une maturation de 2 ans dans des caves souterraines avant de l'utiliser.  
Il peut-être décortiqué ou complet.

**Riz wehaoni :**

Grain de couleur foncée et rougeâtre qui lui donne l'apparence de la viande.

**Riz sauvage :**

Long grain noir provenant d'une plante aquatique.  
Possède une saveur de noisette et une texture croustillante.

**Riz blanc :**

Décortiqué et poli, ce riz a perdu une grande partie de ses éléments nutritifs (B, B3, magnésium, zinc et fer).  
Le riz blanc est fréquemment enduit de paraffine ou d'huile de vaseline!  
Quant au riz 'glacé' ou 'poli', préféré de plusieurs peuples, il est enduit de glucose et de talc.

**Riz blanc précuit :**

En plus d'avoir été appauvri sur le plan nutritionnel, ce riz a été cuit et déshydraté pour raccourcir son temps de cuisson, ce qui en fait un aliment encore plus pauvre et de piètre qualité.

### 3.3 Seigle

Le seigle a une valeur nutritive semblable au blé, avec cependant la présence de rutine, une bioflavonoïde facilitant la circulation sanguine, éloignant ainsi les risques d'artériosclérose et de maladies cardiovasculaires. Il se présente sous trois formes :

**Grains entiers**

Cuits dans l'eau qui se consomment comme le riz.

**Flocons de seigle :**

Utilisés comme les flocons d'avoine pour faire du muesli, gruau, granola, etc.

**Farine de seigle :**

Qui sert à faire du pain (suffisamment riche en gluten), des biscuits, des muffins, etc. Ces aliments seront cependant moins denses, si on combine la farine de seigle à la farine de blé.

### 3.4 Avoine

L'avoine s'utilise surtout sous forme de flocons. Après le blé et le riz, l'avoine est la troisième céréale la plus consommée au monde. Différentes formes sont disponibles :

**Flocons d'avoine entiers :**

Le grain d'avoine est aplati et non concassé, ce qui donne un flocon entier.

**Flocons d'avoine écossais :**

Le grain est concassé et roulé, ce qui permet une cuisson rapide (gruau instantané), mais moins nutritif.

**Son d'avoine :**

Situé dans les couches extérieures du grain, le son d'avoine est plus long et étroit que celui du blé. Il est reconnu pour faire baisser le taux de cholestérol.

**Farine d'avoine :**

Dépourvue de gluten, la farine d'avoine ne lève pas à la cuisson. Il faut donc la combiner à la farine de blé pour en faire du pain, des muffins, etc.

### 3.5 Sarrasin

Considéré comme une céréale, le sarrasin est en réalité le fruit d'une plante. Jadis, le sarrasin était consommé en abondance par les populations musulmanes d'Afrique, d'Orient et d'Espagne, appelées les Sarrasins, d'où son nom. Le sarrasin se consomme de différentes manières :

**Farine de sarrasin :**

Sa valeur nutritive dépend du taux d'extraction. Plus la farine est foncée, moins elle a subi d'extraction et plus elle est riche en nutriments.

Elle sert à fabriquer des galettes, des nouilles, de la polenta, etc. Cependant, elle ne lève pas à la cuisson, car elle est dépourvue de gluten. Il suffit de la combiner à de la farine de blé, pour en faire du pain, du gâteau ou autres aliments levés.

**Sarrasin blanc :**

Débarrassé de son enveloppe extérieure (décortiqué), le sarrasin blanc a un goût délicat.

**Sarrasin blanc grillé :**

Nommé kasha, il possède une saveur et une coloration plus prononcée.

Le sarrasin est riche en calcium, magnésium, potassium, phosphore, fer, thiamine (B1) et cellulose. Il est réputé pour favoriser la circulation sanguine et prévenir les hémorragies, grâce à la rutine qu'il contient. Cette bioflavonoïde augmente la résistance de la paroi des vaisseaux sanguins.

### 3.6 Maïs

Le maïs est la seule céréale originaire d'Amérique. Les civilisations précolombiennes en faisaient la base de leur alimentation. Aujourd'hui, les États-Unis en sont le plus grand producteur. Surtout utilisé comme légume frais au Québec, le maïs mûr et séché se présente toutefois sous plusieurs formes :

#### **Grains de maïs séchés :**

Pour utiliser les grains de maïs entiers, il suffit de les rôtir à sec et de les moudre pour obtenir de la semoule fraîche ou de la farine fraîche.

#### **Semoule de maïs :**

Maïs séché et transformé en granules plus ou moins petites. La semoule provient fréquemment de maïs dégermé, car elle se conserve alors plus longtemps et rancit moins vite que la semoule entière, dont la valeur nutritive est cependant supérieure. Le simple fait d'enlever le germe au maïs lui fait perdre environ la moitié de ses nutriments!

#### **Maïs soufflé :**

Provient d'une variété à grains plus petits, mais aussi nutritive que les autres sortes. Peut s'utiliser comme céréales du matin et même dans la soupe et les salades.

#### **Farine de maïs :**

Grains de maïs moulus. Plus la farine est jaune, indice qui détermine son niveau de bêta-carotène, plus elle est nutritive, et moins elle a subi de raffinage. La farine de maïs ne contient pas de gluten et n'est donc pas panifiable (transformable en pain).

#### **Fécule de maïs :**

Amidon du maïs moulu en une très fine poudre. Elle sert à épaissir une multitude de produits : sauces, vinaigrettes, desserts, crème sûre, etc. L'industrie alimentaire traite la fécule par hydrolyse (amidon modifié), pour en contrôler l'action. Ce procédé transforme les propriétés et la structure chimique de la fécule. Il est préférable de choisir une fécule de maïs naturelle.

#### **Flocons de maïs :**

Grains de maïs cuits et roulés. Les 'Corn Flakes', dont le procédé de fabrication fut découvert en 1894, par deux frères, les Kellogg, étaient jadis un aliment sain, fait de grains entiers. Malheureusement, l'industrie alimentaire n'utilise aujourd'hui que la partie amidonneuse du grain. Les flocons de maïs naturel sont cependant entiers.

### 3.7 Orge

L'orge est une céréale à la texture croquante, qui se cultive au Québec. Sa culture serait antérieure au néolithique, qui remonte à plus de 6000 ans.

**Orge mondé :**

Grain entier dont on a enlevé la balle (enveloppe non comestible).

C'est la forme la plus naturelle et la plus riche en minéraux, vitamines, oligo-éléments et protéines.

**Orge écossaise :**

Grain ayant supporté 3 opérations de polissage effectués par abrasion, ce qui diminue sa valeur nutritive.

**Orge perlé :**

Grain ayant subi 6 opérations de polissage, entraînant la perte de ses fibres, son germe ainsi que la moitié de ses protéines, lipides et minéraux. C'est la forme la plus pauvre, donc à éviter.

**Flocon d'orge :**

Grain d'orge entier aplati.

**Farine d'orge :**

Plus ou moins raffinée selon son taux de blutage, plus elle est foncée, plus elle est riche en nutriments. Pauvre en gluten, il faut la combiner à du blé pour en faire du pain.

### 3.8 Millet

C'est la céréale la plus équilibrée au niveau de ses acides aminés essentiels, ce qui la rend très facile à compléter du côté protéinique. Alcalinisant, le millet convient aux arthritiques. De plus, il est non-allergène et très facile à digérer.

### 3.9 Triticale

Le triticale a été créé par hybridation du blé et du seigle, d'où son nom tiré du latin : triti cum (blé) et sé cale (seigle). On peut l'utiliser pour en faire du pain, en combinaison avec le blé.

## 4 Les farines

Les farines sont produites par la mouture des céréales. Au cours de l'histoire, les techniques de mouture se sont perfectionnées et l'avènement de la révolution industrielle a permis un broyage et une pulvérisation très poussé des grains, avec élimination plus ou moins complète du germe et du son des farines. Résultats : des farines très blanches, mais aussi très pauvres. C'est notamment le

taux d'extraction qui détermine la valeur nutritive des farines; ce taux indique la portion du germe et du son encore présente après la mouture du grain, un taux de 100% indiquant une farine complète. Les pertes de valeur nutritive sont directement reliées au taux d'extraction. Plus le chiffre est bas, plus le grain a perdu de ses nutriments. La farine blanche d'épicerie a un taux d'extraction d'environ 70% et sa perte de vitamines et de minéraux varie de 70 à 80%. Le fait d'enrichir la farine blanche de niacine, thiamine, riboflavine, fer, etc. est nettement insuffisant pour combler ces importantes pertes.

Les moulins à meule de métal contribuent aussi à détruire les qualités des farines, car ces meules chauffent rapidement, ce qui oxyde le blé, contrairement aux meules de pierre.

De plus, les traitements industriels des farines utilisent plusieurs produits chimiques :  
 Bromate de potassium et ionate de potassium pour le vieillissement;  
 Dioxyde d'azote et peroxyde de benzoyle pour le blanchiment;  
 Chlore et dioxyde de chlore pour le vieillissement et le blanchiment.

Ces produits chimiques altèrent la valeur nutritive des farines et laissent des résidus nuisibles à la santé. Choisissons des farines entières, non blanchies et biologiques!

## 5 Les pains

La qualité d'un pain dépend essentiellement de la farine qui le compose; celle-ci doit donc être fraîche, à un taux d'extraction élevé (85% et plus), moulue sur pierre et sans résidu de produits chimiques (pesticides, agents de blanchiment, de conservation, etc.)

### **Pain blanc :**

Fait de farine blanche appauvrie, dépourvue de son et de germe, rempli d'additifs chimiques (une trentaine sont autorisés), le pain blanc est le moins intéressant de tous. Son index glycémique élevé favorise des troubles de la glycémie (diabète, hypoglycémie) et prédispose à l'embonpoint.

### **Pain brun :**

Un véritable pain brun est composé de farine complète moulue sur pierre, au taux d'extraction élevé, sans additif et idéalement d'ingrédients biologiques. Malheureusement, cette appellation est utilisée pour toutes sortes de pain! Dans les supermarchés, le 'pain brun' est habituellement du pain blanc, fait de farine blanche raffinée, à laquelle on a ajouté son, germe dégraissé (donc pauvre), mélasse, colorant et additifs chimiques!

### **Pain au levain :**

Supérieur au pain à la levure, le pain au levain est plus assimilable grâce à son lent processus de fermentation, qui détruit une grande partie de l'acide phytique contenu dans le son des farines. Cet acide a la propriété nuisible de former des phytates insolubles avec le calcium, le magnésium, le fer et le zinc. Ces minéraux deviennent alors inassimilables et sont éliminés par l'intestin.

La destruction de l'acide phytique se fait grâce à des enzymes, présentes dans la farine naturelle, nommées phytases.

La fermentation prolongée du pain au levain permet une transformation partielle des protéines et de l'amidon en molécules plus simples, grâce aux enzymes qu'elle génère. Son pH acide, de 4.4 à 4.6, permet une conservation de 3 semaines au réfrigérateur.

## **6 Les pâtes alimentaires**

Les pâtes sont essentiellement fabriquées à partir de farine et, là encore, c'est la qualité de celle-ci qui détermine la valeur de cet aliment. Les pâtes alimentaires les plus connues en Occident sont préparées avec du blé Durum, car son gluten est plus dur que le gluten du blé mou. Il procure donc une farine à texture granuleuse, qui résiste mieux à la cuisson, reste plus ferme et peu collante.

D'autres céréales se prêtent à la fabrication des pâtes alimentaires, notamment le riz, le kamut, le sarrasin, le blé mou et dur. On leur ajoute régulièrement de la farine de soya, du gluten, des fines herbes, des œufs, du lactosérum, des légumes (épinard, betterave, carotte, tomate), des épices, des arômes naturels ou artificiels, des colorants, etc.

Le choix des pâtes alimentaires doit donc tenir compte des ingrédients qui les composent. Les pâtes provenant de céréales de cultures biologiques sont nettement supérieures aux autres du côté nutritionnel et gustatif. La différence de prix entre les pâtes blanches et les pâtes naturelles est pleinement justifiée, car étant beaucoup plus nourrissantes, on en mange moins, ce qui revient sensiblement au même prix.

De plus, les pâtes naturelles et biologiques contiennent plus de fibres, ce qui prévient la constipation et réduit le mauvais cholestérol. Elles possèdent un index glycémique bas, d'où une gestion facile du poids et leur richesse en vitamines B favorise la santé du système nerveux (bonne mémoire, concentration, humeur positive et stable, etc.).

## **7 Les légumineuses**

Les légumineuses, aussi appelées légumes secs, proviennent de plantes dont le fruit est une gousse. Elles sont très nourrissantes et particulièrement riche en protéines : 17 à 25% en moyenne et 35% pour la fève soya. Cette richesse protéinique classe les légumineuses comme substitut de qualité à la viande. Pour obtenir des protéines complètes, c'est-à-dire qui contiennent tous les acides aminés essentiels, il suffit de les associer aux céréales, aux noix ou aux graines.

## LES LÉGUMINEUSES PEUVENT-ELLES REMPLACER LA VIANDE?

% POUR 100G. D'ALIMENTS	FÈVE BLANCHE	FÈVE SOYA	BŒUF (MAIGRE)	POISSON (MAIGRE)	OEUF	FROMAGE
Protéines	22.3	34.1	19	16.4	12.9	23.2
Lipides	1.6	17.7	13	0.5	11.5	30
Glucides	61.3	33.5	0	0	0.9	1.9
Calcium (mg)	144	226	11	25	54	697
Fer (mg)	7.8	8.4	2.3	0.7	2.3	0.9
Vit. B1 (mg)	0.65	1.10	0.07	0.05	0.11	0.02
Fibres	4.3	4.9	0	0	0	0

Réf. Frappier, Renée –Le guide de l'alimentation saine et naturelle p.92

On recommande de manger une portion de légumineuses par jour (une tasse) pour bénéficier de leurs bienfaits. Elles comptent parmi les meilleures sources de fer du règne végétal, ce qui les rend précieuses pour les végétariens. Elles s'apprêtent facilement dans de nombreux plats : salades, soupes, pâtes, tartinades, germinations, etc. La germination des légumineuses accroît leur teneur en thiamine et niacine, tout en résolvant le problème des flatulences qui leur sont souvent associés.

Il existe 4 variétés de légumineuses :

1. Lentilles
2. Pois secs
3. Fèves ou haricots secs
4. Arachides

### 7.1 Lentilles

Vertes, brunes et rouges.

Digestes et savoureuses, excellentes pour s'initier.

Les plus riches en fer avec les fèves doliques à œil noir.

Très faciles à faire germer, sauf pour les lentilles rouges qui sont décortiquées, donc qui ne peuvent pas germer. Ces dernières sont d'ailleurs les moins nutritives.

### 7.2 Pois secs

#### **Pois jaune :**

Très connu par les amateurs de soupe aux pois.

Se prépare en purée, en tartinade, en pâté, etc.

Se complète bien avec le riz, le pain ou autres céréales.

#### **Pois chiche :**

Abondamment consommé en Inde, au Mexique et en Afrique du Nord, depuis des milliers d'années.

A la forme d'un gros pois bosselé.

Le plus riche en magnésium, calcium, phosphore, fer et zinc.  
Reconnu pour ses célèbres recettes d'humus (purée à tartiner) et de falafels (boulettes frites).

**Pois verts ou jaunes cassés :**

Cuisson rapide (10 minutes après un trempage de 8 heures).

Excellent en soupes ou en purées.

Comme pour toutes les légumineuses, on complète les protéines par l'ajout de céréales, de noix ou de graines.

### 7.3 Fèves ou haricots secs

Il existe de nombreuses variétés de fèves à travers le monde. Les plus connues au Québec sont :

- |             |          |                    |
|-------------|----------|--------------------|
| 1. Aduki    | 4. Lima  | 7. Pinto           |
| 2. Blanche  | 5. Mung  | 8. Rouge ou rognon |
| 3. Gourgane | 6. Noire | 9. Soya            |

**Fève aduki :**

Petite fève rouge rayée blanc.

Facile à digérer, délicieuses.

Propriétés diurétiques, c'est-à-dire qui favorise le travail des reins.

Se consomme germée ou cuite.

**Fève blanche :**

Cultivée au Québec.

Connue pour son plat traditionnel de fèves au lard.

Saveur douce.

**Gourgane (fève des marais) :**

Une des plus anciennes légumineuses; était déjà cultivée dans la préhistoire.

Très connue dans certaines régions du Québec (Saguenay, Lac St-Jean).

Saveur prononcée et texture farineuse.

**Fève Lima :**

Il existe 2 variétés : géante et bébé Lima.

Facile à digérer.

Goût agréable qui plaît aux enfants et aux débutants en alimentation saine.

Alcalinisante.

Se mange germée ou cuite.

**Fève Mung :**

Petite fève verte.

Fréquemment consommée en germination, notamment dans le chop suey.

En Asie, on en fait de la farine.

**Fève noire :**

Saveur prononcée et texture douce.  
Très populaire au Brésil et en Inde.

**Fève pinto :**

Couleur brunâtre tachetée de brun foncé.  
Son nom 'pinto' signifie 'peint' en espagnol.  
Savoureuse, texture veloutée.  
Se substitue bien aux autres sortes de haricots.

**Fève rouge ou rognon :**

A la forme et la couleur rouge du rein.  
De texture et de saveur douces.  
Très utilisée dans les mets mexicain, dont le célèbre chili.  
Absorbe bien les saveurs des aliments avec lesquels elle mijote.

**Fève soya :**

La plus nourrissante des légumineuses, grâce à sa teneur en protéines équilibrées d'environ 35%, soit plus que la viande qui en contient seulement 19%. L'ensemble des légumineuses renferme plus ou moins 22 % de protéines à compléter. Très versatile, la fève soya se transforme en plusieurs produits :

Noix de soya	Okara (pulpe)	Beurre de soya	Tofu
Farine de soya	Huile de soya	Miso	Lécithine de soya
Flocon de soya	Lait/boisson de soya	Tempeh	Tamari

## 8 Le tofu, le tempeh et le seitan

Ces trois aliments savoureux ont la particularité d'être très riches en protéines et de remplacer avantageusement la viande, les œufs et les produits laitiers, car ils sont exempts de cholestérol et pauvres en gras saturés.

### 8.1 Le tofu

Originnaire de chine, le tofu occupe une place importante dans la cuisine asiatique. Depuis une quinzaine d'années, il gagne en popularité au Canada et aux États-Unis. Il est fait de lait de soya coagulé dont on a pressé le caillé pour en extraire le petit lait (surplus de liquide laiteux).

**Variétés de tofu :****Ferme :**

Obtenu par un procédé de coagulation long et un égouttement du caillé diminuant la quantité d'eau présente dans le tofu, d'où une texture plus consistante. Pour les cubes, les burgers, les brochettes, les marinades, etc.

**Soyeux (silken tofu) :**

Fait de lait de soya beaucoup plus épais, auquel on ajoute le coagulant lorsqu'il est chaud, directement dans le récipient carré et ce, sans égouttement. Il en résulte une consistance très crémeuse qui se prête à la confection des trempettes, des sauces, des desserts (pouding, tartes, etc.), des crèmes de légumes... Le tofu crémeux (soyeux) est moins riche en protéines que le ferme, car il contient plus d'eau. Cependant, sa richesse en minéraux est supérieure, aucun liquide n'ayant été éliminé.

Les protéines du tofu sont assez bien équilibrées et équivalentes à celles des protéines animales, dès qu'on leur ajoute un peu de céréales (pain, riz, seigle, pâte).

Facile à digérer, à cuisiner et à adopter!

Riche en calcium, fer, phosphore, potassium, vitamine B et E.

Son goût subtil permet de l'utiliser dans de nombreuses de recettes.

**8.2 Le tempeh**

Le tempeh, originaire d'Indonésie, est un aliment très nourrissant et riche en protéines complètes (19,5%), qui remplace parfaitement la viande.

Produit fermenté fabriqué à partir de fèves de soya concassées, partiellement cuites et inoculées d'une bactérie, le *rhizopus oligosporus*.

Au cours de la fermentation, des champignons filamenteux se développent et font tenir les fèves ensemble, ce qui donne un aspect de duvet blanc sur le tempeh.

La fermentation augmente la teneur en vitamines et en sels minéraux, favorise l'hydrolyse (digestion) des protéines, ce qui les rend beaucoup plus assimilables, et transforme les saccharides (raffinose et stachyose), responsables de la flatulence, en substances moins actives.

Riche en vitamines du complexe B, dont la B12, à condition que la bactérie *Klebsiella* ait pu se développer au cours de la fermentation.

Bonne source de fibres, contrairement au tofu qui n'en contient pas.

Teneur élevée en calcium, fer et phosphore.

Le tempeh se prépare aussi à partir de pois chiches, de fèves rouges, d'arachides, de fèves soya noires, etc., seules ou en combinaison avec le soya.

**8.3 Le seitan**

Autre substitut de qualité à la viande, le seitan est originaire de Chine. Il contient 18% de protéines, qu'il suffit d'accompagner d'aliments riches en lysine (acide aminé limitant du blé) pour obtenir d'excellentes protéines complètes. Exemple : sauce soya, tofu, lait de soya, autres légumineuses ou produits laitiers. Cependant, lorsque le seitan est cuit dans la sauce soya, ce qui est généralement le cas, on n'a pas à se préoccuper de cette complémentarité protéique.

Aliment spongieux préparé à partir des protéines extraites du blé dur, appelé gluten. Ces protéines sont isolées de la farine par un procédé de pétrissage de la pâte de blé dans de l'eau. L'amidon passe alors dans l'eau et le son se dépose au fond du contenant, ne laissant que les molécules de gluten qui s'agglomèrent ensemble, formant une pâte élastique et ferme.

La cuisson de cette pâte dans du bouillon contenant du tamari (sauce soya) et des algues Kombu lui confère une teneur élevée en sels minéraux, augmentant sa valeur nutritive et sa digestibilité.

Le seitan, de par son apparence et sa texture, ressemble tellement à la viande, qu'il peut y être substituer incognito dans la plupart des recettes traditionnelles : pâté chinois, sauce à spaghetti, tourtière, pâté, etc.

## 9 Les huiles pressées à froid

Les huiles végétales proviennent de graines (tournesol, lin, sésame, citrouille), de noix (amande, Périgord, noix de coco), de légumineuses (arachides, soja), de céréales (maïs, canola (colza), carthame), et de fruits (olive). La qualité des huiles sur le marché varie énormément selon la méthode d'extraction de l'huile et la qualité du produit de départ.

Il existe deux principaux procédés pour extraire les huiles des aliments :

- 1-Pression mécanique, à froid ou à chaud, réalisée par une presse hydraulique ou une vis sans fin;
- 2-Pression chimique, effectuée à l'aide d'un solvant chimique pétrolier, avec chaleur, qui laisse des résidus toxiques dans l'huile.

Les deux raisons qui expliquent la domination du marché par les huiles pressées à chaud et raffinées est le rendement d'extraction de l'huile et le temps de conservation du produit.

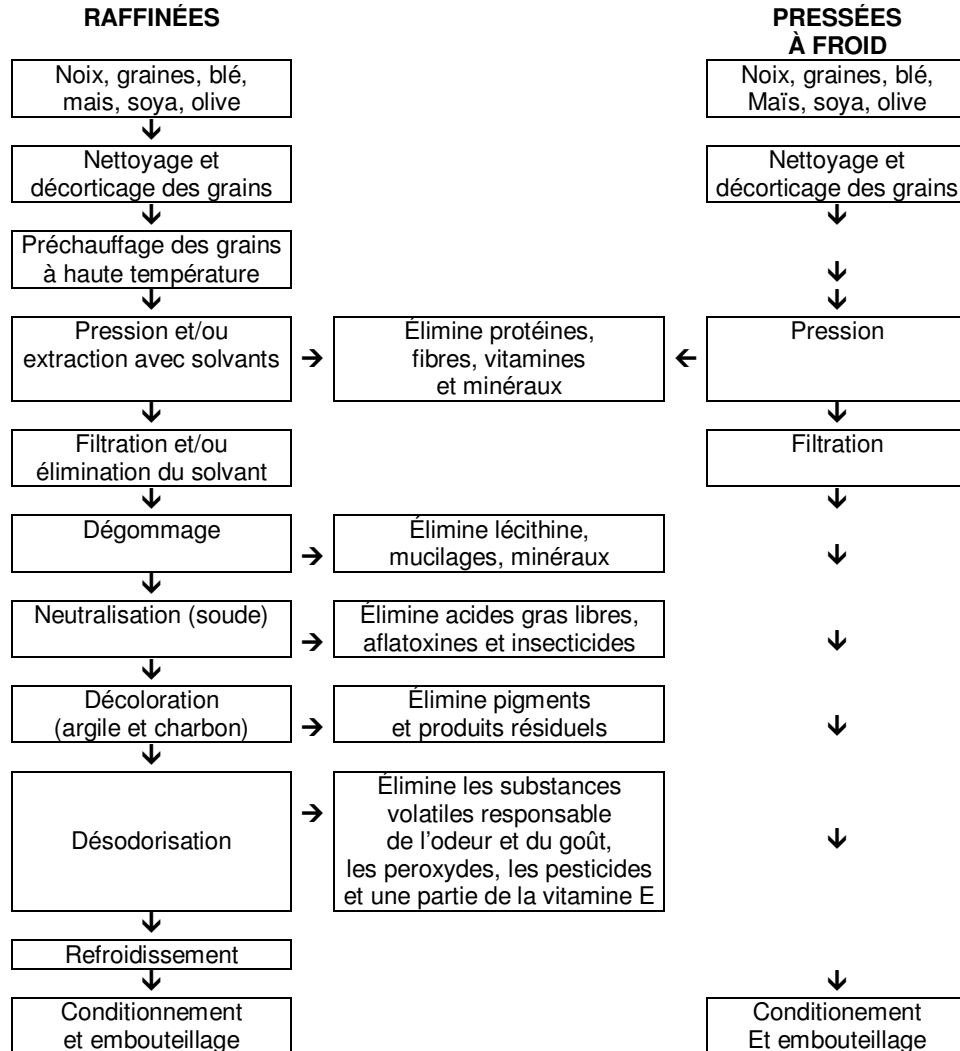
En effet, le pressage à froid laisse environ un tiers d'huile ( $\pm 33\%$ ) dans les résidus, alors que l'utilisation de la chaleur réduit les pertes à environ 5%, pertes que l'on diminue à 1%, lorsqu'on utilise un solvant chimique (naphte ou solution d'hexane avec acétone). La température utilisée varie de 50 à 130°C parfois même davantage, selon le type d'aliments utilisés. Cette chaleur élevée oxyde et détériore les huiles, en brisant leurs chaînes moléculaires d'acides gras, de vitamines et de minéraux, de phospholipides (lécithine), etc., ce qui les rendent non utilisables par l'organisme et aussi nuisibles à la santé. L'industrie fait ensuite subir toute une série de traitements aux l'huiles, pour masquer les méfaits que la chaleur leur ont infligés? :

- Dégommage avec acide sulfurique;
- Décoloration avec terres décolorantes, charbon actif ou bioxyde de chlore;
- Désodorisation avec chauffage sous vide (entre 180 et 250 °C);
- Traitement contre l'oxydation avec antioxydants synthétiques, tels le BHA (hydroxyanisol butylé, le BHT (hydroxytoluène butylé), l'acide citrique, le gallate de propyle, le citrate d'isopropyle, et parfois l'azote, qui est cependant beaucoup moins nuisible à la santé que les précédents.

- Hydrogénation avec insufflation d'hydrogène, qui sature artificiellement les acides gras des huiles. De la forme naturelle 'cis', les gras insaturés passent à la forme 'trans', favorisant l'obstruction des vaisseaux sanguins et augmentant le taux de mauvais cholestérol, ainsi que de triglycérides dans le sang.

-Parfois recoloration de l'huile.

## Tableau d'extraction des huiles



Réf. Frappier, Renée et Danielle Gosselin –Le guide des bons gras/ Éditions Asclépiade, 1995. p.142

Quand on est informé et conscient des désavantages de ces transformations excessives des huiles commerciales, le choix est évident : seules les huiles pressées à froid, et idéalement de qualité biologique, devraient être consommées, et ce pour des raisons de santé, d'écologie (tous ces produits chimiques polluent) et de goût!

## PRINCIPALES COMPARAISONS ENTRE UNE HUILE DE QUALITÉ ET UNE HUILE COMMERCIALE

	<b>Huile de qualité</b>	<b>Huile commerciale</b>
Qualité des grains	Supérieure, parfois biologique	Inférieure
Extraction	À froid, mécanique	À chaud, avec solvants chimiques
Raffinage	Non	Oui
Gras 'trans'	Non	Formés lors de la désodorisation
Élément nutritif de trace	Oui	Enlevés lors du raffinage
Couleur, saveur, arôme	Du produit d'origine	Très atténuées par le raffinage
Additifs	Aucun	Parfois BHA et BHT (antioxydants)
Contenants	Foncés	Transparents
Disponibilité	Surtout dans les magasins d'aliments naturels	Toutes les épiceries

Réf. Frappier, Renée et Danielle Gosselin –Le guide des bons gras/ Éditions Asclépiade, 1995. p.141

### LES MULTIPLES ALLÉGATIONS DES HUILES

#### NON RAFFINÉE

- Nécessairement pressée mécaniquement.
- Aucune opération de raffinage.
- Couleur, arôme et goût du produit d'origine.
- Pourrait être extraite à partir de graines préchauffées (extraction à chaud). Dans ce cas, pourrait contenir des antioxydants synthétiques sans aucune mention.

---

#### PREMIÈRE PRESSION À FROID

- Nécessairement une huile non raffinée.
  - Extraction mécanique à partir de grains non chauffés.
  - Degré d'extraction (chaleur inhérente à l'extraction) variable en fonction de la vitesse d'extraction, de la dureté et de la teneur en gras des grains. Peut varier de 30 à 80°C.
  - Aucune opération de raffinage.
  - Huile décantée et filtrée avant l'embouteillage.
  - Meilleure qualité.
-

PREMIÈRE PRESSION	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Signifie seulement que l'huile a été extraite sans l'utilisation de solvant.</li> <li>-Pourrait avoir subi une extraction à chaud ou avoir été raffinée sans mention sur l'étiquette.</li> </ul>
PRESSÉE MÉCANIQUEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toute huile de qualité est de pression mécanique.</li> <li>-Par contre, toutes les huiles pressées mécaniquement ne sont pas de qualité égale. Certaines huiles pressées mécaniquement pourraient avoir été raffinées par la suite.</li> </ul>
BIOLOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Huile extraite à partir de grains de culture biologique.</li> <li>-Le nom de l'organisme de certification doit apparaître sur l'étiquette ainsi que le numéro du certificat.</li> </ul>
EXTRA-VIERGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Équivalent de première pression à froid réservé surtout pour l'huile d'olive.</li> <li>-Terme réglementé en Europe.</li> <li>-Les huiles vierges d'olive sont classées selon le taux d'acidité.</li> <li>-Extra-vierge : acidité maximale de 1%.</li> <li>-Vierge fine : acidité maximale de 1,5%.</li> <li>-Vierge (semi-fine) : acidité maximale de 3 %.</li> </ul>
100% PURE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Huile raffinée qui peut contenir une petite quantité d'huile vierge.</li> <li>-Terme se rapportant à la saveur seulement.</li> <li>-Ne contient pas moins de gras ni de calories que les autres.</li> </ul>
SANS CHOLESTÉROL	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aucune huile ne contient de cholestérol, que ce soit indiqué sur l'étiquette ou non.</li> <li>-Sans rapport avec la quantité de gras.</li> </ul>
FAIBLE TENEUR EN GRAS SATURÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Toutes les huiles sont faibles en gras saturés.</li> <li>-Signifie qu'une portion n'apporte pas plus de 2 g de gras saturé.</li> <li>-Ne pas confondre avec faible en gras.</li> </ul>
HAUTE TENEUR EN MONOINSATURÉ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se retrouve sur des huiles de carthame et de tournesol fabriquées à partir de nouvelles variétés de graines riches en gras mono insaturés.</li> <li>-Plusieurs huiles riches en gras mono insaturés pourraient porter cette mention : olive, amande, arachide, etc.</li> </ul>

SANS AGENT DE CONSERVATION	-Ne contient pas d'additif comme le BHA, le BHT, le citrate de monoglycéride et le diméthyl polysiloxane.
RAFFINÉE SANS SOLVANT	-Sans extraction avec solvants chimiques. -Huile pressée mécaniquement et raffinée par la suite.
PARTIELLEMENT RAFFINÉE OU CONDITIONNÉE	-Raffinage effectué avec quelques variantes : sans hydroxyde de sodium ou de soude caustique, désodorisation à plus faible température (130°C)

Réf. Frappier, Renée et Danielle Gosselin –Le guide des bons gras/ Éditions Asclépiade, 1995. p.149 à 151

## 10 Les noix, les graines et les beurres de noix

Sous-utilisées dans la cuisine nord-américaine, les noix et les graines ont un grand intérêt alimentaire et devraient être vues d'un autre œil. Leurs richesses nutritionnelles en font des aliments de choix à intégrer dans les salades, les sauces, les pâtes, les riz, les desserts, les yogourts, les céréales ou les gruaux du matin, etc.

Aliments très concentrés et riches en gras, les noix, les graines et leurs beurres doivent être consommés avec modération, soit environ ¼ de tasse par jour ou 2 c. à soupe s'il s'agit de beurre. En effet, elles contiennent de 3 à 7 fois plus de lipides que de protéines! Vaut mieux donc ne pas les consommer entre les repas.

Bonnes sources de protéines, qui se combine très bien avec les légumineuses, pour obtenir des protéines complètes.

Riches en glucides, ce qui en fait d'excellentes sources d'énergie.

Bonnes teneurs en fer, calcium, magnésium, zinc, vitamines A, B, et E.

Pour rendre les noix et les graines plus digestes et tendres, il suffit de les faire tremper dans l'eau froide de quelques heures à une nuit.

La qualité des noix et des graines, aussi appelées fruits oléagineux, est très importante. Vulnérables au rancissement, il faut éviter de les manger dès que l'on perçoit une odeur forte ou un goût rance, c'est-à-dire âcre, car elles deviennent alors nuisibles à la santé. Cette perception du rance est quasi impossible lorsque les noix et les graines ont été rôties, salées, sucrés ou additionnées de glutamate mono sodique (MSG), de gomme arabique, de féculés modifiées, de colorant, etc. Il faut donc éviter ces noix et graines industrialisées et souvent de piètre qualité.

L'idéal est de les acheter en écales; elles se conservent plus longtemps sans rancir et risquent moins d'avoir été traitées chimiquement. Cependant, si on en consomme régulièrement, il s'avère plus pratique de les acheter écalées. En les choisissant nature et de culture biologique, on s'assure d'une excellente qualité. On les conserve au réfrigérateur.

## 10.1 Les noix

### **Amande douce :**

Fruits de l'amandier, arbre originaire d'Asie et d'Afrique du Nord.

Ses protéines, dans une proportion de 20%, sont de qualité supérieure à celles des autres variétés de noix.

Elle contient 52% de matières grasses, qui sont des acides gras non saturés, donc non dommageables, ainsi que 20% d'hydrates de carbone.

Particulièrement riche en potassium, phosphore, fer, B<sub>2</sub> et E, ainsi qu'en calcium et magnésium. Son beurre est excellent.

### **Aveline (cultivée) ou noisette (sauvage) :**

L'aveline est la variété couramment cultivée de la noisette, dont la taille est légèrement plus petite.

Elle renferme 13% de protéines, 62% de matières grasses et 15% d'hydrates de carbone.

Elle contient plusieurs minéraux et vitamines, dont le calcium, le fer, le potassium, le phosphore, le magnésium, le soufre, la vitamine B<sub>1</sub> et E.

### **Noix d'acajou :**

Cette noix, qui vient de l'arbre tropical anacardier, a la particularité d'être fixée, en solo, sous un fruit que l'on nomme pomme, mais qui ressemble davantage à une poire.

Jamais vendue en écales, la noix d'acajou est toujours traitée avant sa mise en marché, procédé nécessaire pour enlever sa coquille intérieure très dure et éliminer une substance résineuse caustique, appelée 'baume de cajou' ou 'cardol', qui cause une brûlure ou des ampoules quand on lui touche.

Presque aussi nourrissante que le soja, la noix d'acajou est l'une des plus intéressantes.

Sa composition est de 15% de protéines, 46% de matières grasses (ce qui est inférieur à la plupart des autres noix) et 33 % d'hydrates de carbone.

Très riche en phosphore, magnésium, potassium et niacine (vitamine B<sub>3</sub>).

Bonne source de fer, calcium, zinc, vitamine E, bêta-carotène, thiamine (B<sub>1</sub>) et riboflavine (B<sub>2</sub>).

### **Noix du Brésil :**

Une des noix les plus riches en matières grasses, avec un taux de 66%, composé majoritairement d'acides gras non saturés.

Renferme 14% de protéines et 13 % d'hydrate de carbone.

Contient à peu près les mêmes nutriments que les autres noix, mais avec une concentration supérieure en minéraux, ce qui la rend alcalinisante.

Pour faciliter son laborieux écalage, il suffit de la congeler quelques heures ou de la faire tremper dans l'eau toute une nuit.

**Noix de coco :**

La plus grosse des noix, provient du cocotier.

Sa pulpe, qui se mange fraîche ou déshydratée, est un ingrédient de base des cuisines asiatique, indienne, indonésienne, africaine et sud-américaine.

Fraîche, elle possède 3% de protéines, 35% de matières grasses et 9% d'hydrates de carbone.

Son huile, appelée huile de coprah, est saturée et doit être consommée avec modération. À cause de son prix peu élevé, l'industrie alimentaire l'incorpore malheureusement dans une multitude d'aliments. Lisons les étiquettes!

La noix de coco est riche en cuivre, fer, potassium, magnésium, phosphore et zinc.

**Noix de macadamia :**

Elle provient du macadamia, arbre originaire d'Australie et de culture difficile, ce qui explique son prix plus élevé et sa disponibilité moins grande que celle des autres noix.

Elle renferme 8% de protéines et 74% de matières grasses, surpassant la noix du Brésil.

Sa teneur en hydrates de carbone est de 14%.

Son goût savoureux mérite qu'elle soit mangée nature, non rôtie, non salée et non enrobée de chocolat.

**Noix (appelée noix de Grenoble) :**

Très populaire, la noix de Grenoble vient du noyer, qui pousse en Amérique du Nord, en Europe et dans d'autres pays.

Sensible au rancissement, état dans lequel elle se retrouve souvent sur le marché, elle doit être gardée au froid, dans un contenant hermétique.

Son pourcentage en protéines est de 14%, 62% pour les matières grasses et 18% pour les hydrates de carbone.

Elle possède un bon taux de calcium, cuivre et zinc, ainsi que de potassium, magnésium, fer, vitamine E et complexe B.

Parfois difficile à digérer.

**Pacane :**

Elle est le fruit du pacanier, grand arbre poussant au sud des États-Unis.

Son écale est souvent polie et teinte en rouge, procédé inutile, visant à la rendre plus attrayante.

La couleur naturelle est brun pâle.

Quand elle est écalée, sa durée de conservation est réduite de 75% et le risque de rancissement augmente.

Elle contient 70% de matières grasses, majoritairement mono-insaturées, 9% de protéines et 18% d'hydrates de carbone.

Elle renferme du calcium, du phosphore, du potassium, du fer, ainsi que les vitamines A, B (surtout B<sub>6</sub>) et E.

Lors du processus du rôtissage, elle absorbe jusqu'à 75% de son poids en huile! Déjà très riche en matières grasses, cette technique nuit énormément à sa qualité nutritionnelle.

Le meilleur choix est évidemment, comme toujours, la version naturelle!

**Pistache :**

Elle provient du pistachier, arbre originaire de la Syrie. Son écale, d'une couleur tirant sur le crème, devient rosée en séchant, processus imité par l'industrie alimentaire qui teint souvent la coque en rose rouge, ainsi que la pistache en vert. On est même allé jusqu'à inventer des pistaches synthétiques...

Très riche en protéines (21%), elle dépasse même l'amande.

Sa teneur en matière grasse est de 49% et de 25% pour les hydrates de carbone.

Bien pourvue en fer, potassium, magnésium, phosphore, calcium, vitamine A et en complexe B.

**Pignons de pins :**

Le pignon provient du pin parasol, abondant dans les pays méditerranéens, du Portugal jusqu'en Turquie.

Il se développe entre les écailles des cônes de pin, et comme il doit être écalé manuellement, il coûte plus cher que les autres noix.

Son taux de protéines atteint 24%!

Sa teneur en matières grasses est de 51%, dont la majorité est insaturée.

Il constitue une bonne source de fer, phosphore, vitamine B<sub>1</sub> et B<sub>3</sub>.

## 10.2 Les graines

**Graines de citrouille :**

Elles sont la semence des citrouilles, poussant bien au Canada.

Les graines de citrouille vertes, réputées pour être les meilleures, proviennent de la variété 'tripletreat' et ont la particularité d'être dépourvues d'écales.

Toutefois, les autres variétés de citrouille et la plupart des courges possèdent des graines comestibles.

Se mangent crues, séchées et grillées à sec.

Très riche en zinc, elles favorisent la santé de la prostate.

On en fait un excellent beurre.

**Graines de sésame :**

Cultivées en Inde, en Chine et au Mexique, les graines de sésame peuvent être jaunes, blanches, brunes ou noires.

Elles sont recouvertes d'une mince écorce comestible, riche en nutriments, donc, il est préférable de les manger entières et non décortiquées.

Vu leur petite taille, il est avantageux de les mouliner avant de les consommer, pour permettre une assimilation optimale. C'est pour cette raison, qu'on les transforme fréquemment en pâte, en beurre et en huile.

Le beurre de sésame, fait à partir de graines non-décortiquées et légèrement rôties, a une valeur nutritive supérieure au 'tahini', qui est fait à partir de graines décortiquées.

Les graines de sésame contiennent une quantité appréciable de calcium, de fer, de potassium, de vitamines du complexe B, de vitamine E, de mucilage et de lécithine.

**Graines de lin :**

Connues depuis la plus haute antiquité (des graines de lin ont été trouvées dans les sarcophages égyptiens), elles se cultivent maintenant surtout dans le Nord de la France.

Très petites, elles se mangent moulues de préférence.

Elles possèdent plusieurs propriétés thérapeutiques, dont la régulation de l'intestin et le rétablissement de la flore intestinale, la protection contre le cancer du sein, ainsi que l'inhibition de certaines substances inflammatoires.

Elles sont la plus grande source d'acides gras oméga-3.

Les œufs oméga-3 viennent de poules qui ont mangé des graines de lin.

**11 Les algues**

Les algues, véritables légumes aquatiques, viennent de la mer ou de lacs d'eau douce, où elles flottent à différentes profondeurs ou vivent fixées aux rochers. Leur forme, leur couleur, leur texture et leur goût diffèrent énormément d'une espèce à l'autre. Les plus connues et consommées sont :

Algues brunes : aramé, hijiki, Kombu, wakamé, varech.

Algues vertes : nori, laitue de mer (*ulva lactuca*).

Algues rouges : agar-agar, laitue de mer, dulse (goémon), carragheen.

**Valeur nutritive :**

Les qualités nutritionnelles des algues varient selon les espèces, mais elles possèdent à peu près les mêmes avantages pour la santé :

Alcalinisantes, donc contribuent à éliminer le surplus de déchets acides de l'organisme, ce qui favorise un bon fonctionnement du système nerveux, des articulations saines, des ongles, des dents et des cheveux robustes, etc.

Maintiennent l'équilibre de la glande thyroïde, grâce à leur teneur en iode.

Très riches en fibres, elles combattent efficacement la constipation.

Diminuent la présence de substances toxiques (métaux lourds, toxines de putréfaction, etc.) dans l'intestin, grâce aux alginates, par un processus de liaisons biochimiques. Des tests réalisés à l'université Mc Gill de Montréal démontrent que les algues brunes (aramé, hijiki, kombu wakamé) débarrassent l'organisme du strontium-90 radioactif!

Aident à prévenir l'artériosclérose, l'hypertension, l'obésité et les tumeurs

Possèdent des propriétés antibactériennes et vermifuges

Minéraux et oligo éléments :

Très concentrées en minéraux et en oligo-éléments.

Excellentes sources d'iode (surtout les brunes), de zinc, de cuivre et de cobalt.

Bonnes teneurs en calcium, magnésium, phosphore, fer, et potassium.

**Vitamines :**

Sources très valables de vitamine A, C et B.

Renferment un niveau intéressant de provitamine D.

**Protéines :**

Excellente source de protéines, variant de 5 à 23 % dans les algues de mer et de 55 à 71 % dans les micro-algues (spiruline, chlorelle, super bleue green).

Les protéines des algues sont plus équilibrées que celles des plantes terrestres, car leurs acides aminés sont mieux répartis, donc plus complets.

**Glucides :**

Riches en glucides complexes, majoritairement de type polysaccharides, qui ont la particularité d'être peu assimilables (contrairement à leurs protéines qui sont hautement digestibles), ce qui les rend peu calorifiques.

**Lipides :**

Pauvre en matières grasses qui se composent surtout d'acide oléique et d'un peu de lécithine.

**Utilisation :**

La grande majorité des algues sont vendues déshydratées et il suffit de les mettre à tremper une quinzaine de minutes avant de les cuisiner, sauf le nori qui se mange sec, grillé ou émietté ou encore dans les sushi.

Les algues se consomment crues ou cuites.

On peut les servir dans les salades, dans les mets à base de céréales ou de légumineuses, dans les sauces à spaghetti, dans les soupes, etc.

Les poudres d'algues (varech) et les flocons (goémon) servent d'assaisonnement à tous les plats, ce qui les enrichit considérablement en minéraux, vitamines, oligo-éléments et protéines.

Toutes les algues peuvent être utilisées comme assaisonnement. Il suffit de les rincer, les sécher au four, les moude, et le tour est joué!

## 12 Les sucres

Aucun aliment ne génère autant d'envoûtement que le sucre. Sa consommation s'est multipliée par 50 en seulement 100 ans ! Record jamais atteint par un autre aliment dans toute l'histoire.

Aux États-Unis, où sa consommation est l'une des plus élevée au monde, la population le place au rang de 'tranquillisant naturel' car il entraîne la sécrétion excessive de sérotonine dans le cerveau, ce qui le perturbe considérablement.

Les méfaits du sucre raffiné dépassent de beaucoup ceux des autres aliments. Ils sont abondamment expliqués dans de nombreux ouvrages. En résumé, ces méfaits concernent le dérèglement de la glycémie (hypoglycémie et diabète), l'obésité, l'athérosclérose, l'épuisement glandulaire, l'acidification, l'ostéoporose et les carences nutritionnelles.

Les sucres raffinés devraient être éliminés de l'alimentation de toute personne ayant à cœur sa santé. Qui sont-ils?

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| -Sucre blanc    | -Sirop de maïs |
| -Fructose       | -Cassonade     |
| -Glucose        | -Dextrose      |
| -Sucre à glacer |                |

Les sucres naturels présentent beaucoup moins d'inconvénients pour la santé, mais leur consommation doit restée frugale. Ils sont plus nutritifs et ne contiennent pas d'additifs chimiques.

## 12.1 Le miel

Le miel est fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs qu'elle butine, 3000 fleurs doivent être butinées pour obtenir une goutte de miel ! D'ailleurs une abeille produit, au cours de sa vie, une goutte et demie de miel. Riche en sels minéraux, oligo-éléments, vitamine B et enzymes, à condition qu'il ne soit pas pasteurisé, le miel est utilisé depuis la nuit des temps. Par sa qualité, il dépasse tous les autres sucres.

### **Propriétés :**

Action anti-bactérienne autant par voie orale (renforcement du système immunitaire), que par application topique (désinfection et cicatrisation des plaies et brûlures)

Favorise l'assimilation du calcium et du magnésium.

Diurétique, grâce à son sucre lévulose, qui active les reins.

Légère action laxative et sédative.

Tonifie le cœur en augmentant l'irrigation des artères coronaires,

Grâce à son pouvoir cicatrisant, recommandé dans les inflammations et les ulcères d'estomac

Selon les variétés, le miel est de 20% à 60% plus sucrant que le sucre blanc.

Quand le miel se cristallise, ça indique qu'il n'a pas été pasteurisé. Pour le rendre liquide à nouveau, il suffit de le réchauffer et de le conserver au frais par la suite.

## 12.2 Le sirop d'érable

Le sirop d'érable provient de la concentration par chauffage de l'eau d'érable, pendant plusieurs heures. Il sucre plus et mieux que le sucre blanc : 2/3 de tasse de sirop équivaut à une tasse de sucre. Les sirops clairs ont un goût doux, alors que les sirops foncés, un peu mieux pourvus en minéraux, ont une saveur plus prononcée.

Il est important de choisir un sirop d'érable biologique donc sans formaldéhyde ou autres additifs.

### 12.3 La canne à sucre

Les Arabes cultivaient la canne à sucre déjà 3000 ans avant J-C. Aujourd'hui, on lui fait subir plusieurs étapes de transformations avant d'en consommer son sucre. Celui-ci se présente sous plusieurs formes :

**Sucre brut (jus de canne déshydraté) :**

Forme la plus naturelle de la canne à sucre et la plus riche en nutriments. La canne à sucre a été broyée avec de l'eau chaude et ce sirop a été filtré, décanté, puis évaporé. Il a un aspect granulé. Parfois commercialisé sous le nom 'Sucanat'.

**Mélasse :**

Résidu sirupeux de la cristallisation du sucre, dans lequel se concentrent, malheureusement, les résidus chimiques, à moins qu'elle soit certifiée biologique. Les deux plus connues sont :

Blackstrap : la plus concentrée en minéraux, notamment en fer, calcium et phosphore).

Barbade : plus raffinée et plus sucrée que la blackstrap.

Les mélasses ont des saveurs très marquées. Elles sucent deux fois plus que le sucre blanc.

**Sucre turbinado :**

Aussi connu sous les noms de sucre de plantation ou turbiné, il s'agit de sucre brut dont on a enlevé les impuretés. Son pouvoir sucrant est égal au sucre blanc. C'est un produit de spécialité semi-raffiné, mais non brut. Il a une texture granuleuse. Sa couleur est blonde.

**Sucre démérara :**

Sucre roux auquel on a ajouté de la mélasse. Il fait partie des sucres mous et est plus humide que les autres et plus riche en minéraux que le turbinado. Sa couleur est brune-rousse.

**Cassonade :**

Appelé aussi sucre brun, la cassonade est en réalité du sucre blanc avec de la mélasse de fantaisie et du colorant. Autrefois nommé sucre roux. Selon la quantité de mélasse ajoutée, elle est pâle ou foncée. La cassonade est un sucre raffiné et devrait être remplacée par des versions de sucres plus saines.

### 12.4 Le sirop d'orge malté

C'est la germination de l'orge qui permet d'obtenir le sirop d'orge malté et le malt. On fait sécher et moulin la céréale germée pour l'utiliser dans la confection de desserts santé. Il est la moitié moins sucré que le sucre blanc.

Riche en sels minéraux.

Mieux toléré que le sucre de canne par les hypoglycémiques et les diabétiques.

Goût prononcé.

Texture épaisse.

## 12.5 Le sirop de riz brun, de blé ou de seigle

Obtenus à partir des germinations des céréales de riz, de blé ou de seigle. Leur pouvoir sucrant est deux fois moins grand que celui du sucre blanc.

Leurs goûts sont plus doux que celui du sirop d'orge malté.

Les gens atteints de la maladie cœliaque doivent s'abstenir des sirops d'orge, de blé et de seigle, à cause qu'ils contiennent du gluten.

## 12.6 Le fructose

Le fructose disponible au Canada est la version granulée et raffinée du sirop de maïs. En Europe, toutefois, il provient des fruits et goûte beaucoup plus doux que le glucose ou même que le sucre blanc (sucrose=fructose+glucose)

Le vrai fructose contient la moitié moins de calories que le glucose et peut être employé par les diabétiques. C'est de ce fructose à index glycémique bas dont parle l'auteur Michel Montignac, pour aider la perte de poids.

## 12.7 Le stévia

Le stévia est une plante d'Amérique du sud (Paraguay) qui a un goût très sucré. Présenté sous forme de feuilles, de poudre ou de teinture, il sucre de 30 à 40 fois plus que le sucre blanc! Il peut être vert (feuilles séchées et moulues) ou blanc (feuilles hachées et macérées dans l'alcool). Il a un goût caractéristique de réglisse.

Très pauvre en calorie.

Il n'influence pas la glycémie, donc il est très avantageux pour les diabétiques et les hypoglycémiques.

Très stable à la chaleur et à l'acidité, contrairement à l'aspartame (Nutrasweet)

## 13 Les boissons de soya

De plus en plus populaire, les boissons de soya proviennent de l'extraction du lait de haricots de soya obtenue par cuisson dans l'eau, broyage et filtration. C'est également ce liquide coagulé qui sert à la fabrication du tofu.

Les boissons de soya se présentent sous 3 formes :

### **Lait de soya nature :**

Non pasteurisé, vendu réfrigéré dans des contenants de plastique.

Son goût légèrement âcre et sa texture non homogène ne plaisent pas toujours au consommateur.

Cependant, c'est la version la moins sucrée et la plus naturelle. Parfaite pour cuisiner.

**Boisson de soya sans saveur ajoutée :**

Pasteurisée et emballée sous vide, vendue non réfrigérée dans des contenants de carton. Pour plaire au palais et améliorer la texture, on lui a ajouté des sucres naturels (malt d'orge, sirop de riz, miel, sucre de canne, etc.), des agents texturants (gomme arabique, carraghénine, gomme xanthane, algues) et de l'huile (canola ou tournesol).

L'appellation 'boisson' de soya est attribuable à ces ajouts.

**Boisson de soya avec saveur ajoutée**

Elle contient les mêmes ingrédients mentionnés ci-haut, avec en plus des saveurs naturelles de vanille, de caroube, de chocolat ou de fraise. Sa teneur en sucre est cependant plus élevée

Les protéines de soya sont d'excellentes qualités. Ses matières grasses sont non saturées et contiennent beaucoup de lécithine et de phospholipides essentiels au système nerveux. Selon les sortes, les boissons de soya contiennent de 4,2 à 9 g. de protéines, de 1,2 à 36 g. de glucides et de 2,1 à 5,5 g de matières grasses. Les plus sucrée sont celles à saveur ajoutée.

Naturellement riche en bore, en fer et en magnésium.

Depuis quelques années, les producteurs de boissons de soya les enrichissent de calcium, de manganèse, de zinc, de cuivre et de vitamine A, D, B<sub>2</sub> et B<sub>12</sub>.

Résultat: leur valeur nutritive surpasse désormais celle du lait de vache.

### 13.1 Les phytoestrogènes

Les phytoestrogènes sont des hormones végétales que l'on retrouve sous la forme :

1. D'isoflavones dans les légumineuses, notamment le soya.
2. De lignanes dans les fruits, les légumes et les céréales, surtout dans les graines de lin.

Les phytoestrogènes ont la capacité de se fixer sur les sites récepteurs d'oestrogènes de l'organisme, entravant le métabolisme des oestrogènes puissants, à potentiels cancérigènes. Ce processus protège contre le cancer du sein et de la prostate.

Les isoflavones du soya diminuent les bouffées de chaleur chez les femmes en ménopause.

Ils favorisent une baisse du taux de mauvais cholestérol (LDL et VLDL), ainsi qu'une hausse du bon. La santé des artères est aussi améliorée.

Ils maintiennent une ossature solide, en fournissant des minéraux alcalins, capable de tamponner le surplus d'acidité, qui prédispose à l'ostéoporose.

Pour bénéficier de tous ces bienfaits, on recommande de consommer de 40 à 80 mg de phytoestrogènes par jour. Une tasse de boisson de soya en contient de 20 à 35 mg.

## 13.2 Les boissons de soya biologiques

Comme pour tous les aliments, il est important de choisir des boissons de soya biologique, car c'est la seule garantie que le soya utilisé n'est pas transgénique. Ce procédé de manipulation génétique, douteux et dénoncé par plusieurs experts en biochimie, en médecine, en écologie, etc., touche plus de 25% du soya cultivé au Canada!

En outre, le soya transgénique contient 14% moins de phytoestrogènes que le soya normal.

## 14 Les boissons de riz

Composées essentiellement de riz brun biologique de première qualité, d'un peu d'huile de carthame, de sel de mer et parfois de saveur naturelle, les boissons de riz s'intègrent facilement aux recettes et aux habitudes alimentaires. Leurs goûts agréables et leur texture légère plaisent aisément.

Alternative précieuse pour les gens allergiques aux produits laitiers ou intolérants au lactose et/ou allergiques au soya, les boissons de riz sont hypoallergènes et très digestes. Elles se combinent à merveille aux céréales, pour les suivant les combinaisons alimentaires (système alimentaire hygiéniste).

Enrichies de calcium, de vitamines A, D, B<sub>2</sub> et B<sub>12</sub>, les boissons de riz sont aussi intéressantes sur le plan nutritionnel que le lait de vache, bien qu'elles soient moins concentrées en protéines, ce qui facilite leur digestion, d'ailleurs.

Plusieurs compagnies produisent maintenant des boissons de riz. Elles sont disponibles nature ou avec des saveurs (vanille, chocolat, caroube).

## 15 Les jus et boissons biologiques

La majorité des fruits cultivés de façon conventionnelle reçoivent de 12 à 18 applications de pesticides, qui pénètrent dans la chair des fruits et qui restent à la surface. L'emploi de cire sur les fruits ne fait qu'aggraver le problème, emprisonnant les pesticides sur la pelure.

Heureusement, il est maintenant possible de trouver sur le marché d'excellents jus de fruits et boissons biologiques. Sans colorant, arôme artificiel ou agent de conservation chimique, ces jus remplacent avantageusement les autres. Plusieurs sortes sont disponibles : ananas, orange, mûres sauvages, poire, goyave, canneberge, banane, etc.

Les boissons, quant à elles, sont composées de jus de fruits certifiés biologique, d'herbes (damiana, fleur de lavande, etc.) et de plantes énergisantes (thé vert, racine de ginseng, de réglisse, d'astragale, etc.), ainsi que de minéraux biodisponibles.

## 16 Les jus lacto-fermentés

Reconnue pour augmenter la saveur, la digestibilité et la conservation des aliments, la lacto-fermentation est une technique millénaire. Elle attendrit les légumes et permet de les conserver, de la récolte jusqu'au printemps. La lacto-fermentation est un processus de transformation d'un aliment, grâce à des enzymes produites par des micro-organismes. Cette fermentation lactique, généralement de l'acide lactique, est totalement inoffensive pour la santé. Au contraire, on en retire plusieurs bienfaits.

Exemples :

Lait	+	fermentation lactique	=	lait caillé, yogourt, kéfir, fromage
Légumineuses	+	fermentation lactique	=	tamari, shoyu, miso, tempeh
Légumes	+	fermentation lactique	=	choucroute, jus lacto-fermentés (Biota)

Pendant la lacto-fermentation, il y a production d'acide lactique et de gaz carbonique. L'émission de gaz carbonique cesse après 3 ou 4 semaines, ce qui indique que la fermentation est stabilisée. Le pH varie de 3,5 à 4 et le taux d'acide lactique se situe autour de 1%, conditions parfaites pour empêcher le développement de micro-organismes nuisibles et permettre une conservation de plusieurs mois.

Comme la lacto-fermentation augmente la valeur nutritive des aliments, tout en les rendant plus digestes, elle devient une excellente façon de préparer des jus hautement assimilables et de grandes valeurs nutritionnelles.

## 17 Le chocolat chaud

Nettement supérieur au chocolat chaud instantané conventionnel, le chocolat chaud naturel renferme environ 70% d'ingrédients biologiques et équitables, dont le cacao et le jus de canne à sucre évaporé. Il est dépourvu de saveur artificielle et d'agent de conservation.

Le cacao en poudre contient 100% de cacao pur et biologique. Il sert à la confection de succulents desserts et peut aussi être bu chaud ou froid.

## 18 Le café biologique

Les cultivateurs produisant ce café utilisent des méthodes agricoles traditionnelles, donc sans produits chimiques (insecticides, fongicides, engrais de synthèse). On protège ainsi la santé du consommateur et l'environnement. De plus, les cultures se font sous couvert forestier, ce qui empêche l'érosion et respecte la biodiversité.

Ce café biologique est également certifié équitable. Ça signifie que des coopératives s'assurent qu'un juste prix a été payé aux producteurs, ce qui évite leur exploitation par des multinationales puissantes. Le commerce équitable maintient le respect mutuel entre cultivateurs et consommateurs. Il favorise également les projets communautaires soutenant les familles de petits producteurs, ce qui assure un développement durable et respectueux de la nature.

## **19 Le café de céréales**

Fait de céréales grillées, telles l'orge et le seigle, ainsi que de racine de chicorée et de betterave, le café de céréales est beaucoup plus digeste que le véritable café. Sans caféine, il ne stimule pas les glandes surrénales et le système nerveux, réduisant ainsi les risques d'insomnie, d'irritabilité et de nervosité.

## **20 Les tisanes**

Les tisanes sont généralement des infusions de feuilles ou de fleurs séchées de plantes comestibles. Toutefois, les graines et les racines sont aussi utilisées.

Leurs vertus thérapeutiques sont connues depuis la nuit des temps; on a retrouvé des preuves écrites de leur existence datant de 3000 ans avant notre ère!

Pour préserver les principes actifs des tisanes, il faut couvrir la préparation pendant l'infusion, qui dure environ 5 minutes. En fait, une infusion consiste tout simplement à verser de l'eau bouillante sur des plantes.

Dépourvues de caféine, de théine et de tannin, les tisanes sont des breuvages santé par excellence.

Les tisanes de qualité sont biologiques, non irradiées, sans colorant, additif ou saveur artificielle. De plus, il importe que les sachets ne soient pas blanchis au chlore, qui a des effets nuisibles sur la santé.

## **21 Le thé**

Le thé provient des jeunes feuilles et des bourgeons du théier, arbre touffu originaire de Chine. Encore plus connu et consommé que le café, le thé demeure la boisson numéro un au monde. Les plus grands pays producteurs sont la Chine, l'Inde et le Sri Lanka. Les meilleurs thés sont composés du bourgeon et des deux premières feuilles qui le suivent. Les thés moins fins renferment la troisième, la quatrième et parfois la cinquième feuille.

Il existe trois grandes catégories de thé :

### 21.1 Thé vert

Il est de plus en plus populaire en Amérique du Nord, grâce à ses propriétés antioxydantes. Deux tasses de thé contiennent autant d'antioxydants (flavonoïdes : cathéchines) que sept verres de jus d'orange! Le thé vert est le plus naturel, car il n'a subi aucune fermentation. Passé à la vapeur seulement quelques minutes, on le sèche tout de suite après sa cueillette, ce qui préserve ses composantes de l'oxydation. Des recherches avancent que le thé vert représente une protection naturelle contre le cancer, les accidents cérébro et cardio-vasculaires et les maladies chroniques.

Sa saveur est plus fine que celle des autres thés et il contient également moins de caféine, soit 20 mg à 30 mg/tasse.

### 21.2 Thé noir

Ce thé subit un flétrissage avant d'être fermenté, ce qui l'oxyde et fonce sa couleur. Le but de ces opérations est d'en augmenter la saveur; la qualité en est cependant diminué. La teneur en antioxydants du thé noir est semblable au thé vert. Ses 2 principaux antioxydants sont la théaflavine et la théarubigine. Côté caféine, le thé noir en contient de 80 mg à 120 mg par tasse, alors que le café en renferme de 100 mg à 200 mg, selon les variétés.

### 21.3 Thé oolong

Il est à demi-fermenté, c'est-à-dire qu'il a été soumis à un flétrissage et à une fermentation moins longue que le thé noir.

On retrouve aussi sur le marché d'excellent thés parfumés aux huiles essentielles, aux fleurs (jasmin, lotus, rose, etc.) ou aux épices (clou de girofle, cannelle). Le thé Earl Grey, parfumé à l'huile de bergamote, porterait le nom d'un comte auquel un mandarin chinois en aurait fait cadeau.

Quand on choisit un thé, il est important qu'il soit biologique, non irradié et que les sachets soient biodégradables et non blanchis au chlore.

## 22 Les vinaigres

Nos ancêtres produisaient le vinaigre 5000 ans avant notre ère, procédé sûrement découvert par hasard, car il s'agit de laisser du vin à l'air libre pendant un certain temps pour qu'il tourne en vinaigre. D'ailleurs, le mot vinaigre, qui provient de vin aigre, traduit son origine.

Le vinaigre s'obtient par l'action de bactéries qui transforment une solution alcoolisée en une solution contenant 4 à 12% d'acide acétique; plus ce pourcentage est élevé, plus le vinaigre est acide.

Les matières premières les plus utilisées pour faire les vinaigres sont : vin, cidre, malt, riz, raisin, orange, banane, lait de coco, dattes, alcool éthylique(vinaigre blanc), etc.

### 22.1 Le vinaigre blanc

Fabriqué à partir de l'alcool éthylique et obtenu par un procédé industriel, le vinaigre blanc est le moins intéressant de tous, car il n'a ni bouquet, ni saveur et qu'il contient généralement des produits chimiques tels l'anhydride sulfureux, le phosphate d'aluminium, les sulfites et la potasse. Chauffé etensemencé à l'aide de bactéries, il subit une fermentation accélérée (1 à 5 jours) qui transforme l'alcool en acide acétique. Il est ensuite pasteurisé et parfois distillé. Il en résulte un vinaigre clarifié, sans goût agréable ni arôme, et dépourvu de minéraux. Sans propriétés médicinales, il a au contraire tendance à irriter les muqueuses digestives.

### 22.2 Le vinaigre balsamique

Originnaire de Modène, en Italie du Nord, le vinaigre balsamique est produit selon des procédés millénaires, transmis de génération en génération. Il est fabriqué à partir de raisins blancs sucrés (variété trebbiano), bien mûrs et non fermentés. Il estensemencé avec une mère de vinaigre (bactéries acétiques), puis vieilli dans des fûts de bois d'essences différentes (chênes, mûrier, frêne, cerisier, châtaigner, etc.).

De très grande qualité, le vinaigre balsamique est généralement mis en marché après une longue maturation de 4 ou 5 ans. Toutefois, il est possible d'en trouver qui ont vieilli de 10 à 40 ans, ce qui leur confère une finesse et une saveur très recherchées. Jamais pasteurisé, le vinaigre balsamique contient des minéraux en petites quantités, sauf le potassium et le phosphore dont la concentration est plus grande. On lui attribue diverses vertus médicinales touchant les troubles digestifs, les maux de tête, la fatigue chronique, les piqûres d'insectes, les brûlures, etc.

Le vinaigre balsamique est davantage considéré comme un assaisonnement qu'un vinaigre. Sa saveur aigre-douce convient pour les vinaigrettes, les trempettes, les marinades de viande et de volailles, etc. Sa couleur est brun foncé et de densité légèrement sirupeuse.

### 22.3 Le vinaigre de cidre de pomme

Les vinaigres artisanaux du Québec sont presque toujours fabriqués à partir de cidre de pomme ou de pulpe de pomme. Pour un maximum de qualité, on choisit des pommes biologiques.

Le procédé traditionnel du vinaigre de cidre de pomme implique unensemencement avec la mère de vinaigre, puis une longue fermentation dans des barils de chêne qui dure de plusieurs semaines, jusqu'à 6 mois. Non pasteurisé, il contient plusieurs minéraux, notamment le

potassium et le phosphore. Son arôme agréable et son léger goût de pomme le rendent très versatile en cuisine : vinaigrettes, mayonnaises, moutardes, fruits, poissons, crustacés et sauces fines.

Il arrive fréquemment, qu'après plusieurs mois, il se reforme de la mère de vinaigre dans la bouteille. Cette substance comestible peut être laissée telle quelle, filtrée ou utilisée pour faire du vinaigre maison! Les vinaigres se conservent indéfiniment à la température de la pièce.

On attribue au vinaigre de cidre de pomme les mêmes vertus thérapeutiques que celle du vinaigre balsamique.

## **23 Les friandises naturelles**

Les friandises naturelles sont beaucoup plus saines pour la santé que les friandises faites de sucres raffinés, de colorants et de saveurs artificielles, de gras 'trans', hydrogénés, etc.

Les barres de chocolat biologiques et certifiées équitables renferment des ingrédients sains et naturels, qu'il faut toutefois consommer avec modération. La certification équitable indique que des prix équitables sont offerts aux producteurs et aux productrices, qu'il n'y a pas d'exploitation par de grandes compagnies, qu'il n'y a pas de travail forcé ou de main d'œuvre infantine et que des techniques agricoles, qui respectent l'environnement et contribuent à la conservation des ressources naturelles, sont mises en œuvre.

Les barres de fruits séchés sont un choix judicieux pour la santé.

Les bâtonnets de sésame remplacent bien des grignotines malsaines.

La réglisse noire contient de la vraie réglisse, de la farine de froment et est sucrée avec de la mélasse.

Les tortillas de maïs, généralement biologiques, sont cuits dans de l'huile de carthame non hydrogénées, contrairement aux tortillas et aux croustilles ordinaires.

Quand on choisit une friandise naturelle, comme pour tous les aliments, il importe de bien lire les ingrédients, pour s'assurer d'une qualité maximale.

## **24 La nourriture pour bébé**

La qualité de la nourriture que l'on offre aux bébés est extrêmement importante, car elle sert à édifier leurs cellules et à développer leurs organes. Beaucoup plus sensibles que les adultes aux polluants, les bébés doivent être nourris le plus sainement possible.

Or, plusieurs études démontrent que la nourriture pour bébés contient suffisamment de pesticides pour nuire à leur santé physique et intellectuelle. La reconnue 'U.S. Organic Association' soutient que les enfants de cinq ans ont déjà absorbé plus de 35% de la quantité totale de pesticides à potentiel cancérigène, à laquelle ils seront soumis au cours de leur vie!

La nourriture pour bébés doit donc nécessairement être biologique et non modifiée génétiquement, sous peine d'endommager leurs structures cellulaires. La compagnie 'Healthy Times', entres autres, répond à ces critères en n'utilisant que des fruits, légumes, céréales et produits laitiers certifiés biologiques, pour la confection de leurs purées en pots. Également spécialisée dans la fabrication de biscuits de dentition et de biscuits pour enfants, cette compagnie n'emploie, ici encore, que des ingrédients 100% biologiques : farines, céréales, huiles pressées à froid, jus de canne à sucre évaporé, etc.).

## 25 Les tartinades de fruits

Les tartinades de fruits sont une alternative très avantageuse aux confitures. En effets, ces dernières se composent de fruits qui sont cuits dans du sucre blanc raffiné habituellement à poids égal, additionnées d'agents texturants, de saveurs artificielles, de colorants et d'agents de conservation...

Beaucoup moins sucrées, les tartinades de qualité se fabriquent à partir de fruits de culture biologique et elles sont sucrées naturellement par des jus de fruits. La plupart sont donc sans sucre ajouté, bien qu'on en trouve également qui soient sucrées avec du jus de canne à sucre biologique déshydraté, en quantité modérée.

En plus d'être exemptes de pesticides, les tartinades biologiques ne contiennent pas de saveur artificielle, d'agent de conservation ou de colorants, comme la dangereuse tartrazine, reconnue pour déclencher des crises d'asthme chez les enfants.

## 26 Les suppléments alimentaires

Les suppléments alimentaires sont des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des acides gras, des acides aminés, etc., que l'on retrouve naturellement dans les aliments. Toutefois leur concentration dans la nourriture varie énormément, selon que les aliments soient frais, peu transformés et cultivés biologiquement ou au contraire cueillis avant maturité, mis en boîte, surcuits et cultivés avec des engrais chimiques et des pesticides.

Malgré une nourriture abondante, plusieurs personnes souffrent donc de carences nutritionnelles, à cause de la piètre qualité des aliments industrialisés, d'où la grande popularité des suppléments alimentaires. Ceux-ci doivent cependant provenir de sources naturelles (aliments, plantes, huiles, levures, etc.), car ils sont biologiquement plus actifs, mieux absorbés et utilisés par les cellules et demeurent plus longtemps dans l'organisme.

Causes de déficiences ou personnes à risques :

- régime alimentaire inadéquat (sucre blanc, farines raffinées, etc.),
- troubles digestifs et/ou mauvaise absorption,
- médications (aspirine, antibiotiques, antidépresseurs, laxatifs, etc.),
- infections : la fièvre augmente le besoin en vitamine C, par exemple,

- grossesse et allaitement : les ANR (Apports Nutritionnel Recommandés) sont accrus en vitamines A, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, D et E, ainsi qu'en minéraux,
- problèmes dentaires entraînant une mauvaise mastication,
- pilule anticonceptionnelle : entraîne la perte de vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, C, etc.,
- personnes exposées à des polluants,
- consommation de produits toxiques : tabac, alcool, drogues, café, etc.,
- activités physiques intenses : augmentent les besoins en vitamine B, C, et E,
- stress,
- cuisson excessive,
- opération chirurgicale,
- etc.

Heureusement, il existe aujourd'hui des moyens précis pour identifier les carences : bilans nutritionnels, grilles analytiques de symptômes, analyses de cheveux, tests sanguins, examens physiques, etc. Les naturopathes sont particulièrement aptes à déceler les carences et à y remédier de façon efficace.

## **27 Les produits nettoyants**

De nos jours, les produits nettoyants sont si puissants et toxiques qu'ils représentent une véritable menace pour la santé et l'environnement. Chaque année, en Amérique du Nord, il survient plus d'un million d'empoisonnements, impliquant majoritairement des produits de nettoyage. Les principales victimes sont des enfants de moins de six ans! La pollution des cours d'eau par ces produits est aussi un problème sérieux.

Formaldéhyde, ammoniac, résidus pétrochimiques, parfums synthétiques, javellisants, phosphore, EdtA, chlorure et solvants sont hautement toxiques car très peu biodégradables, corrosifs et allergènes.

Lorsqu'on se préoccupe de l'écologie et/ou de sa santé, il est impératif de remplacer ces produits nocifs par des substances hautement biodégradables, c'est-à-dire qui se dégradent en composés simples inoffensifs, tels l'hydrogène, les sucres simples.

La compagnie canadienne 'Nature Clean' offre une gamme complète de produits nettoyants efficaces et biodégradables à plus de 99%, en seulement 3 à 28 jours. Composés essentiellement de sels minéraux, d'alcool de grain, de vinaigre, d'huiles essentielles, d'extraits de plantes, etc., ces produits respectent l'environnement, sont non toxiques pour la santé et ne suscitent pas de réaction allergique. Les contenants et emballages sont fait de plastique et de carton recyclé.

## Bibliographie

- PFEIFFER, Carl et Pierre GONTHIER -Équilibre psycho-biologique et oligo-aliments : les enseignements du Brain bio Center de Princeton. Éditions Équilibres Aujourd'hui, 1988, 515p.
- Dr. RUEFF, Dominique et Dr. Maurice NAHON -La bible anti-âge. Éditions Sully, 1998, 259 p.
- Dr. SEIGNALET, Jean -L'alimentation ou la troisième médecine. Édition Écologie humaine, 1998, 490p.
- Dr. SCHNEIDER, E. -La santé par les aliments. Éditions SdT, 1972, 309p.
- GARDON, Anne -La cuisine des champs. Éditions de l'homme, 1994, 174p.
- Dr. ARNOT, Robert -Comment réduire les risques de cancer du sein par l'alimentation. Édition First, 1999, 287p.
- MONETTE, Solange -L'encyclopédie visuelle des aliments. Éditions Québec Amériques, 1996, 688p.
- MONETTE, Solange -Dictionnaire encyclopédique des aliments. Éditions Québec Amériques, 1989, 607p.
- FRAPPIER, Renée -Le guide de l'alimentation saine et naturelle. Éditions Asclépiade, 1987, 349p.
- FRAPPIER, Renée -Le guide de l'alimentation saine et naturelle tome 2. Éditions Asclépiade, 1990, 339p.
- FRAPPIER, Renée et Danielle GOSSELIN -Le guide des bons gras. Éditions Asclépiade, 1995, 403p.
- SCHWAB, Günther -La cuisine du diable. Éditions le Courrier du Livre, 1968 190p.
- CHELF HUDON Vicki -La grande cuisine végétarienne. Éditions Stanké, 1979, 252p.
- Dr. KOUSMINE Catherine -Sauvez votre corps. Éditions Robert Laffont, 1987, 429p.
- BÉLANGER, Bernard -Les miracles de la nutrénergie. Éditions Trustar, 1997, 281p.
- Dr. COLGAN, Mickael -Votre programme personnalisé pour mieux vivre et plus longtemps. Éditions Libre Expression, 1986, 253p.
- Dr. PAFFENHOFF, Jean-Marie -Un corps sain dans un monde sain. Éditions Bioscivias, 1998 245p.
- VONARBURG, Bruno -La santé par la nature. 1989 23p.
- STARENKIJ, Danièle -Le mal du sucre, Éditions Orion, 1996. 279p.
- DURUISSEAU, Jean-Paul -La mort lente par le sucre, Éditions du jour, 1976, 126p.
- HOUSSIN, René-Le guide pratique des compléments alimentaires et des remèdes naturels, Éditions Sully, 1999, 232p.
- DELORME, Roger -Vos aliments : assassins en liberté. Éditions du jour, 1972, 288p.
- LI, D. et RANDERATH, K. -Association between Diet and Age- Related DNA Modifications in rat liver and kidney. 1999