



**LE GUIDE  
POUR ENFIN  
CHANGER VOS  
HABITUDES  
ALIMENTAIRES**

## Au préalable :

- Inventaire des habitudes alimentaires
- Répartition des apports habituels en quantité et qualité

## Conditions requises :

- Volonté, conviction, enthousiasme
- Pratique, approvisionnement
- Adhésion de l'entourage, ne rien imposer

## Mise en œuvre :

### Phase 1

- 🌿 Rééquilibrer les apports entre glucides-protéines-lipides
- 🌿 Diversifier les apports dans une même catégorie d'aliments
- 🌿 Se rapprocher de la règle 80/20 %
- 🌿 Choisir une eau moins minéralisée
- 🌿 Favoriser des huiles de première pression à froid
- 🌿 Remplacer le sel raffiné par du sel gris de mer
- 🌿 Remplacer les sucres raffinés par des sucres complets
- 🌿 Remplacer progressivement les céréales raffinées par des céréales semi-complètes
- 🌿 Réduire la consommation de blé, surtout le blé moderne
- 🌿 Changer la qualité de vos aliments en passant sur les produits locaux/bio
- 🌿 Réduire les excitants, les alcools et la viande rouge

### Phase 2

- 🌿 Respecter le rythme des saisons
- 🌿 Bien mastiquer

# Les erreurs à ne pas commettre dans la préparation des repas

Afin de prendre des habitudes qui vous seront sur le long terme bénéfiques, il convient de respecter certaines règles de base :

- ✦ **Éviter de faire trop de mélanges** car cela entraîne une digestion compliquée, lente et laborieuse
- ✦ **Ne surcharger pas de matières grasses** car cela peut entraîner un ralentissement de l'évacuation des aliments hors de l'estomac
- ✦ **Éviter de boire en mangeant** car cela entraîne une dilution des enzymes digestives
- ✦ **Éviter de terminer par un dessert sucré** car cela entraîne des flatulences et fermentations
- ✦ **Éviter de consommer des fruits en fin de repas** car pour certaines personnes cela entraîne également des troubles de l'ordre de la fermentation et ballonnements. On favorise une prise en dehors des repas lors des collations par exemple
- ✦ **Éviter l'association graisse/aliments à index glycémique élevé** car cela entraîne une forte sollicitation du pancréas et favorise le stockage des graisses et des sucres en graisse
- ✦ **Éviter l'association acide + glucides** qui peut entraîner une modification du pH salivaire et une irritation des muqueuses
- ✦ **Éviter les excès de sucres raffinés** car cela entraîne une forte fermentation avec la diminution de la flore de putréfaction
- ✦ **Éviter les excès de protéines** car cela entraîne une forte putréfaction avec la diminution de la flore de fermentation

**Ce qu'il faut éviter lors des repas :**

- ✦ **Manger trop rapidement.** Il est préférable de manger moins et mastiquer plus. Il y a un proverbe chinois qui dit : « il faut boire les solides et mâcher les liquides ». En effet, même les liquides ont besoin d'être imprégnés de l'enzyme salivaire.
- ✦ **Manger en excès le soir :** notre organisme ne doit surtout pas être surchargé le soir afin de pouvoir passer en phase d'élimination et réparation cellulaire durant la nuit.
- ✦ **Manger dans un environnement stressant :** je sais qu'on vous le répète souvent mais il est primordial d'éviter la télévision, le téléphone, les discussions tendues, le bruit car nous risquons de brouiller les pistes à notre système nerveux sur ce que nous sommes réellement en train de faire, à savoir manger.
- ✦ **Manger en quantité lorsque l'on est fatigué ou malade.** La digestion demande en effet beaucoup d'énergie. Lorsque notre corps est fébrile, il est primordial de conserver son énergie pour récupérer et soulager son système immunitaire.

# Établir une liste de courses type / saison

**Le meilleur moyen d'acter une réforme alimentaire passe par de l'organisation. Plus vous serez organisé moins vous sentirez de difficultés dans cette nouvelle étape.**

## Avantages

- Permet de se poser pour déterminer ce que l'on va manger dans la semaine – idéal dans une réforme alimentaire healthy
- Une économie, on évite ainsi de se promener dans les rayons où l'on n'a pas besoin et d'acheter des choses qui ne nous serviront à rien
- Fini le grignotage avant/pendant/après les repas
- On peut choisir le meilleur endroit pour s'approvisionner
- On est plus efficace et on gagne du temps



# Liste de courses

## Produits frais

- Beurre
- Fromage de brebis
- Fromage de chèvre
- Graines germées
- Œuf
- Tofu lactofermenté
- Yaourt
- Autres : .....

## Laitage végétal

- Crème d'amande
- Crème d'avoine
- Crème d'épeautre
- Crème de riz
- Lait d'amande
- Lait d'avoine
- Lait d'épeautre / noisette
- Lait de riz
- Autres : .....

## Épicerie sucrée

- Agar-agar
- Chocolat noir
- Miel
- Poudre à lever
- Sirop d'agave
- Sucre complet
- Autres : .....

## Condiments etc..

- Bouillon de légume
- Gomasio
- Levure maltée
- Miso
- Moutarde
- Olives
- Sauce soja
- Sel de Guérande
- Tamari
- Vinaigre de cidre
- Autres : .....

## Céréales / légumineuses

- Arrow root
- Farine de blé T80
- Farine d'épeautre
- Farine de pois chiche
- Farine de riz
- Farine de sarrasin
- Autre farine : .....
- Fécule de pomme de terre
- Haricot blanc
- Haricot rouge
- Lentille blonde
- Lentille corail et verte
- Millet
- Pâte de blé demi-complète
- Pâte de blé complète
- Pâte d'épeautre
- Pois cassé
- Pois chiche
- Quinoa
- Riz demi-complet
- Riz complet
- Autres : .....

## Pains / cracottes

- Pain azyne
- Pain de blé complet
- Pain d'épeautre
- Pain sans gluten
- Pain des fleurs
- Pain essence

## Huiles

- Huile de colza
- Huile d'olive
- Huile de germe de blé
- Huile de noix
- Huile de sésame
- Autre huile : .....

## Protéines

- Œufs
- Viandes
- Poissons

## Fruits secs / oléagineux

- Abricots secs
- Amandes
- Ananas séchés
- Baies de goji
- Dattes
- Figues séchées
- Graines de courge
- Graines de sésame
- Graines de tournesol
- Mangues séchers
- Noisettes
- Noix
- Noix de cajou
- Noix du Brésil
- Pignons
- Pruneaux séchés
- Raisins secs

## Purée d'oléagineux

- Purée d'amande blanche
- Purée d'amande complète
- Purée de cacahuète
- Purée de noisette
- Purée de noix de cajou
- Purée de sésame blanche
- Purée de sésame demi-complète
- Purée de sésame complète
- Autres : .....

## Boissons

- Eau de coco
- Eau peu minéralisée
- Café décaféiné
- Chicorée
- Kombucha
- Roiboos
- Tisane
- Autres : .....

# Faire le tri dans ses placards

Je crois bien que c'est l'une des premières étapes que j'ai mise en place lorsque j'ai débuté ma réforme alimentaire il y a 4 ans et je parlais de trèèèèès loin (rires !).



La première étape exige de vous débarrasser de tout ce qui n'est plus conforme avec votre nouvelle alimentation, alors on finit le pot de nutella et on n'en rachète plus, ok ? (rires !)

## Exemples

- **Céréales du petit déjeuner ?** elles sont surchauffées et contiennent trop de sucres raffinés
- **Nutella :** no comment, c'est exit
- **Biscottes :** blé + blé = la tête à toto  
» exit...
- **Sel :** est-il raffiné ?
- **Bouillon de cube :** bio ?
- **Conserves de pois chiches et de haricots rouges ?** à remplacer dans le futur par des bocaux en verre bio ou en sachet à préparer vous-même
- **Les chips et gâteaux apéro :** bye bye...
- **Les sodas ?** uniquement en cas de gastroentérite costaud (rires !)

Et on se réorganise ! de quoi ai-je besoin dans ma nouvelle routine alimentaire ? comment réorganiser mes placards ? on prévoit un coin pour les épices, un autre pour les céréales et légumineuses, etc...

Et puis surtout, faites le point, attention à la surconsommation. On a tendance dans une réforme à s'emballer légèrement. C'est du vécu (rires !) on achète toutes les farines alternatives, épices et autres puis on termine avec des mites alimentaires, car on ne s'en sert pas assez souvent...



# La cuisine au quotidien



**On me demande souvent quelle est la meilleure manière de s'alimenter au quotidien, ce à quoi je réponds manger frais, le plus souvent possible.**

Il est vrai que des aliments conservés au réfrigérateur sur plusieurs jours ou surchauffés perdent complètement leurs propriétés et se retrouvent littéralement appauvris en vitamines et oligoéléments. En effet, les vitamines sont très instables, sensibles à la lumière et à l'oxygène puisqu'elles s'oxydent rapidement.

Il serait idéal de pouvoir acheter tous les jours ses matières premières mais malheureusement j'entends parfaitement que cela n'est pas possible. Alors comme je le dis toujours, on fait ce que l'on peut, c'est déjà très bien de vouloir changer les choses et puis on peut limiter pas mal de choses avec un peu d'organisation.

La préparation d'un repas se doit d'être un rituel qui laisse place à la magie de la transformation des aliments. Cela doit rester simple, éviter les mélanges complexes que notre corps ne pourrait pas digérer.

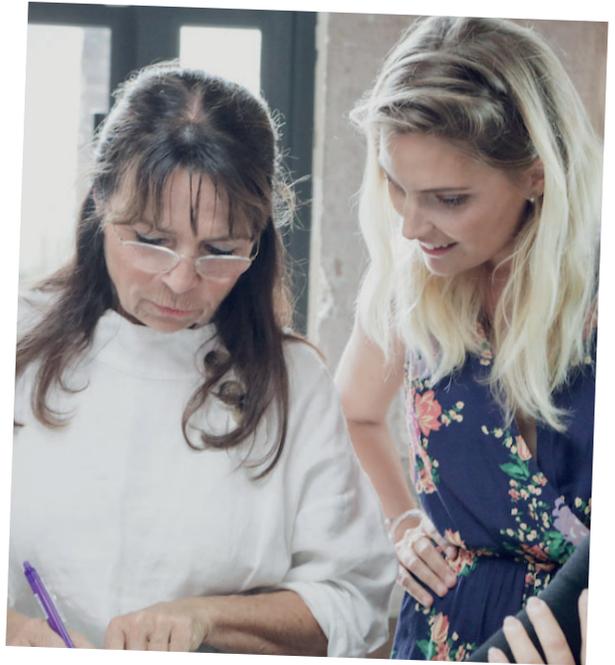
## Quelques astuces :

- On peut débiter le repas par des légumes crus afin d'activer les enzymes digestives. On évite ainsi de consommer de la charcuterie, des œufs ou poisson en entrée car cela risquerait d'alourdir considérablement la digestion.
- Pas de fromage ni de dessert. Si on souhaite terminer par une note plus douce, j'autorise au cabinet de consommer des fruits cuits sous forme de compote ou des desserts à base de soja.
- On mise sur une assiette colorée joliment présentée avec si possible un parfum qui donne envie. Si ça sent mauvais clairement même si c'est joli ça ne donnera pas envie (rires !).
- On pense aux épices, attention pas d'amalgame avec les piments qui peuvent perturber votre système digestif si celui-ci est déjà fragilisé. En médecine ayurvédique, les épices ont une place de choix pour leurs vertus thérapeutiques. Alors, n'ayez pas peur de mener vos expériences en cuisine en rajoutant du curcuma, de la coriandre, de la cardamome, du fenugrec, du cumin...etc... ces condiments jouent un rôle gustatif indéniable au-delà de leurs actions bactéricides, digestives, carminatifs, antispasmodiques... bref, thérapeutiques.

# Les méthodes de cuissons

**Nous avons abordé dans les programmes, l'importance de bien choisir ses méthodes de cuissons.**

Plus nous cuissons les aliments, plus nous détruisons les enzymes, plus notre corps réagit en sécrétant des enzymes pour contrebalancer, plus notre système immunitaire réagit, car certaines molécules transformées par la cuisson ne sont plus reconnues par celui-ci. C'est ce qu'on appelle la leucocytose alimentaire.



## Une notion importante : la réaction de Maillard

Vous entendez souvent Marion Kaplan en parler lors de ses conférences ou dans ses bouquins.

La réaction de Maillard c'est le phénomène qui consiste à ce qu'un aliment brunisse juste avant de brûler sous l'effet de la chaleur. Les molécules issues de cette réaction sont des dérivés chimiques et pour certains extrêmement toxiques, notamment oxydes et peroxydes qui sont cancérogènes.

**On distingue ainsi deux types de cuissons :**

- 🌿 Les cuissons humides : à l'eau, à la vapeur, à la cocotte-minute et à l'étouffée
- 🌿 Les cuissons sèches : à la poêle, au four, au feu (barbecue) et en friture

Alors attention, il ne s'agit pas de devenir psychorigide de la cuisson ! **Et on n'oublie pas** : c'est la dose qui fait le poison.





## Les ustensiles en cuisine

**C'est une question qui revient souvent au cabinet ou sur mes réseaux sociaux, que privilégier comme matériel de cuisine.**

Certaines casseroles ou poêles utilisent des revêtements, qui, s'ils sont rayés, peuvent entraîner une certaine diffusion de molécules métalliques toxiques, qui sur le long cours peuvent s'accumuler dans notre organisme.

L'idéal selon moi est d'utiliser de l'acier 18/10 qui est un alliage très stable qui ne subit aucune altération à la chaleur et qui n'induit aucun phénomène de catalyse. C'est d'ailleurs le matériau utilisé par le vitaliseur de Marion.



# Déjouer les pièges

## apprendre à lire les étiquettes

Déjouer les pièges est un chose vraiment compliquée aujourd'hui et encore plus depuis l'instauration du concept de Greenwashing.

Les marques se cachent derrière de jolis discours marketing pour vous faire croire qu'ils sont enfin dans la rédemption, mais je vous l'annonce, il n'en est rien.



### Alors on regarde quoi exactement ?

- ➊ Plus la liste des ingrédients est longue plus c'est suspect ; en clair plus votre produit a des chances d'être surtransformé.
- ➋ La qualité des premiers ingrédients. En effet, les ingrédients sont toujours rangés par ordre croissant en termes de poids. Par exemple, on prendra des gâteaux, où on voit farine en premier, plutôt que sucre ou un jus où l'on voit les fruits plutôt que le sucre...
- ➌ La présence d'additifs alimentaires et arômes même naturels. Épaississants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, colorants, poudre à lever, conservateurs... sont le signe
- ➍ imparable que vous êtes en présence d'un aliment 100 % industriel, ultra-transformé.
- ➎ La présence de labels officiels : bleu blanc cœur, label rouge, AB....etc...
- ➏ La teneur en sucre : veillez à bien regarder la case dont sucres si on dépasse les 8gr pour 100gr c'est à fuir vous l'aurez compris, sauf si vous êtes sur un produit qui contient essentiellement des fruits ou de la datte par exemple. A ce moment là, on conserve ce genre de produits pour une collation de temps en temps.

Sachez que vous devez voir apparaître sur l'étiquette ces 7 éléments :

- 🌿 La valeur énergétique en kj ou kcal
- 🌿 Les glucides en g
- 🌿 Les protéines en g
- 🌿 Les matières grasses en g
- 🌿 Les sucres en g
- 🌿 Le sel en g
- 🌿 Les acides gras saturés en g

Depuis peu, vous pouvez observer les étiquettes nutriscore sur vos produits favoris. Depuis 2016, ce système permet de classer les produits en fonction de leur composition. Le score varie du A au E.

# Attention aux labels

Il est important de différencier les labels officiels et les labels purement marketing #greenwashing.

Petit exemple qui n'en est pas des moindres : les labels élus produits de l'année ou reconnu saveur de l'année sont purement commerciaux ; il n'y a rien d'officiel là-dedans. Méfiez-vous également des mentions trompeuses comme : allégé, comme autrefois, extra, façon grand-mère....etc...

## Exemple de labels :

- ✔ **LABEL ROUGE** certifie des aliments de qualité supérieure au niveau de la production et de la fabrication. Attention, la qualité nutritionnelle n'est jamais évaluée, uniquement celle qui est gustative.
- ✔ **AOC** (*appellation d'origine contrôlée*) et **AOP** (*appellation d'origine protégée*) valorise le savoir faire artisanal et local français et européen. Ces deux labels sont gages de l'origine d'un produit alimentaire et de sa fabrication.
- ✔ **BLEU-BLANC-CŒUR** : label très exigeant qui atteste de la qualité supérieure d'une viande ou d'un produit laitier. Les aliments fournissent davantage d'oméga 3 et 6 que les produits habituels. Les animaux sont exclusivement nourris de graines de lin, d'herbe ou de luzerne.
- ✔ **VIANDES DE FRANCE** : certifie l'origine française de la viande (*nées, élevées, abattues et découpées en France*). Transparence et fiabilité de la viande.
- ✔ **AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET EUROFEUILLE** : les exigences sont les mêmes. Pas de pesticide ni de traitement chimique. Les ogm et les traitements hormonaux sont interdits. Le cahier des charges est malheureusement assez souple. Seuil de tolérance : 5% d'ingrédients non bio dans les produits transformés et 0,9% d'OGM.



# Les additifs alimentaires à surveiller

Si vous souhaitez en savoir plus, je vous recommande chaudement le livre de Corinne Gouget sur les additifs alimentaires.

En attendant voici une liste des additifs alimentaires les plus controversés, à éviter de toute urgence pour maintenir votre santé :

- ✦ **L'aspartame** : E951 augmente le risque de cancers, de grossesses prématurées et de maladies neurodégénératives
- ✦ **Les glutamates** : E620-625 provoque des migraines et des maladies neurodégénératives
- ✦ **L'antioxydant BHA** : E320 est un perturbateur endocrinien qui favorise le développement de cancer
- ✦ **Les émulsifiants** : E433 et E 466 sont à l'origine de maladies chroniques de l'intestin
- ✦ **Le sulfite de sodium** : E220 et E228 sont dangereux pour les asthmatiques. Ils seraient également à l'origine des intolérances, des allergies, des maux de tête et des difficultés respiratoires.
- ✦ **Les parabènes** : E214 à 219 sont des allergènes et des perturbateurs endocriniens
- ✦ **Les nanoparticules** contenues dans les colorants E170 à E172 et les antiagglomérant E550 et E551 sont suspectés de détériorer les intestins et le fonctionnement cellulaire.
- ✦ **Les colorants caramel** : E150 sont potentiellement cancérigènes.
- ✦ **Les colorants azoïques** : E102, E104, E110, E122, E124 et E129 provoquent de nombreuses intolérances et réactions allergiques. Ils sont soupçonnés de développer l'hyperactivité chez les enfants.

## Décrypter la codification des œufs :

- **Le premier chiffre** = mode d'élevage. Plus le score est bas mieux c'est !
- **3** : poules élevées en cages
- **2** : poules élevées au sol
- **1** : poules élevées en plein air
- **0** : poules élevées en plein air et nourries avec une alimentation bio
- **Les deux lettres suivantes** = pays de provenance
- **Les 3 autres lettres** = le site d'élevage
- **Les 2 derniers chiffres** = le numéro de bâtiment de la poule pondeuse.

Marquage de l'œuf  
acheté en supermarché  
ou à un commerçant

Marquage de l'œuf  
acheté au  
producteur

