

JE SUIS BIEN DANS MON ASSIETTE,

C'EST PARTI !



**Dr Philippe
Stéfanini**

**Patricia
Repon-Bellone**

**Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »
aux Éditions Jouvence :**

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Je déttoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey

Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier

Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Aniello

Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov

Je deviens papa, c'est parti !, Carl de Miranda

Les régimes, c'est fini !, Céline Touati

Les dérèglements de la thyroïde, c'est fini !, Isabelle Doumenc

La land art-thérapie, c'est parti !, Alain Dikann

Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-837-3

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Suivi éditorial : Christine Cameau

Correction : Florence Le Grand

Composition : Virginie Cauchy

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Les auteurs

Après avoir vécu plusieurs mois avec des peuples premiers, notamment en Amérique du Sud, et avoir étudié leurs modes d'alimentation, le **Dr Philippe Stéfanini** passe de l'agronomie à l'anthropologie biologique, en débutant une thèse à la faculté de médecine de Marseille. Il défend un concept de « conversion éthique », puisant sa source dans la notion d'aliments durables comme la spiruline. Puis il s'engage, avec son laboratoire ADES/CNRS, à explorer le globe à la recherche d'aliments et de pratiques alimentaires durables. Dans cette quête résolument humaniste, il défend une position originale, associant des démarches scientifiques, solidaires et éducatives.

Site de l'auteur : cnsr-gif.academia.edu/PhilippeSTEFANINI

Patricia Repon-Bellone a passé de nombreuses années au sein de l'industrie pharmaceutique, ce qui l'a plongée au cœur de la problématique de la médecine d'aujourd'hui, à savoir la gestion des symptômes par la chimie, plutôt que la recherche de la cause. Dès lors, elle a choisi d'intervenir sur un autre versant de la santé : la prévention. Son diplôme de naturopathe en poche, elle ouvre son cabinet et mesure alors la difficulté pour chacun de s'alimenter sainement. Elle décide de mettre en place des ateliers culinaires et propose des formations visant à responsabiliser les individus et à les aider à devenir acteurs de leur santé.

Site de l'auteur : www.naturopathe-toulon.fr

Je m'appelle...

et je m'engage à...

Acheter des aliments les plus sains possible.

Varier mon alimentation.

Investir dans des ustensiles de cuisson non toxiques.

Retrouver le plaisir de faire les courses chez les petits producteurs ou commerçants biologiques.

Être persuadé que la cuisine de tous les jours se fait en quelques minutes.

Me faire aider si besoin par une naturopathe.

Tout simplement, je m'engage à prendre soin de moi pour vivre longtemps et en bonne santé.

Définition de la santé

La santé durable est un état de complet bien-être physique, mental et social atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes, grâce à l'accès à des ressources appropriées de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente.

Sommaire

Introduction	7
--------------	---

Première partie

Repenser la qualité des aliments

Chapitre 1 ■ Les aliments santé	10
Qu'est-ce qu'un aliment durable ?	11
L'épigénétique	19

Chapitre 2 ■ Les ennemis de nos assiettes	23
Pesticides	24
Additifs alimentaires	32
Plastiques	34

Chapitre 3 ■ Les nouveaux modes alimentaires	36
Le flexitarisme	37
Le flexipaléolithisme	39
Une nouvelle économie verte alimentaire	42

Deuxième partie

Retrouver le plaisir de cuisiner et de s'alimenter

Chapitre 4 ■ La qualité et la juste quantité des aliments	46
Pourquoi revoir son alimentation ?	47
Les conseils d'une naturopathe	51
Miser sur la qualité des aliments	57
Manger la juste quantité	61

Chapitre 5 ■ Autour de l'assiette	63
Les modes de préparation	64
Les ustensiles de cuisson	67
Manger cru ou cuit ?	70
Le petit déjeuner	73
Le dessert	75
Les boissons	77
Chapitre 6 ■ Mon assiette idéale	80
Avant de passer en cuisine...	81
Mes super-aliments	83
Mes assaisonnements	88
Ma liste de courses	90
Chapitre 7 ■ Mes menus et recettes	93
Mes menus 4 composants	95
Mes menus 3 composants	105
Chapitre 8 ■ Mes astuces « bien dans mon assiette » !	115
Je trouve le temps de cuisiner	116
Je mange lentement	118
Je bannis le grignotage entre les repas	119
Je fais attention au sucre	120
Je mange moins salé	121
Je mange des légumes et des fruits tous les jours	122
Je pense simple et équilibré	123
Conclusion	125

Introduction

Je suis complètement à plat, j'ai du mal à dormir, j'ai souvent mal au ventre après les repas, j'ai du cholestérol ou du diabète... Je stresse et souffre régulièrement de divers maux qui me minent le moral...

Vous vous reconnaissez dans ce morne tableau ? Au moins en partie ?

STOP ! Il est temps de trouver des solutions, et celles-ci ne sont pas plus loin que votre assiette... tout simplement !

En effet, **la manière dont nous nous alimentons, le choix des aliments et leurs qualités ont une réelle influence sur notre santé.** Les aliments sont la source d'énergie incontournable de l'être humain, aussi pouvons-nous faire en sorte qu'ils optimisent notre santé au lieu de la détruire au quotidien. Mais de plus en plus, leur qualité est mise à mal, par les substances ajoutées, les traitements industriels, les modes de cuisson... ou simplement la méconnaissance – ou l'oubli – de ce qui est bon pour nous dans notre assiette.

Cet ouvrage développe un concept fondamental qui associe culture alimentaire et choix des aliments dans une démarche où raison, convivialité et plaisir gustatif sont intimement liés.

En réalité, tout repose sur votre culture alimentaire : elle doit être bousculée avec délicatesse afin de tendre, non pas vers un nouveau régime, mais vers **une alimentation durable adaptée à votre plaisir**. Car manger, c'est aussi partager un moment de convivialité, d'échanges avec sa famille et ses amis. C'est aussi l'occasion de faire une pause dans la journée, de se détendre.

Respecter les principes du « mieux manger » ne signifie pas « manger moins bon ». Cela ne veut pas dire que vous consommerez des plats sans saveur, qui ne donnent pas envie de se mettre à table ! Bien au contraire, c'est manger des aliments délicieux qui vont profiter à votre santé. Le plus difficile sera peut-être de vivre en toute conscience ce changement, mais votre santé – et surtout celle de vos enfants – est en jeu, cela vaut bien quelques efforts, non ?

Grâce à cet ouvrage, vous progresserez rapidement dans vos nouvelles habitudes alimentaires. Dans la première partie, écrite par le D^r Philippe Stéfanini, vous comprendrez **la problématique de notre alimentation actuelle**, et l'intérêt de reconnaître les aliments santé. Fort de ces connaissances, vous pourrez alors appliquer en toute simplicité **les bons conseils et astuces** de la naturopathe Patricia Repon-Bellone dans la deuxième partie, **pour composer vos assiettes idéales et retrouver une pêche d'enfer !**

Vous rêvez d'être bien dans votre assiette ? Alors, c'est parti !



**REPENSER
LA QUALITÉ
DES ALIMENTS**



CHAP. 1

LES ALIMENTS SANTÉ

Les aliments santé sont les aliments de notre quotidien qui ne contiennent pas ou très peu de molécules de synthèse. Ces dernières étant prioritairement actives dans les aliments issus des agricultures conventionnelles, ou traités par différents procédés de conservation et d'optimisation gustative. Certains de ces aliments sont durables, ce qui les rend nettement plus compatibles avec une vision du monde qui intègre des données écologiques plus globales. Si vous avez des enfants, vous opterez plus facilement pour cette deuxième proposition.

Qu'est-ce qu'un aliment durable ?

Un aliment durable est prioritairement photosynthétique, car il est moins porteur de déchets, mais il peut être également issu du règne animal. Il doit associer plusieurs qualités.

- **Des qualités nutritionnelles** : un cocktail d'acides aminés de très grande qualité (protéines opérationnelles comme la phycocyanine), des oligoéléments, des vitamines, des sucres complexes et des acides gras polyinsaturés.
- **Des qualités agro-écologiques** : productivité importante à l'hectare, n'ayant subi aucun traitement chimique neurotoxique, possédant une consommation en eau réduite, absorbant naturellement beaucoup de carbone atmosphérique, utilisant pour son exploitation une surface minimum agricole et possédant si possible des qualités d'engrais verts.
- **Il doit être adaptable en production** sous des climats tempérés et des sols acides ou alcalins, comme l'on peut en trouver en France.
- **Il doit posséder une flexibilité sociale** afin d'entrer facilement dans de nouvelles habitudes alimentaires.



- **Il doit pouvoir être conservé facilement avec des moyens naturels et économes en énergie**, afin de préserver son goût et ses qualités nutritionnelles. L'invention révolutionnaire d'éco-refroidissement d'un ingénieur français, Philippe Vitel, qui se nomme NATfresh Process® est en complète adéquation avec l'amélioration qualitative de la durabilité des aliments. Le futur est en route pour le bienfait de l'humanité.

Aujourd'hui, nous trouvons dans le monde de nombreux aliments durables, faisant partie des algues, des champignons, des lichens, des végétaux, des animaux. Par exemple : certaines variétés d'olives, d'amandes, de raisins, de céréales, de pommes de terre, des légumineuses ou crucifères, certains insectes et zooplanctons, d'autres aliments issus de l'élevage biologique extensif respectueux du bien-être animal...

Un aliment durable doit être vendu prioritairement localement et en vente directe, sinon les producteurs doivent optimiser sa conservation, afin d'être sûrs qu'il devienne viable sur le plan économique et social (durabilité socio-économique), qu'il préserve l'environnement (durabilité environnementale), la santé (durabilité humaine) et la diversité culturelle (durabilité culturelle). En d'autres termes, demain, ce seront des systèmes de production agricole bio qui fourniront des aliments de qualité accessible à tous financièrement, quel que soit le statut social, tout en permettant de vivre longtemps en bonne santé et en protégeant la diversité culturelle et l'environnement.

LE SAVIEZ-VOUS **Certains aliments peuvent devenir durables**

Pour cela, plusieurs choix devront être envisagés :

- une espèce rustique et prioritairement endémique possédant des qualités nutritionnelles incontournables ;
- une méthode culturale biologique ;
- un milieu de production adapté et le moins pollué possible (sol, air, eau) ;
- de préférence un aliment peu éloigné de notre culture gustative ;
- un système de conservation pertinent pour les garder et les transporter.

Actuellement, bien que nos systèmes de production aient des moyens potentiels de fournir des aliments de qualité, nous constatons qu'ils sont loin d'être durables aux niveaux environnemental, socio-économique (produits de bonne qualité nutritionnelle souvent pas abordables par toutes les catégories socioprofessionnelles).

Les aliments tendent à s'uniformiser et ne respectent pas toujours la santé et la diversité culturelle, notamment avec les fast-foods.