

la lettre du Dr Rueff

mes conseils pour vivre mieux et plus longtemps



Date : 30/05/2017 15:16:41

L'alimentation santé que je vous conseille

Chère amie, cher ami,

Si chacun ou chacune d'entre nous ne peut bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés, on peut néanmoins proposer une bonne alimentation médiane, susceptible d'améliorer son potentiel de santé.

Cette alimentation est à la fois anti-inflammatoire et détox.

L'axe anti-inflammatoire consiste à s'abstenir au maximum d'aliments contenant du gluten et du lactose, donc pratiquement toutes les céréales (sauf le riz et le sarrasin) et les produits laitiers d'origine bovine. Il est également conseillé de connaître et éviter ses propres intolérances alimentaires.

Par expérience, l'exclusion même partielle du gluten, mais aussi des levures et du blé renforce l'axe anti-inflammatoire et contribue à calmer de nombreuses douleurs intestinales.

Manger (presque) sans pain : cela en fait bondir plus d'un !

Pourtant c'est plus facile que vous ne l'imaginez.

Si vous avez envie, de temps en temps d'un croissant ou d'un morceau de pain, laissez aller vos envies. Si le gluten vous pose problème, prenez du pain au levain et au sarrasin. Le « pain aux fleurs » est aussi un excellent produit. Dans tous les cas testez et écoutez votre instinct.

Sans tomber dans les excès de certains, mâchez suffisamment afin que votre salive puisse faire son travail de digestion et que le reste de votre tube digestif soit moins sollicité.

Enfin buvez avant le repas en évitant de trop boire en mangeant pour ne pas trop diluer les sucs digestifs.

L'axe détox consiste à limiter (sauf cas particuliers) les protéines animales et notamment la viande qui, en excès, peuvent perturber la flore intestinale, le métabolisme hépatique et rénal et favoriser les réactions inflammatoires.

Limitez, particulièrement au petit-déjeuner, les aliments à charges glycémiques élevées (voir lettre <https://www.lettre-docteur-rueff.fr/ne-vous-caramelisez-pas/>) afin d'éviter les hyper et hypoglycémies, facteurs déclenchants de multiples problèmes liés à la douleur et à l'anxiété.

Il y a d'autres critères auxquels je suis très attaché : la faisabilité, la simplicité et le prix. Je suis personnellement un piètre cuisinier et je ne me vois pas vous proposer des « recettes » complexes.

La faisabilité et la simplicité :

Je ne vais pas vous envoyer faire le tour de la ville, pour chercher des ingrédients rares et/ou chers.

Certes les « super aliments » sont à la mode, mais je n'aime pas du tout ce mot. Ne vous méprenez pas ! Ni les graines de chia ou le chou kale ne sont de mauvais aliments, mais si vous n'en trouvez pas, n'en faites pas un drame ! Dans beaucoup de cas, de simples sardines ou des graines de lins, qui ont traversé trois générations depuis les écrits du docteur Kousmine, vous apporteront autant d'Oméga 3 !

Tout le monde peut apprendre, avec un minimum de motivation, à faire cuire du brocoli, faire une soupe « à l'étouffée » ou n'importe quelle céréale dans un plat en terre type « romertopf [1] »

On peut aussi utiliser très facilement un biovitaliseur [2] qui permet de cuire à la vapeur douce n'importe quel aliment. Pour ceux qui peuvent investir un peu plus dans leur santé, je conseille d'acheter un Omnicuiseur Vitalité [3] qui permet de cuisiner à peu près tout sans réglage et sans risquer de se tromper ou de brûler les aliments. Pour mémoire les cuissons à la vapeur douce ou à basses températures permettent de conserver la plupart des nutriments, de ne les pas dénaturer et surtout de ne pas créer de dérivés glyqués.

Le prix :

Vous devez pouvoir vous nourrir, vous sentir mieux et même parfois vous guérir avec un mode de vie simple et moins coûteux que celui que vous auriez en avalant des paquets de chips ou de gâteaux, des plats préparés ou congelés... Voici le challenge. Le prix d'une pomme bio n'est pas toujours plus élevé que celui d'une pomme de commerce courant. Manger des aliments complets et non dénaturés permet de se rassasier plus vite, donc d'avoir des portions plus faibles qui, au final, contiennent plus de nutriments. Si vous respectez les saisons et ne cherchez pas à avoir des tomates, des haricots verts, des asperges, des fruits rouges ou du melon en hiver vous ferez des économies. Si vous utilisez, hors saison, des alternatives aux fruits rouges comme le jus de myrtille bio, prenez-en en petites quantités. Manger en fonction des saisons [4] permet, non seulement de faire des économies, mais de respecter certains cycles naturels et d'améliorer sa santé.

Avant de vous donner (et de vous expliquer) ce plan alimentaire, je voudrais encore attirer votre attention sur quelques points :

- Je reste interloqué quand je vois la provenance de certains aliments dans les magasins dits « de diététique ». Pourquoi acheter des légumes ou des fruits, même bio, qui ont fait la moitié du tour de la terre pour arriver ici ? Certes la France n'est pas un grand producteur de quinoa ou d'avocats, mais on en trouve quand même, pendant la saison.
- Soyez, de même, prudents avec les rayons « bio » des grandes surfaces. Jean-Marc Dupuis vous a déjà parlé de sa méfiance pour ce qu'il appelle le "[Big Bio](#)". Regardez bien les provenances et souvenez-vous que les règles, les certifications et les contraintes du « bio » ne sont pas les mêmes en France que dans les pays du sud de l'Europe ou du Maghreb.
- Combattez vos a priori sur les surgelés. Certains disent même que la surgélation permet d'avoir des légumes de meilleure qualité car conditionnés sur place et cueillis à maturité (donc ayant plus de qualités nutritives) pour être immédiatement surgelés. Il en existe aussi des bio et il vaut mieux un bon surgelé qu'un légume fatigué qui a perdu toutes ses propriétés nutritives.
- Ne croyez pas qu'en général les produits bio (comme les fruits ou les légumes) soient systématiquement plus chers que ceux que vous trouvez dans les commerces ordinaires ou les marchés de proximité.
- Enfin n'oubliez pas que vous êtes incapable de vous faire cuire un œuf, ou de faire tremper des amandes afin de mieux profiter de leurs nutriments.

Mon arme de destruction massive !

Je vais vous confier, telle quelle, ma première « arme de destruction massive de la maladie, de la douleur et du

mal-être ». Celle que je propose, en première intention, devant toute souffrance physique ou psychique.

CONSEILS NUTRITIONNELS DE PREMIERE INTENTION

A jeun le matin, un citron pressé avec de l'eau chaude, 1 petite cuillère de vinaigre de cidre bio et 1/3 cuillère café de bicarbonate.

Petit déjeuner : SANS PAIN, NI SUCRE avec plus de PROTEINES : 1 œuf coque ou dur, 1 tranche saumon frais ou fumé ou truite, 1 pomme ou une poire bio, 1 portion de fruits rouges ou (hors saison) jus bio de fruits rouges (myrtilles, cassis, grenade), une petite poignée amande et noix, 1 thé vert, 1 cuillère à soupe de graines de lin fraîchement moulues,

Midi : VIANDE OU POISSON ET LEGUMES; Légumes verts (haricots verts, brocolis, choux, choux fleur, poireaux, épinards, pas systématiquement des pommes de terre, viande deux fois/semaine (1 fois/semaine de la viande rouge) , petits poissons 3 fois/semaine, avec mélange huile d'olive et colza bio et un peu de poivre. Le moins possible de pain ou desserts. N'oubliez pas de mettre sur les légumes du bon curcuma, du gingembre râpé et du persil !

Collation vers 16h/17h : quelques noix, 1 pomme ou des fruits rouges, 2 carrés de chocolat à au moins 85% (et plus si vous trouvez).

Dîner à dominante végétarienne. Avant 20 heures : salades composées sans protéines animales, 1/2 avocat, alterner, plutôt que des pâtes ou des pommes de terre, du riz complet, sarrasin, quinoa, lentilles, petits pois, haricots... Toujours ajouter 1 cuillère à soupe de curcuma, du gingembre frais râpé, des huiles bio mélangées olive et colza, du persil et de temps en temps 1 cuillère à soupe de levure alimentaire.

Voici quelques explications :

Le jus de citron chaud au vinaigre de cidre et au bicarbonate

J'ai consacré une partie d'une lettre au jus de citron chaud avec le vinaigre de cidre. Depuis j'ai ajouté 1/3 de cuillère à café de « bicarbonate de soude alimentaire ». Pas plus, car ça mousse ! et comme une bière, il faut attendre pour le boire que la mousse redescende. Cette boisson est particulièrement agréable pour celles et ceux qui ne supportent pas l'acidité du citron.

Certains craignent (à juste titre) pour l'émail de leurs dents. Rien ne les empêche de boire la solution avec une paille, mais je pense que l'ajout du bicarbonate résout le problème. Sinon, je vous conseille, après avoir bu, de vous brosser les dents avec le bicarbonate. Attention ! l'usage prolongé de bicarbonate de soude ne doit pas être proposé aux jeunes enfants, ni prolongé (au-delà d'une cuillère à café) plus de deux semaines sans avis médical.

Le docteur Kousmine, et beaucoup d'autres à sa suite, préconisait de contrôler ses urines plusieurs fois par jour au moyen d'un papier réactif afin d'atteindre le pH le plus alcalin possible [5].

Le petit déjeuner sans pain ni sucre et plus protéiné

L'essentiel du petit-déjeuner consiste :

- A éviter toute prise d'aliment à index glycémique trop élevé, qui est une grande cause de fatigue et de manque d'attention en fin de matinée, en particulier pour les enfants. L'exemple type de l'aliment à éviter, c'est le sucre, les fruits trop sucrés, le miel, les céréales raffinées (au placard les boîtes de Special K, Chocapic et autres Miel Pops !) et en particulier les galettes de riz.
- Augmenter la charge en protéines : l'œuf est un bon moyen mais il peut être remplacé par un peu de poisson ou un blanc de poulet, un morceau de fromage de chèvre ou brebis. Les végétariens peuvent

faire un mélange de céréale complète avec, par exemple, une purée de pois cassés.

- Apporter des antioxydants et des fibres comme, la pomme bio (qui, comme chacun sait : « éloigne le médecin ») les fruits rouges ou le thé vert, les amandes et les noix. Ces dernières apportent des fibres et de nombreux nutriments, comme les vitamines B, la vitamine E, le zinc, le magnésium, le cuivre et le manganèse, des acides gras et des protéines.
- Apporter des Omega 3 végétaux. La bonne vieille recette de Catherine Kousmine est toujours d'actualité. Vous avez bien dans un coin un vieux moulin à café qui vous permet de broyer l'équivalent d'une cuillère à soupe de graines de lin. Attention, une fois moulues, elles se gardent au maximum 48 heures au frais.

Le déjeuner de midi : viande ou poisson et légumes

Pour les non-végétariens, le déjeuner est le meilleur moment pour consommer des protéines animales à condition de ne pas les associer aux légumineuses. Choisissez trois fois par semaine de la viande, dont au moins une fois de la viande rouge et de temps en temps un foie de veau bio qui apporte des acides gras et de multiples vitamines [6]. Tous les poissons sont permis et vous savez que, pour limiter la pollution par les métaux lourds, on privilégie les petits poissons : quoi de meilleur que quelques sardines ou anchois grillés !

Tous les légumes sont conseillés et gardez à l'esprit le principe de « colorer » vos assiettes (qui dit couleur dit haute teneur en antioxydants). N'hésitez pas à faire de grandes portions de légumes à feuilles, de tomates à l'huile et à l'ail, de carottes, de crucifères (brocolis), de haricots verts. Respectez les saisons et fuyez la monotonie des pommes de terre. Les végétariens remplaceront la viande par une association de céréales complètes et légumineuses.

N'hésitez pas à assaisonner, avec des herbes, toutes épices, du poivre, de l'huile d'olive, du curcuma et à saupoudrer de persil. Ne salez pas trop. Les cuissons dites « vapeur » ou chaleur faible renforcent le goût et conservent un maximum de nutriments.

Si vous voulez absolument finir sur une note sucrée, choisissez de préférence une petite pomme bio ou une poire du terroir.

Si vous mangez à l'extérieur de chez vous ou si vous préparez un repas pour vos enfants, n'hésitez pas à le faire en mettant l'assaisonnement à part à mélanger au dernier moment.

La collation entre 16 et 17 heures

Le goûter de l'après-midi est un passage « presque » obligé. Pourquoi ? parce que les « chrononutritionnistes [7] » nous ont appris que c'était le meilleur moment de la journée pour manger du sucre. Oui du sucre ! Mais pas n'importe lequel ! Choisissez un fruit de saison, même sucré, une banane si vous pensez manquer de potassium, une portion de fruits rouges ou un laitage aux fruits rouges, un peu de miel, quelques fruits secs bio, et, si vous en avez envie, des amandes ou des noix et deux bons carrés de chocolat noir supérieur à 85%.

C'est à ce moment que je conseille également une bonne tasse de thé. Tous les thés (thé noir, thé vert, thé rouge) ont des propriétés antioxydantes. Evitez cependant les sachets de thé (et les tisanes) « bas de gamme » dont il est possible qu'un grand nombre soient contaminés [8] !

En plus de respecter notre pic d'insuline naturel du milieu d'après-midi, cette « collation » nous permettra d'alléger les repas du soir.

Le repas du soir

Essayez de dîner le plus tôt possible et d'alléger ce repas au maximum. L'idéal serait de dîner juste après le coucher du soleil et de se coucher deux heures après. On ne peut pas toujours le respecter mais il est bon de le

garder en mémoire.

La collation vous aura permis de vous contenter d'un dîner plus léger et végétarien, même si par goût vous avez envie de terminer avec un petit morceau de fromage de chèvre ou de brebis.

Le dîner est le meilleur moment pour goûter les légumes de saison et essayer les multiples associations possibles entre légumineuses (lentilles, haricot, pois...) et céréales sans gluten, comme le sarrasin, le riz semi complet ou basmati et même de faibles portions de céréales à gluten si vous les supportez. N'oubliez pas non plus le quinoa.

De mon côté j'aime bien saupoudrer quelques jours par mois mon plat du dîner d'une cuillère à soupe de levure de bière alimentaire [9] qui permet d'enrichir la ration en protéines, vitamines du groupe B, minéraux comme le zinc, le sélénium et le fer et surtout en tryptophane qui favorise le sommeil.

C'est aussi le meilleur moment pour consommer un demi ou un avocat qui vous permet de prendre une bonne cuillère à soupe de curcuma bio, de poivre, d'aromates et d'un mélange d'huile d'olive et de colza (oméga 3).

Un fruit, le moins sucré possible, comme une pomme, peut terminer ce repas.

Indépendamment de tout problème de santé, le développement physique et psychique des enfants est très influencé par ce type de nutrition [10]. N'hésitez pas à leur faire goûter le plus tôt possible le plus grand nombre d'aliments et de saveurs.

Enfin, et c'est par là que je terminerai, apprenez et respectez les grands principes d'une nutrition saine mais n'en faites pas une obsession. Rien de pire que les ayatollahs de la nutrition. Ne faites pas de prosélytisme, ayez de la patience et de la tolérance, avec les enfants en particulier. Essayez de leur proposer ce qui est bon pour eux. Et ne faites pas une crise quand ils partagent un goûter avec leurs amis.

Quant à vous : apprenez avant tout à respecter vos besoins, vos envies et parfois vos « coups de folie alimentaires ». Je vous l'avoue sans honte : un steak frites ou un baba au rhum me font parfois envie et « je me lâche » sans regrets.

L'alimentation saine ne doit pas être une punition, mais un plaisir, un plaisir pour soi, un plaisir que l'on offre à ceux qu'on aime.

Bon appétit et surveillez bien votre boîte aux lettres,

Docteur Dominique Rueff

Sources :

[1] [Les cahiers de la caille](#)

[2] [CUIT-VAPEUR VAPOK](#)

[3] [L'Omnicuiseur Vitalité](#)

[4] [JE MANGE YIN OU YANG SELON LA SAISON ET LE CLIMAT](#)

[5] [COMMENT ÉVALUER L'ACIDITÉ DE L'ORGANISME ?](#)

[6] [Foie de veau](#)

[7] [Mange bien et au bon moment grâce à la chrononutrition](#)

[8] [Des pesticides dans nos tisanes !](#)

[9] [Qu'est-ce que la levure alimentaire?](#)

[10] [Les 3 règles diététiques qui font des enfants épanouis](#)