

Onze aliments indispensables à votre santé



[Soraya Ghali](#) Journaliste au Vif/L'Express

Prévenir les maladies dépend aussi de vous. Et ça commence par la nutrition, véritable clé de voûte de la médecine préventive. Voici ce que préconisent Michael Greger, Michel Cymes et Frédéric Saldmann. Expertisé par le diététicien nutritionniste Nicolas Guggenbühl.



© iStock

Les onze aliments indispensables, selon Michael Greger

1. Haricots : trois portions quotidiennes

(soit 250 grammes)

Les légumineuses, qui comprennent toutes les sortes de haricots, les graines de soja, les pois cassés, les pois chiches, les lentilles...

- **Pourquoi ?** Les haricots sont très riches en protéines, fer, zinc et contiennent des nutriments - fibres, potassium et folates - très concentrés, tout en étant faibles en acides gras aminés, en sodium et dépourvus de cholestérol : on obtient le meilleur des deux groupes, soit celui des protéines et des légumes. " Qu'il s'agisse des Japonais avec le soja, des Suédois avec les haricots noirs et les petits pois ou des populations des régions méditerranéennes avec les lentilles, les pois chiches et les haricots blancs, la consommation de légumineuses a invariablement été associée à une prolongation de l'espérance de vie. "

2. Légumes verts :deux portions quotidiennes

(par exemple 125 grammes de légumes crus et 60 grammes de légumes cuits)

Roquette, chou vert, kale, mélange mesclun, feuilles de moutarde, oseille, épinard, bette et feuilles de navet.

- **Pourquoi ?** " Manger des légumes verts chaque jour pourrait être l'initiative la plus importante que vous puissiez prendre pour prolonger votre vie. " Selon Michael Greger, parmi tous les groupes d'aliments analysés, les légumes verts sont ceux associés à la plus forte protection contre les principales maladies chroniques, et en particulier à une baisse de 20 % du risque de crise cardiaque et d'AVC.

3. Légumes crucifères : une portion quotidienne

(par exemple 150 grammes de légumes coupés en morceaux et 75 grammes de choux de Bruxelles ou une cuillère à soupe de raifort)

Roquette, brocoli, chou de Bruxelles, chou vert, chou-fleur, raifort, kale, feuilles de moutarde, radis, feuilles de navet et cresson.

- **Pourquoi ?** Les légumes crucifères contiennent du sulforaphane - on le trouve presque exclusivement dans ces légumes. C'est précisément ce sulforaphane qui peut prévenir les lésions de l'ADN et empêcher la propagation métastatique du cancer. Il active les défenses contre les pathogènes et les polluants, stimule les enzymes de détoxification du foie, cible les cellules souches du cancer du sein, et enfin réduit le risque de progression du cancer de la prostate.

4. Autres légumes : deux portions quotidiennes

(par exemple 200 grammes de légumes ou 120 grammes de jus de légumes ou 25 grammes de champignons séchés)

Artichauts, asperges, betteraves, poivrons, carottes, maïs, ail, champignons, gombos, pommes de terre vitelotte, citrouille, algues, mange-tout, courges, patates douces, tomates et courgettes.

- **Pourquoi ?** Certains légumes offrent ce que les autres légumes, verts et crucifères, n'apportent pas. Ainsi les champignons possèdent des micronutriments qu'on ne trouve nulle part ailleurs dans le règne végétal. Il s'agit de l'ergothionéine, un acide aminé, qui joue un rôle important : elle " semble agir comme un antioxydant intramitochondrial, ce qui signifie qu'elle peut pénétrer à l'intérieur des mitochondries - les petites centrales énergétiques situées dans les cellules. L'ADN de l'intérieur de la mitochondrie est particulièrement vulnérable aux dommages causés par les radicaux libres, étant donné qu'un grand nombre des autres antioxydants ne parviennent pas à pénétrer la membrane mitochondriale. " Citons encore la patate douce que Michael Greger considère comme un " superaliment ", car elle possède un pouvoir antioxydant proche de celui des baies.

5. Les baies : une portion quotidienne

(soit 200 grammes, fraîches ou surgelées, ou 100 grammes, séchées)

Baies d'çaï, mûres, myrtilles, cerises, raisin noir, canneberge, baies de goji, kumquats, framboises et fraises.

- **Pourquoi ?** Elles ont un effet protecteur contre le cancer, pour le foie et le cerveau. Par ailleurs, elles stimulent le système immunitaire. Tout cela, grâce à leur pouvoir antioxydant. Pour leur teneur en antioxydant, les baies se classent juste derrière les épices et les herbes aromatiques : elles contiennent dix fois plus d'antioxydants que les autres fruits et légumes et cinquante fois plus que les aliments d'origine animale. " Les aliments colorés sont souvent plus sains parce qu'ils contiennent des pigments antioxydants, que ce soit le bêta-carotène, qui rend les carottes et les patates douces orange, le lycopène qui rend les tomates rouges, ou l'anthocyanine qui rend les myrtilles bleues. Les couleurs sont les antioxydants. Cette seule information devrait révolutionner votre parcours au rayon des produits frais. "

6. Autres fruits : trois portions quotidiennes

(soit 300 grammes, notamment coupés en morceaux, secs ou sous forme de boisson mixée)

Pommes, abricots secs, avocats, bananes, melons, clémentines, dattes, figes sèches, pamplemousse, kiwis, citrons verts, lychees, mangues, nectarines, oranges, papayes, fruits de la passion, pêches, poires, ananas, prunes, grenades, pruneaux, mandarines et pastèques.

- **Pourquoi ?** Tout comme certains légumes, certains fruits tels que les agrumes offrent des phytonutriments absents des autres fruits. Il faut donc diversifier l'éventail de fruits.

7. Céréales complètes : trois portions quotidiennes

(par exemple 75 grammes de céréales chaudes, 150 grammes de céréales froides et une tranche de pain complet)

Orge, riz complet, sarrasin, millet, avoine, pop-corn, quinoa, seigle, teff, pâtes complètes et riz sauvage.

- **Pourquoi ?** Elles semblent réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète de type 2, d'obésité et d'AVC. " Comme pour les légumes, servez-vous des couleurs pour faire vos choix à l'épicerie : du quinoa rouge plutôt que blanc, du maïs bleu plutôt que jaune, et du maïs jaune plutôt que blanc, recommande l'auteur. Au-delà de la simple comparaison de la teneur en antioxydants, les preuves expérimentales suggèrent que le riz pigmenté - rouge, violet ou noir - présenterait davantage de bénéfices que le riz complet. Par exemple, en plus de posséder environ cinq fois plus d'antioxydants, les variétés de riz colorées ont montré une activité antiallergique plus importante in vitro, ainsi que des effets anticancéreux supérieurs contre le cancer du sein et les cellules de la leucémie. "

8. Graines de lin : une portion quotidienne

(soit une cuillère à soupe de graines moulues ; pour profiter de ses bienfaits, il faut les consommer moulues)

Lin doré ou lin brun.

- **Pourquoi ?** Les graines de lin contiennent des oméga-3, des fibres et du magnésium. Conséquence : elles ont un double argument à faire valoir : elles font baisser le cholestérol et préviennent les maladies cardiovasculaires.

9. Noix et graines : une portion quotidienne

(par exemple 40 grammes de noix ou graines, ou deux cuillères à soupe de beurre de noix ou de graines)

Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, graines de chia, noisettes, graines de chanvre, noix de macadamia, noix de pécan, pistaches, graines de courge, graines de sésame, graines de tournesol et noix.

- **Pourquoi ?** Leur gras - les lipides - est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il contribue à fabriquer du bon cholestérol et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires ou immunitaires. Les " bons gras ", à distinguer des mauvais (acides gras saturés et trans), sont les acides gras insaturés (oméga-3, 6 et 9) que renferment les noix et graines. Parmi ceux-ci, l'auteur vante les noix. Leur taux d'antioxydants et d'oméga-3 figure parmi les plus élevés, et elles surpassent les autres oléagineux pour inhiber la croissance des cellules cancéreuses in vitro.

10. Herbes aromatiques et épices : chaque jour, OE de cuillère à café

(de curcuma, accompagné de toutes les herbes et épices que vous appréciez)

Quatre-épices, épine-vinette, basilic, laurier, cardamome, piment en poudre, coriandre, cannelle, clous de girofle, cumin, curry en poudre, aneth, fenugrec, ail, gingembre, raifort, citronnelle, marjolaine, moutarde en poudre, muscade, origan, paprika fumé, persil, poivre, menthe, romarin, safran, sauge, thym, curcuma et vanille.

- **Pourquoi ?** Toutes les épices renferment des polyphénols, c'est-à-dire des antioxydants. De plus, leur utilisation permet de cuisiner avec très peu de sel, de sucre, de matières grasses ajoutées : précieux pour prévenir le diabète et l'hypertension artérielle. Ici, encore, parmi les épices, règne une star : le curcuma. Très riche en antioxydants, la curcumine, le principe actif du curcuma, aide à traiter les troubles digestifs et agit sur les fonctions biliaires. Par ailleurs, la curcumine fait l'objet de nombreuses recherches pour traiter diverses bactéries et maladies (cancer, ulcères, maladies inflammatoires chroniques...). Toutefois, ces études sont majoritairement in vitro ou sur des groupes de personnes trop restreints. Il est donc trop tôt pour les juger concluantes, mais elles sont encourageantes.

11. Boissons : cinq portions quotidiennes

(soit un verre par portion)

Thé noir, thé chaï, tisane de camomille-vanille, thé earl grey, thé vert, tisane d'hibiscus, chocolat chaud, thé au jasmin, tisane de mélisse, thé matcha, thé oolong aux fleurs d'amandier, tisane de menthe, eau et thé blanc.

- **Pourquoi ?** " Je ne peux pas vous recommander de boire du café. Pourquoi ? Parce que chaque tasse de café est une occasion perdue de consommer une boisson encore plus bénéfique pour la santé - une tasse de thé vert ", avance le praticien. En quoi le thé est-il si spécial ? Il est le seul à posséder des phytonutriments très puissants. Quant au thé vert, comme tous les thés, il offre des polyphénols,

mais surtout il contient de l'épigallocatechine, particulièrement efficace, puisqu'il favoriserait l'autodestruction des cellules cancéreuses. Un nombre croissant de travaux scientifiques semble indiquer qu'il aiderait aussi à faire baisser le taux de cholestérol, la pression artérielle, la glycémie et la masse grasseuse. Il pourrait également protéger le cerveau contre le déclin cognitif et l'AVC. Mais à boire sans sucre, selon la suggestion de Michael Greger, car " l'ajout de sucre peut réduire à néant une partie des bénéfices des boissons, tandis que l'ajout d'édulcorants artificiels tels que l'aspartame ou la saccharine peut être pire encore " .

12. Exercice et cuisson

Il faut évidemment ajouter à tout cela la pratique de l'exercice. Y figure aussi le mode de cuisson : la basse température et la cuisson vapeur doivent être privilégiées tandis que les grillades et les fritures doivent être évitées. Leur très hautes températures de cuisson libèrent en effet des substances cancérogènes.

L'avis de Nicolas Guggenbühl

" Les quantités me semblent irréalistes : près d'un kilo de végétaux ! Les recommandations s'échelonnent de 400 à 800 grammes de végétaux quotidiens. En revanche, les recommandations concernant les céréales complètes sont tout à fait pertinentes, dans la mesure où c'est la première priorité, viennent ensuite les fruits et les légumes. Enfin, ce régime alimentaire n'apporte pas de vitamines B12 et D : ce qui peut conduire à des carences. De la même façon, il n'apporte pas d'oméga-3 à longue chaîne que l'on trouve dans l'oeuf et dans le poisson gras. " En d'autres termes, si le coeur et l'estomac vous en disent, buvez la prose du docteur Greger et éliminez ce qui ne vous plaît pas. " Parce que ce qui importe, dit Nicolas Guggenbühl, c'est de se constituer un palette variée de nombreuses céréales complètes, de fruits et de légumes pour couvrir tous nos besoins. "

Le jeûne séquentiel, selon Frédéric Saldmann

Le cardiologue est catégorique : " Le jeûne est essentiel : 30 % de calories en moins, c'est 20 % de vie en plus ", citant des expériences sur des souris. Il préconise ce qu'il appelle le " jeûne séquentiel ", qui consiste, en moyenne une fois par semaine, à prendre deux repas quotidiens au lieu de trois - contre-indiqué pour les personnes sujettes à l'hypoglycémie ou qui suivent un traitement médicamenteux. Ainsi, pendant au moins 16 heures, l'organisme ne boit abondamment que de l'eau, du thé et des tisanes sans sucre. " En pratique, cela correspond à finir son dîner à 20 heures et à déjeuner le lendemain à midi ", avance le praticien.

L'intérêt de ce repos digestif ? Mettre sur pause l'organisme et aider le foie à mieux effectuer son travail de détoxification. Un travail rendu parfois difficile par des repas trop riches, trop gras, trop lourds. " Cette détox permet de remettre les compteurs à zéro tout en apprenant à mieux gérer son appétit. " Pour le docteur Saldmann, quand le jeûne demeure occasionnel, il permet, en plus de booster les défenses immunitaires et de renforcer l'ADN, " une réduction de la fatigue, un gain de tonus dans la journée. On a aussi une diminution de l'asthme et des rhumatismes, alors que les paramètres sanguins (glycémie, triglycérides...) s'améliorent. "

Le cardiologue nutritionniste évoque également dans les effets du jeûne une dimension psychologique, à savoir la volonté de prendre soin de soi, de s'offrir une pause dédiée à la santé. Le jeûne peut ainsi avoir valeur de point de départ pour réformer son hygiène de vie et ses habitudes alimentaires. L'intérêt devient en ce sens plus préventif, à plus long terme, que curatif.

L'avis de Nicolas Guggenbühl

" Globalement, ce n'est pas dangereux. Toutefois, on ne réduit pas ses calories de 30 % en sautant un repas. D'ailleurs, les études démontrent que l'organisme compense les périodes de diète par une surconsommation ultérieure. Il faut donc adapter ses besoins sur le long cours, sur une année ou plusieurs mois, sinon on est dans des périodes d'artifice. "

Cinq conseils, selon Michel Cymes

1. Les antioxydants, les " meilleurs alliés de l'organisme "

" Ils protègent contre certains cancers, certaines maladies dégénératives, certains troubles cardiovasculaires et plus globalement contre le vieillissement ", insiste le spécialiste ORL. Vitamines A, C, E, séléniums, flavonoïdes, caroténoïdes, coenzyme Q10... Ces noms correspondent à des antioxydants, qui sont présents naturellement dans l'alimentation. Leur rôle consiste à protéger les cellules contre les radicaux libres, des composés chimiques potentiellement nuisibles. Comment ça marche ? Le fonctionnement de l'ensemble des cellules se fait par l'intermédiaire de réactions chimiques. Chaque cellule possède des " minicentrales ". Elles produisent de l'énergie en brûlant du sucre, des graisses ou encore des protéines. Ces réactions chimiques se déroulent en présence d'oxygène et engendrent une forme de déchet. Ces déchets sont appelés les radicaux libres. C'est comme de la rouille qui s'accumule au sein de la cellule - dans le jargon médical, on parle de stress oxydatif. A la longue, ces radicaux libres peuvent causer des dommages aux cellules, y compris au niveau de l'ADN, et entraîner ainsi des maladies.

Un régime riche en antioxydants permet au contraire de contrecarrer ces attaques. Sans devoir ingurgiter de compléments alimentaires, tels que des suppléments vitaminiques : une surconsommation peut même augmenter le risque que de certains cancers. " Notre assiette est suffisante. "

Où en trouver ? Pas de liste, ici, mais les antioxydants se trouvent naturellement dans les fruits et les légumes. Toutefois, Michel Cymes rappelle les vertus de l'ail, un superaliment. A consommer frais, cuit mais de préférence cru, car ses propriétés sont supérieures. Il a un effet protecteur contre le cancer de l'estomac et le cancer de l'intestin. " Quant à l'odeur, elle se gère. Non pas en se brossant les dents (comme beaucoup de personnes le croient) après en avoir mangé, mais en mâchant du persil, de la menthe ou des grains de café. " Il y a aussi les vertus, moins évidentes celles-là, des germes de blé. Ils contiennent de la vitamine E. Jugez plutôt : " Il suffit d'avalier l'équivalent de deux cuillerées à soupe de germe de blé pour couvrir le tiers des besoins quotidiens en vitamine E. Ces deux cuillerées couvrent aussi le tiers des besoins en zinc (il contribue à vous protéger contre les infections et vous aide à cicatriser en cas de besoin) et le quart des besoins en magnésium (qui fait partie des minéraux antistress et antifatigue). Un impératif : ne pas le chauffer. " Et d'ajouter encore les bienfaits, oubliés ceux-là, de la grenade. " La grenade, c'est de la bombe ! " Elle offre plein de vitamine C, de fibres ainsi que d'autres puissants antioxydants et effets anti-inflammatoires : une mine qui affole le milieu healthy. Bien sûr, il n'y a pas que le germe de blé ou l'ail. Mais voilà trois idées à retenir, quand on a oublié tout le reste.

2. Limiter la raw food (la mode de manger cru)

Michel Cymes explique que certains fruits et légumes tels que la tomate, la carotte, le brocoli, le navet, le chou, le radis et d'une manière générale les légumes à feuilles se bonifient à la cuisson. En augmentant " considérablement leur taux d'antioxydants, utiles pour diminuer les risques de cancers ".

3. Mastiquer, mastiquer encore

Rien n'est simple ! Car le cru a aussi ses avantages : celui de mastiquer. Lors de la mastication, l'estomac produit de l'histamine, une hormone qui provoque une sensation de satiété et évite de se gaver plus que de raison. Bref, ni le tout-cuit, ni le tout-cru, mais l'alternance.

4. Essayer le slow drinking (boire à petites gorgées)

Concrètement, boire des petites gorgées et poser le verre entre chacune d'elles. " Oui, posez-le ! Cela peut paraître idiot mais poser son verre, c'est à coup sûr réduire la fréquence du geste ", affirme Michel Cymes. Evident ? " Oui, mais efficace : on résiste plus facilement à la tournée suivante si le verre est encore plein au moment où elle vous est proposée. "

5. Définir le dosage

Rien n'est plus vague que la notion de portion. Faut-il alors peser la nourriture ? Rien de tout ça. Selon Michel Cymes, les mains sont vos instruments de mesure. Pour les fruits, fermez le poing, observez son volume, et vous obtenez l'équivalent d'une portion de fruits. Pour les légumes, disposez les deux mains en corolle (comme quand vous les remplissez d'eau pour vous nettoyer le visage) et mettez-y les légumes. Concernant les féculents et les protéines (qu'il s'agisse de poisson, de viande ou de volaille), la portion doit pouvoir tenir dans la paume d'une seule main. Finalement, une assiette doit contenir une moitié de légumes, un quart consacré aux protéines et le dernier quart aux féculents.

L'avis de Nicolas Guggenbühl

" L'effet protecteur des antioxydants n'est pas encore démontré scientifiquement. Quant à la raw food, je ne serai pas aussi catégorique. La raw food, c'est manger le moins transformé possible, et ça, c'est bon, sain, parce que peu transformé et donc parfois manger cru. Enfin, j'ajouterai au slow drinking, le slow eating : il faut mastiquer, mâcher - ce qui prend du temps - et manger moins. "