

# ANNEXE : CONNAISSEZ LES ALIMENTS

## I- LES ALIMENTS NÉCESSAIRES SONT EN TROIS (GRANDS) GROUPES

### A/ les glucides, dits sucres (100g = 400 Calories)

**Quand ils sont d'un seul 'maillon'** (parfois deux), ils ont un goût sucré. Ces 'petits' sucres dits 'rapides' entrent vite dans le sang, puis le corps. C'est le sucre (100% de glucides rapides), le miel (80%), les fruits (10-12%), gâteaux (20-70%), boissons sucrées (11%), etc.

**À limiter au maximum ! Ils accélèrent l'obésité, qui favorise le diabète, qui favorise plusieurs maladies :** Une hormone, l'insuline (secrétée par le pancréas), contrôle la sortie du sang de ces sucres. Quand ils arrivent vite et en grande quantité, le pancréas peine, et finit par fatiguer et s'abîmer. Le sucre reste alors trop dans le sang, ce qui abîme nos vaisseaux, surtout les tout petits : d'où les amputations d'orteils, des problèmes aux yeux, cœur, reins, cerveau, qui ont des vaisseaux très fins.

**Quand ils sont en maillons attachés** (= sucres 'lents'), le goût sucré disparaît. Ce sont les céréales cuites comme le blé (40% de glucides 'lents'), riz (30%), pâtes (25%), couscous (36%), pains (50-55%), etc. Aussi les racines et féculents cuits tels que pomme de terre, patate douce, taro, igname, avec environ 20 %. La digestion casse les maillons et ils entrent dans le sang plus progressivement.

**A modérer : ils ont aussi beaucoup de 'sucres' !** Ils entrent lentement, ça fatigue moins le pancréas, mais si on en consomme beaucoup, même résultat : obésité, diabète, maladies causées par le diabète...

### B/ Les lipides, dits graisses (100g = 900 Calories)

Quand ils viennent des plantes, ils n'ont pas de cholestérol et sont moins dangereux (huiles et margarines de colza, soja, tournesol, maïs, etc ...) car avec souvent de bons acides gras 'insaturés'.

Quand ils viennent d'animaux (saindoux de porc, beurre du lait, etc) ils sont plus mauvais car ils sont accompagnés de cholestérol (qui favorise les caillots sanguins et donc les accidents vasculaires) et leur composition en 'acides gras' est moins bonne (ils sont plus 'saturés').

**Avec 900 Cal dans 100g, les graisses sont le pire ennemi, le plus efficace pour grossir ! De plus, les graisses animales ont du cholestérol et de mauvais acides gras : à consommer au minimum.**

**A noter que les graisses que nous stockons (obésité) viennent des lipides en excès, mais aussi beaucoup des glucides pris en excès qui sont alors transformés par le corps en graisses de réserve !!**

### C/ les protides (ou protéines) (100g = 400 Calories)

Contrairement aux glucides et lipides, le corps ne les stocke pas, et ils sont surtout destinés à remplacer des éléments de notre corps qui meurent périodiquement (muscles, os, peau, enzymes, hormones, anticorps, etc.) ; le reliquat sert à faire de l'énergie (Calories). Ils sont faits à partir de 22 'acides aminés' (AA) que le corps peut fabriquer, sauf 9 d'entre eux que les aliments doivent apporter.

Quand ils viennent des animaux (surtout de leurs muscles/chairs), ils sont complets, avec les 9 AA. Quand ils viennent des plantes, seuls quelques uns ont les 9 AA, il faut donc varier et on les a alors facilement tous.

L'homme des pays riches (nous !) mange beaucoup plus de protides qu'il n'a besoin, et pourrait en fait quasiment se passer de protides animaux ! Ça ferait des économies, ce serait meilleur à la fois pour la santé (l'excédent de protides fait des calories et des déchets toxiques dans le corps) et pour la planète (l'élevage d'animaux prend beaucoup de surface et gaspille trop de végétaux pour peu de viande)



## II- LES ÉLÉMENTS D'ENTRETIEN NÉCESSAIRES SONT EN TROIS GROUPES

Ils n'apportent pas de calories, mais contribuent au bon fonctionnement de tous nos 'mécanismes'.

### A/ les sels minéraux

**Le sel (Chlorure de Sodium-NaCl)** : il attire l'eau, et le corps s'en sert (entre autres) pour équilibrer l'eau entre vaisseaux et corps. Nos aliments nous en apportent assez, souvent trop quand ils sont préparés (fromages, charcuteries, pizzas, sauces soja, etc). il renforce le goût donc on en mange plus. Trop de sel garde l'eau dans le sang et donc augmente sa pression (tension).

**Savourons le goût de nos aliments ! Ne les salons pas ou très peu ! Que ce soit par du sel, du Soyo ou autre ! Car il y en a déjà assez dans les aliments, et il favorise la tension, la rétention d'eau, et pousse à manger plus (c'est pour ça que les fabricants salent souvent trop les plats préparés).**

**Le Calcium** : il y en a un peu (assez) dans beaucoup d'aliments, mais surtout dans les produits laitiers, dont les enfants ont plus besoin car il sert comme chacun sait à fabriquer les os (entre autres).

**Les autres grands sels minéraux** : potassium, phosphore, magnésium, sont en quantité suffisante dans une alimentation variée. **Les oligo-éléments** sont d'autres sels minéraux nécessaires en très petite quantité : fer, fluor, iodé, etc, et même ... lithium, cobalt, nickel !

**Nous aurons bien assez de sels minéraux si notre alimentation est bonne et diversifiée. Attention aux 'suppléments' inutiles, voire nuisibles : l'excès peut-être dangereux. Consultez avant !**

### B/ les vitamines

En quantités faibles (mg voire microgrammes), elles contribuent à fabriquer des enzymes, hormones, etc.

**a) Hydrosolubles** : l'excédent non utilisé est éliminé dans l'urine (elles ne sont pas stockées).

Vitamine C : Besoins 50 à 80mg/J. Manger des fruits variés suffit. Maxi 1000mg/J avec compléments.

- Anti-oxydante : neutralise les déchets d'activité des cellules, dits 'radicaux libres', suspectés de provoquer diverses maladies du cœur et cancers, et d'accélérer notre vieillissement.

- Stimule nos défenses (aide à lutter contre les infections), préserve la peau / muqueuses / vaisseaux.

Surtout dans : poivrons, kiwi, letchi, fraise, papaye, chou, citron, orange, mandarine, mangue...

NB : Les mandarines ne donnent pas la grippe, au contraire : les agrumes ont beaucoup de Vit C !

Vitamines du groupe B : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 ! C'est très compliqué : mangeons varié !

- Rôles variés : aident à produire notre énergie, régénérer les cellules, et synthétiser des protides...

- Surtout dans : céréale et graine complète, jaune d'œuf, poisson, banane, avocat, légumes verts.

**b) Liposolubles** (solubles dans graisses) et stockées par le foie : dangereux d'en surconsommer.

Vitamine A : poisson gras, produits laitiers, œuf, carotte, patate douce, courge, poivron, épinard, abricot...

Rôles : améliore la vision, surtout nocturne, le bon état de la peau et muqueuses, est anti-oxydante.

Vitamine D : poisson gras, gras des produits laitiers, œuf, abats ... mais aussi soleil sur la peau !

Rôle principal : aider le calcium à renouveler/renforcer les os. Stimule l'immunité (positif contre Covid!)

Vitamine E : huiles végétales et graines ou noix d'origine, beurre, fromages, poissons gras, œufs,

Rôles : anti-oxydant et anti cancéreux, aide à créer l'hémoglobine (rouge) du sang.

Vitamine K : Huile de soja, colza, olive ; choux, épinards, cresson

Rôle : indispensable à la coagulation du sang (antihémorragique)

### C/ les celluloses

Les celluloses (fibres, écorces, bois) sont aussi des glucides : ce sont des chaînes de 200 à 3000 maillons de 'sucres'. L'homme pourrait les digérer s'il pouvait 'héberger' les enzymes qui les découpent, comme les herbivores, rongeurs, termites ou fourmis ! Elles gardent pourtant un rôle important chez nous :

- Elles transportent de nombreux sels minéraux et vitamines, très utiles voire indispensables.

- Elles augmentent le volume de ce que l'on mange, ce qui déclenche les mouvements et réactions chimiques de l'estomac et des intestins pour pouvoir digérer.

- Elles déclenchent la sensation de 'satiété' (assez mangé !) qui bloque notre appétit, et nous permettent ainsi de tricher un peu pour freiner notre gourmandise, car du coup elles ont ZÉRO calorie pour nous !

**Posez nous vos questions sur le thème de cet article via notre email : [lindependant.knc@gmail.com](mailto:lindependant.knc@gmail.com)**