

# Virginie Parée

## L'alimentation santé en pratique

Extrait du livre

[L'alimentation santé en pratique](#)

de [Virginie Parée](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b16743>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Sommaire

Préface du Dr Michel Lallement .....	13
Mot de Vanessa Demouy, actrice et mannequin .....	15
Avant-propos : <i>Pourquoi ce livre ?</i> .....	17

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **Les fondamentaux d'une alimentation saine 19**

#### **1 - Des bases oubliées 21**

##### **Le savoir culinaire ancestral s'est tari..... 22**

##### **Le supermarché, temple de l'industrie agro-alimentaire ..... 22**

##### **Quelques fondamentaux pour réapprendre à bien manger 24**

Prenez le temps de préparer .....	24
Choisissez une cuisson douce.....	25
<i>0 Avantages et inconvénients des différents modes de cuisson .....</i>	<i>26</i>
Qu'en est-il d'une alimentation crue ?.....	27
<i>0 Assiette idéale .....</i>	<i>27</i>
Salivez et mastiquez.....	28
Mangez au calme .....	28
Mangez peu.....	29
Mangez sain et frais .....	29
Mangez varié .....	29
Mangez en fonction des saisons.....	30
<i>0 Fruits et légumes de printemps et une semaine de menus .....</i>	<i>32</i>
<i>0 Fruits et légumes d'été et une semaine de menus.....</i>	<i>32</i>
<i>0 Fruits et légumes d'automne et une semaine de menus.....</i>	<i>32</i>
<i>0 Fruits et légumes d'hiver et une semaine de menus .....</i>	<i>32</i>

Mangez en fonction de l'heure .....	40
Écoutez votre corps .....	41

**Les régimes ne marchent pas ! ..... 41**

Les régimes hypocaloriques .....	42
Les régimes dissociés .....	42
Les régimes à base de substituts de repas .....	42
Les régimes d'exclusion .....	43
Les régimes hyper-protéines .....	43

**2 - Le rééquilibrage du métabolisme digestif 45**

**Le contrôle des index glycémiques : ménagez votre pancréas 45**

Sucres cachés et hypoglycémies .....	45
Comment supprimer les hypoglycémies ? .....	46
D'autres paramètres sont à prendre en compte .....	47
« Et les calories ? » .....	48
<i>0 Tableau des index glycémiques (IG).....</i>	<i>49</i>
En pratique.....	52
Astuces pour ralentir l'assimilation des sucres .....	52
<i>0 Facteurs influant sur la vitesse d'assimilation des sucres .....</i>	<i>53</i>
<i>0 Une semaine de menus respectant l'équilibre des IG .....</i>	<i>54</i>
<i>0 Comparaison de deux semaines de menus .....</i>	<i>55-57</i>

**L'équilibre acido-basique : un équilibre fondamental.....58**

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ? .....	58
Quels sont les aliments acidifiants et alcalinisants ? .....	59
<i>0 Tableau des aliments acides et basiques.....</i>	<i>60</i>
<i>0 Une semaine de menus basifiants .....</i>	<i>61</i>
La viande : un aliment particulier .....	64

**Ce qu'il faut retenir de la première partie 66**

**DEUXIÈME PARTIE**  
**Acidose, porosité intestinale et inflammation 07**

**1- Les mécanismes de l'acidité 69**

**Quels sont les symptômes de l'acidité ? 70**

**Quels sont les facteurs de l'acidité ? 70**

Le stress .....	70
Une alimentation déséquilibrée .....	70
Un manque de mastication.....	71
La sédentarité .....	71
Trop de sport .....	71
Une respiration superficielle.....	71
Les régimes restrictifs .....	71
La déshydratation.....	71
Les pensées négatives.....	71
La consommation de tabac et d'alcool.....	72

**2 - Conséquence de l'acidité :  
la détérioration de la flore intestinale 72**

**Le rôle de la flore intestinale .....72**

**Les conséquences d'un déséquilibre de la flore.....73**

La porosité intestinale .....	73
Le <i>Candida albicans</i> , un invité insidieux .....	74
Les intolérances alimentaires .....	75

**Une flore intestinale saine, votre meilleure amie minceur ! 75**

**L'inflammation : une conséquence de la porosité intestinale 76**

**3 - En pratique : comment venir à bout  
des maux liés à l'altération de la flore ? 77**

**Comment basifier ? ..... 77**

**Attention aux aliments « santé » qui ne le sont pas du tout ! ..... 78**

**Les aliments à favoriser et ceux à éviter ..... 80**

À favoriser : les végétaux sous toutes leurs formes..... 80

À éviter : les produits d'origine animale..... 81

**D'autres bonnes habitudes à prendre..... 82**

Faites les bonnes associations !..... 82

Hydratez et drainez ! ..... 82

Dormez profondément ! ..... 83

Favorisez une activité physique douce ..... 83

Réapprenez à respirer!..... 84

Dominez vos émotions ..... 84

*0 En résumé : Tableau des comportements acidifiants et alcalinisants ....85*

**4 - Que faire en cas de porosité intestinale ? 85**

**5 - Comment venir à bout de la candidose ? 87**

**6 - Comment traiter les intolérances alimentaires? 88**

**Intolérance au gluten ..... 88**

**Intolérance aux produits laitiers..... 89**

**7 - Les substituts de lait et farines  
dans les menus sans gluten ni laitages 92**

**En remplacement du lait animal : les laits végétaux .....92**

Les laits à base d'oléagineux ..... 93

Les laits à base de céréales..... 93

Pour les smoothies ..... 94

**En remplacement du blé : les farines sans gluten ..... 94**

**8 - Comment revenir à une alimentation normale ? 95**

**TROISIÈME PARTIE  
Questions-réponses 97**

Faut-il manger biologique ? .....99

Quelle quantités dois-je manger ? ..... 101

Puis-je grignoter entre les repas ? ..... 101

Quelles tisanes boire ? ..... 102

Quels sont les aliments anti-inflammatoires ? ..... 102

Quelles sont les bonnes graisses et les mauvaises graisses ? 103

Où trouver des protéines  
quand on n'aime ni le poisson ni la viande ? ..... 104

Où trouver des oméga-3 quand on n'aime pas le poisson ? 104

<u>Puis-je boire du café plusieurs fois par jour ? .....</u>	105
<u>Comment déjeuner au bureau ? .....</u>	105
<u>Que faire en cas d'invitation ? .....</u>	107
<u>Comment éviter les polluants ? .....</u>	108
<u>Quelles sont les 10 règles fondamentales pour une alimentation saine ? .....</u>	109
<b>Annexes pratiques : conseils, recettes et astuces</b>	<b>111</b>
<u>Les huiles .....</u>	113
<u>Les herbes aromatiques et les épices .....</u>	114
<u>Les œufs .....</u>	115
<u>Les poissons .....</u>	116
<u>Le tofu .....</u>	117
<u>Jus de légumes .....</u>	117
<u>Recettes .....</u>	118
Questionnaire « MSQ » ( <i>Médical Symptom Questionary</i> ) .....	122
Références et conseils de lecture .....	125
Remerciements .....	127



Virginie Parée

## [L'alimentation santé en pratique](#)

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

128 pages, broché  
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)