

Repas équilibré : quelles associations alimentaires privilégier ?

Author : pascal-loudet



Le « bien manger » est de plus en plus au cœur des préoccupations des Français. Ainsi, selon une l'étude Harris Interactive, [« Les pratiques alimentaires d'aujourd'hui et de demain »](#) 84% d'entre eux sont soucieux de l'impact de la l'alimentation sur leur santé. D'ailleurs, en se répercutant sur le bien-être des salariés et sur la qualité du travail effectué, [la nutrition est un réel enjeu pour les entreprises.](#)

Toutefois, il n'est pas toujours facile de trouver une réponse simple à la question : comment manger équilibré ? Si vous faites partie des 2/3 des Français qui accordent de l'importance à leur équilibre alimentaire, cet article vous donnera des conseils et des idées repas.

Dissocier pour mieux digérer ?

Qu'est-ce que le principe de dissociation ?

Étant donné que tous les aliments ne sont pas digérés de la même manière par l'organisme, certains mélanges risquent de perturber la digestion et d'avoir des effets délétères pour la santé. Pour éviter cela, une solution pourrait être de **n'associer aucun aliment dont la digestion semble antagoniste au cours d'un même repas.**

Ainsi, selon Herbert Shelton :

- Les fruits doux (raisins, pêches, poires...) ne doivent pas être mélangés aux fruits mi acides (abricots, prunes...) et acides (agrumes, ananas...)
- Les protéines (viandes, œufs, laitages, poissons...) nécessitent des métabolismes et des enzymes différents et doivent donc être dissociées, tout comme les céréales, les légumineuses et les oléagineux.
- Les légumes verts seraient les seuls à s'associer correctement avec les protéines ou les glucides.
- Enfin, les lipides devraient être consommés à part, car ils ralentissent toutes les digestions.

En respectant ce principe, voici à quoi pourraient ressembler les repas d'une journée-type :

| | | | | |
|---------------------------------------|--|------|---|----------------------|
| Petit-déjeuner | Fruits frais de saison | Œufs | Laitages | Céréales non sucrées |
| Déjeuner | Crudités variées + protéine (poisson ou viande ou œufs ou fromage) + légumes cuits | | Jus de légumes crus + protéine (poisson ou viande ou œufs ou fromage) + légumes cuits | |
| Collation (vers 11h et/ou 18h) | Fruits frais de saisons | | | |
| Dîner | Crudités + céréale (riz, sarrasin, quinoa, maïs, blé...) + légumes cuits | | Soupe de légumes + céréale (riz, sarrasin, quinoa, maïs, blé...) | |

Quels sont les effets du régime dissocié ?

Ce régime **soulage rapidement les troubles digestifs** (coliques, ballonnements, gaz...). Mené convenablement, il peut également générer une **perte de poids rapide et peu fatigante**, tout en étant rassasié. Afin d'éviter les risques, deux conditions sont toutefois requises :

- effectuer un suivi régulier auprès d'un professionnel de santé
- adapter la durée (de quelques jours à trois, voire six mois au maximum) à ses réserves pondérales et à sa vitalité

Quels sont les risques d'une dissociation sévère ?

Si la cure est maintenue sur une période trop longue et sans tenir compte des recommandations, elle peut se révéler **dangereuse pour la santé** et générer différents effets néfastes :

- fatigue progressive
- carences plus ou moins graves
- fonte musculaire
- assèchement des muqueuses
- chute de libido
- risques de dépression...

En réalité, les métabolismes de la digestion et de l'assimilation sont bien plus complexes que ce que les travaux de Shelton laissaient entendre. Par exemple, ne jamais consommer de protéines avec des farineux perturbe l'assimilation des acides aminés, qui ne remplissent alors plus leur rôle de reconstruction des tissus, des os ou des hormones.

Ainsi, plus on dissocie les aliments, plus on facilite la digestion mais moins on assimile !



Comment avoir une alimentation saine et équilibrée ?

Étudier la complémentarité des acides aminés et les effets plus ou moins indésirables des mélanges alimentaires, permet de **trouver un juste milieu qui favorise une digestion douce et une bonne assimilation des nutriments**. Pour cela, on jouera tantôt sur les concentrations et tantôt sur les proportions. Ainsi, tous les bénéfices seront réunis pour **bien digérer et ne pas surcharger l'organisme**.

La **règle des proportions** suppose de dissocier les protéines fortes (viandes, œufs, fromages, poissons) des amidons forts (céréales) si les deux apports sont quantitativement importants. Par exemple, 200 grammes de poisson, accompagnés d'une assiette de semoule ou de pâtes composent un mélange trop lourd sur le plan digestif.

Cela confirme l'intérêt des associations traditionnelles entre céréales et légumineuses : couscous et pois chiches, blé et haricots, riz et soja, sarrasin et haricots rouges, etc. Dans ce cas, il est

conseillé d'associer 4/5 de céréale à 1/5 de légumineuse. Cela permet un apport complet d'acides aminés, tout en préservant l'équilibre du système digestif.

Au contraire, la **règle des concentrations** suppose d'associer systématiquement :

- Une protéine faible (végétale) ou peu concentrée, comme une salade d'algues marines, des champignons ou un yaourt, à un amidon fort, comme du riz ou de l'orge.
- Un amidon faible (galettes de riz, pomme de terre, patates douces, châtaignes...) avec une protéine forte (poisson, volaille ou œufs).

Dans tous les cas, il est recommandé d'éviter les mélanges les plus indésirables, comme les fruits au dessert, ou des entrées très vinaigrées avant un plat de farineux.

Pour vous aider, n'hésitez pas à consulter ce tableau synthétique qui vous indique les combinaisons les plus adaptées et celles à éviter.

Pour rappel, voici les 8 catégories d'aliments :

- Protéines fortes : viandes, poissons, crustacés, œufs, fromages cuits (gouda, comté) ...
- Protéines faibles : soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes...
- Protéines fromages frais : yaourts, fromages blancs, chèvre frais, ricotta...
- Farineux forts : pâtes, riz, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, sarrasin, maïs...
- Amidons faibles : boulgour, flocons de céréales, potimarron, pomme de terre, patate douce, châtaignes...
- Fruits
- Légumes verts ou colorés, crus ou cuits
- Aliments spécifiques : melon, pastèque, miel, sucres...

5 exemples de repas équilibrés

Petit déjeuner d'été

- Une boisson (au choix) : Un jus de fruit frais non glacé, et si possible fait maison (pêche, raisin, mangue, pomme, cerises...) OU un thé vert OU une tisane d'hibiscus OU un café léger et peu torréfié, si possible non sucré OU un jus de légumes frais
- Des fruits frais de saison, éventuellement associés à un laitage bio
- OU un mélange de fromage frais (ou tofu), d'une cuillère à soupe d'huile de chanvre (ou de colza, de noix ou de courge), de fruits frais, d'un filet de citron, d'une à quatre cuillères à café de pollen frais et d'une à quatre cuillères à soupe de graines germées (tournesol, blé, cresson, fenouil...)
- OU un ou deux œufs (à la coque, pochés, brouillés)
- OU un peu de saumon fumé, accompagné de galettes de Pain des Fleurs, de céréales soufflées ou de Pain Essène

Petit déjeuner d'hiver

- Une boisson chaude (au choix) : un cacao léger, dégraissé et bio OU un thé vert OU un maté vert OU un café léger et peu torréfié, si possible non sucré OU de la poudre de caroube mélangée à de l'eau ou à du lait végétal
- Une soupe de légumes ou une soupe Miso
- OU un mendiant aux fruits secs (pruneaux, figues, dattes, mangues, pommes...) et aux noix, éventuellement associé à un peu de fromage de chèvre ou de brebis mi-frais
- OU des tartines de pain Essène ou de pain bio au levain, avec de la purée d'oléagineux (amande, sésame, cajou...), accompagnées d'un peu de compote ou de miel si besoin
- OU du pain Essène avec des graines germées, des oléagineux (si possible trempés), du pollen frais et un jus de légumes crus

Déjeuner

- Une entrée de crudités fraîches (3 ou 4 légumes différents, et des graines germées), accompagnées d'une vinaigrette faite maison (1/3 d'huile d'olive, 2/3 d'huile de noix, du jus de citron, de la sauce soja bio et un peu de purée d'oléagineux pour l'onctuosité par

exemple)

- Du poisson gras, des coquillages ou du fromage de chèvre ou de brebis
- Un complément de légumes cuits (dont des légumes verts) et une petite portion de céréale (riz, millet, quinoa, sarrasin, pain Essène...)
- Un dessert facultatif et peu sucré : noix, crème au soja, quelques sablés bio, un sorbet de temps en temps en été...



Déjeuner végétarien

- Une entrée de crudités fraîches (3 ou 4 légumes différents, et des graines germées), accompagnées d'une vinaigrette faite maison (1/3 d'huile d'olive, 2/3 d'huile de colza, du vinaigre balsamique et un peu de purée d'oléagineux pour l'onctuosité par exemple)
- ¾ de couscous (ou de riz) et ¼ de pois chiches (ou de soja)
- Un complément de légumes cuits (dont des légumes verts) et farineux (patates douces, châtaignes, manioc...)
- Un dessert facultatif et peu sucré : noix, crème au soja, quelques sablés bio, un sorbet de temps en temps en été...

Dîner

- Un jus de légumes crus
- Deux ou trois œufs (à la coque, pochés, brouillés)
- Un complément de légumes verts (haricots verts, épinards, brocolis...) et farineux (châtaignes, pommes de terre...)
- Un dessert facultatif et peu sucré : compote, pomme au four, un ou deux carrés de chocolat noir...



COMMENT AMÉLIORER SA QVT
GRÂCE AU TROUBLESHOOTER ?

Télécharger l'ebook