



**Alimentation – santé**  
*Comment bien se nourrir ?*



**ALÔSNYS**  
LE VILLAGE DES SAVEURS ET DES SAVOIRS

**Alôsnys, écocentre en permaculture**

Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion



Association créée en 2007  
À Autun (Bourgogne)

**Constat :**

Perte de la biodiversité

Inégalités face à l'alimentation et la santé

Perte de nombreux savoir-faire

**Objectifs :**

1. Création en 2012 d'un domaine modèle de 3,5 ha cultivé en permaculture où le bien-être humain et de la planète sont les valeurs premières.
2. Sensibilisation à la protection de l'environnement et transmission des savoirs liés à l'écologie et à la santé auprès des enfants et adultes.



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion



**Introduction**

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

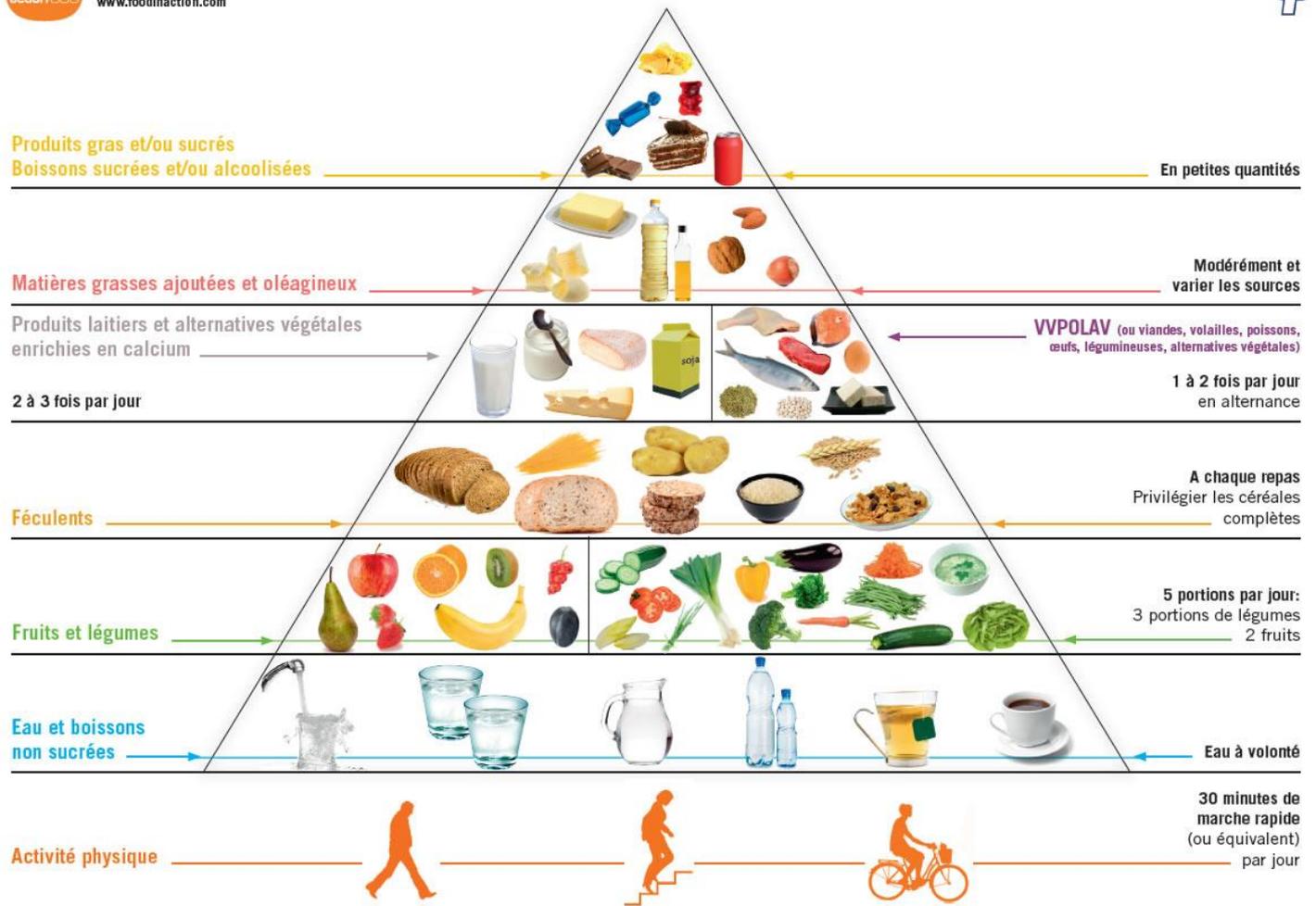




Copyright Food in Action 2011  
www.foodinaction.com

# La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin 



# TABLEAU NUTRITIF VÉGÉTAL

VITAMINES							PROTÉINES	ACIDE GRAS ESSENTIELS
A	B	B12	C	D	E	K		
ABONDANTE DANS LES VÉGÉTAUX MIEUX ASSORBIE DANS LES VÉGÉTAUX CUITS	ABONDANTE DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	S'EXTRAIT D'UN APPORT RÉGULIER PAR DES SOURCES FAIBLES	ALTÉRÉ PAR LA LUMIÈRE ET LE CHALEUR AIDE À L'ASSIMILATION DU FER	FACILITE L'ASSIMILATION DU CALCIUM <small>(VITAMINE D3) (VITAMINE D2) (VITAMINE D4) (VITAMINE D5) (VITAMINE D6) (VITAMINE D7) (VITAMINE D8) (VITAMINE D9) (VITAMINE D10) (VITAMINE D11) (VITAMINE D12) (VITAMINE D13) (VITAMINE D14) (VITAMINE D15) (VITAMINE D16) (VITAMINE D17) (VITAMINE D18) (VITAMINE D19) (VITAMINE D20) (VITAMINE D21) (VITAMINE D22) (VITAMINE D23) (VITAMINE D24) (VITAMINE D25) (VITAMINE D26) (VITAMINE D27) (VITAMINE D28) (VITAMINE D29) (VITAMINE D30) (VITAMINE D31) (VITAMINE D32) (VITAMINE D33) (VITAMINE D34) (VITAMINE D35) (VITAMINE D36) (VITAMINE D37) (VITAMINE D38) (VITAMINE D39) (VITAMINE D40) (VITAMINE D41) (VITAMINE D42) (VITAMINE D43) (VITAMINE D44) (VITAMINE D45) (VITAMINE D46) (VITAMINE D47) (VITAMINE D48) (VITAMINE D49) (VITAMINE D50) (VITAMINE D51) (VITAMINE D52) (VITAMINE D53) (VITAMINE D54) (VITAMINE D55) (VITAMINE D56) (VITAMINE D57) (VITAMINE D58) (VITAMINE D59) (VITAMINE D60) (VITAMINE D61) (VITAMINE D62) (VITAMINE D63) (VITAMINE D64) (VITAMINE D65) (VITAMINE D66) (VITAMINE D67) (VITAMINE D68) (VITAMINE D69) (VITAMINE D70) (VITAMINE D71) (VITAMINE D72) (VITAMINE D73) (VITAMINE D74) (VITAMINE D75) (VITAMINE D76) (VITAMINE D77) (VITAMINE D78) (VITAMINE D79) (VITAMINE D80) (VITAMINE D81) (VITAMINE D82) (VITAMINE D83) (VITAMINE D84) (VITAMINE D85) (VITAMINE D86) (VITAMINE D87) (VITAMINE D88) (VITAMINE D89) (VITAMINE D90) (VITAMINE D91) (VITAMINE D92) (VITAMINE D93) (VITAMINE D94) (VITAMINE D95) (VITAMINE D96) (VITAMINE D97) (VITAMINE D98) (VITAMINE D99) (VITAMINE D100)</small>	FAIBLES DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	FAIBLES DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	FAIBLES DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE (ET VARIÉE ET QUE L'ON MANGE À SA FIN)	FAIBLES DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE (ET VARIÉE ET QUE L'ON MANGE À SA FIN)
 carottes  persil  légumes à feuilles vertes épinard fenouil oseille chou  fruits et légumes de couleur orange tomate potiron abricot sec mangue melon	légumes à feuilles vertes  céréales complètes   banane avocat  cacahuètes  champignons  baies légumes secs  levure de bière germe de blé	produits enrichis céréales du petit-déjeuner jus de fruits "Marmite" yaourt au soja lait de soja   ampoules buvables disponibles en pharmacie  comprimés de B12 d'origine végétale	légumes à feuilles vertes   brocoli oseille cresson chou persil  cassis kiwi fraises orange citron  Tous les fruits et légumes en général	 lumière du soleil sur la peau  <small>apportée de la vitamine D même par temps nuageux les jours froids ont besoin de se protéger davantage</small>  certains aliments sont enrichis vitamine D d'origine végétale algues le vitamine D3 est d'origine animale (poissons)	huiles végétales soja arachide olive  germe de blé  tahini  groupe des noix   graines avocat  farine pain complet	légumes à feuilles vertes épinards cresson brocoli  algues  nori wakamé  huiles végétales	lait de soja et céréales du petit déjeuner   tofu, steak de soja le soja fait partie des légumes secs  légumes secs lentilles vertes ou corail, haricots secs, pois chiches, pois cassés, soja  et céréales complètes pain, pâtes, riz, maïs, sarrasin, seigle AVIS: SUR DU PAIN FRAÎCHE, CONSERVES, TOUTES  graines germées  fruits oléagineux noix, noisette, amande, graines de tournesol, de sésame, de cajou, cacahuètes  avocat	margarine 100% végétale  huiles végétales huile d'olive, huile de noix, sans additives huile de colza, de soja, de lin, de tournesol   fruits oléagineux noix, noisette, amande, graines de tournesol, de sésame, de cajou, cacahuètes  avocat



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

MINÉRAUX							GLUCIDES	FIBRES
FER	CALCIUM	ZINC	IODE	MAGNÉSIUM	PHOSPHORE-SOUFRE POTASSIUM	AUTRES MINÉRAUX : CUIVRE, COBALT, MANGANESE		
ABSORPTION FACILITÉE PAR LA VITAMINE C	POUR LA SOLIDITÉ DES OS POUR UNE BONNE FIXATION DU CALCIUM, IL FAUT FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE	PAS DE CARENCE DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	S'ASSURER D'UN APPORT RÉGULIER SANS EXCÈS	ABONDANT DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	ABONDANTS DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	ABONDANTS DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	OU "HYDRATES DE CARBONE" ABONDANTS DANS UNE ALIMENTATION VARIÉE	ABONDANTES DANS LES VÉGÉTAUX
<p><b>légumes secs</b> lentilles vertes ou corail, haricots secs, pois chiches, pois cassés, soja</p>  <p><b>tofu</b></p> <p><b>céréales complètes</b></p> <p>chou, persil, cresson, épinards</p> <p><b>fruits secs</b> abricots, dattes, pruneaux, figues, raisins, bananes</p> <p><b>fruits oléagineux</b></p> <p>cacao mélasse</p>	<p><b>fruits oléagineux</b> noix de cajou, de pécan, noisettes, noix fraîches</p> <p><b>légumes à feuilles vertes</b></p> <p>tofu</p> <p>cassis</p> <p>persil, cresson, épinards, brocoli</p> <p>abricots secs, dattes, figues, raisins secs</p> <p>orange </p> <p>tahini</p> <p>eau minérale</p>	<p>lentilles</p> <p><b>céréales complètes</b> avoine</p> <p>germe de blé</p> <p>graines de courge</p> <p>graines de sésame</p> <p>amandes </p> <p>cacao</p> <p>noix de cajou, noisettes fraîches, noix fraîches</p>	<p><b>légumes à feuilles vertes</b> leur teneur en iode dépend du sol</p>  <p>sel iodé</p> <p>algues</p> <p>noix de cajou</p> <p>ananas</p>	<p><b>légumes à feuilles vertes</b> épinard, fenouil, oseille, petit pois, haricots verts, brocoli</p> <p><b>fruits oléagineux</b></p> <p>avocat </p> <p>banane</p>	<p><b>céréales complètes</b></p>  <p>germe de blé</p> <p>graines de courge</p> <p>pommes de terre</p> <p>Tous les fruits et légumes en général</p> <p><b>fruits oléagineux</b></p> <p>fruits secs</p> <p>avocat</p> <p>cacao</p>	<p>levure de bière</p> <p><b>légumes à feuilles vertes</b></p> <p>pommes de terre</p> <p><b>céréales complètes</b></p> <p><b>légumes secs</b></p> <p><b>fruits oléagineux</b></p>  <p>noix de cajou, noix fraîches, noix de pécan, amandes,</p> <p>algues</p> <p>abricots secs</p>	<p><b>céréales</b> pain pâtes riz</p> <p><b>pommes de terre</b></p>  <p><b>légumes secs</b></p> <p><b>germe de blé</b></p> <p>Tous les fruits et légumes en général</p> 	<p><b>céréales complètes</b></p> <p><b>fruits oléagineux</b></p> <p><b>légumes secs</b></p> <p>Tous les fruits et légumes en général</p>



# Influence du mode de culture

Introduction

Les grands principes

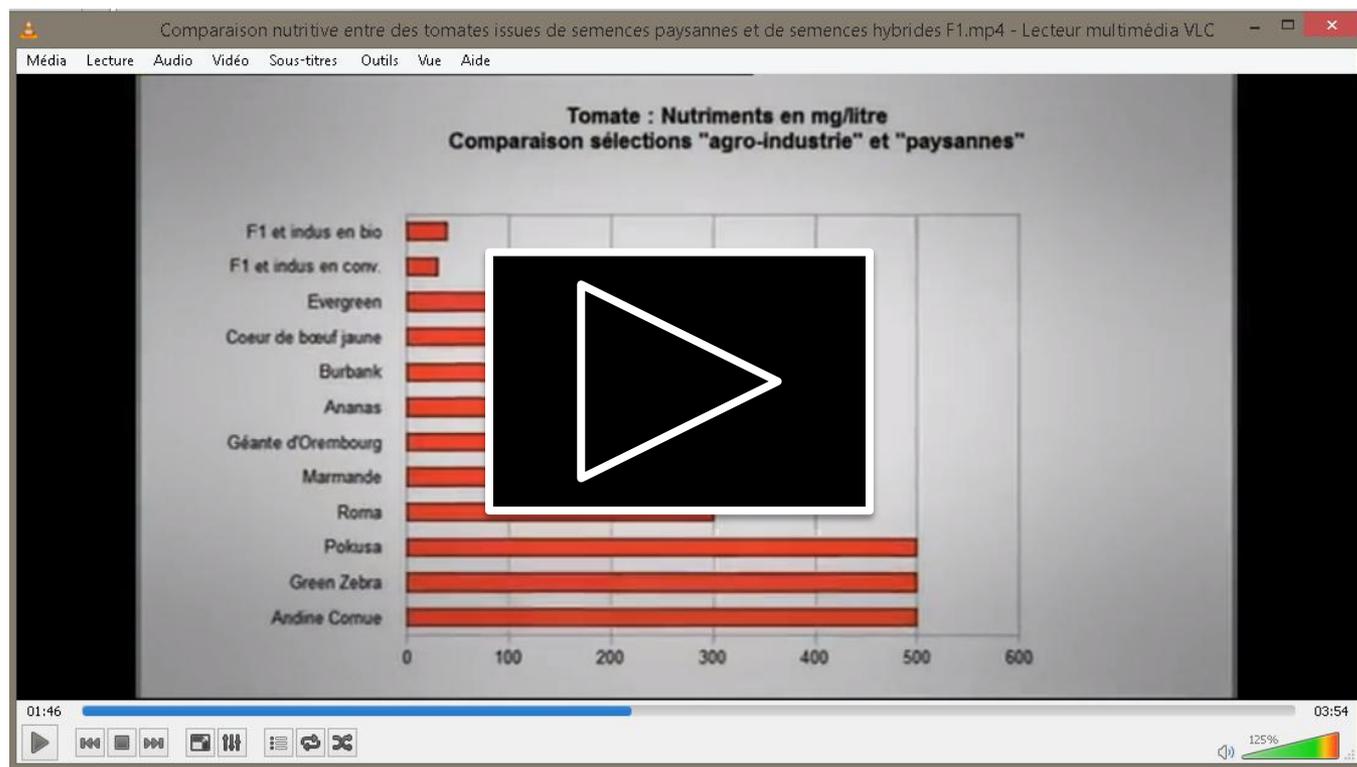
Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion



Introduction

**Les grands principes**

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

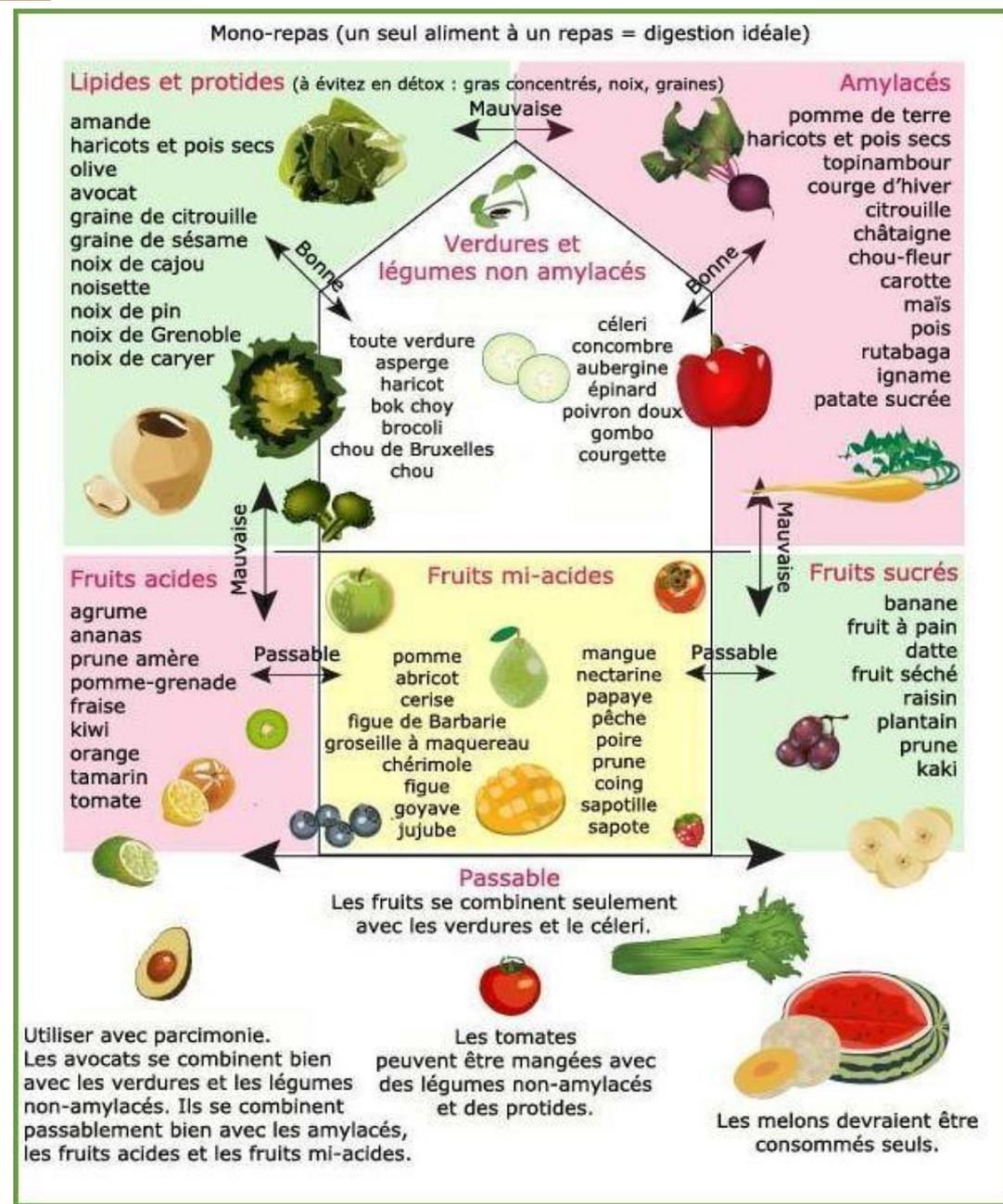
Conclusion

## Influence du mode de consommation

- Fraicheur de l'aliment (temps entre la cueillette et l'absorption)
- Cru
- Congelé
- Conserve
- Mastication longue
- Individu stressé
- Température de cuisson
- Temps de cuisson
- Association des ingrédients



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Les régimes
- Les jeunes
- Aliments par organe
- Conclusion



Introduction

**Les grands principes**

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

## Les plantes sauvages riches en vitamines/nutriments

En septembre-octobre, profitez des mûres, des orties et des noisettes en abondance.





**Nom : Ortie** (nettle)  
**Nom latin** Urtica dioica  
**Famille** Urticacées  
**Origine** Europe  
**Taille** de 40 à 110 cm  
**Couleur** Vert sombre à fleur blanche



## Propriété médicinal

Elle contient du fer contre l'anémie, du calcium et de la silice contre l'ostéoporose.

C'est la plante la plus protéinique qui existe et qui soit comestible.

Elle est reminéralisante, combat les maladie chronique de la peau, nettoie et régénère le sang.



## Recette de cuisine

Soupes aux orties :

Une grosse botte de pointes d'orties, 2 poireaux, 1 oignons,  
1 pomme de terre, 2 c. de crème fraîche, 1 L d'eau, sel et poivre  
faire cuire doucement pendant 1h

Testez aussi les escargots au beurre d'orties !

## Le « Saviez-vous » ?

Au XVIème siècle, l'ortie permettait la fabrication de papiers, vêtements, cordes, voiles et filets de pêche...

En chine, la variété Ramie aux fibres plus longues fut utilisée pour créer des billets de banque.

## Son utilité au jardin

Broyé et mélangé à de l'eau on peut en faire un désherbant si la solution est concentrée ou un fertilisant si on dilue bien, car la plante est très riche en azote.



**Nom : Ortie** (nettle)

**Nom latin** Urtica dioica

**Famille** Urticacées

**Origine** Europe

**Taille** de 40 à 110 cm

**Couleur** Vert sombre à fleur blanche



## Propriété médicinal

Elle contient du fer contre l'anémie, du calcium et de la silice contre l'ostéoporose.

C'est la plante la plus protéinique qui existe et qui soit comestible.

Elle est reminéralisante, combat les maladie chronique de la peau, nettoie et régénère le sang.



## Recette de cuisine

Soupes aux orties :

Une grosse botte de pointes d'orties, 2 poireaux, 1 oignons,  
1 pomme de terre, 2 c. de crème fraîche, 1 L d'eau, sel et poivre  
faire cuire doucement pendant 1h

Testez aussi les escargots au beurre d'orties !

## Le « Saviez-vous » ?

Au XVIème siècle, l'ortie permettait la fabrication de papiers, vêtements, cordes, voiles et filets de pêche...

En chine, la variété Ramie aux fibres plus longues fut utilisée pour créer des billets de banque.

## Son utilité au jardin

Broyé et mélangé à de l'eau on peut en faire un désherbant si la solution est concentrée ou un fertilisant si on dilue bien, car la plante est très riche en azote.



## CE QUE VOS SELLES DISENT DE VOTRE DIGESTION

d'après l'échelle de Bristol

	Aspect	Causes possibles
Type 1	 Selles dures et détachées, ressemblant à des noisettes. Difficiles à évacuer	Manque de fibres (fruits et légumes), déshydratation, déséquilibre de la flore
Type 2	 En forme de saucisse, mais dures et grumeleuses	
Type 3	 Comme une saucisse, mais avec des craquelures sur la surface	Forme idéale, pas de problème particulier
Type 4	 Ressemble à une saucisse ou un serpent, lisse et douce	
Type 5	 Morceaux mous, avec des bords nets (néanmoins aisés à évacuer)	Forme normale, peut éventuellement être le signe d'un très léger problème
Type 6	 Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées	Diarrhée, signe d'une intolérance alimentaire, d'une infection, de stress, d'un excès de fibres et/ou d'un excès de potassium
Type 7	 Pas de morceau solide, entièrement liquide	
Sous-type a	 Selles grasses qui flottent, de couleur claire avec une forte odeur	Excès de graisses, notamment industrielles : vérifier sa vésicule biliaire
	 Particules d'aliments non digérées	

**NATURA**COACH

Plus d'infos sur  
[www.naturacoach.com](http://www.naturacoach.com)

- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Conclusion



# Qu'indique la couleur de votre urine sur votre santé ?



**TRANSPARENT**  
Sign of overhydration. A person has been drinking a little too much water.



**BROWNISH ORANGE**  
Sign of dehydration or a possible sign of liver disease.



**PALE YELLOW**  
Means a person is healthy and hydrated.



**PINKISH RED**  
Possibly a sign of kidney disease, UTI or tumor.



**TRANSPARENT YELLOW**  
Normal.



**BLUE OR GREEN**  
Sign of a rare genetic disease.



**DARK YELLOW**  
Normal but needs to drink more water.



**FOAMY**  
Sign of kidney disease.

# Les équilibres

Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

**Les équilibres**

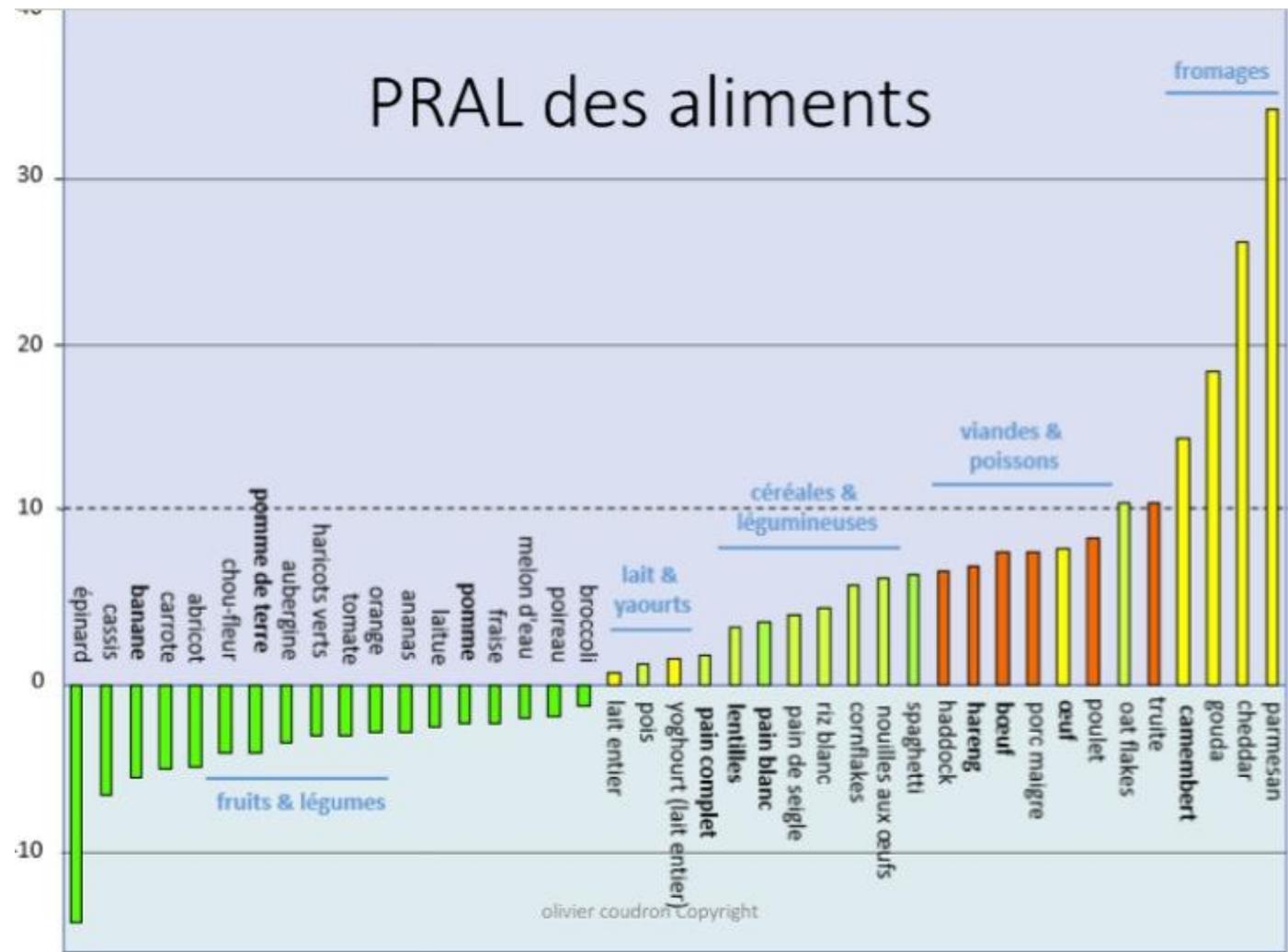
Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion



# L'équilibre acido-basique



# L'équilibre acido-basique

Introduction  
 Les grands principes  
 Indicateurs santé

## Les équilibres

Problème de digestion  
 Les remèdes  
 Conclusion



**Le Régime ACIDE-BASE**  
 Quand le lien entre équilibre et bien être est une évidence

## Tableau des indices PRAL



Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL	Aliments	PRAL
<b>Viandes :</b>		<b>Légumes :</b>		<b>Fruits :</b>		<b>Céréales et féculents :</b>		<b>Laitages :</b>		<b>Boissons (en moyenne) :</b>	
Bacon	25.0	Ail	-1.7	Abricot	-4.5	Pain	3.5	Stabeune	0.5	Bière	0.9
Bœuf	7.8	Asperge	-0.4	Ananas	-2.7	Farine	7	Bie	9.7	Bière blonde non filtrée	0.9
Bœuf en conserve	13.2	Aubergine	-3.4	Banane	-5.5	Pâtes	6.7	Camembert	13	Bière brune	-0.1
Canard	4.1	Brocoli	-1.2	Cassis	-6.5	All bran	6.69	Cheddar	15.2	Bière en pression	-0.2
Dinde	5.9	Carotte	-4.9	Cerise	-3.6	Avoine	13.31	Cheddar demi-gras	26.4	Bosson gazeuse au cola	0.4
Foie de veau	14.2	Celeri	-5.2	Citron	-2.6	Filices d'avoine	10.7	Cottage	8.7	Café infusé	-1.4
Jambon fumé	90.8	Concombre	-0.8	Figue sèche	-18.1	Biscotte scandinave au seigle	3.3	Crème fraîche	1.2	Coca cola	0.4
Lapin (viande maigre)	19	Courgette	-4.6	Fraise	-2.2	Com-flakes	6	Gouda	18.6	Jus de betterave	-3.9
Poulet	6.7	Champignon	-1.4	Framboises	-2.41	Couscous	1.14	Fromage blanc	11.1	Jus de carotte	-4.8
Porc	13.35	Chicorée	-2	Kiwi	-4.1	Croissant	5.1	Gruyère	19.2	Jus de citron	-2.5
Porc (viande maigre)	7.9	Choucroute	-3	Jus de citron	-2.5	Biscuit de seigle	3.3	Fromage à patte molle	4.3	Jus d'orange	-2.9
Salmon	11.6	Choufleur	-4	Jus d'orange non sucré	-2.9	Farine de blé	0.2	Fromage fondu	28.7	Jus de pomme	-2.2
Saucisse	6.4	Chou de bruxelles	-4.5	Jus de pamplemousse	-1	Farine de seigle	5.9	Fromage traité	28.7	Jus de raisin	-1
Saucisse de francfort	6.7	Endive	-2	Jus de pomme non sucré	-2.2	Millet	2.9	Glace	0.6	Jus de tomate	-2.8
Saucisse de foie	10.6	Epinard	-14	Manque	-3.3	Orge	0.44	Gouda	18.6	Thé	-0.3
Steack	8.8	Fenouil	-7.9	Melon d'eau	-1.9	Pain de seigle, mélange de farin	4	Lait	2.5	Thé fruité	-0.3
Veau	9	Haricots	-3.1	Orange	-2.7	Pain de seigle, farine complète	4.1	Lait écrimé	0.7	Thé vert	-0.3
<b>Poissons :</b>		Hancicot vert	-3.1	Pamplemousse	-3.5	Pain de blé, farine complète	1.8	Lait entier	1.1	Thé noir	-0.3
Anglais	6.8	Lait de soja	-0.8	Pastèque	-1.9	Pain de blé, farine blanche	3.7	Lait entier pasteurisé	0.7	Vin blanc sec	-1.2
Cabillaud	7.1	Laitue	-2.5	Pêche	-2.4	Pain blanc	3.7	Lait condensé	1.1	Vin rouge	-2.4
Carpe	7.9	Lentilles	2.15	Poire	-2.9	Pain complet	1.8	Œuf entier	8.2	<b>Eaux gazeuses :</b>	
Crevette rose	15.5	Mais doux	-0.77	Pomme	-2.2	Pâtes complètes	7.3	Blanc d'œuf	1.01	Aaline	-23.5
Crevette grise	7.6	Mais jaune sec	2.97	Raisin	-21	Pâtes sans œuf	6.5	Jaune d'œuf	23.4	Quézac	-14.73
Crevette	8.7	Opignon	-1.5	Raisins noirs	-3.8	Pâtes aux œufs	6.4	Mozzarella	6.0	Badot	-10.15
Filet de monau	7.1	Petit pois	1.2	Raisins frais rouge	-3.8	Pâtes alimentaires blanches	3.0	Parmesan	34.2	Rozana	-9.83
Flétan	7.8	Poireau	-1.8	Raisins frais blanc	-4.5	Pâtes alimentaires complètes	2.6	Petit lait	-1.6	Salvatat	-3.57
Haddock	6.8	Pomme de terre	-4	<b>Oléagineux / Fruits à coque :</b>		Riz blanc	4.6	Yaourt (lait entier et fruits)	1.2	Perrier	-1.59
Hareng	7.3	Poivron	-1.4	Amandes non blanchies	3.1	Riz brun	12.5	Yaourt (lait entier nature)	1.5	San pelegino	0.58
Homard	7.3	Raisins	-3.7	Amandes blanches	4.13	Riz précuit	1.7	<b>Graisses et huiles :</b>		<b>Eaux plates :</b>	
Moules	15.3	Roquette	-7.5	Cacahuètes salées	5.75	Spaghettis	6.5	Beurre	0.6	Evian	-1.64
Sardines à l'huile	13.5	Salade	-2.5	Cacao	-0.4	Rice Krispies	5.22	Huile de maïs	0	Thonon	-1.54
Saumon	9.44	Soja	-3.4	Nosettes	-2.8	Riz complet	2.1	Huile d'olive	0	Volvic	-0.5
Saumon rose	7.3	Tofu	3.17	Nov	8.8	Riz brun	12.5	Huile de tournesol	0	Vittel	-0.49
Saumon en conserve	11.2	Tomate	-3.1	Pistaches	8.5	Spécial K	10.9	Margarine	-0.5	Contrex	3.19
Sole	7.4	Jus de tomate	-2.8	<b>Sucreries :</b>		Biscuits secs	3.4	Mayonnaise	0.6	Hépar	4.35
Thon en conserve	12.7					Chocolat noir	0.4	Mayonnaise légère	0.98		
Truite	13.5					Chocolat au lait	2.4				
Truite saumonée	11.9					Confiture	-1.5				
						Crème glacée à la vanille	0.6				
						Crème glacée aux fruits	-0.6				
						Gâteau	3.7				
						Gâteau au chocolat	6.0				
						Gaufre	4.4				
						Miel	-0.3				
						Pouding / flan	1.3				
						Sucre blanc	0				
						Sucre brun	-1.2				
						Tiramisu	1.4				



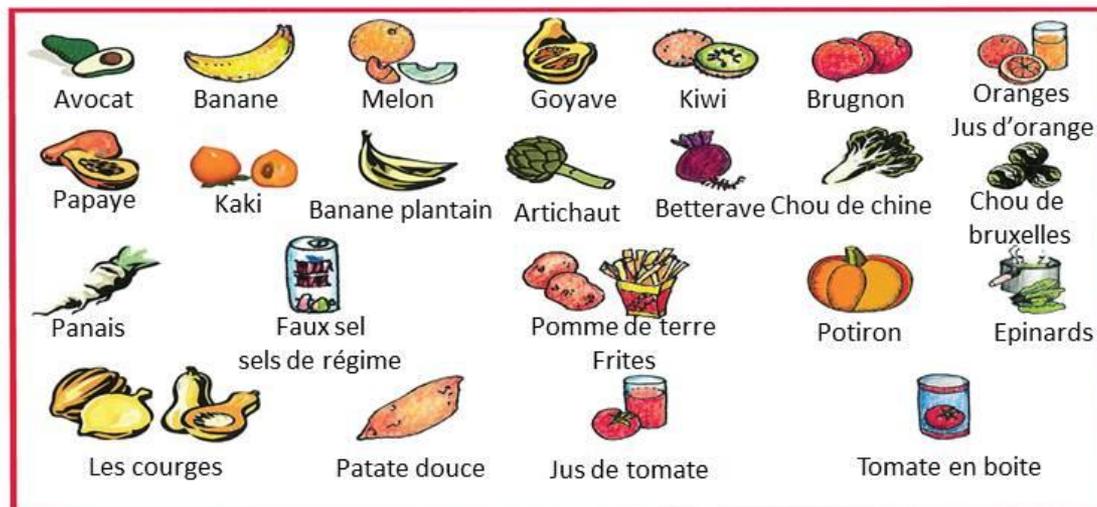
www.alosnys.com

# L'équilibre sodium-potassium

## Aliments riches en potassium

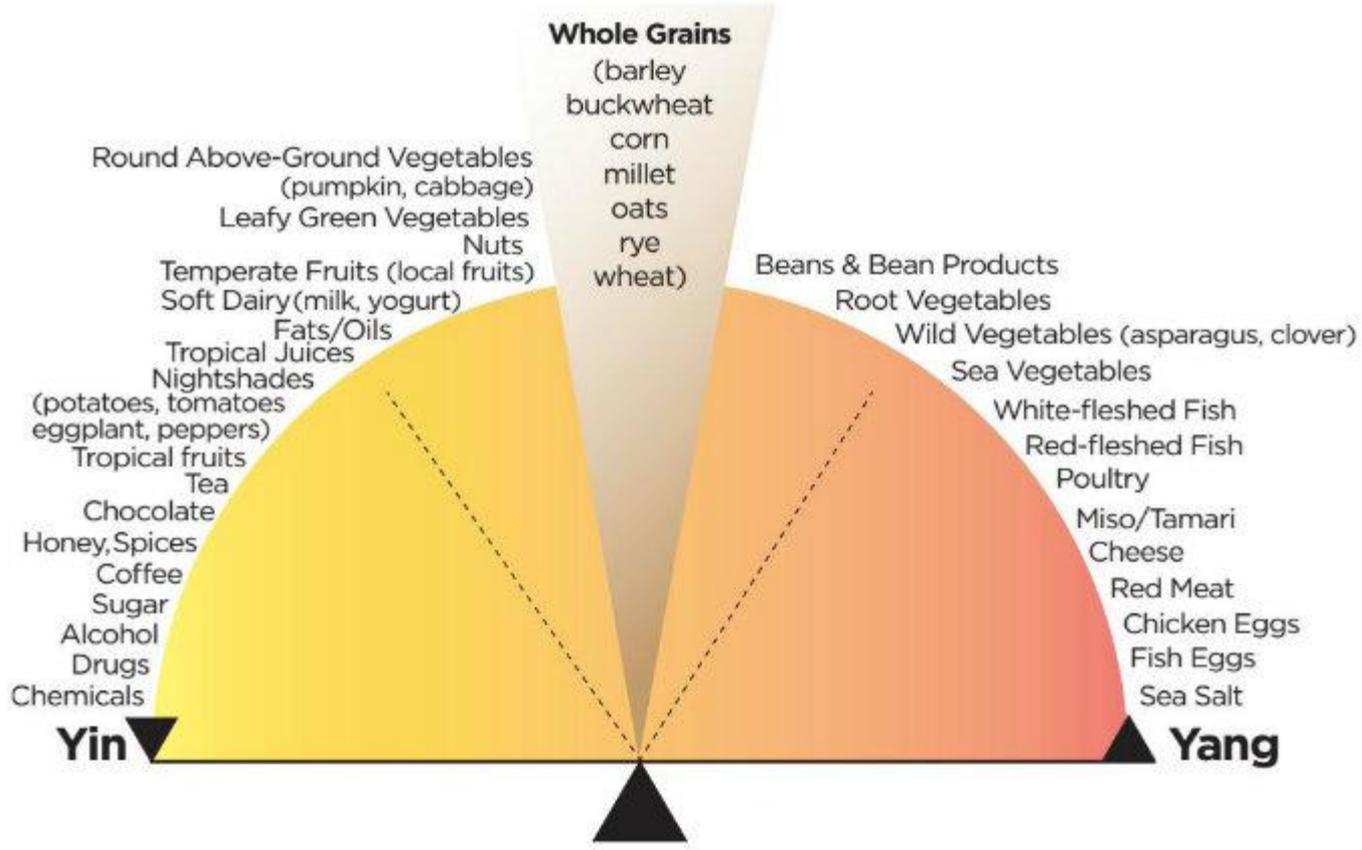


## Aliments très riches en potassium



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres**
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Conclusion

# L'équilibre en macronutrition





# L'équilibre en ayurvéda

## - LES SIX SAVEURS ET L'ALIMENTATION -

Saveur	Saveurs anaboliques (construction)			Saveurs cataboliques (élimination)		
	SUCRÉ	ACIDE	SALÉ	AMER	PIQUANT	ASTRINGENT
Nom sanskrit	<i>Madhura</i>	<i>Amla</i>	<i>Lavana</i>	<i>Tikta</i>	<i>Katu</i>	<i>Kashaya</i>
Symbole						
Éléments	Eau et Terre	Feu et Eau	Eau et Feu	Air et Éther	Feu et Air	Terre et Air
Soigne	Vata et Pitta	Vata	Vata	Pitta et Kapha	Kapha	Pitta et Kapha
Aggrave	Kapha	Pitta et Kapha*	Pitta* et Kapha	Vata	Vata* et Pitta	Vata
Caractéristiques	Froid ++ Onctueux + Lourd ++ Doux	Chaud + Onctueux ++ Léger Pénétrant +	Chaud Onctueux Lourd Pénétrant	Froid Sec Léger ++ Subtil	Chaud ++ Sec + Léger + Pénétrant ++	Froid + Sec ++ Lourd + Rugueux
Propriétés thérapeutiques principales	Apporte nutrition calorique et satisfaction	Favorise l'absorption, assouplit le corps	Régularise l'hydratation et améliore le sens gustatif	Stimule la digestion, nettoie le foie et rafraîchit	Stimule la digestion et active le métabolisme	Tonifie les tissus et élimine l'excès de gras et de toxines
Symptômes d'excès	Mucus Lourdeur Nausée Obésité	Pâleur Soif intense Brûlures Démangeaisons	Rétention d'eau Soif intense Obstrue pores Affaiblissement	Assèchement Constipation Émaciation Affaiblissement	Brûlures Inflammation Assèchement Émaciation	Assèchement Constipation Émaciation Obstrue pores

\* Ingré en petites quantités, l'acide apaise *kapha*, le salé apaise *pitta* et le piquant apaise *vata*

# L'équilibre en ayurvéda

## vata diet

Foods for VATA are grounding, building, easy-to-digest, nourishing, moist and warming.

### the vata plate

- carbohydrates whole grains i.e. cooked cereals, pasta, bread, chappatis, oats, wheat, rice
- protein split lentils, tofu, mung beans, lightly roasted nuts
- vegetables preferably lightly cooked,
- fruits fresh and sweeter preferable, steamed/baked fruits
- dairy in moderate quantities; butter, buttermilk, kefir, milk (preferably warm), sour cream, yogurt (fresh)

### the vata taste palette

- Vata is balanced by sweet, sour and salty tastes; and is irritated by pungent, bitter and astringent tastes

General rule - Vata foods must not be light, dry, crunchy, cold, raw and anything hard-to-digest or gas-producing.

## pitta diet

Foods for PITTA are grounding, sustaining, cooling, calming, heavy and dry.

### the pitta plate

- carbohydrates whole grains i.e. whole-wheat breads and cooked grains basmati, white basmati rice, oats, quinoa, pasta
- protein black lentils, chickpeas, mung beans, soy products
- vegetables most veggies, squashes, potatoes, peas
- fruits sweet & ripe, avoid sour fruits
- dairy in small quantities; unsalted butter, cottage cheese, cream cheese, ghee, milk

### the pitta taste palette

- Pitta is balanced by sweet, bitter and astringent tastes; and is irritated by sour, salty and pungent tastes.

General rule - Pitta foods must not be salty, sour & pungent. Avoid hot spices, fried foods, sour drinks (alcohol, coffee, soda) & refined sugars.

## kapha diet

Foods for KAPHA are light, dry, well-spiced, warm, easy-to-digest, lively & energising.

### the kapha plate

- carbohydrates whole grains i.e. crackers, dry cereals, cooked grains, toasts, amaranth, barley, basmati rice, buckwheat, corn
- protein all legumes & lentils, tofu, soymilk, split peas
- vegetables almost all; raw during summer & cooked rest of year
- fruits dried and astringent fruits are typically best
- dairy in minimal quantities; goat milk, skim milk, soy milk

### the kapha taste palette

- Kapha is balanced by pungent, bitter and astringent tastes; and is irritated by sweet, sour and salty tastes.

General rule - Kapha foods must not be heavy, oily & cold. Reduce sweet, salty and sour foods. Avoid fried foods, deserts, sweets, icecream.



# L'équilibre en ayurvéda

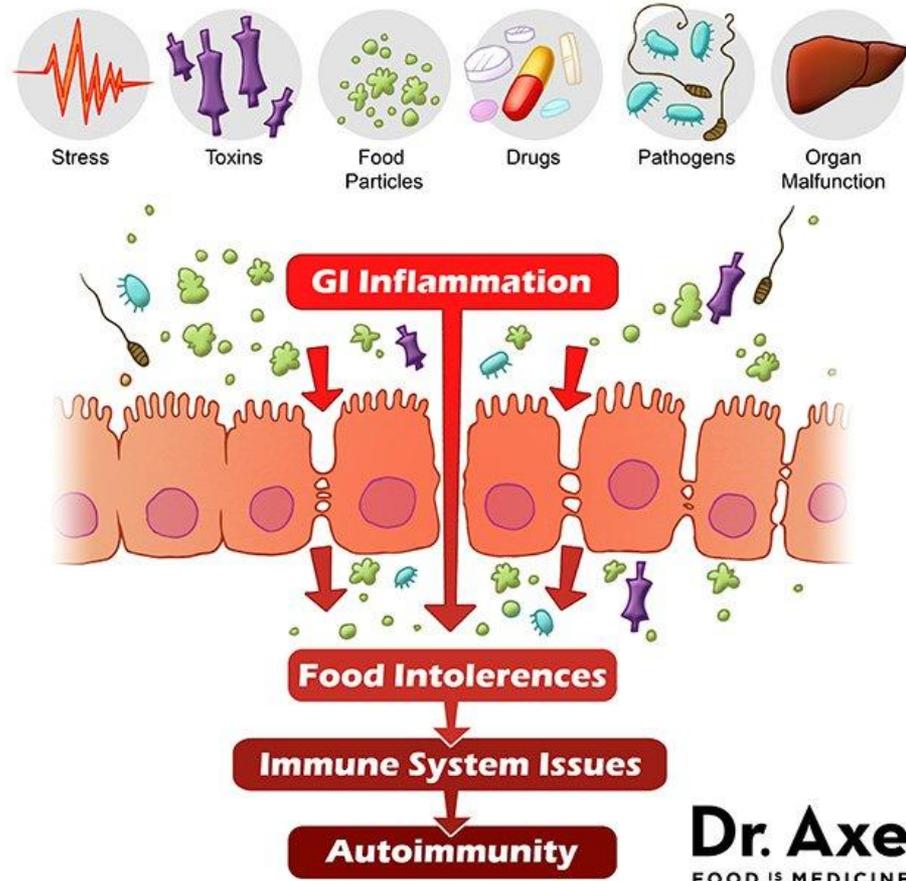
VATA	PITTA	KAPHA
The Energy of movement	The Energy of Transformation	The Energy of Structure and Lubrication
Vata is cold, light, dry and mobile	Pitta is hot, oily, smooth, and light	Kapha is cold, moist, heavy, dense and dull
Vata in Nature	Pitta in Nature	Kapha in Nature
Elements: Air/Ether	Elements: Fire/Water	Elements: Earth/Water
Seasons: Late Autumn- Early Winter	Seasons: Late Spring- Summer	Seasons: Late Winter- Early Spring
Wind/Cold 	Sun/Heat 	Wet/Cold 
Balanced Mind	Balanced Mind	Balanced Mind
Energetic, adaptable, healing energy, good communication, positive spirit, creative	Intelligent, perceptive, warm and friendly, courageous, good leader, enlightened	Loving, nurturing, patient, stable, devoted, loyal, peaceful, and forgiving
Vata Body	Pitta Body	Kapha Body
Tall or very short, thin, small eyes, dull/dusky skin, good circulation, and nerve impulses	Good metabolism, digestion, and circulation, toned muscles, ruddy lustrous skin, medium height	Large and well-developed, usually short, can be tall/large, moderate circulation, cool damp skin
Imbalanced Mind	Imbalanced Mind	Imbalanced Mind
Fearful, indecisive, agitated, secretive, anxious, unreliable, anxious, hyperactive	Willful, aggressive, vain, manipulating, vindictive, proud, wrecklance, criminal	Controlling, insecure, materialistic, lethargic, apathetic, insensitive, attached
Imbalanced Body	Imbalanced Body	Imbalanced Body
Constipation, PMS, dry skin and hair, brittle nails, arthritis, muscle spasms, anemia	Migrane headaches, skin eruptions i.e. acne, hypertension, nausea, and heartburn	Obesity, allergies and sinus problems, mucus and congestion



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion**
- Les remèdes
- Conclusion

# Problème de digestion

## Leaky Gut Progression



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

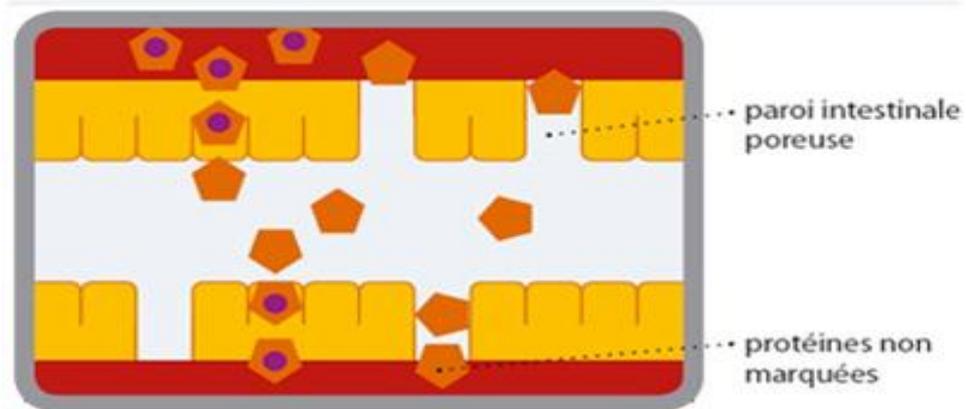
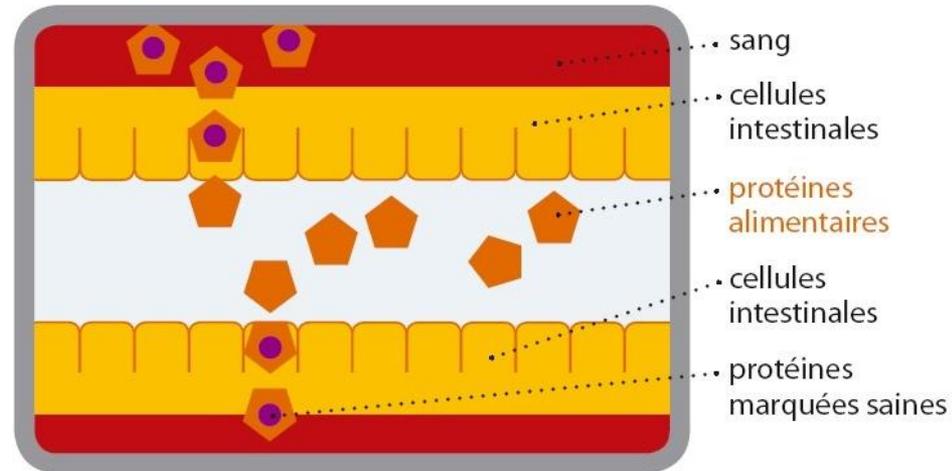
Les équilibres

**Problème de digestion**

Les remèdes

Conclusion

# Problème de digestion



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

**Les remèdes**

Conclusion

# Les probiotiques

Les probiotiques aident la flore intestinale à mieux fonctionner.

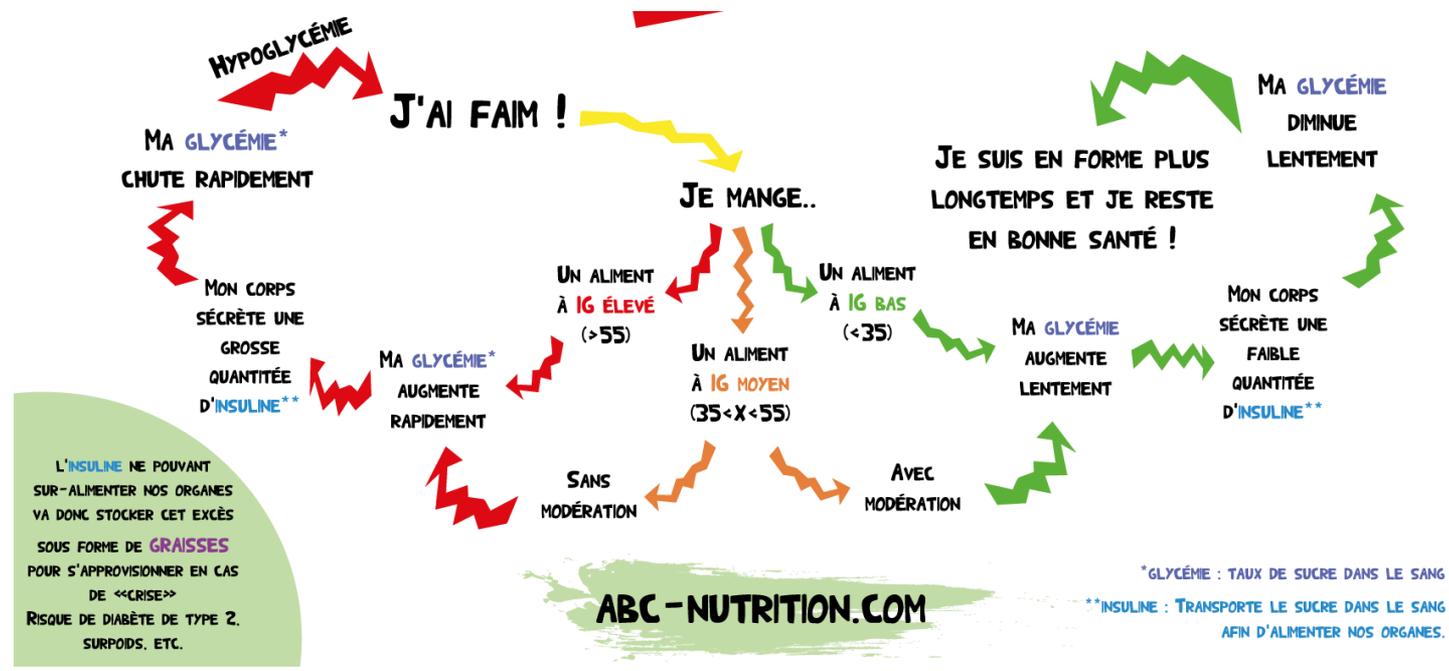
On trouve des probiotiques dans le yaourt, le kéfir, kombutcha, les légumes lacto-fermentés (choucroute, kimchi...)

Les prébiotiques nourrissent les probiotiques. Ils sont nombreux dans les légumes et fruits consommés crus.



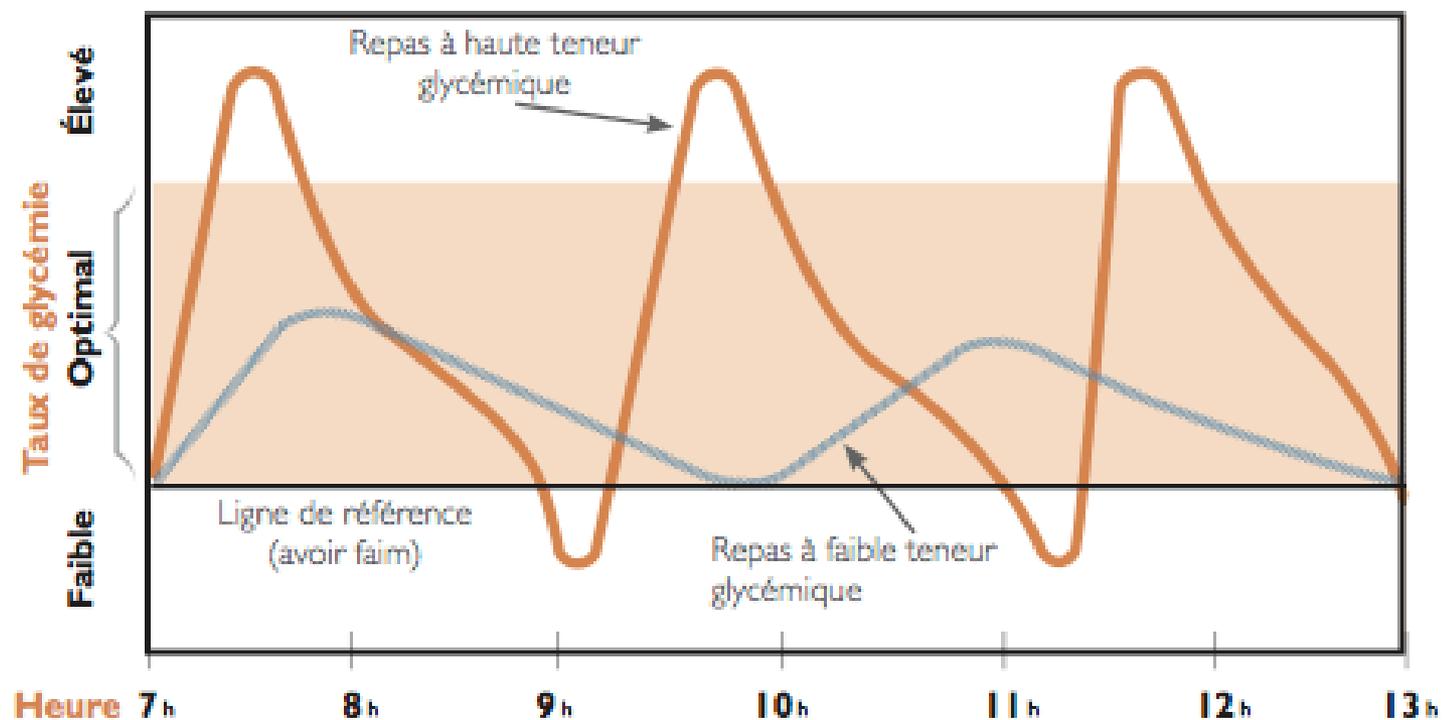
- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Conclusion

# L'indice glycémique



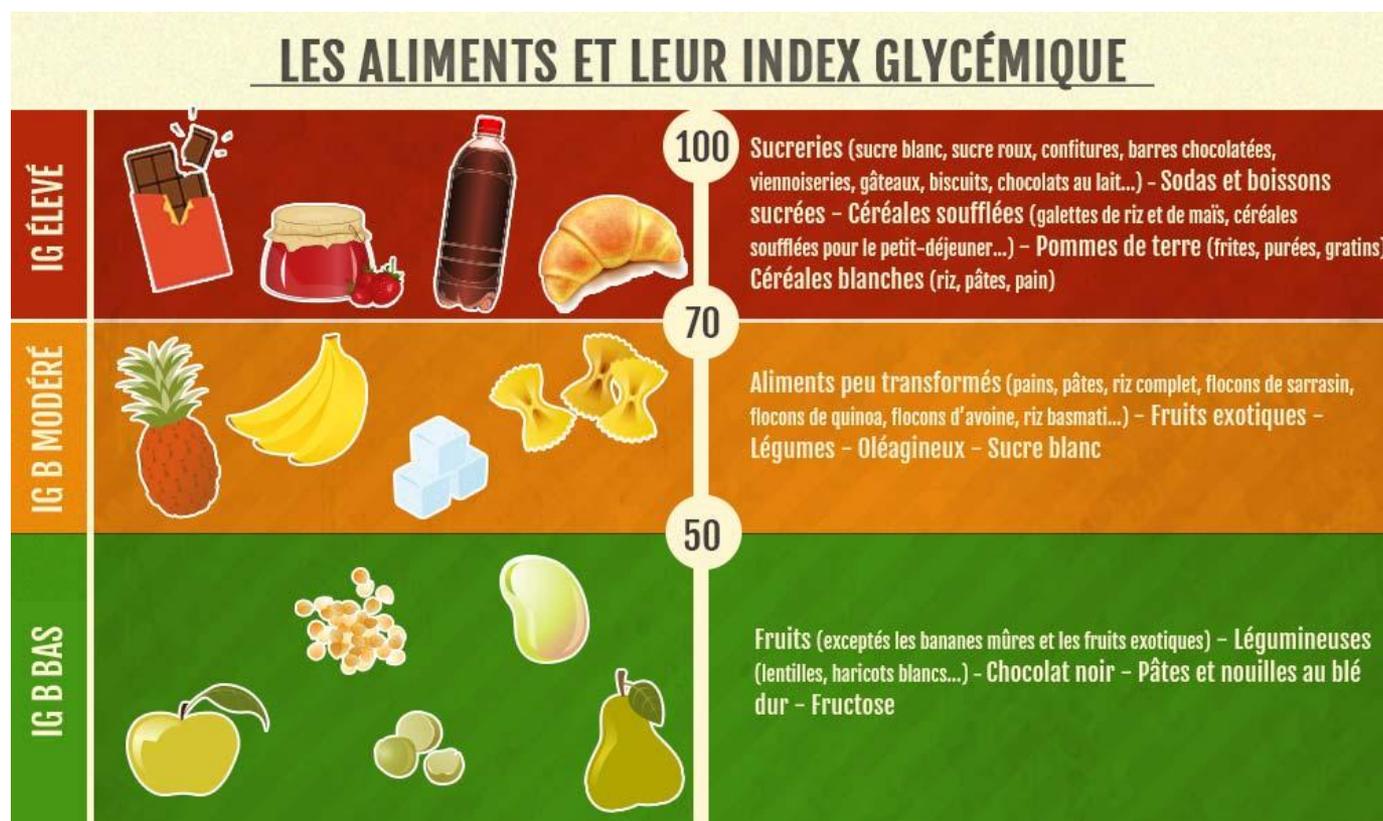
# L'indice glycémique

## COMPARAISON DE REPAS À TENEUR GLYCÉMIQUE VARIABLE



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateur s santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Conclusion

# L'indice glycémique



# L'indice glycémique

## Index glycémique élevé

Dattes	105
Glucose, sirop de blé	100
Pomme de terre	95
Miel	85
Pain blanc (hamburger)	85
Corn flakes, pop-corn	85
Riz à cuisson rapide, soufflé	85
Fèves cuites	80
Potiron, pastèques	75
Sucre de table (saccharose)	70
Céréales raffinées sucrées	70
Barres chocolatées	70
Colas, sodas	70
Pain blanc (baguette)	70
Biscuits	70
Riz blanc, lait de riz	70
Maïs moderne, nouilles, raviolis	70
Barre Mars	70



## Index glycémique bas

Biosoy (Boisson soja)	55
Raisin	55
Riz complet Celnat	50
Patates douces	50
Pâtes complètes Celnat	50
Biscuits Santiveri	50
Carottes cuites	50
Jus de pomme sans sucre	45
Orange	40
Petits pois frais	40
Céréales complètes sans sucre	40
Muesli et Crunchy Celnat	40
Flocons d'avoine Celnat	40
Purs jus de fruits	40
Pain intégral	40
Figues sèches, banane verte	40
Pâtes intégrales (al dente)	40
Pomme, poire	40
Figues	35
Nutella	35
Abricots secs	30
Carotte crue	30
Laitage	30
Haricots, pois chiches	30
Pamplemousse	35
Marmelades sans sucre Santiveri	20
Pois cassés, flageolets, lentilles	20
Chocolat noir (70% cacao) Santiveri	20
Amandes, noisettes, noix	20
Fructose Santiveri et Hygena	20
Avocat	20
Soja, cacahuètes	15
Oignons, tomates, salades	<15
Légumes verts	<15



**NutriDiet**  
 La référence en diététique

## Index glycémique moyen

Pommes de terre cuites avec la peau	65
Raisin sec	65
Betteraves	65
Confitures sucrées	65
Bananes mûres	65
Figues séchées	60
Semoule raffinée	60
Riz long	60
Semoule raffinée	60
Melon	60



www.alosnys.com

Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

# L'indice glycémique

## Indices glycémiques des aliments

Indices glycémiques faibles (< 39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15	Lactose	40	Muesli (avec sucre, miel...)	65
Haricots blancs, noirs ou rouges	35	Litchi (fruit frais)	50	Navet (cuit)	85
Haricots verts	30	Macaronis (blé dur)	50	Nouilles	70
Jus de citron (sans sucre)	20	Mangue (fruit frais)	50	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Jus de tomate	35	Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Pain au chocolat ou au lait	65
Lait de soja	30	Muesli (sans sucre)	50	Pain bis (au levain), au seigle, complet	65
Lait (écrémé ou non)	30	Noix de coco	45	Pain blanc	90
Lentilles	30	Pâte à tartiner	55	Pain de mie ou hamburger	85
Mais ancestral (indien)	35	Pain 100% intégral au levain pur	40	Pain azyme	70
Clémentines	30	Pain au quinoa (environ 85 % de quinoa)	50	Pastèque	75
Mandarines	30	Pain azyme (farine intégrale)	40	Pizza	60
Moutarde	35	Pain de Kamut	45	Polenta, semoule de maïs	70
Navet (cru)	30	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Oignons	15	Papaye (fruit frais)	55	Pomme de terre en purée	80
Olives	15	Patates douces	50	Pommes de terre au four	95
Oranges (fruit frais)	35	Pâtes complètes (blé entier)	50	Pommes de terre cuits à l'eau/vapeur	70
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pâtes intégrales, ai dente	40	Pommes de terre frites	95
Pamplemousse (fruit frais)	25	Pêches (boîte au sirop)	55	Pop corn (sans sucre)	85
Pêches (fruit frais)	35	Pepino, poire-melon	40	Porridge, bouillie de flocons d'avoine	60
Petits pois (frais), pois chiches, fafanel	35	Petits pois (boîte)	45	Potiron	75
Poireaux	15	Pruneaux	40	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poivrons	15	Raisin (fruit frais)	45	Raisins secs	65
Pomme (compote)	35	Riz basmati complet	45	Raviolis	70
Pomme, poire (fruit frais)	35	Riz basmati long	50	Risotto	70
Prunes (fruit frais)	35	Riz complet brun	50	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Radis	15	Riz rouge	55	Riz au lait (sucré)	75
Ratatouille	20	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Riz blanc standard	70
Riz sauvage	35	Sarrasin, blé noir (intégral, farine ou pain)	40	Riz de Camargue	60
Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45	Riz long, riz parfumé (jasmin...)	60
Salsifis	30	Seigle (intégral, farine ou pain)	45	Riz soufflé, galettes de riz	85
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Sorbet (sans sucre)	40	Sémoule, couscous	60
Tofu (soja)	15	Spaghettis ai dente (cuits 5 minutes)	40	Sirop d'érable	65
Tomates	30	Spaghettis blancs bien cuits	55	Sirop de glucose, de blé, de riz	100
Tomates séchées	35	Surimi	50	Sodas	70
Vinaigre	5	Sushi	55	Sorbet (sucré)	65
Yaourt édulcoré	15	Tagliatelles (bien cuites)	55	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral	70
Yaourt, yoghourt, yogourt (nature)	35	Topinambour	50	Tacos	70



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes**
- Conclusion

# Les antioxydants

**Antioxydants alimentaires**

<b>Vitamine E</b>	<b>Vitamine C</b>
Noix	Poivron
Amande	Persil
Avocat	Citron
Huile de tournesol	Brocolis
<b>Bêta – carotène</b>	<b>Sélénium</b>
Carotte	Crevette
Abricot	Graines de sésame
Mangue	Cabillaud
Epinard	Saumon

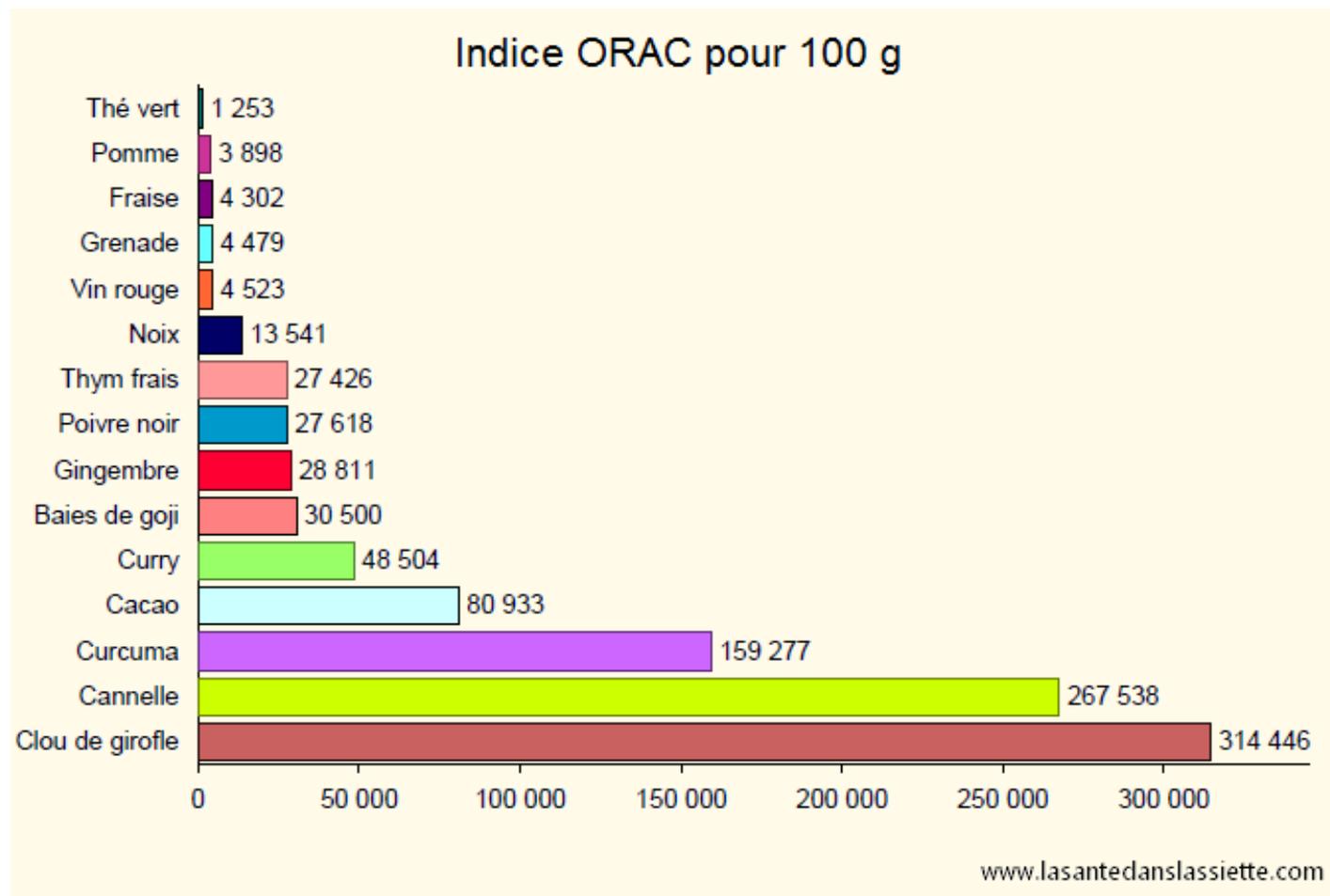


- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes**
- Conclusion

# Les antioxydants



# Les antioxydants



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

## Les antioxydants

### Top 20 des fruits et légumes les plus antioxydants selon l'indice ORAC (unités/ 100g)

Fruits	Unités ORAC fruit	Légumes	Unités ORAC légume
Baies de goji	14600	Ail	1939
Grenades	3307	Choux Frisés	1770
Myrtilles	2400	Epinards	1260
Mûres	2036	Choux de Bruxelles	980
Canneberges	1750	Brocolis	890
Fraises	1540	Betteraves	840
Framboises	1220	Poivrons rouges	710
Prunes	949	Haricots secs	503
Avocats	782	Oignons	450
Oranges	750	Aubergines	390



# Quelles plantes pour quelles bienfaits ?



## combattre la fatigue

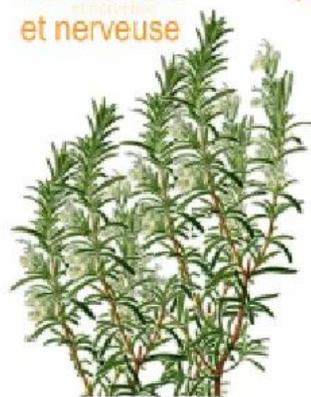


reminéralisant osseux.  
consolidation fracture,  
drainage urinaire



**prêle**  
tiges aériennes

fatigue générale  
intellectuelle  
et nerveuse



**romarin**  
sommités fleuries

convalescence,  
fatigue physique  
et intellectuelle



**argousier**  
baies



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes**
- Conclusion

# Quelles plantes pour quelles bienfaits ?

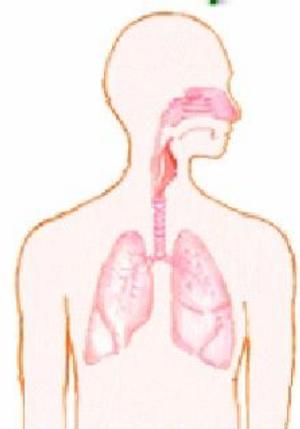


## dégager les voies respiratoires

toux rauque,  
trachéite,  
extinction de voix,  
laryngite,  
pharyngite

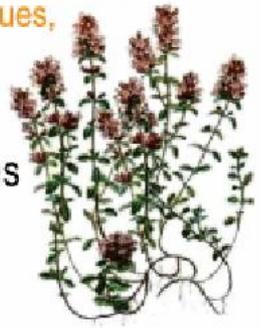


**bouillon blanc**  
fleurs



infection voies aériennes,  
toux spasmodiques,  
sinusites

**thym**  
sommités fleuries



asthme, bronchite,  
coqueluche, rhume,  
toux spasmodique

**coquelicot**  
fleurs



# Quelles plantes pour quelles bienfaits ?



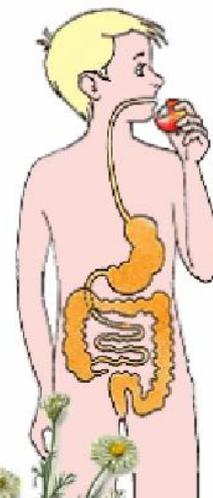
## faciliter la digestion

### mélisse

feuilles



indigestion,  
mal d'estomac,  
migraine digestive



### fenouil

graines



aérophagie,  
ballonnements,  
gaz intestinaux

### camomille romaine

capitules

digestion difficile,  
spasmes gastriques,  
remontées acides



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

Conclusion

## Quelles plantes pour quelles bienfaits ?



### *améliorer la circulation sanguine*



**aubépine**  
sommités fleuries



palpitations cardiaques,  
problèmes de tension,  
insomnies

**achillée millefeuille**  
sommités fleuries



hémorragies,  
fatigue générale,  
troubles circulatoires

**noisetier**  
feuilles,  
bourgeons



troubles circulatoires,  
couperoses, varices,  
hémoroïdes



[www.alosnys.com](http://www.alosnys.com)

# Quelles plantes pour quelles bienfaits ?



## combattre les douleurs articulaires...

arthrite, arthrose, inflammation,  
rhumatisme, cellulite, rétention  
d'eau, artériosclérose



**reine des prés**  
sommets fleuries



**cassis**  
feuilles



**bouleau**  
feuilles  
écorces  
bourgeons



# Quelles plantes pour quelles bienfaits ?



## vaincre le stress



Troubles du sommeil,  
nervosité, angoisse,  
tachycardie...

Troubles nerveux,  
insomnies

Maux de tête, insomnies,  
anxiété, excitations nerveuses,  
palpitations...



**tilleul**  
inflorescence entière



**oranger**  
boutons floraux



**lavande  
officinale**  
sommitées  
fleuries



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

**Les remèdes**

Conclusion

## La chrono-nutrition

« Déjeuner comme un prince, dîner comme un bourgeois, souper comme un pauvre »

La chrono-nutrition permet de réduire le travail de votre système digestif et ainsi de ne pas l'épuiser.

Plus vos cellules travaillent, plus les déchets de la combustion des aliments est grands et plus vous apporter des toxines à votre corps.

- Riche en lipide le matin
- Riche en protéïnes à midi
- Fruits à 17H
- Dîner, très léger



- Introduction
- Les grands principes
- Indicateurs santé
- Les équilibres
- Problème de digestion
- Les remèdes
- Conclusion

# Le jeûne

## QUE SE PASSE T-IL LORSQUE NOUS JEÛNONS ?

@MUSLIMSHOW

**VOICI UN PETIT RÉSUMÉ DES BÉNÉFICES DU JEÛNE SUR LE CORPS !**

**AU NIVEAU DU COEUR**  
EN JEÛNANT, IL Y A MOINS DE SANG QUI COULE VERS LE SYSTÈME DIGESTIF ET ON RÉDUIT L'EXPOSITION CONSTANTE À LA NOURRITURE ET AU GLUCOSE. CELA PERMET D'AMÉLIORER NOTRE PROFIL HORMONAL ET DONC NOTRE SANTÉ CARDIAQUE.

**POUR LES POUMONS**  
JEÛNER AIDE À MIEUX ÉLIMINER LES MILLIERS DE TOXINES, ISSUES DE VOTRE ENVIRONNEMENT, QUE VOUS RESPIREZ CHAQUE JOUR.

**ET VOTRE ESTOMAC ?**  
IL EN PROFITE POUR SE PURIFIER !  
... ET JOUE LE RÔLE D'ANTIBIOTIQUE EN ÉLIMINANT LES BACTÉRIES NOCIVES.

**EN CE QUI CONCERNE LES INTESTINS...**  
ILS EN PROFITENT ÉGALEMENT POUR SE PURIFIER ET ÉLIMINER TOUTES MATIÈRES FÉCALES POUR UNE MEILLEURE DIGESTION !

**...VOTRE FOIE...**  
IL FOURNIT À VOTRE CORPS UNE SOURCE D'ÉNERGIE NOMMÉE «GLYCOGÈNE».

**...ET VOS REINS**  
ILS AUGMENTENT LE PROCESSUS DE DIALYSE COMME JAMAIS, DÉTOXIFIANT D'AVANTAGE LE CORPS !

**MA CHA ALLAH ! LE JEÛNE EST UN BIENFAIT POUR LE CORPS !**  
RECONNU AUJOURD'HUI PAR DE NOMBREUX SPÉCIALISTES DANS LE MONDE !

**...ET BRÛLE VOTRE EXCÈS DE GRAISSE AFIN DE FOURNIR DU GLYCÉROL, UNE AUTRE SOURCE D'ÉNERGIE.**



Introduction

Les grands principes

Indicateurs santé

Les équilibres

Problème de digestion

Les remèdes

**Conclusion**

# Conclusion

Choisissez des produits de qualité

Prenez le temps de bien manger

Ecoutez votre corps et choisissez le régime approprié

Consommez en abondance des fruits et légumes

Mangez cru

Consommez les produits locaux et de saisons

Découvrez les bienfaits des produits sauvages (ortie, pissenlit, noisette, aubépine, mûre, sureau...)

Choisissez une eau de qualité



An aerial photograph of a farm. In the foreground, there are two long, covered structures, possibly greenhouses or covered walkways. To the right, there's a large, lush garden area with various plants and a small wooden structure. In the background, there's a paved road with a car parked on the side, and a stone building. The overall scene is a well-maintained agricultural property.

**Avez-vous des questions ?**

**ALOSNYS**  
LE VILLAGE DES SAVEURS ET DES SAVOIRS

**[www.alosnys.com](http://www.alosnys.com) – 06 74 62 93 15 – 71400 CURGY**