

**POUR ALLER PLUS LOIN**

**Meilleurs, les fruits et légumes surgelés ?** Certains sont en tout cas plus riches en antioxydants et en substances protectrices. C'est vrai par exemple du maïs (118% de lutéine et de zéaxanthine en plus), des petits pois (plus riches en vitamine C), des épinards (plus chargés en calcium), des myrtilles (davantage de flavonoïdes) et des cerises (plus concentrées en anthocyanes). Alors, stop aux idées reçues. Faites le plein dans votre congélateur...

**Whaf, l'appareil à déguster sans manger.** Cette drôle de machine transforme les mets et cocktails en nuages de saveurs. Etonnant ! Ou comment profiter des effluves et du goût d'une recette sans prendre un gramme... Le must de l'immatérialité nutritionnelle.

189 €. [www.lelaboratoire.org](http://www.lelaboratoire.org)

**Le jus de betterave, c'est magique.** Il accroît les performances sportives et réduit la pression artérielle. Entre autres grâce à ses nitrates qui se transforment dans le corps en monoxyde d'azote, bon pour la circulation et les muscles. D'autres jus de légumes-racines, comme les carottes, présentent des intérêts proches. **Faites des cocktails !**

**5 règles de nutrition inédites.** 1) Appréciez l'amertume (endive, concombre, café sans sucre, pissenlit) : les molécules responsables de cette saveur aident à prévenir divers maux, dont l'asthme. 2) Déchirez la salade avant de la croquer. Vous l'agressez, elle se défend en fabriquant davantage d'antioxydants. 3) Mangez de toutes les couleurs, afin de bénéficier

d'une large palette de polyphénols (consultez le site [www.jaime5a10.ca/fr](http://www.jaime5a10.ca/fr)). 4) Emincez l'ail avant de le jeter dans la poêle, il produira un maximum de substances santé. 5) Gardez vos fruits et légumes dans l'obscurité la nuit et dans la lumière la journée, comme quand ils étaient au jardin.

## 4. BIEN MANGER POUR BIEN VIVRE

### ● DES FORMATIONS SLOW FOOD.

L'association écogastronomique, reconnue par l'ONU, propose une formation accessible à tous, néophytes, gastronomes, gourmets, gourmands, mais aussi aux élus, restaurateurs, professionnels des métiers de bouche (de l'artisanat à la restauration collective). [www.slowfood.fr](http://www.slowfood.fr)

### ● VIVE LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE !

L'association Kokopelli milite pour préserver le droit de semer librement des variétés potagères et céréalières, anciennes et nouvelles. Et pour que les semences soient libres de droits et reproductibles. Personne n'est propriétaire du vivant et pourtant certains veulent se l'approprier. Pour devenir membre de l'Alliance planétaire pour la liberté des semences, ou acheter des semences libres : [www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr)

### ● L'OSTÉOPOROSE N'EST PAS UNE MALADIE,

elle indique juste l'usure des os, comme les rides signalent le vieillissement de la peau. Mais la décalcification frappe de plus en plus jeune. C'est un fléau mondial, favorisé par la sédentarité et l'excès de sel de table. Dans « Ostéoporose, se soigner par l'alimentation » (Grancher 2006), le Dr Eric Ménat propose une panoplie préventive faite d'exercices physiques et de règles alimentaires : légumes et fruits à chaque repas, légumes secs et dérivés de soja une fois par jour, moins de sel, moins de sucre, moins de graisse cuite, moins de café.

### ● LE DR JEAN-PIERRE WILLEM S'INSURGE CONTRE LES CAMPAGNES

**ANTICHOLESTÉROL**, qu'il dit téléguidées par les laboratoires. Nous avons vitalement besoin de cholestérol pour structurer nos membranes cellulaires. Certes, lit-on sur [www.docteurwillem.fr](http://www.docteurwillem.fr), il y en a plusieurs sortes : le HDL (haute densité de lipoprotéine) ou « bon cholestérol » et le LDL (basse densité) ou « mauvais cholestérol ». Mais même le « mauvais » ne provoque rien en soi, « c'est juste le signal que l'on mène une vie malsaine ». Comme pour les oméga 3 et oméga 6, l'important est le dosage entre les deux.

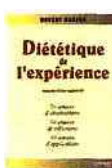
## À LIRE

Dr Gérard Apfeldorfer



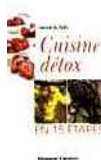
● « Mangez en paix ! », du Dr Gérard Apfeldorfer (Odile Jacob, 2008, 316 p., 8,90 €). Psychiatre et psychothérapeute, l'auteur a une expérience de trente ans des troubles du comportement alimentaire et des problèmes pondéraux.

● « La Vérité si je mange bio », de Thierry Farrayre (Pocket, 2011, 320 p., 7,20 €). Tout le monde connaît le mot bio mais que signifie-t-il exactement ? Cette alimentation est-elle une réalité ? Une mode ? Un coup marketing ?



● « Diététique de l'expérience », du Dr Robert Masson (Trédaniel, 2014, 296 p., 22 €). Alerte : malgré les progrès de la médecine, il n'y a jamais eu autant de malades. Car la santé dépend d'abord de l'alimentation, qui doit être naturelle, équilibrée, digeste et individualisée.

● « Slow food, manifeste pour le goût et la biodiversité », de Carlo Petrini (Yves Michel, 2005, 203 p., 14,70 €). En 1986, le sociologue et critique gastronomique italien s'insurge contre la fast-food et a fondé à Paris l'association internationale Slow Food. Celle-ci milite pour la préservation des patrimoines gastronomiques et l'éducation au goût.



● « Cuisine détox en 15 étapes », de Marie Borrel (Presses du Châtelet, 2014, 208 p., 14,95 €). Aider notre corps à rejeter ses toxines ne signifie pas forcément se mettre au régime. Ce programme repose sur des conseils et des recettes de pur plaisir.

## SUR INTERNET



● « On est ce qu'on mange », excellent documentaire de James Colquhoun et Laurentine ten Bosch, réalisé en 2008. Pour voir le film, flashez ce QR code ou rendez-vous sur [www.cles.com/sante/hs](http://www.cles.com/sante/hs)

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org) donne la liste des Amap, associant des groupes de consommateurs à des maraîchers.

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) Une chaîne de plus de 340 supermarchés bio en France. Une bonne cave et un important rayon surgelé.