



Dr. Georges Pamplona-Roger

NOUVEAU  STYLE DE VIE

# *Croquez la Vie!*

Des aliments qui guérissent et qui préviennent





## Les facteurs décisifs d'une vie salubre



### Alimentation

C'EST LE FACTEUR QUI INFLUE LE PLUS SUR NOTRE SANTÉ.



### Air

L'OXYGÈNE EST INDISPENSABLE POUR QUE LES ALIMENTS SOIENT BRÛLÉS ET PRODUISSENT L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE À LA VIE.



### Eau

L'EAU EST INDISPENSABLE POUR LA VIE. PRÉFÉREZ L'EAU À TOUTE AUTRE BOISSON.



### Soleil

STIMULE TOUS LES PROCESSUS VITAUX ET TONIFIE L'ORGANISME.



### Exercice physique

NOTRE CORPS EST UNE MACHINE CONÇUE POUR LE MOUVEMENT. FAIT D'EXERCICE !



### Repos

TOUTES LES CELLULES DE NOTRE CORPS ONT BESOIN CHAQUE JOUR D'UN TEMPS DE REPOS SUFFISANT.



### Abstinence de toxiques

ÉVITER LA CONSOMMATION DE CES SUBSTANCES EST UNE DES MEILLEURES DÉCISIONS QUE NOUS PUISSONS PRENDRE.



### Etat d'esprit positif

UNE ATTITUDE D'ÉQUILIBRE MENTAL EST UN FACTEUR ESSENTIEL POUR LA SANTÉ.





NOUVEAU

STYLE DE VIE

## BÉNÉFICES D'UNE BONNE ALIMENTATION



ELLE APPORTE LES  
VITAMINES ET LES  
MINÉRAUX ET PEUT  
NOUS RENDRE PLUS  
ATTRAYANT EN  
AUGMENTANT LA  
FERMETÉ ET L'ÉCLAT DE  
LA PEAU DU VISAGE ET  
DES TISSUS EN  
GÉNÉRAL.



CHEVEUX SOYEUX ET BRILLANTS  
• ONGLES RESISTANTS ET BIEN FORMÉS  
• YEUX LIMPIDES ET BRILLANTS  
• SOURIRE ATTRAYANT  
ELLE AIDE À MANTENIR LE POIDS IDÉAL...





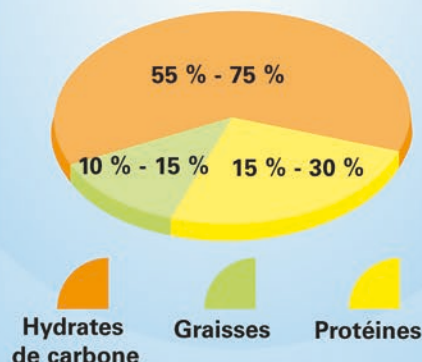
## LES LOIS DE LA BONNE ALIMENTATION



### LOI DE LA QUANTITÉ

LA QUANTITÉ D'ALIMENTS INGÉRÉE CHAQUE JOUR DOIT ÊTRE SUFFISANTE POUR COUVRIR LES BESOINS DE L'ORGANISME.

#### Répartition des calories dans une alimentation équilibrée



Ces chiffres expriment le pourcentage de calories qui doivent provenir de chaque nutriment. Chiffres fournis par un groupe d'experts de l'OMS.

### LOI DE L'AJUSTEMENT

LE CHOIX, LA PRÉPARATION ET LA QUANTITÉ DES ALIMENTS DOIVENT S'AJUSTER AU POIDS, À L'ÂGE, À L'ÉTAT PHYSIOLOGIQUE ET AU TYPE D'ACTIVITÉ.



### LOI DE LA QUALITÉ

LE RÉGIME ALIMENTAIRE DOIT ÊTRE COMPLET ET VARIÉ DANS SA COMPOSITION, ET PROCURER À L'ORGANISME TOUTES LES SUBSTANCES NÉCESSAIRES.







NOUVEAU

STYLE DE VIE

# LES HYDRATES DE CARBONE

## Principales sources d'énergie

### COMMENT CHOISIR UNE ALIMENTATION LA PLUS SALUTAIRE



**Le pain et les pâtes**



**Riz, avoine, millet, orge**

### Hydrates de carbone besoins quotidiens selon l'OMS

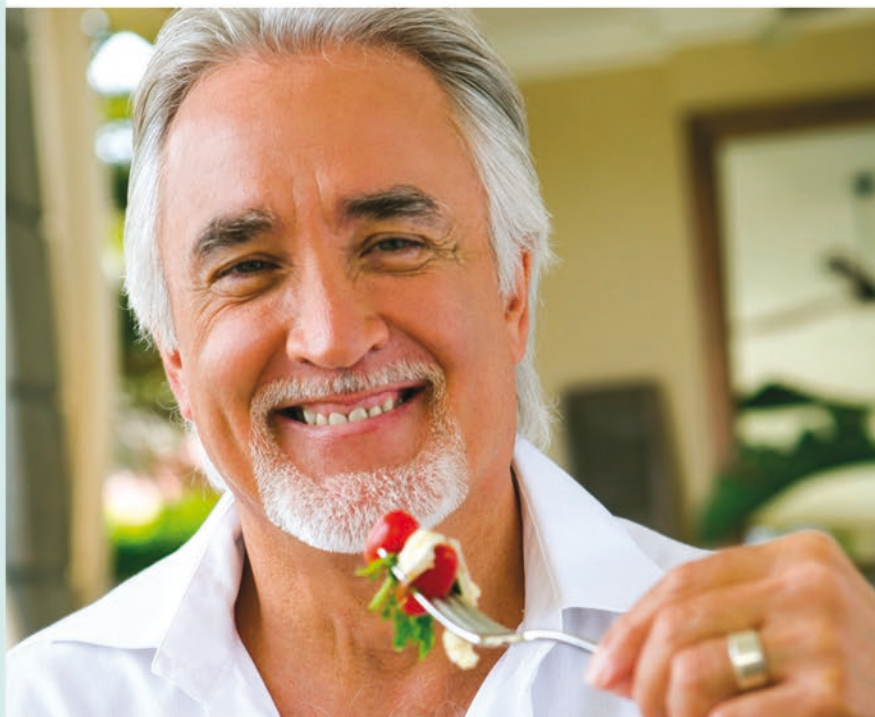
	% de l'énergie totale demandée	Pour un régime moyen de 2 000 calories	
<b>En ce qui concerne au total des hydrates de carbone</b>			
Limite inférieure	55 %	1 100 calories	275 grammes
Limite supérieure	75 %	1 500 calories	375 grammes
<b>En ce qui concerne des types spécifiques d'hydrates de carbone</b>			
<b>Hydrates de carbone complexes (amidon)</b>			
Limite inférieure	50 %	1 000 calories	250 grammes
Limite supérieure	70 %	1 400 calories	350 grammes
<b>Hydrates de carbone simples raffinés (sucre blanc)</b>			
Limite inférieure	0 %	0 calories	0 grammes
Limite supérieure	10 %	200 calories	50 grammes
<b>Fibres du régime</b>			
Limite inférieure	–	–	16 grammes
Limite supérieure	–	–	24 grammes

**FRUITS  
RACINES  
FEUILLES  
SEMENCES  
GRAINS  
CÉRÉALES  
LÉGUMES**





## Normes pratiques pour l'usage culinaire des graisses



- DIMINUER LA CONSOMMATION D'ACIDES GRAS SATURÉS
- CONSOMMATION MINIMAL D'ACIDES GRAS POLYINSATURÉS
- AUGMENTER LA CONSOMMATION D'ACIDES GRAS MONOSATURÉS

COMMENT ÉVITER LES GRAISSES  
NUISIBLES POUR LA SANTÉ?

QUELLES SONT LES GRAISSES  
LES PLUS SALUTAIRES?



### Graisses besoins quotidiens selon l'OMS

	% de l'énergie totale requise	Pour un régime moyen de 2 000 calories	
<b>Total des graisses</b>			
Limite inférieure	15 %	300 calories	33 grammes
Limite supérieure	30 %	600 calories	67 grammes
<b>En ce qui concerne des types spécifiques de graisses</b>			
<b>Acides gras saturés</b>			
Limite inférieure	0 %	0 calories	0 grammes
Limite supérieure	10 %	200 calories	22 grammes
<b>Acides gras polyinsaturés</b>			
Limite inférieure	3 %	60 calories	7 grammes
Limite supérieure	7 %	140 calories	16 grammes



# Comment éviter le danger des taux de cholestérol élevés

## Conseils pour réduire le taux de cholestérol

- **Diminuer** la consommation de **viande**, tout particulièrement celle de porc, ainsi que les abats, la charcuterie, le pâté.
- Ne pas prendre plus de **trois œufs** entiers **par semaine**. Il n'y a pas de limite pour le blanc d'œuf, puisque le cholestérol se trouve dans le jaune.
- Prendre de préférence du lait et des produits laitiers **écrémés**, en évitant tout particulièrement la crème, le beurre et les fromages gras.
- **Réduire** la consommation de **sucres**, gâteaux, pâtisseries.
- **Augmenter** la consommation de **fibres** végétales (céréales complètes, fruits, surtout des pommes et des légumes), qui absorbent dans l'intestin les sels biliaires nécessaires à la formation du cholestérol.
- Utiliser de l'**huile d'olive**, en alternance avec des **huiles de graines** (de maïs, de germe de blé, de tournesol, etc.).
- **Eviter** la **tension** nerveuse et le **stress**.
- Faire de l'**exercice physique** tous les jours (une demi-heure au moins).



Malgré son taux élevé en graisses (23,5 %), l'avocat fait baisser le taux de cholestérol dans le sang grâce à sa richesse en acides gras polyinsaturés, surtout en acide linoléique.





NOUVEAU

STYLE DE VIE

## Besoins en protéines pour une bonne santé



**PROTÉINES  
ET EXERCISE  
PHYSIQUE**

**LA MEILLEUR  
FAÇON DE  
CHOISIR LES  
PROTÉINES  
LES PLUS  
SALUTAIRES**

### Associations d'aliments qui procurent des protéines de bonne qualité

#### Lait ou produits laitiers et céréales

- ✓ Muesli et lait
- ✓ Flocons d'avoine ou cinq céréales cuits dans du lait
- ✓ Riz et fromage frais
- ✓ Pain et fromage blanc

#### Céréales et légumes secs

- ✓ Riz et lentilles (ou fèves)
- ✓ Riz et petits pois
- ✓ Flocons de blé ou d'avoine et pois chiches
- ✓ Riz et haricots blancs ou flageolets

#### Légumes secs et légumes frais

- ✓ Fèves et tomates
- ✓ Soupe de légumes et haricots (blancs ou flageolets)
- ✓ Lentilles et pommes de terre

#### Céréales et légumes frais

- ✓ Maïs et haricots verts
- ✓ Riz et légumes (poivrons, carottes, oignons, etc.)

Nous savons aujourd'hui que, grâce au phénomène de complémentation, la qualité des protéines végétales augmente lorsqu'elles sont associées entre elles ou mélangées avec du lait et/ou des œufs. De cette manière, les protéines végétales apportent tous les acides aminés essentiels et atteignent une valeur biologique comparable à celle de la viande, sans les inconvénients de cette dernière.







NOUVEAU

STYLE DE VIE

# La meilleur façon de suppléer la besion de vitamins



## Vitamine A

dans quelques aliments

Aliments	Contenido en ER* por cada 100 gramos	Cantidad de alimento en gramos que proporciona los 1000 ER* diarios recomendados
Luzerne	16.000	6
Carottes	2.813	36
Épinard	672	149
Blettes	610	164
Persil	520	192
Mangue	389	257
Albricots frais	261	383
Kakis	217	461
Papaye	175	571
Tomate	64	1.563
Poivron	63	1.587
Melon	3	33.333
Navets . . . . .	0	0
-		
Foie de veau	4.427	23
Beurre	754	133
Thon	655	153
Lait	31	3.226
Morue	12	8.333

\* 1 ER (équivalent du rétinol) de vitamine A = 1 µg (microgramme) de **rétinol** (Vitamine A animale) = 6 µg de **béta-carotène** (provitamine A des végétaux).

## Vitamine A

besoins quotidiens

Enfants. . . . .	400-700 ER
Hommes. . . . .	1.000 ER
Femmes . . . . .	800 ER
Femmes enceintes . . . . .	800 ER
Mères qui allaient . . . . .	1.300 ER

## Vitamine C

dans quelques aliments

Aliments	Quantité en milligrammes pour 100 grammes	Quantité d'aliments, en grammes, apportant les 60 mg quotidiens recommandés
Églantier	600	10
Kiwi	98	61
Poivrons	89	67
Framboises	25	240

## Vitamine E

dans quelques aliments

Aliments	Quantité en milligrammes pour 100 grammes	Quantité d'aliments, en grammes, apportant les 10 mg quotidiens recommandés
Hulle de maïs	192	10
Hulle de tournesol	51	39
Amandes	24	83
Germe de blé	14	143

## Vitamine K

dans quelques aliments

Aliments	Quantité en micro-grammes (µg) pour 100 grammes	Quantité d'aliments, en grammes, apportant les 80 µg quotidiens recommandés
Épinards	558	14,3
Chou frisé	325	24,6
Feuilles de navet	296	27
Laitue	290	27,6



NOUVEAU

STYLE DE VIE

## La meilleure façon d'obtenir des aliments riches en minéraux

### Calcium

dans quelques aliments

Aliments	Contenido en miligramos por cada 100 gramos	Cantidad de alimento en gramos que proporciona los 800 mg diarios recomendados
Graines de sésame	975	82
Soja	277	289
Amandes	266	301
Noisettes	188	426
Épinards	99	808
Noix	94	851
Flocon d'avoine	54	1.481
Scarole	52	1.538
Purée de cacahuètes	41	1.951
Farine de blé complète	34	2.353
Farine de blé blanche	15	5.333
Riz 9	8.889	
Soja (lait)	4	20.000
Fromage faisselle	1.011	79

### Magnésium

dans quelques aliments

Aliments	Quantité en milligrammes pour 100 grammes	Quantité d'aliments, en grammes, apportant les 350 mg quotidiens recommandés
Graines de tournesol	354	99
Amandes	296	118
Soja	280	125
Noix	169	207
Farine de blé complète	138	254
Épinards	79	443
Cacao	65	538
Fèves	58	603
Bananes	29	1.207
Farine de blé blanche	22	1.591
Pommes de terre	21	1.667
Figues	17	2.059
Papaye	10	3.500
Oranges	10	3.500
Colin	32	1.094
Mérrou	31	1.129
Gigot de mouton	23	1.522
Jambon de porc	18	1.944
Lait	13	2.692
Œufs	10	3.500



### Magnésium

besoins quotidiens

Enfants . . . . .	80-170 mg
Garçons 15-18 . . . . .	400 mg
Hommes adultes . . . . .	350 mg
Filles 15-18 . . . . .	300 mg
Femmes adultes . . . . .	280 mg
Femmes enceintes . . . . .	320 mg
Mères qui allaitent . . . . .	355 mg

### Calcium

besoins quotidiens

Enfants . . . . .	800 mg
Jeunes 11-24 . . . . .	1.200 mg
Hommes adultes . . . . .	800 mg
Femmes adultes . . . . .	800 mg
Femmes enceintes . . . . .	1.200 mg
Mères qui allaitent . . . . .	1.200 mg

### Fer

besoins quotidiens

Enfants . . . . .	10 mg
Garçons 11-18 . . . . .	12 mg
Hommes adultes . . . . .	10 mg
Femmes 11-50 . . . . .	15 mg
Femmes 51+ . . . . .	10 mg
Femmes enceintes . . . . .	30 mg
Mères qui allaitent . . . . .	15 mg





NOUVEAU

STYLE DE VIE

## Le secret des peuples en très bonne santé



- Les habitants d'Okinawa
- Les hunza d'Asie centrale
- Les sherpas du Népal
- Les indiens Otomi du Mexique
- Les adventistes

COMMENT ÊTRE EN BONNE SANTÉ?

**ILS MANGENT...**

**MOINS DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMAL**

**PLUS DE CÉRÉALES, FRUITS, LÉGUMES...**

**VÉGÉTAUX VARIÉS**

### RESULTATS:

- MOINS DE CAS DE CANCER
- MOINS D'INFARCTUS
- MOINS DE MALADIES EN GÉNÉRAL
- PLUS GRANDE LONGÉVITÉ



# Les facteurs les plus importants pour obtenir résistance, vigueur et de l'énergie

## Resistance à la fatigue selon le régime

### Régime riche en graisses et protéines



Les résultats de l'expérience rapportée à la page 122 montrent que les athlètes qui ont une alimentation carnée riche en graisses et en protéines sont les premiers à se fatiguer lorsqu'ils accomplissent un effort soutenu.

Temps maximum de pédalage en continu : **57 minutes**

### Régime mixte



Avec une alimentation mixte, qui comporte des aliments d'origine animale et végétale, la résistance à la fatigue, mesurée en temps maximum de pédalage en continu, augmente jusqu'à 114 minutes.

Temps maximum de pédalage en continu : **114 minutes**

### Régime végétarien riche en hydrates de carbone



Les meilleurs résultats quant à la résistance sont obtenus par les sportifs qui se nourrissent d'aliments d'origine végétale, riches en hydrates de carbone, essentiellement des céréales et des fruits.

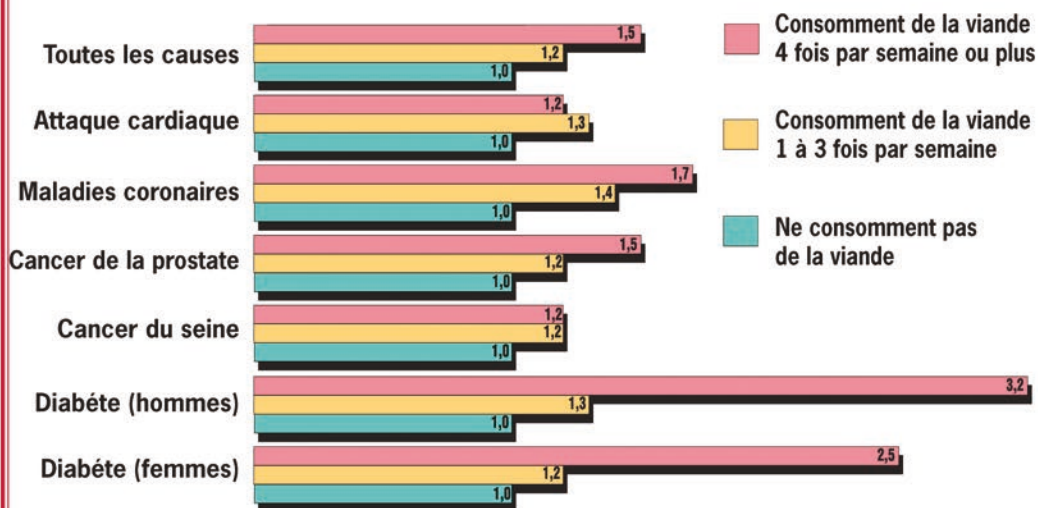
Temps maximum de pédalage en continu : **167 minutes**

\* SCHARFFENBERG, JOHN. Why be a vegetarian? *Life and Health* supplement, 1: 14 (1973)



## La santé et la consommation de viande

### Relation entre la consommation de viande et le risque relatif de mortalité par certaines maladies



Les chiffres indiquent le risque de mortalité pour certaines maladies et ce, par rapport à la consommation de viande. Au fur et à mesure que cette consommation augmente, la mortalité augmente aussi pour diverses causes, essentiellement les diabètes.

Il est intéressant de remarquer que ces chiffres font référence uniquement aux adventistes du septième jour. Aucun d'eux ne fumait ni ne consommait de boissons alcoolisées, leur style de vie était très similaire sauf sur le plan alimentaire. Étant donné qu'il n'y a pas d'autres facteurs qui interviennent, les différences entre les adventistes qui mangent de la viande et les végétariens peuvent être attribuées presque totalement aux habitudes alimentaires. Les sources bibliographiques de ces études se trouvent à cette même page.

**SI TU VEUX ÊTRE FORT COMME UN BŒUF, MANGE  
CE QUE MANGE LE BŒUF, MAIS NE MANGE PAS LE BŒUF.**

EDWARD NELSON  
Médecin nord-américain contemporain

### Le régime anticancéreux

D'après le rapport d'un groupe d'étude de l'OMS, il a été vérifié que le régime apportant le moins de risques de souffrir de certains types de cancer comme celui du côlon, de la prostate, du sein, de l'estomac, de l'œsophage est le suivant :

- Quantités **faibles de graisses** totales et saturées.
- Quantités **élevées d'aliments d'origine végétale**, surtout de légumes verts, jaunes et rouges ainsi que d'agrumes (oranges, mandarines, citrons, etc.).
- **Faibles quantités d'alcool**, de conserves au **vinaigre**, de produits **fumés** et de **saumures**.

\* OMS, Série de Rapports techniques n° 797, Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques, Rapport d'un groupe d'étude de l'OMS, Organisation mondiale de la santé, Genève, 1990, p. 74.





## La pyramide de l'alimentation équilibrée



### Groupe 3

A consommer en petites quantités

- graisses
- sucres et sucreries



### Groupe 2

A consommer avec modération

- légumes secs
- oléagineux
- œufs
- laits et dérivés



### Groupe 1

A consommer abondamment

- fruits
- céréales
- légumes

## SORTES D'ALIMENTATION

DE LA VIANDE OVOLACTOVÉGÉTARIEN

OMNIVORE

LACTOVÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN STRICTE





# Régimes pour la santé et pour la beauté

## Exemples de régimes amaigrissants



Pour que les régimes amaigrissants soient bénéfiques, ils doivent maintenir une proportion idéale des différents nutriments énergétiques (hydrates de carbone, graisses et protéines ; voir p. 34). Ils doivent être variés et non restreints à quelques aliments.

### Régime à 1 000 calories par jour

#### Petit déjeuner

Lait de soja ou  
lait écrémé .....1 verre  
Germe de blé  
ou pollen .....1 cuillère à soupe  
Céréales complètes (muesli) .....2 cuillères à soupe  
Noix ou amandes .....30 grammes  
Orange .....1 pièce

#### Déjeuner

Salade végétale variée  
Huile d'olive  
ou de graines .....1 cuillère à soupe  
Viande végétale  
et légumes .....200 grammes  
Pain complet dextrinisé .....2 tranches  
Pomme au four .....1 pièce

#### Dîner

Macédoine de fruits  
(sans sucre ni miel) .....1 part  
Gallettes complètes .....100 grammes  
Levure de bière .....1 cuillère à soupe

### Régime à 1 000 calories par jour

#### Petit déjeuner

Jus de fruit .....1 verre  
Muesli (céréales  
et oléagineux) .....3 cuillères à soupe  
Tofu (fromage de soja) fromage blanc  
o yaourt .....1 cuillère à soupe  
Germe de blé ou pollen .....1 cuillère à soupe  
Pain complet avec confiture  
(faible en calories) .....1 tranche

#### Déjeuner

Salade végétale variée  
Huile d'olive ou de graines .....1 cuillère à soupe  
Une assiette de flocons de céréales avec  
du bouillon de légumes .....2  
Saucisses de soja .....2  
o œuf dur .....1  
Pain complet dextrinisé .....2 tranches  
Fruit de saison .....1 pièce

#### Dîner

Soupe de légumes avec oignon et céleri .....1 plat  
Noix ou autres oléagineux .....30 grammes  
Fruit de saison .....2 pièces

# Découvrez dans ce livre comment adopter un meilleur style de vie

- L'influence de l'alimentation sur votre bien-être.
- Comment composer un menu équilibré pour satisfaire les besoins de l'organisme.
- Les dernières recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Union européenne en matière de nutrition.
- Comment changer en douceur ses habitudes alimentaires pour garder la forme.
- Les secrets du régime des peuples les plus âgés de la terre.



ISBN 978-84-7208-127-7



9 788472 081277 >