



Vieillir en bonne santé

(Deuxième partie)



Ne pas être malade, vieillir en bonne santé, c'est possible ! La suite des explications de notre expert Jean-Pierre Marguaritte, notamment en matière d'alimentation.

La digestion de nos aliments suppose un taux d'acidité variable en fonction de l'aliment.

Règle de base N°1

Les aliments très acidifiants seront mélangés avec les aliments très alcalinisants. Les aliments acidifiants avec les aliments alcalinisants ou très alcalinisants.

- **Très acidifiants** : viande, poisson, poulet, charcuterie maison, œufs cuits, légumineuses (non germées), céréales raffinées, sucre raffiné, chocolat, vinaigre, tout produit de culture intensive, la lait et les produits laitiers non fermentés (yaourt, fromage blanc).

- **Acidifiants** : céréales entière, aliments à base de farine (pâtes), pain entier, fruits et légumes peu mûrs, légumes cuits, viande et poissons crus, poulet ou œufs crus, beurre, noix du Brésil, arachides, oignon, oseille, rhubarbe.

- **Neutres** : huiles végétales de première pression à froid (VPPF), foie de poisson, miel
- Alcalinisants : légumes et fruits mûrs, crudités, céréales et légumineuses germées.

- **Très alcalinisants** : légumes racine, légumes verts, laitue, pomme de terre, riz, amandes, châtaignes, graines germées autres que les céréales et les légumineuses.

Règles N°2

- **Les fruits** se consomment de préférence seuls et 2 heures avant ou 4 heures après un repas car ils se digèrent rapidement et fermentent au-dessus du repas dans l'estomac.

- **Les fruits acides** (orange, pamplemousse, pomme verte, kiwi, citron) ne doivent pas être mélangés avec les fruits basiques (poire, pomme jaune, banane...).

- **Les tomates** (fruits très acides) ne doivent pas être mélangés avec des céréales ou des féculents



• **Les melons** ne doivent pas être mélangés avec d'autres fruits car ils se digèrent très rapidement.

• **Les salades vertes** sont mieux digérées lorsqu'elles sont prises en début de repas.

• **Les yaourts et fromages blanc** ne doivent pas être mélangés avec des céréales ou des féculents au risque de créer des fermentations lactiques (ballonnements). Privilégier dans ce cas les petits suisses. Rappelons que les petits suisses sont recommandés aux très jeunes enfants et non les yaourts.

• **L'association du tanin** contenu dans le café, le thé, le vin, aux produits laitiers non fermentés (yaourt, fromage blanc, lait) précipitent la caséine et la rend sur-indigeste. Un véritable poison pour vos fonctions digestives !

• **Le chocolat** est un aliment très acidifiant. Il doit être pris en dehors des repas à raison d'un carré par jour maximum et associé à des noix, des noisettes, des amandes qui sont alcalinisants. Ce n'est pas sans raison que leur présentation est souvent associée à des fruits secs.



THINKSTOCK

• **La surcharge de protéine** tel que le fromage en fin de repas augmente le taux d'acidité. Le meilleur moment pour consommer du fromage sans risquer de prendre des kilos est au petit déjeuner (pic de sécrétion d'une hormone qui favorise l'assimilation des sucres et des graisses) mais vous pouvez également le consommer au déjeuner alors que pris le soir, il vous garantit des kilos supplémentaires.

Les graisses poly insaturées (omega 3 & omega 6)

Les graisses de l'organisme ont de multiples fonctions. Elles constituent la membrane protectrice de nos cellules quelle que soit leur spécificité (hépatique, digestive, nerveuse, vasculaire, hormonale, anti-inflammatoire, cérébrale). Ces graisses sont synthétisées par l'organisme sauf les acides gras essentiels, Omega 3 et Omega 6, qui sont apportés par notre alimentation.

D'après les experts scientifiques, le rapport idéal pour une alimentation équilibrée sans surcharge de toxiques est de 1/5 (1 Omega 3 pour 5 Omega 6) alors que les proportions généralement retrouvées dans l'alimentation moderne varient de 1/10 voire 1/30.

> Omega 3

Les Omega 3 ont deux origines :

- **Végétale** : graines de lin, graine de chanvre, huile de colza, huile d'olive, huile de colza, mâche, chou, laitue, noix
- **Marine** : algues marines, spiruline, poissons de mers froides (maquereau de l'atlantique, hareng, thon, sardines en conserve, flétan, anchois, saumon d'élevage).

Ils ont une part active dans la prévention des maladies telles que la DLMA, l'hypertension artérielle, les troubles cardiovasculaires (infarctus, AVC...).

> Omega 6

Les Omega 6 sont apportées par les huiles de pépin de courge, de carthame, de tournesol. Les œufs de poules élevées avec des graines de lin multiplient par 10 leur teneur en Omega 3 et assurent 1/3 des besoins quotidiens, ce qui permet de normaliser le rapport avec les Omega 6 apportés par le jaune d'œuf. Les noix représentent un excellent apport d'Omega 3 et seront à privilégier



THINKSTOCK

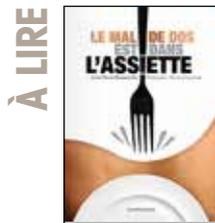
en hiver car les animaux d'élevage dont la concentration en Omega 6 est déjà élevée, synthétisent les Omega 3 à partir de leur alimentation naturelle, l'herbage, et du soleil qui manquent en hiver.

Dans une alimentation équilibrée, les graisses saturées ne doivent pas dépasser 10 % de l'apport total d'énergie. Force est de reconnaître que le mode d'alimentation actuelle est beaucoup trop riche en graisses saturées et manque de graisses poly-insaturées. ■

Jean-Pierre Marguaritte

*Ostéopathe professionnel de santé
Micro-nutritionniste & Naturopathe
Expert près la Cour d'Appel de Versailles
jpmargaritte@gmail.com*

Suite de cette chronique dans le prochain numéro de Féminin Santé.



« Le mal de dos est dans l'assiette »

*de Jean-Pierre Marguaritte :
à commander chez Lafont
presse, 53 rue du Chemin Vert
92100 Boulogne-Billancourt.
Tél. : 01 46 10 21 21
www.lafontpresse.fr*