

Dr Laurence **PLUMEY**

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION

Connaître
les aliments

Bien se nourrir
à tout âge
de la vie

Prendre soin
de sa **santé** grâce
à l'alimentation



EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55740-4

Introduction

VOUS VOULEZ SAVOIR POURQUOI on peut manger des œufs quand on a trop de cholestérol, quelle quantité de sucre caché il y a dans les produits sucrés, comment nourrir son enfant quand il n'aime pas les légumes, comment soigner son diabète sans se priver de sucre, comment perdre quelques kilos sans perdre de muscle et sans carences, comment bien se nourrir quand on est enceinte... alors ce livre est fait pour vous ! Je l'ai pensé et écrit pour répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur les aliments, sur vos besoins nutritionnels et ceux des êtres que vous aimez (vos enfants, votre conjoint, vos vieux parents), sur la façon de vous nourrir quand vous (ou quelqu'un de votre entourage) avez un problème de santé quel qu'il soit (un excès de poids et de mauvais cholestérol, du diabète, un risque cardiovasculaire, une allergie, une intolérance, un trouble digestif, de la fatigue...).

En somme, j'ai voulu un livre qui soit votre compagnon de route durablement. Je l'ai voulu riche d'informations et efficace dans les conseils car concret et pragmatique, également rassurant et optimiste dans un contexte anxiogène qui voudrait que vous vous méfiiez de tout et ne mangiez plus rien. Dans un contexte où le plaisir est culpabilisé, dans un contexte d'extrême confusion bien plus profitable aux dérives et aux troubles du comportement alimentaire qu'à la sérénité et au plaisir de manger. Pour cela, j'ai rassemblé toute mon expertise de médecin nutritionniste et de diététicienne, pratiquant la nutrition depuis 25 ans.

C'est pourquoi, avec ce livre, je veux vous livrer et vous transmettre tout ce savoir, pour que vous ne soyez plus dépendant des errances et des idéologies alimentaires de ceux qui se prétendent nutritionnistes et qui ne le sont pas. Soyez averti et riche de connaissances fiables, prenez votre santé en main en connaissant mieux ce que vous mangez et en adoptant les bons comportements alimentaires selon les circonstances. Si j'ai tenu à être la plus exhaustive possible, c'est pour plusieurs raisons :

■ **Partie 1 – Concernant les aliments.** Pour couper court à toutes les rumeurs et idées fausses qui circulent sur beaucoup d'aliments et produits alimentaires, je me suis attachée à vous présenter une analyse nutritionnelle détaillée de chaque famille d'aliments, avec leurs qualités, leurs défauts, leur place dans votre alimentation, les idées fausses, les données scientifiques actuelles et les certitudes rassurantes qui vous permettent de manger en toute sérénité et de façon adaptée à votre santé.

Sont ainsi traités les produits laitiers, les fruits et légumes, les féculents et produits céréaliers, les viandes, poissons et fruits de mer, les œufs, le sucre et les produits sucrés, les boissons (eaux, boissons sucrées, jus de fruits, thé, café, boissons alcoolisées...), les matières grasses (beurre, huiles, margarines, crème...), ainsi que les ingrédients de type sels, épices, édulcorants. À la fin de ce chapitre, vous trouverez une synthèse de ce qu'est une alimentation équilibrée et des conseils pour vous adapter aux contraintes de la vie quotidienne tout en mangeant sainement. J'ai également indiqué des références de sites soit institutionnels, soit de marques. En aucun cas il ne s'agit de publicité pour ces produits, si je les ai retenus c'est qu'il m'a semblé qu'ils pouvaient vous apporter des informations intéressantes surtout en termes de fabrication produit ou sur des données de consommation à l'échelle de la population.

■ **Partie 2 – Concernant l'alimentation à tous les âges de la vie.** Vous vous doutez bien que les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes aux différents âges de la vie. Toutes ces périodes sont, pour vous, une occasion de vous poser des questions auxquelles vous n'avez pas toujours de réponses. Vous voulez donner le meilleur à votre enfant de 6 mois et vous êtes souvent désemparé devant ses refus. Vous aimeriez manger mieux mais les contraintes de temps et de travail vous rattrapent ; comment faire ? Vous êtes enceinte et vous ne savez pas très bien ce qui est bon ou pas pour votre bébé. Vous ne savez pas comment réorganiser vos rythmes alimentaires depuis que vous travaillez de nuit ou en horaires décalés. Vous êtes un peu désemparé depuis que votre père âgé de 80 ans mange moins et maigrit. Vous aimeriez bien savoir comment optimiser vos performances sportives.... Autant de questions auxquelles j'ai cherché à apporter des réponses concrètes.

■ **Partie 3 – Concernant les pathologies et conseils nutritionnels.** Comment gérer un taux de cholestérol trop élevé ? Comment équilibrer sa glycémie quand on est diabétique ou sur le point de l'être ? Comment se remettre rapidement d'une opération ? Comment retrouver un transit normal quand on a de sérieux troubles digestifs ? Comment perdre quelques kilos en trop ? Comment lutter contre la dénutrition et retrouver ses forces quand on est affaibli ? Que manger quand on est allergique ou intolérant ? Vous trouverez tous les conseils nutritionnels qui vous permettront de mieux gérer vos problèmes de santé, loin de toute idéologie alimentaire et de théories farfelues, voire dangereuses. Être bien conseillé, cela n'a pas de prix ! Enfin, vous trouverez en fin d'ouvrage une « boîte à outils » avec des menus et recettes adaptés à différentes situations, pour éviter la monotonie des repas tristounets, ainsi que des référentiels de besoins nutritionnels selon les âges.

En conclusion, avec ce livre à portée de main chez vous, vous saurez faire face à de nombreuses situations différentes, tant pour répondre à une question sur un aliment que pour savoir ce qu'il faut manger ou donner à manger pour bien gérer sa santé en toutes circonstances. Rappelez-vous que votre alimentation est votre première médecine, à condition d'avoir le bon médecin. Alors, faites-moi confiance !

PARTIE I

LES FAMILLES D'ALIMENTS

Chapitre 1

L'équilibre alimentaire

Manger équilibré : pas si compliqué...

Manger équilibré peut vous paraître évident ou, au contraire, très compliqué compte tenu des contraintes que vous rencontrez au quotidien, ou tout simplement parce que vous n'avez pas envie ou ne savez pas cuisiner. Ne vous inquiétez pas, il y a toujours des solutions. L'essentiel est d'avoir des repères et de savoir les adapter à votre mode de vie. Mais tout d'abord, pourquoi manger équilibré est-il si important ? Nombreux sont ceux qui vous diront qu'ils mangent très mal mais qu'ils se portent bien ! Certes, mais c'est une vision très simpliste : dans quelques années, en diront-ils autant ? Probablement pas car les maladies les plus courantes sont étroitement liées à l'alimentation et à l'activité physique : le surpoids, le diabète, l'hypercholestérolémie, les maladies cardiovasculaires et même les cancers. Donc, il est important de manger équilibré le plus souvent possible. C'est un investissement santé évident.

Les avantages d'une alimentation équilibrée

En mangeant un peu de tout, vous augmentez vos chances de ne présenter aucune carence et de couvrir tous vos besoins nutritionnels. En effet, aucun aliment n'est parfait mais, associés entre eux, ils font un ensemble complet et efficace :

- Les produits laitiers vous apportent avant tout du calcium.
- Les viandes, poissons et œufs sont de formidables sources de protéines* et de fer.
- Les fruits et légumes vous apportent leurs fibres* et leurs vitamines* (dont la vitamine C).
- Les féculents sont pour vous une excellente et rassasiant source d'énergie.
- Le beurre, les huiles, les margarines, la crème sont des sources de différents lipides* dont votre corps a besoin.

- Enfin, le sucre et les produits sucrés sont également source d'énergie et de beaucoup de plaisir.
 - Les boissons, dont l'eau en priorité, assurent votre hydratation vitale !
- En respectant les quantités recommandées, vous évitez les excès de calories*, de gras, de sucre et donc, vous préservez votre santé. Vous diminuez vos risques de surpoids, de diabète, de troubles des lipides, de maladies cardiovasculaires et même de cancers. C'est pourquoi il est recommandé de répartir toutes ces familles d'aliments lors des trois vrais repas complets de la journée, accompagnés éventuellement d'une petite collation l'après-midi.

Le petit-déjeuner est fondamental !

Manger suffisamment le matin est très important car durant la nuit le corps a épuisé bon nombre de ses réserves. Sauter le petit-déjeuner, ce serait donc à coup sûr s'exposer à manquer de carburant en fin de matinée : fatigue, baisse de concentration, hypoglycémies assurées ! Il n'est donc pas question de sauter le premier repas de la journée !

Un parfait petit-déjeuner comprend :

- un produit laitier (lait ou yaourt), pour le calcium ;
- du pain, des biscottes ou des céréales de petit-déjeuner, pour l'énergie ;
- du beurre, de la confiture, du miel... pour le plaisir !
- un fruit (ou un jus de fruit), pour les vitamines ;
- une boisson, pour l'hydratation.

Le saviez-vous ?

Idéalement, le petit-déjeuner couvre de 20 à 25 % des besoins nutritionnels de la journée, soit 400 à 500 kcal pour un adulte ! Un café et un biscuit n'en apportent que 50 ! Il y a de quoi être fatigué à 11 heures !

PETITS-DÉJEUNERS TYPES ÉQUILIBRÉS POUR UN ADULTE

- ✂ Un bol de chocolat au lait, du pain beurré (1/4 de baguette), deux clémentines.
- ✂ Un bol de céréales avec du lait, un kiwi, un thé, un yaourt aux fruits.
- ✂ Un café, 3 à 4 biscottes beurrées et confiturées, un yaourt, un jus de fruits.
- ✂ Un bon bol de fromage blanc avec de la compote, un ou deux biscuits, un jus de fruits.

Si vous n'avez pas le temps de manger le matin, levez-vous plus tôt, au besoin préparez la table la veille. Vous ne regretterez pas ces 15 minutes de détente en prévision d'une journée active. Si vous n'avez pas faim, c'est sans doute que vous avez trop mangé la veille au soir ou dîné trop tard. Vous êtes encore sur votre digestion*, ce qui vous empêche d'avoir faim. Mangez avant 21 heures, et ayez un dîner plus léger. Enfin, si ce n'est pas dans vos habitudes de prendre un petit-déjeuner et que vous prenez juste un café, ajoutez-y un biscuit, puis le lendemain un deuxième biscuit, puis le surlendemain un yaourt aux fruits et en fin de semaine un jus de fruits. En quelques jours, vous vous serez habitué à prendre un bon petit-déjeuner et vous ne pourrez plus vous en passer.

Le déjeuner parfait se joue sur **trois à quatre composantes**

Le déjeuner est un repas essentiel, car il se déroule en plein cœur d'une journée active : il assouvit une grande faim et doit assurer le tonus de tout l'après-midi. Il est le pilier de la journée et comprend :

- une entrée de crudités ou une salade verte ;
- un plat de résistance avec de la viande (ou du poisson ou des œufs) et des légumes et féculents ;
- un peu de pain et de fromage, ou un yaourt ;
- éventuellement un fruit, s'il reste un petit creux !

Le saviez-vous ?

On estime que le déjeuner devrait couvrir près de la moitié de vos besoins nutritionnels de la journée, c'est-à-dire environ 800 kcal pour une femme et près de 1 000 kcal pour un homme. Un sandwich et une pomme n'apportent que 500 kcal. Un apéritif, un plat avec frites, un gâteau au chocolat et un verre de vin apportent 1 300 kcal ! À vous de trouver le juste milieu.

DÉJEUNERS TYPES ÉQUILIBRÉS

- ✂ Carottes râpées, steak, ratatouille, pain et fromage, fruit en cas de faim.
- ✂ Poulet-frites, salade verte, yaourt, salade de fruits.
- ✂ Tomates en salade, cabillaud-purée, fromage blanc, compote.

Si c'est trop pour vous, prenez juste un plat, une salade et un yaourt. Vous prendrez le fruit dans l'après-midi. Si vous n'avez pas toujours le temps de manger tout cela, prenez juste un plat et un café, mais vous aurez faim deux heures après. Mangez alors 1 à 2 fruits et, le soir, vous ferez double ration de laitage pour compenser celui que vous n'avez pas pris au déjeuner : par exemple, fromage et yaourt.

Si vous ne pouvez pas faire autrement que de manger un sandwich de temps à autre, prenez le sandwich le plus complet avec crudités et viande ou jambon ou thon ou poulet et ajoutez-y 2 fruits. Le soir, prévoyez des légumes et double ration de produits laitiers. Si vous avez l'habitude d'amener votre repas au bureau, prévoyez une salade composée avec crudités et viande (ou poisson ou œufs durs), un produit laitier (yaourt, fromage blanc ou fromage) et un fruit. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.

Si vous faites souvent des repas d'affaires, soyez vigilant car, à la longue, les excès caloriques sont vite arrivés et la prise de poids est rapide. Voici quelques astuces :

- Ne vous jetez pas sur le pain dès le début, et surtout pas sur les chips.
- Évitez l'apéritif. Si vous en prenez, ne buvez pas plus d'un verre de vin ensuite au repas (1 verre = 150 kcal au moins).
- Videz votre verre de vin avec parcimonie, sinon il sera très vite rempli. Si vous avez soif, étanchez votre soif avec de l'eau et réservez le vin pour la dégustation. Ainsi, vous en maîtriserez mieux votre consommation.
- Privilégiez les crudités en entrée, plutôt que la charcuterie. Si vous êtes tenté d'en prendre, sachez que le jambon cru contient trois fois moins de lipides que le saucisson et le pâté.
- Si vous prenez un plat en sauce ou avec des frites, évitez le gâteau en dessert et prenez plutôt une salade de fruits ou du sorbet.

En ayant bien mangé à midi, a priori vous éviterez l'envie de grignoter dans l'après-midi. Un café et un petit carré de chocolat vous suffiront amplement.

Une petite faim l'après-midi ?

Il est tout à fait normal d'avoir une légère faim l'après-midi. Dans ce cas, prenez un fruit et, si vous avez encore faim, pourquoi pas un biscuit ou deux. Mais ensuite arrêtez-vous et ne grignotez pas jusqu'au dîner. Si vos collègues de bureau vous proposent régulièrement des biscuits et des chocolats, il est beaucoup plus facile de refuser quand on a le ventre plein, même quand il s'agit de pure gourmandise. Et rassurez-vous, personne ne vous en voudra d'avoir décliné l'offre !

Si vous rentrez chez vous en fin d'après-midi et que, mourrant de faim, vous mangez beaucoup de pain et de fromage en attendant le dîner, sachez que c'est un comportement fréquent, surtout en France, pays du bon pain et du fromage. Mais si cela vous

amène à prendre du poids, vous n'allez pas rester longtemps serein. Mon astuce pour vous faire plaisir sans avoir à le regretter : le pain et le fromage que vous mangez avant le dîner, ne le consommez pas pendant le dîner. Prenez seulement un plat et un fruit. Ainsi, vous ne dépasserez pas vos calories du soir !

✓ **Je ne bois pas assez d'eau dans la journée. Que faire pour m'hydrater mieux ?**

Ne pas boire assez expose à la longue à de la fatigue, à une peau sèche et à un risque plus élevé de calculs et d'infections urinaires. Cela mérite donc de faire un petit effort et de s'habituer à boire 6 à 8 verres d'eau par jour. Ayez le réflexe de boire tout au long de la journée : 1 verre d'eau le matin, 1 verre en matinée, 2 verres au déjeuner, 1 verre dans l'après-midi et 2 verres au dîner. Pensez aussi aux autres boissons complémentaires comme les jus de fruits, les soupes, les tisanes, les sodas (plutôt light), le thé, le café. L'eau doit néanmoins rester votre boisson principale.

✓ **Je mange moins de 2 produits laitiers par jour. Suis-je en déficit de calcium ?**

Votre apport de calcium est probablement insuffisant, ce qui risque de fragiliser vos os. Privilégiez les produits laitiers les plus riches en calcium comme les yaourts (un pot = 170 à 200 mg de calcium), le lait (un bol = 200 mg de calcium), le fromage blanc (un pot de 100 g = 100 mg de calcium) et le fromage. Les plus riches en calcium sont le comté, le beaufort, le gruyère, l'emmental et le parmesan, à manger en gratin, en copeaux dans les salades, dans vos recettes (quiches au fromage, fondue savoyarde...). Une part de 30 g de ces fromages apporte 300 mg de calcium !

Si, malgré tout, vous arrivez difficilement à plus de 300 mg de calcium par jour (alors qu'il vous en faut 900, voire 1 200 mg par jour en cas de grossesse, allaitement, chez l'adolescente et chez les seniors et personnes âgées), pensez aux eaux minérales* calciques : elles doivent contenir plus de 150 mg/l de calcium, certaines en contiennent même jusqu'à 500 voire 600 mg/l comme Contrex®, Hépar®, Courmayeur®. En boire 1 litre par jour couvre la moitié de votre besoin quotidien en calcium ! Par ailleurs, les fruits et légumes, les légumes secs et les noix, noisettes, amandes vous en apporteront un peu (mais c'est insuffisant pour couvrir votre besoin quotidien en calcium). Et si vous aimez boire du jus de soja, sachez qu'il contient naturellement peu de calcium. Privilégiez ceux qui sont enrichis en calcium (regardez bien les étiquettes).

✓ **Je n'arrive pas à consommer les 5 fruits et légumes par jour recommandés. Pouvez-vous m'aider ?**

Cela peut vous paraître beaucoup, mais ce n'est pas si difficile de manger 5 fruits et légumes par jour. En prenant chaque jour une part de crudités, un plat de légumes cuits - en y ajoutant deux fruits frais et un jus de fruits, le compte y est ! Par contre, la pincée de persil dans l'assiette, le sirop de fruits, la confiture, les yaourts aux fruits ne comptent pas !

JOURNÉE TYPE

- ✂ **Petit-déjeuner** : un kiwi, avec le pain et le laitage.
- ✂ **Déjeuner** : dans votre repas, prévoyez une entrée de crudités ou une salade verte, éventuellement des légumes avec de la viande ou du poisson, et un fruit ou une salade de fruits au dessert, avec un yaourt ou du fromage.
- ✂ **Dans l'après-midi** : pourquoi pas un verre de jus de fruits, ou un fruit...
- ✂ **Dîner** : si vous avez mangé des féculents au déjeuner, mangez plutôt des légumes le soir (en soupes, en crudités, en légumes cuits) et prenez un fruit au dessert.

✓ **Je bois beaucoup de sodas. Comment réussir à diminuer ma consommation ?**

F
A
Q

Parce qu'ils sont sucrés, les sodas plaisent à tous, aux enfants comme aux adultes ! Il faut savoir pourtant être raisonnable car les excès de sucre sont vite arrivés. En effet, 1 litre de soda contient 20 morceaux de sucre, et une canette, 7 morceaux. Un petit verre de temps à autre ne pose pas de problème, mais si vous êtes vraiment un habitué de ces boissons, voici mes deux conseils : passez à la version light (pas de sucre, pas de calories), et sinon augmentez vos dépenses énergétiques en faisant beaucoup plus de sport ! Par ailleurs, faites de l'eau votre boisson principale. C'est une valeur sûre pour votre santé (et votre poids).

Un dîner, léger, léger...

Le dîner doit être léger et pourtant, beaucoup ont tendance à faire l'inverse, tout à la joie de se retrouver en famille. Pourtant, le soir, le corps n'a pas besoin de beaucoup de calories car après le dîner on... dort ! Dînez léger et prévoyez des légumes si vous avez mangé des féculents au déjeuner, un laitage ou du fromage, du pain et un fruit. Votre dîner vous permettra aussi de rééquilibrer vos repas de la journée.

DÎNERS TYPES LÉGERS ET ÉQUILIBRÉS

- ✂ Potage de légumes (et une pointe de crème fraîche), deux œufs coque et leurs mouillettes au pain beurré, un yaourt aux fruits et un fruit frais.
- ✂ Salade composée aux légumes variés accompagnés au choix de thon, poulet, œuf, jambon, pain, fromage, fruit.
- ✂ Darne de saumon et ses pommes de terre vapeur, salade verte, fromage blanc, salade de fruits.
- ✂ Omelette au fromage, salade verte, pain, crème dessert au chocolat, un fruit.

Si le soir, vous avez envie de manger copieux (apéritif, un peu de charcuterie et du pain, un bon plat de résistance, du pain et du fromage et un dessert), sachez qu'un repas trop lourd est difficile à digérer et peu propice à une bonne nuit. Par ailleurs, trop manger le soir fait grossir ! Mon conseil : si vous prenez un plat de résistance copieux avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre, évitez de manger du pain et du fromage. Terminez plutôt votre repas par un yaourt et un fruit. Évitez aussi de boire de l'alcool : un verre de vin apporte au moins 150 kcal. En buvant un apéritif et deux verres de vin à table, vous avez déjà consommé près de 500 kcal, soit 70 % des calories du dîner !

Le soir, si vous êtes trop fatigué pour préparer un dîner et grignotez ce qui vous tombe sous la main, ouvrez plutôt une boîte de thon et croquez des tomates cerise. Mangez du pain et du fromage et terminez par un ou deux fruits. Vous aurez parfaitement mangé ! Si vous devez préparer à dîner pour la famille et voulez faire simple et rapide, préparez par exemple une omelette au fromage que vous accompagnerez d'une salade verte, pain, yaourts et fruits. Le tour est joué !

JOURNÉE TYPE EXEMPLAIRE !

- ✂ **Petit-déjeuner** : thé, 2 tartines de pain de campagne beurrées, un yaourt nature (avec un peu de confiture éventuellement), un verre de jus de fruits (pressé ou en bouteille 100 % pur jus).
- ✂ **Déjeuner** : duo de choux en vinaigrette, filet de colin en papillote, dôme de riz complet à la sauce tomate, yaourt aux fruits, salade d'oranges à la cannelle.
- ✂ **Dîner** : salade verte, omelette aux pommes de terre et ciboulette, épinards sauce béchamel, fromage blanc, coupe de fruits de saison.

En somme, pour couvrir tous vos besoins, c'est simple : il faut manger un peu de tout pour profiter des qualités nutritionnelles de toutes les familles d'aliments. Retrouvez en annexe p. 510. le tableau récapitulatif avec des commentaires pour chaque groupe d'aliments... Et maintenant, il ne vous reste plus qu'à cuisiner avec plaisir !

Que penser des autres modes d'alimentation ?

L'alimentation **végétarienne**

Il en existe plusieurs catégories, mais elles ont toutes en commun d'exclure la viande et ses dérivés. Certains végétariens mangent en effet du poisson et des œufs. Dans la mesure où tous les autres aliments sont présents (produits laitiers, légumes et fruits, féculents, produits céréaliers, légumes secs dont les protéines valent celles de la viande), aucun risque de carences n'est à craindre, à l'exception d'un possible manque de fer (très présent dans la viande rouge). En cas de fatigue, de pâleur et de prédisposition aux infections, il faut consulter un médecin car s'il s'agit d'un manque de fer, une supplémentation en sel ferreux sera nécessaire.

L'alimentation **végétalienne**

Elle ne prévoit la consommation que de végétaux et exclut la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Elle expose donc à de nombreuses carences (vitamine B12, vitamine D, calcium, phosphore, zinc, iode, sélénium) à moins d'une supplémentation savamment conçue. Ce mode d'alimentation est totalement déconseillé aux femmes enceintes, aux enfants et aux adolescents (leurs besoins nutritionnels sont très élevés durant cette période de grande croissance). Le véganisme s'inscrit dans la mouvance végétalienne.

PARTIE II

**L'ALIMENTATION
À TOUS LES ÂGES
DE LA VIE**

Chapitre 5

La femme

VOTRE BEAUTÉ, VOTRE SANTÉ et votre bien-être dépendent en grande partie de la qualité de votre alimentation. C'est une certitude ! Et ce d'autant que tout au long de votre vie, vous avez des besoins spécifiques rythmés par des temps forts comme la grossesse, l'allaitement, la ménopause. Bien manger est un investissement important pour vous, au même titre que l'activité physique. Mais ce n'est pas toujours facile à faire, surtout quand on a une vie agitée et prenante. On en demande tellement aux femmes ! C'est pourquoi il est important pour vous d'avoir des repères, de connaître vos besoins et de savoir comment vous adapter pour manger bien, sainement et avec gourmandise.

Les repères indispensables

- Il vous faut en moyenne 1 800 à 2 000 kcal par jour. En règle générale, une femme a besoin de 300 à 500 kcal de moins qu'un homme, chaque jour.
- Chaque jour, vous avez besoin de calcium, magnésium, sodium, potassium, fer et autres oligoéléments, ainsi que de 13 vitamines ! Sur le plan des minéraux et des vitamines, les besoins d'une femme sont identiques voire légèrement inférieurs à ceux des hommes, sauf pour un élément : le fer ! Les besoins en fer d'une femme sont presque doublés par rapport à ceux d'un homme (16 mg/j vs 9 mg/j) car les menstruations lui font perdre chaque mois un peu de sang et donc de fer.
- Malheureusement, près d'une femme sur cinq présente au moins une carence. Les femmes sont en effet fréquemment carencées car elles ne mangent souvent pas assez (ou mal), elles font des régimes à répétition, et elles souffrent plus souvent de troubles du comportement alimentaire que les hommes. Les carences les plus fréquentes concernent le fer, le magnésium, le calcium, la vitamine D et de nombreuses autres vitamines.

Tous les aliments sont complémentaires et il est important de manger un peu de tout. C'est un gage important de couverture de tous vos besoins et de l'absence de carence. Il suffit que vous supprimiez totalement une famille d'aliments pour que

vous augmentiez considérablement le risque de carences. Par exemple, en mangeant peu de produits laitiers et en ne buvant pas une eau calcique, vous êtes à haut risque d'avoir des apports calciques insuffisants.

Diagnostiquer les carences

Il est important pour vous de vous interroger sur vos habitudes alimentaires. Vous aurez ainsi une idée des forces et des faiblesses de votre alimentation, et une envie très salutaire de mieux faire !

- Est-ce que je fais souvent des régimes et à quelle fréquence ?
Si c'est plus de 2 à 3 fois par an, c'est que vous essayez de contrôler votre alimentation trop souvent. Le risque que vous ne mangiez pas assez (ou mal) au quotidien est élevé et donc le risque de carences aussi (voir points 1, 2, 3, 4 et 5 à la page suivante).
- Est-ce que je saute fréquemment des repas et lesquels ?
Si vous sautez fréquemment l'un des trois repas, il est quasiment sûr que vous ne couvrez pas tous vos besoins nutritionnels et que vous risquez d'en ressentir de la fatigue (voir points 1, 2, 3, 4 et 5 à la page suivante).
- Est-ce que je mange un peu de tout ou est-ce que je supprime des aliments de mon alimentation ? Et si oui, lesquels ?

 - Si vous supprimez les produits laitiers, il y a un risque élevé de manque de calcium (voir point 3).
 - Si vous supprimez tous les féculents, il y a un risque élevé de déséquilibre de votre alimentation (trop de protéines, trop de gras) (voir le chapitre « L'équilibre alimentaire » p. 2).
 - Si vous supprimez la viande, le poisson, les œufs, vous risquez fortement de manquer de fer (voir point 1).
 - Si vous ne mangez quasiment pas de poissons et de fruits de mer, vous risquez de manquer d'iode (voir point 5).
- Est-ce que je mange régulièrement de la viande rouge ?
Si vous ne mangez que de la viande blanche (volailles, porc, veau) et très peu de poisson, d'œufs et de légumes secs, votre risque de manque de fer est important (voir point 1).
- Est-ce que je consomme 2 à 3 produits laitiers par jour, ou moins ?
Si vous en consommez moins et que, par ailleurs, vous buvez une eau pauvre en calcium, il est sûr que vous manquez de calcium (voir point 3).

- ☑ Est-ce que je mange mes 3 à 4 fruits et légumes par jour, ou moins ?
Si vous en mangez moins, vous ne consommez pas assez de fibres (risque de constipation). Par ailleurs, sachez que la vitamine C est surtout apportée par quelques fruits (agrumes, fruits exotiques, fruits rouges) et légumes (choux crus, poivrons, raifort). Si vous n'en mangez pas assez, vous risquez de manquer de cette vitamine (voir point 4) !
- ☑ Est-ce que je bois environ 1,5 litre de boisson (surtout de l'eau) par jour ?
Si, en additionnant l'eau, le thé, le café, les jus de fruits, les sodas, les tisanes, les soupes, vous buvez moins de 1,5 litre d'eau, vous êtes à risque d'être chroniquement déshydratée (voir chapitre « La déshydratation » p. 320).

En fonction de vos réponses, vous pourrez faire les constats suivants :

■ 1 – Vous êtes à risque de manquer de fer : pâle, fatiguée, vous mangez très peu de viande et vous avez presque un profil de végétarienne. Si le bilan biologique apporte confirmation et que vous manquez vraiment de fer, votre médecin vous prescrira une cure de sels ferreux pendant au moins 3 semaines, mais ensuite il faudra prendre le relais par votre alimentation. Mangez de la viande rouge 4 à 5 fois par semaine, mais aussi du foie et des moules ! Et si le boudin noir et sa purée de pommes de terre agrémentée d'une compote de pommes vous tentent, n'hésitez pas. Mangez également des légumes secs et terminez le repas avec un fruit riche en vitamine C pour augmenter l'absorption du fer (agrumes, fruits exotiques).

Le saviez-vous ?

Une femme sur deux manque sérieusement de fer, sans le savoir ! C'est la première cause de fatigue chronique chez une femme.

■ 2 – Vous êtes à risque de manquer de magnésium : vous êtes stressée, tendue, ressentant parfois des tensions musculaires ou des crampes nocturnes. Vous faites souvent des régimes, mangez peu, buvez une eau faiblement minéralisée, éliminez les aliments plaisir de type féculents et chocolat. Il est probable que vous manquiez de magnésium, mais malheureusement les dosages sanguins étant très peu fiables, il est difficile d'en avoir la preuve biologique. Rééquilibrez votre alimentation, buvez une eau riche en magnésium (au moins 100 mg/l) et éventuellement prenez des sels de magnésium, pour recharger rapidement vos réserves en magnésium. Si vous sentez une vraie différence dans votre tonus général, c'est que vous manquiez effectivement de magnésium.

Le saviez-vous ?

Une femme sur quatre manque sérieusement de magnésium. Une alimentation insuffisante et de nombreux régimes sont les premiers responsables.

■ **3** – Vous êtes à risque de manquer de calcium : vous consommez très peu de produits laitiers (moins de 2 par jour) et buvez une eau pauvre en calcium (moins de 150 mg/l). Votre apport de calcium est insuffisant. Malheureusement, les dosages biologiques sont peu parlants car vous prenez sur votre réserve de calcium osseux pour alimenter le reste de votre corps en calcium. Donc, vous vous déminéralisez en silence, jusqu'au moment où, au moindre choc, la fracture sera là. En fonction de vos goûts, buvez un peu de lait (ou mangez-en !), mangez chaque jour 1 à 2 yaourts et du fromage (en dessert, en gratin, en dés dans la salade). Buvez également une eau calcique (au moins 500 mg/l de calcium). Et si rien de tout cela ne vous tente, prenez des comprimés de sels de calcium (mais buvez beaucoup d'eau).

Le saviez-vous ?

Le manque de calcium est très souvent asymptomatique (parfois quelques douleurs au niveau du bassin). Vous ne vous en rendez pas compte, mais vos os se déminéralisent peu à peu. Gare à la fracture !

■ **4** – Vous êtes à risque de manquer de multiples vitamines : fatiguée, vous mangez mal et peu. En général, on ne dose pas les vitamines dans le sang, sauf si vraiment il y a de forts soupçons d'une carence profonde, avec altération de l'état général. C'est surtout au vu de votre alimentation que l'on suppose chez vous de nombreuses carences. Donc, revoyez votre alimentation pour manger plus sain et équilibré. Si nécessaire, prenez des compléments alimentaires à base de minéraux, vitamines et oligoéléments autant de temps qu'il le faudra pour retrouver votre vitalité (au moins pendant 1 mois). N'oubliez pas que votre première richesse, c'est votre alimentation. Soignez-la !

■ **5** – Vous êtes à risque de manquer d'iode : cela concerne 20 % de la population française surtout dans les régions du centre et de l'est de la France. L'hypothyroïdie ou le goitre qui en résulte vous fatiguent et vous font prendre du poids. Pour augmenter votre apport d'iode, mangez du poisson 2 à 3 fois par semaine, des fruits de mer (au moins 1 fois par semaine, en sachant que les huîtres et les moules sont particulièrement riches en iode) et achetez du sel iodé et fluoré.

Équilibrer son alimentation au quotidien

Prendre un **bon petit-déjeuner**

Il est important de bien commencer la journée. Pourtant, de nombreux adultes petit-déjeunent peu : pas faim, pas le temps, pas l'habitude. Changez vos habitudes, le jeu en vaut la chandelle ! Si vous n'avez pas faim, soit vous dînez trop tard et mangez copieusement... et dans ce cas, la faim matinale est tardive et arrive plutôt vers 9 heures, soit vous êtes habituée à ne pas manger le matin et, dans ce cas, rien de plus facile : vous pouvez vous habituer à prendre un petit-déjeuner le matin. Commencez par un petit verre de jus de fruits (ou un fruit) et un café (ou un thé) et, chaque jour, vous ajouterez un petit plus (un biscuit ou un yaourt, etc.) jusqu'à ce qu'en fin de semaine, vous soyez habituée à prendre un petit-déjeuner complet et équilibré.

Lutter contre le grignotage

Si vous grignotez dans la matinée, c'est peut-être que vous n'avez pas assez mangé le matin ! Si malgré tout le petit-déjeuner ne passe pas, emportez un ou deux fruits que vous mangerez au bureau. Attention, pas de viennoiserie ou de sucreries, sinon gare aux kilos en trop ! Il ne faut pas manger non plus trop tard (pas après 10 heures), pour ne pas pénaliser la qualité de votre déjeuner. Si vous grignotez dans l'après-midi, c'est que peut-être vous ne mangez pas assez au déjeuner. Mais ce peut être aussi une habitude, par simple gourmandise. Dans ce cas, ne culpabilisez pas, faites-vous plaisir tout en restant raisonnable : un ou deux biscuits ou un ou deux carrés de chocolat ou un fruit. Attention à la boîte de biscuits, au pain au chocolat ou aux bonbons qui sont là pour vous tenter. Plus vous mangerez l'après-midi, moins vous devrez manger le soir pour ne pas dépasser votre besoin calorique de la journée.

Déjeuner sainement, même avec peu de temps

Si, pour des raisons professionnelles, vous avez peu de temps pour déjeuner, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- le petit repas préparé à la maison et dégusté rapidement à la cafétéria de l'entreprise avec, par exemple, une salade composée, du fromage, du pain et un jus de fruits ;
- l'achat en boulangerie, avec au choix par exemple : salade de crudités au poulet (ou thon) avec du fromage blanc et une compote ; sandwich crudités-jambon (ou poulet, dinde fumée, etc.) avec une bouteille de jus de fruits.

Si le déjeuner est très léger, il faut également prévoir de manger dans l'après-midi un fruit (ou deux) et un biscuit (ou deux), et, en tout cas, de faire un dîner particulièrement bien équilibré. Si vous déjeunez au restaurant d'entreprise, en général vous avez suffisamment de choix pour prendre une entrée (souvent de crudités), un plat de résistance qui ne soit pas toujours accompagné de frites ou de sauce, un dessert avec le plus souvent laitage ou fromage, et un fruit. De temps à autre, vous pouvez craquer pour la part de gâteau au chocolat... ce n'est pas l'exception qui fait grossir !

Enfin, si c'est le restaurant entre amis, ou le restaurant fréquent par obligation professionnelle (surtout pour les professions commerciales), il est bon d'être vigilante car les écarts sont fréquents. Voici quelques petits conseils : ne vous jetez pas sur le pain dès le début, évitez l'apéritif, et, si vous en prenez un malgré tout, ne buvez pas plus d'un verre de vin à table (étanchez votre soif avec de l'eau), demandez une salade verte en accompagnement et évitez les plats en sauce. Si vous prenez un plat très calorique, terminez par une salade de fruits ou un sorbet (200 kcal de moins qu'un gâteau au chocolat), et tout ira bien !

Privilégier un **dîner simple et sain** !

Vous avez mal mangé dans la journée et, le soir, vous devez préparer un bon repas pour toute la famille ! Mais « bon » ne veut pas forcément dire « lourd et très calorique ». Il faut savoir cuisiner délicieux mais léger. Servez régulièrement une salade verte en accompagnement du plat principal, et concluez par un plateau de fromages et des laitages (yaourts, fromages blancs) et des fruits variés (imaginez des recettes originales et qui changent un peu de la routine, par exemple des pommes et oranges en rondelles saupoudrées de cannelle).

Bien **s'hydrater** tout au long de la journée

Certaines personnes boivent peu d'eau car elles en ressentent peu le besoin, et ne boivent que quand elles ont soif. Ne pas boire assez n'est pas grave en soi quand on est jeune et en bonne santé, mais ceci expose à la longue à de la fatigue et à un risque accru de calculs et d'infections urinaires. Cela mérite donc de faire un petit effort et de s'habituer à boire 6 à 8 verres d'eau par jour, qu'elle soit du robinet, de source ou minérale, plate ou gazeuse. Buvez par exemple 1 verre d'eau le matin, 1 verre en matinée, 2 verres au déjeuner, 1 verre dans l'après-midi et 2 verres au dîner. Il faut avoir le réflexe de boire tout au long de la journée. N'oubliez pas non plus les autres boissons complémentaires comme les jus de fruits, les soupes, les tisanes, les sodas (plutôt light), le thé, le café.

Éviter les **régimes abusifs et répétés**

Les régimes trop fréquents, abusifs et très sévères (moins de 1 000 kcal/j) entraînent des carences, une fonte musculaire et aboutissent à la reprise des kilos perdus. Il ne faut donc pas faire n'importe quoi car à force d'accumuler les régimes et de pratiquer le yo-yo pondéral, votre corps se transforme : il devient de plus en plus gras et de moins en moins musclé. Trouvez surtout le comportement alimentaire qui vous épanouit (voir le chapitre « Le surpoids de l'adulte », p. 456).

Prendre le **temps de cuisiner**, même quand on n'est pas **un cordon-bleu** !

Ce n'est pas un problème ! On peut manger équilibré avec des recettes très simples. Il suffit que dans votre réfrigérateur il y ait des œufs, de la viande ou du poisson, des légumes, des laitages, et que vous ayez aussi une réserve de riz, de pâtes, de pommes de terre et une coupe pleine de fruits. Et si vous pouvez passer à la boulangerie acheter du bon pain, ce sera encore mieux !

REPAS TYPES SIMPLES ET ÉQUILIBRÉS

- ✂ Omelette au gruyère, salade verte, yaourt, fruit.
- ✂ Jambon, salade de tomates, pain, fromage, fruit.
- ✂ Darne de saumon, riz, yaourt aux fruits, fruit.
- ✂ Côte de porc grillée, pâtes, fromage blanc, compote de pommes et gelée de groseilles.

Tous ces repas vous ont demandé moins de 20 minutes de préparation et les cuissons sont vraiment simples ! Le plus important est de prendre plaisir à préparer le repas.

Gérer au mieux les **fringales**

Les fringales peuvent avoir deux causes : physiologique et psychologique.

La cause physiologique : vous ne mangez pas assez, ni le matin ni au déjeuner. Vous accumulez un déficit calorique et votre corps vous incite à manger plus que de raison pour rattraper ce retard calorique. Dans ce cas, vous avez très faim ! La solution ? Mangez correctement au petit-déjeuner et au déjeuner et vous verrez que vos accès

de faim auront disparu, pour laisser place à une petite envie de manger tout à fait raisonnable et contrôlable dans l'après-midi.

La cause psychologique : on peut être amené à manger pour combler un manque, calmer un stress, occuper un ennui. Dans ce cas, on mange sans faim, de façon compulsive, sans pouvoir s'arrêter. Si c'est votre cas, la cause n'étant pas d'ordre alimentaire, il est nécessaire de se faire encadrer par un spécialiste des troubles du comportement alimentaire (liste des praticiens sur www.fna-tca.fr).

En conclusion, il est important de manger varié et suffisamment. L'anarchie et la restriction alimentaire ne conduisent qu'à des problèmes. Faites-vous plaisir à chaque repas, même si parfois cela vous demande un peu de travail. Et bougez ! Vous en serez vraiment récompensée et par le bonheur que vous ressentez et par la forme retrouvée !

PARTIE III

LES PATHOLOGIES

Chapitre 11

La fatigue chronique

LA FATIGUE EST UN PHÉNOMÈNE FRÉQUEMMENT RESENTI : un Français sur deux s'en plaint ! Elle en deviendrait presque banale. Pourtant, il ne faut pas la prendre à la légère car elle est très souvent un signal d'alarme dont il faut comprendre les causes : c'est le premier symptôme de toute maladie ! D'ailleurs, les patients se plaignent de fatigue lors de 25 % des consultations de médecine générale. C'est un motif fréquent de consultation.

Le syndrome de fatigue chronique

Cette maladie est rare et concerne environ 2 % de la population. Elle se traduit par une fatigue profonde ressentie dès le matin et depuis au moins six mois, associée à d'autres symptômes, parmi lesquels un sommeil peu récupérateur, des maux de tête, des malaises fréquents, des douleurs musculaires, des troubles de la mémoire, éventuellement des ganglions au niveau du cou et des aisselles. Elle est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes et concerne surtout des sujets relativement jeunes (entre 20 et 50 ans). Malheureusement, on n'en connaît pas l'origine ; on soupçonne une cause virale, un dysfonctionnement immunitaire... sans vraiment retrouver des anomalies biologiques typiques. En somme, on ne sait pas soigner cette maladie autrement que par des conseils et des traitements symptomatiques. En dehors de ce contexte bien particulier et rare, les causes les plus courantes de fatigue sont très nombreuses et toute fatigue chronique doit inciter à la consultation de son médecin. Il recherchera en premier lieu une maladie sous-jacente et pour cela s'aidera d'un interrogatoire et d'un examen clinique complets ainsi que d'un minimum d'explorations biologiques ou autres.

Lorsque toute pathologie est éliminée en raison de résultats d'examens normaux, il faut chercher d'autres causes : des troubles psychologiques (dont la dépression) mais aussi un environnement à risque comme des agressions sonores répétées, des rythmes de travail décalés, une pression professionnelle, des temps de trajet trop longs, un sommeil de mauvaise qualité, et... une mauvaise alimentation ! En effet,

la fatigue d'origine nutritionnelle existe ! Chaque jour, le corps a besoin de 13 vitamines, d'au moins une vingtaine de minéraux et d'oligoéléments, de 60 à 80 g de protéines, d'oméga-3 et de bien d'autres éléments nutritionnels pour être en forme ! Or, pratiquement 25 % des adultes ont au moins une carence nutritionnelle, les plus fréquentes concernant certaines vitamines du groupe B, la vitamine D, le calcium, le magnésium et le fer. Les femmes sont particulièrement exposées, avec la pratique des régimes à répétition. Ceci explique cela : mal alimenté, surtout dans un contexte de repas sautés, déséquilibrés et de consommation insuffisante d'aliments sains et bons pour la santé comme les fruits et légumes, viandes, poissons et œufs, produits laitiers, féculents et produits céréaliers non raffinés, le corps souffre et le manifeste par un symptôme aussi banal et usant que la fatigue.

Le saviez-vous ?

Les régimes hypocaloriques carencent ! Tout régime qui descend en dessous de 1 200 kcal par jour expose nécessairement à des carences. Sans parler des nombreux régimes médiatiques qui promettent de maigrir à coup de suppression de familles entières d'aliments. Pas de produits laitiers : c'est la carence assurée en calcium. Pas de légumes, de fruits et de féculents : c'est la carence assurée en fibres et nombreuses vitamines, etc. Donc, un bon conseil : si vous voulez maigrir sans carence ni fatigue, mangez un peu de tout !

Les populations sujettes aux carences nutritionnelles

Les adolescentes, les femmes et les personnes âgées sont les plus concernées par ce problème, et ce souvent pour des raisons différentes.

Les adolescentes

Plus que les garçons, elles sont particulièrement concernées par les carences en raison des troubles du comportement alimentaire et des régimes très restrictifs qu'elles s'imposent pour être toujours plus « minces et belles ». Or, l'adolescence est la période de la vie où les besoins nutritionnels sont les plus élevés (de 10 à 30 % supérieurs à ceux des adultes). Les déficiences en fer, magnésium, calcium et en de multiples vitamines sont donc fréquentes chez elles et sont une raison supplémentaire de fatigue, en plus de la pression scolaire et parfois familiale.

Les femmes

Elles sont exposées au risque de manque de calcium (une femme sur six a des apports inférieurs de 30 % aux recommandations), de magnésium (une femme sur quatre), en fer (une femme sur trois) et de nombreuses vitamines (fréquemment en vitamines A, E, B1, B6 et C). Les femmes, plus que les hommes, suivent des régimes à répétition (une femme sur deux suit un régime hypocalorique au moins une fois dans l'année) et contrôlent en permanence ce qu'elles mangent. Diminuer de 300 à 400 kcal par jour son alimentation revient à diminuer de 15 à 20 % les apports en de nombreux éléments nutritionnels dont les minéraux et les vitamines. Les régimes restrictifs conduisent donc inévitablement aux déficiences nutritionnelles.

Les personnes âgées

Elles mangent peu pour de multiples raisons (baisse d'appétit, manque de moyens financiers, solitude, maladie, problèmes de mastication) alors que leurs besoins nutritionnels restent pratiquement aussi élevés qu'à l'âge adulte. Les carences sont donc multiples et accentuent leur fragilité.

Établir le diagnostic d'une fatigue d'ordre nutritionnel

Toute fatigue chronique résistante au repos doit inciter, indépendamment de la visite chez son médecin, à quelques interrogations sur son propre comportement alimentaire.

- Respectez-vous tous les repas de la journée, au moins les trois repas principaux ?
- En sautez-vous un fréquemment, et en particulier systématiquement le petit-déjeuner ?
- Buvez-vous au moins 1 litre de boissons par jour (en majorité de l'eau), soit l'équivalent d'au moins 6 verres ?
- Mangez-vous régulièrement de la viande (au moins 5 fois par semaine) où êtes-vous plutôt végétarien ?
- Mangez-vous au moins 4 à 5 fois des fruits et légumes par jour ?
- Mangez-vous moins de 2 produits laitiers par jour ?
- Suivez-vous fréquemment des régimes ?

Conséquences de mauvaises habitudes alimentaires

Le constat	Les conséquences
Vous sautez souvent un repas sur trois.	Vous risquez d'avoir des apports nutritionnels inférieurs à vos besoins.

.../...

Le constat	Les conséquences
Vous faites souvent des régimes hypocaloriques.	En période de régime, vous baissez de 20 à 30 % vos apports en minéraux et vitamines.
Vous buvez moins de 1 litre d'eau (ou de boissons) par jour.	Le manque d'eau entraîne un état de déshydratation chronique, source de fatigue.
Vous mangez très peu de viande.	Vous risquez de manquer de fer.
Vous mangez moins de 2 produits laitiers par jour.	Vous risquez de manquer de calcium.
Vous mangez peu de céréales, féculents et autres végétaux (légumes et fruits).	Vous risquez de manquer de magnésium et de nombreuses vitamines.

Tous ces déséquilibres nutritionnels ont un point commun : ils entraînent l'apparition d'une fatigue chronique, résistante au sommeil. En faisant vous-même votre diagnostic par le constat des erreurs nutritionnelles que vous faites, corrigez-les et constatez par vous-même l'amélioration des symptômes. Pour accélérer le processus de récupération, vous pouvez faire appel aux compléments alimentaires adaptés à votre cas.

Les compléments alimentaires... une solution antifatique ?

Selon les données INCA 2*, en France près de 20 % des adultes prennent au moins un complément alimentaire (riche en minéraux, en vitamines et en antioxydants) une fois dans l'année, voire plus et souvent sous forme de cures. Dans 40 % des cas, la première raison évoquée est la fatigue ! Si les compléments sont bien évidemment une aide rapidement efficace, ils ne doivent pas pour autant inciter à ne pas optimiser son hygiène de vie.

* Étude INCA 2 (Étude individuelle nationale des consommations alimentaires) (2006-2007), coordonnée par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

Les différentes causes de fatigue chronique et leur traitement

Fatigue due à un manque de magnésium

Cette déficience est très difficile à mettre en évidence sur le plan clinique et surtout biologique car le taux sanguin de magnésium peut être normal alors que vous pourriez

en manquer. Le diagnostic se fait surtout par la preuve, en augmentant vos apports de magnésium et en constatant l'amélioration des symptômes (atténuation progressive de la fatigue, moindre tension musculaire, moindre sensibilité au stress).

À savoir pour augmenter vos apports de magnésium

- Les apports nutritionnels conseillés* (ANC) en magnésium sont de 360 mg/j chez la femme et 420 mg/j chez l'homme. Les études (INCA2-Suvimax) montrent que 18 % des hommes et 23 % des femmes ont un déficit quotidien de 100 mg de magnésium par jour ! Cela représente 30 % des besoins quotidiens !
- Les principales sources alimentaires en magnésium sont les végétaux (pain, féculents, légumes et fruits frais et secs ; de 10 à 50 mg/100 g), le chocolat noir (100 mg/100 g mais il apporte également 500 kcal/100 g !) et certaines eaux minérales magnésiennes (en moyenne, elles en contiennent au moins 100 mg/l, les plus riches en magnésium étant Hépar® (eau minérale plate en contenant 119 mg/l) et Rozanna® (eau minérale gazeuse en contenant 160 mg/l).
- Le plus efficace pour augmenter sa consommation de magnésium est :
 - de bien manger et de façon variée, à chaque repas et de bien privilégier tous les végétaux (surtout les légumes secs et fruits secs et oléagineux (noix, noisettes...)) ;
 - de boire au moins 1,5 l/jour d'une eau minérale riche en magnésium ;
 - de manger de temps à autre un peu de chocolat noir.
- Si ces efforts vous paraissent insurmontables, il reste la solution du magnésium médicamenteux... mais il faudra bien songer tôt au tard à prendre le relais par une conduite alimentaire adaptée !

Fatigue due à un manque de vitamines

Vous mangez mal, vos repas ne sont pas complets (un plat et un café !), vous faites souvent des régimes, en somme votre alimentation a bien du mal à couvrir vos besoins nutritionnels et votre corps le manifeste par des coups de pompe à répétition.

À savoir pour augmenter vos apports de vitamines

- Votre corps a besoin de 13 vitamines, aux rôles et aux sources alimentaires souvent très différentes. C'est pourquoi en mangeant un peu de tout, vous êtes sûr de couvrir vos besoins en toutes ces vitamines (voir tableau ci-après).
- Ayez une alimentation variée.
- Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ; veillez à ce que chaque jour vous preniez au moins un fruit ou un légume riche en vitamine C, comme une salade de chou cru et des oranges, clémentines, kiwis, litchis, fraises.
- Préservez les vitamines par des cuissons maîtrisées. Les cuissons vapeur sont celles qui préservent le mieux les vitamines.

- Évitez les stockages prolongés des légumes et des fruits avant de les consommer. Mangez-les vite après les avoir achetés et conservez-les dans le bac à légumes du bas de votre réfrigérateur.
- Sachez que, dans votre assiette, il y a autant de vitamines avec des légumes en conserve ou surgelés qu'avec des légumes achetés frais et cuisinés maison.
- Pourquoi ne pas envisager de prendre des compléments alimentaires contenant toutes ces vitamines, minéraux et oligoéléments ? Le plus souvent, la dose recommandée quotidienne couvre entre 50, 100, voire 150 % des apports journaliers recommandés* (AJR) pour chacun de leurs composants nutritionnels. Cela permet de remplacer rapidement des réserves épuisées, en complément d'une alimentation qu'il faut optimiser.

Rôles et sources de vitamines

Vitamines	Rôles	Sources
A	Antioxydant, qualité de la vision	Beurre, légumes (orange, jaunes, rouges et verts) et fruits (de couleur orange)
E	Antioxydant	Huiles
D	Solidité osseuse, défenses immunitaires	Poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng), produits enrichis en vitamine D, soleil
K	Coagulation	Tous les aliments
B1, B2, B3, B6, B5, B8	Métabolismes énergétiques	Tous les aliments
B9	Divisions cellulaires (globules rouges, cellules fœtales)	Céréales, féculents, légumes et fruits, foie
B12	Divisions cellulaires	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers
C	Antioxydant, stimulation de l'immunité, tonus	Légumes (surtout choux, poivrons, raifort), fruits (agrumes, fruits exotiques, fruits rouges)

Fatigue due à un manque de fer

Le manque de fer est très fréquent chez les femmes (une femme sur trois est concernée) car le besoin en fer est plus élevé chez la femme (16 mg/j) que chez l'homme (9 mg/j). Cela s'explique par la présence des menstruations, car le fer se trouve dans les globules rouges. Par ailleurs, les femmes mangent moins souvent de viande rouge que les hommes.

Sachez que la carence en fer se caractérise par une grande pâleur du visage, et des ongles et des cheveux cassants. Par ailleurs, elle est facile à diagnostiquer car le dosage de ferritine dans le sang montre alors une valeur anormalement basse, voire une anémie.

À savoir pour augmenter vos apports en fer

- Le médecin vous prescrira la prise de comprimés de fer médicamenteux (pendant plusieurs semaines).
- Votre alimentation devra prendre le relais pour éviter les rechutes.
- Sachez que les aliments les plus riches en fer sont :
 - la viande rouge : 2 à 4 mg/100 g ;
 - le foie et les moules : 6 à 15 mg/100 g ;
 - le boudin noir : 20 mg/100 g.
- Mangez de la viande rouge au moins 4 ou 5 fois par semaine (bœuf, agneau).
- Cuisinez le plus souvent possible du foie et des moules.
- Le boudin noir doit rester de consommation épisodique car il est riche en matières grasses (45 %).
- Le fer des légumes est très mal absorbé ; toutefois, en terminant systématiquement vos repas par un fruit riche en vitamine C (orange, clémentine, kiwi), vous augmenterez l'absorption intestinale.

Fatigue ressentie au cours d'un régime hypocalorique

Le régime hypocalorique est d'autant plus souvent la cause de multiples carences en minéraux et vitamines qu'il est sévère. En règle générale, il ne devrait pas descendre en dessous de 1 200 à 1 500 kcal/j.

À savoir pour limiter les risques de fatigue

- Ayez des apports protéiques élevés en mangeant suffisamment de laitages allégés (fromage blanc à 0 % de MG, yaourt maigre ou nature), de la viande maigre, du poisson et des œufs.
- Buvez abondamment une eau riche en calcium (au moins 500 mg/l) et en magnésium (au moins 100 mg/l).
- Mangez des aliments à forte densité nutritionnelle, c'est-à-dire riches en vitamines et minéraux pour un faible apport calorique : légumes, fruits, laitages allégés, viandes, poissons, œufs.
- Choisissez de préférence du pain complet car il est plus riche en minéraux et vitamines que le pain blanc.
- Faites des repas abondants dont vous sortez rassasié.
- Respectez bien la fréquence de trois repas par jour, au moins.
- N'essayez pas de suivre un régime très sévère pour maigrir le plus rapidement possible, vous reprendriez tous vos kilos perdus, avec fatigue et carences en supplément.
- Un bon régime est un régime qui augmente votre tonus et votre vitalité... et non pas le contraire (voir chapitre « Le surpoids de l'adulte » p. 456).

✓ **Suivre un régime n'a de conséquences que sur le poids.**

Faux. La restriction calorique a beaucoup plus de conséquences que vous ne pouvez le penser : elle entraîne une baisse des apports de minéraux et de vitamines et provoque ainsi carences, déficiences nutritionnelles et donc fatigue. C'est pourquoi le régime ne doit pas être trop sévère et doit comporter des aliments et des boissons riches en minéraux et vitamines (légumes, fruits, laitages allégés, viandes maigres, poissons, œufs, pain complet, eaux riches en calcium et en magnésium).

✓ **Les compléments alimentaires sont utiles en cas de fatigue.**

Vrai. Mais il ne faut pas se contenter d'en faire une cure car les risques de rechute sont réels si on conserve une mauvaise alimentation. Devant toute fatigue liée à une mauvaise alimentation, il faut comprendre ce qui ne va pas (repas insuffisants, repas sautés, certains aliments non consommés, etc.) et trouver la solution. Tonus et vitalité nécessitent 3 vrais repas par jour, une alimentation variée et suffisante. Cela dit, certaines personnes mangent tellement mal de façon chronique qu'elles pourraient presque prendre des compléments alimentaires très régulièrement !

✓ **Il suffit de faire un seul bon repas dans la journée... pour le reste, je peux grignoter.**

Faux. Manger 3 fois par jour repose sur une légitimité scientifique et médicale. Le corps a besoin de se ressourcer en énergie (surtout par les glucides) toutes les 4 heures environ. Par ailleurs, chaque repas permet de consommer des aliments différents permettant d'assurer tous les besoins nutritionnels.

✂ **Petit-déjeuner** : laitage (calcium, protéines), pain ou analogues (glucides, source d'énergie), fruit frais ou en jus (vitamines, fibres), boisson (pour l'hydratation).

✂ **Déjeuner et dîner** : viande, poisson ou œufs (protéines, fer, lipides essentiels), féculent (glucides) et/ou légumes (fibres, vitamines), pain (glucides), produits laitiers (calcium, protéines), fruit (vitamines, fibres), eau (hydratation).

✂ **Goûter** : boisson (hydratation), fruit (vitamines, fibres).

✓ **Certains laits fermentés contenant des probiotiques (ferments lactiques) aident à mieux se protéger.**

Vrai. Surtout si l'on raisonne à l'échelle des infections intestinales car ces ferments agissent en partie en aidant la flore intestinale à mieux lutter contre les agressions extérieures. En revanche, ils ne protègent pas de la grippe ! Toutefois, certains ferments ont démontré leur capacité à stimuler les défenses immunitaires plus générales, voire à mieux réguler des réactions inflammatoires ou allergiques au niveau intestinal ou ORL (rhinites par exemple). Les ferments sont vraiment très intéressants

et utiles et on découvre de plus en plus tout leur potentiel sur notre santé !
 En réalité, on ne peut pas demander à un seul aliment de protéger des infections ; en revanche, on peut renforcer ses défenses immunitaires en adoptant une série de mesures complémentaires :

- manger varié et suffisamment pour faire le plein de vitamines ;
- avoir une vie régulière et dormir suffisamment ;
- éventuellement, consommer ces laits fermentés (ou prendre des ferments lactiques) pour avoir une flore intestinale active et efficace.

Règles de base pour retrouver son tonus

- Dormez suffisamment, et pour cela ne vous couchez pas trop tard. Et donnez-vous tous les moyens de bien dormir : prenez un dîner léger, ne vous couchez pas immédiatement après avoir mangé, prenez une douche ou un bain chaud, ne résistez pas aux premiers signes de fatigue (bâillements).
- Dans la journée, prévoyez des petites pauses pour vous détendre : pendant quelques minutes fermez les yeux, faites le vide en vous, détendez vos membres, abaissez vos épaules, respirez lentement et profondément.
- Évitez de vous laisser envahir par le stress ; efforcez-vous de relativiser vos contrariétés et restez calme.
- De retour chez vous, décompressez en marquant clairement la rupture de rythme entre le travail et la maison : changez de tenue, écoutez un peu de musique, etc.
- Le week-end, marchez, sortez, visitez, promenez-vous en forêt, faites du vélo, etc.
- Pensez à faire plaisir à ceux que vous aimez ; s'occuper des autres fait beaucoup de bien.

✓ ***Je suis commercial et je me déplace souvent ; j'ai beaucoup de mal à manger à des heures régulières et mes repas se transforment souvent en sandwiches. D'ailleurs, j'ai grossi depuis que j'ai ce travail. J'ai beaucoup de stress et je me sens épuisé le soir. Comment faire pour maintenir mon rythme de travail sans nuire à ma santé ?***

F
A
Q

Tout d'abord, dans votre métier, ce sont surtout les déjeuners qui sont les plus problématiques. Un bon conseil : mangez bien le matin, surtout si vous sentez que le déjeuner sera quasiment sacrifié ! Un ou deux yaourts, du pain avec du beurre et de la confiture, un ou deux fruits, une boisson... et, pourquoi pas, si le cœur vous en dit, une tranche de jambon ou un œuf au plat ! Au déjeuner, achetez un sandwich avec des crudités et du poulet, jambon, thon... une pomme ou une bouteille de jus de fruits. Si vous êtes amené à déjeuner au restaurant, ne vous contentez pas d'un plat et d'un café. Prenez une entrée de crudités, un plat léger, un peu de pain et une salade de fruits frais. Au dîner, vous prendrez un repas léger : potage ou salade composée ou un plat principal léger et sans sauce, pain et fromage (ou yaourt), et

fruits frais. Ces attentions de tous les jours vous éviteront de prendre des kilos ! Et veillez à faire du sport le week-end et à préserver un minimum de marche chaque jour dans la semaine. Réagissez dès les 2 ou 3 premiers kilos pris ; n'attendez pas qu'ils s'accumulent.

✓ ***J'ai 22 ans, je pèse 75 kg pour 1 m 60 et je suis un régime. Le matin, je dois prendre un yaourt maigre et une clémentine. Au déjeuner, une tranche de rôti de dinde, des légumes vapeur et un yaourt maigre. Rien dans l'après-midi. Au dîner, une soupe et un yaourt maigre. Je me sens fatiguée mais je maigris bien. Je voudrais continuer mais sans nuire à ma santé.***

Sur le principe, votre régime est bien mais il est trop sévère. Il faudrait doubler votre consommation de yaourts et de clémentines le matin. L'après-midi vous pourriez manger une tranche de pain et un peu de fromage (allégé, pourquoi pas ?). Le soir, il faudrait y ajouter une salade composée, un peu de pain complet et un fruit. Cela augmentera un peu vos apports nutritionnels en minéraux et vitamines. Et n'oubliez pas de boire une eau riche en calcium (au moins 500 mg/l) et en magnésium (au moins 100 mg/l). Pensez aussi aux compléments alimentaires.

✓ ***J'ai 70 ans et j'ai toujours pris soin de moi. Je suis toujours très active et veille bien à soigner mon alimentation. L'hiver me fait toujours peur car je crains les infections. J'aimerais savoir si on peut renforcer son immunité par son alimentation.***

Oui, mais dans certaines limites, bien évidemment. Déjà, vous pouvez éviter certaines erreurs qui pourraient vous fragiliser. Par exemple, provoquer des déficiences nutritionnelles en ne mangeant pas assez ou en sautant des repas. Ensuite, vous pouvez mettre l'accent sur ce qui stimule et entretient votre système immunitaire. On sait que les éléments nutritionnels qui y contribuent sont les protéines, la vitamine C, le fer et certains oligoéléments (comme le zinc). Donc pour être sûre de ne pas en manquer :

- à chaque repas, mangez un peu de viande (pour le fer) ou de poisson et terminez par un produit laitier (pour les protéines) ;
- consommez sans modération les légumes riches en vitamine C (salade de chou cru, poivrons, raifort) et les fruits qui en sont riches également (oranges, clémentines, pamplemousses, kiwis, litchis, mangues, papayes) ;
- régaliez-vous de fruits de mer (pour le zinc).

Enfin, n'oubliez pas que votre flore intestinale est en première ligne devant les bactéries, virus et parasites ; aussi, indépendamment des règles de base d'hygiène (se laver les mains avant chaque repas), prenez soin d'elle en consommant chaque jour des yaourts et divers laits fermentés, riches en ferments lactiques. Et buvez beaucoup... d'eau !

✓ **Je travaille de nuit depuis six mois et je me sens fatiguée. Pourtant je tiens à mon travail, mais je ne voudrais pas non plus nuire à ma santé. Que faire ?**

Tout d'abord, essayez de récupérer en sommeil durant la matinée (de 7 h à 14 h, par exemple), plutôt que durant l'après-midi, car physiologiquement le sommeil sera de meilleure qualité. Ensuite, maintenez votre rythme de 3 repas par jour, et 1 ou 2 collations, en les adaptant à vos horaires. Par exemple, si vous travaillez de 22 h à 6 h du matin, faites un bon dîner chez vous vers 20 h, prenez une collation vers 2 h du matin, prenez un bon petit-déjeuner à 7 h du matin en rentrant chez vous, et faites un bon déjeuner vers 14 ou 15 h en vous réveillant. Ainsi, vous avez préservé vos repas et donc vos apports nutritionnels. Ils vous aideront à retrouver votre tonus. Buvez environ 1,5 litre d'eau par jour. Au besoin, si la fatigue perdure malgré ces changements, ajoutez-y une cure de compléments alimentaires pendant 1 mois et faites le point ensuite. Si vous continuez d'être fatigué, parlez-en au médecin du travail pour un bilan santé global et peut-être vous faudra-t-il changer de métier car certaines personnes supportent mieux le travail de nuit que d'autres. Histoire de chronobiologie personnelle.

À retenir

- ▷ La fatigue chronique peut refléter une pathologie sous-jacente. Consultez systématiquement votre médecin et n'imputez pas forcément la pression au travail ou le stress, surtout si vous notez également un amaigrissement, des douleurs ou d'autres signes cliniques inhabituels.
- ▷ En l'absence de cause organique, on parle alors de fatigue fonctionnelle. Elle peut être due à une mauvaise alimentation, à une hydratation insuffisante surtout en cas d'hypotension artérielle, au manque de sommeil (moins de 7 heures de sommeil par nuit), au stress, à la pression, au surentraînement ou au contraire à une trop grande sédentarité, au travail de nuit. Vous devez vous interroger sur tous ces points et trouver le moyen de corriger ce qui ne va pas.
- ▷ Concernant l'alimentation, c'est le moment de l'optimiser : faites 3 vrais repas complets, évitez le grignotage perpétuel, source de gras et de sucre et apportant peu de vitamines, minéraux et oligoéléments, privilégiez les aliments à forte densité nutritionnelle comme : les légumes et les fruits (vitamines, antioxydants, fibres), les laitages (protéines, vitamines, calcium), les viandes, poissons et œufs (protéines, fer, oméga-3, vitamine D et autres vitamines), les féculents (fibres, vitamines du groupe B).
- ▷ La consommation de compléments alimentaires peut être utile selon le contexte et les causes de fatigue de chacun.
- ▷ N'oubliez pas de boire environ 1,5 litre d'eau par jour car la déshydratation chronique (fréquente chez ceux qui boivent peu) fatigue, surtout en cas d'hypotension artérielle. Les malaises sont alors fréquents.

Table des matières

Dédicace	IV
Sommaire	V
Introduction.....	VII

Partie I

LES FAMILLES D'ALIMENTS

Chapitre 1 : L'équilibre alimentaire	2
Manger équilibré : pas si compliqué... ..	2
Les avantages d'une alimentation équilibrée.....	2
Le petit-déjeuner est fondamental !.....	3
Le déjeuner parfait se joue sur trois à quatre composantes	4
Une petite faim l'après-midi ?	5
Un dîner, léger, léger... ..	7
Que penser des autres modes d'alimentation ?.....	9
Chapitre 2 : Les produits laitiers	10
Le lait de vache	11
Les autres laits d'origine animale.....	18
Les « laits » végétaux.....	19
La consommation de lait aux différents âges de la vie	20
Le yaourt	21
Les fromages blancs et petits-suissees.....	29
Les fromages.....	32
Chapitre 3 : Les légumes et les fruits	39
Que risque-t-on si on ne mange pas assez de fruits et légumes ?	39
Les légumes	40
Les fruits	43
La consommation de fruits et légumes aux différents âges de la vie.....	46
La consommation de fruits et légumes en fonction de votre état de santé.....	47

Chapitre 4 : Le pain, les produits céréaliers et les féculents	49
Le pain	50
Les céréales de petit-déjeuner	54
Les viennoiseries, biscuits et gâteaux.....	56
Les féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs.....	59
Chapitre 5 : Le sucre et les produits sucrés	70
Votre consommation de sucre au quotidien.....	70
Estimer sa consommation de sucre	71
Les risques d'un excès de sucre.....	75
Le chocolat.....	76
Le miel, la confiture, les confiseries.....	77
Les édulcorants intenses : mieux comprendre de quoi on parle !.....	78
Chapitre 6 : Les matières grasses	80
Le beurre	80
La crème fraîche.....	81
La margarine.....	81
Les matières grasses très allégées	82
Les graisses animales	82
Les mayonnaises.....	82
Les huiles.....	83
Chapitre 7 : Les viandes, poissons et œufs.....	84
Viandes et autres produits carnés	84
Les poissons et autres produits de la mer.....	94
Les œufs.....	102
Chapitre 8 : Les boissons.....	110
L'eau.....	110
Les jus de fruits.....	118
Les sodas.....	120
Le café.....	121
La chicorée.....	123
Le thé	123
Les boissons énergisantes : attention danger !.....	124
Les boissons alcoolisées	125

Partie II

L'ALIMENTATION À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Chapitre 1 : Le nourrisson : de la naissance à 1 an.....	132
À 5 mois : les débuts de la diversification	133
Entre 6 et 7 mois : les quantités augmentent	135
Vers 7 à 8 mois : une alimentation diversifiée.....	137
De 9 à 12 mois : la variété des textures.....	138
Tout ce que vous devez savoir sur le lait et l'allaitement.....	140
Comment éviter les erreurs les plus fréquentes	142
 Chapitre 2 : L'enfant de 1 à 3 ans	 145
Produits laitiers : à chaque repas	145
Viande, poisson et œufs : un maximum de 30 g par jour	146
Légumes et fruits : un peu à chaque repas	147
Pain et féculents : un peu à chaque repas.....	148
Sucre et produits sucrés : pas plus que l'équivalent de 3 à 4 morceaux de sucre par jour.....	149
Matières grasses : pas plus de 15 à 20 g par jour.....	149
Boissons : un bon litre d'eau par jour (biberons compris)	150
 Chapitre 3 : L'enfant de 4 à 12 ans.....	 152
Viande, poisson ou œufs.....	153
Produits laitiers : un à chaque repas	153
Produits sucrés : prendre de bonnes habitudes	153
Légumes et fruits : à chaque repas	155
Pain et produits céréaliers	155
Frites et compagnie : combien de fois par semaine ?	156
Boissons : de l'eau et toujours de l'eau !.....	157
 Chapitre 4 : L'adolescent	 158
Déchiffrer les comportements alimentaires de son ado	158
Conseils faciles à appliquer pour maintenir le dialogue avec son ado.....	160
Aider son ado à équilibrer son alimentation pour éviter les carences.....	161
Comment bien équilibrer ses repas au cours de la journée.....	164
Focus sur les aliments préférés des ados et ceux qu'ils vont enfin apprécier !	168
Cas particuliers	171
 Chapitre 5 : La femme	 174
Les repères indispensables.....	174
Diagnostiquer les carences	175
Équilibrer son alimentation au quotidien.....	178

Chapitre 6 : La femme enceinte	182
Des besoins nutritionnels modifiés	182
L'alimentation : la clé de tous les besoins nutritionnels	184
Focus sur les aliments	185
Adopter une alimentation saine, variée et bien adaptée à sa situation	189
Équilibrer ses repas tout au long de la journée	190
Les compléments alimentaires	192
Grossesse et situations particulières	193
Surmonter les petits problèmes de santé liés à la grossesse	194
Chapitre 7 : La femme allaitante	199
Les clés d'un lait nourrissant et abondant	199
Adopter une alimentation bien adaptée à sa situation	202
Maintenir une bonne hygiène de vie	203
Chapitre 8 : L'homme	205
Préserver une alimentation saine et équilibrée	205
Éviter la prise de poids due à la sédentarité	208
Penser aussi à bouger...	209
Chapitre 9 : Travail de nuit et en horaires décalés	210
Conserver une bonne qualité de sommeil	211
Les conséquences du travail de nuit	212
Adopter une alimentation équilibrée et variée	213
Maintenir un bon niveau d'activité physique	214
Chapitre 10 : Le sportif	215
Des besoins nutritionnels élevés	216
Bien s'hydrater	217
Un apport important en minéraux et vitamines	218
Exemples de repas types avant, pendant et après l'effort	219
Chapitre 11 : Le senior	222
Des comportements différents selon les hommes et les femmes	222
Les points à surveiller en période de pré-, per- et post-ménopause	224
Contrôler la prise de poids à la ménopause	225
Focus sur les aliments	226
Augmenter son niveau d'activité physique	227
L'importance du sommeil : au moins 7 heures par nuit	228
Surveiller l'ostéoporose débutante	228
Les risques cardiovasculaires	229

Chapitre 12 : La personne âgée	230
Comment atténuer les effets du vieillissement	230
Comment lutter contre les petits problèmes de santé	234
Focus sur les aliments bénéfiques pour une personne âgée.....	235

Partie III
LES PATHOLOGIES

Chapitre 1 : Les allergies alimentaires	242
L'allergie : état des lieux	242
L'allergie aux protéines de lait de vache	246
L'allergie à l'arachide	252
L'allergie aux œufs	255
L'allergie au blé	258
Les allergies alimentaires multiples	262
L'allergie aux poissons et aux fruits de mer	263
L'allergie aux fruits exotiques	263
L'allergie à la moutarde	263
L'allergie au sésame	264
L'allergie aux fruits oléagineux	264
 Chapitre 2 : Les calculs urinaires	 266
Généralités sur les calculs.....	266
Limiter les risques de récurrences.....	267
Recommandations à appliquer en fonction du type de lithiase	268
 Chapitre 3 : Le cancer	 271
Lutter contre l'amaigrissement et le manque d'appétit.....	271
Focus sur les aliments.....	273
L'alimentation : votre alliée pour remonter le taux de vos globules.....	279
À chaque trouble sa solution	282
Les menus adaptés à votre situation.....	287
 Chapitre 4 : La colopathie fonctionnelle	 290
Les aliments et boissons à risque	290
Gérer votre inconfort intestinal.....	291
 Chapitre 5 : La constipation	 294
Pourquoi souffre-t-on de constipation ?.....	294
Conduite à tenir.....	297
Le point sur les laxatifs.....	300

La constipation de l'enfant.....	302
Chapitre 6 : La corticothérapie au long cours	305
Un régime sans sel large pour limiter l'apparition des œdèmes	306
Focus sur les aliments.....	309
Veiller à un apport suffisant de magnésium et de potassium	311
Ne pas restreindre sa consommation d'eau (sauf avis médical)	312
Attention aux excès caloriques.....	312
Avoir un apport suffisant de calcium et de vitamine D.....	313
Pratiquer une activité physique régulière et suffisante	314
Chapitre 7 : La dénutrition.....	316
Diagnostiquer un état de dénutrition	316
Traiter la dénutrition	317
Prévenir la dénutrition	318
Chapitre 8 : La déshydratation.....	320
Pourquoi se déshydrate-t-on si vite ?.....	320
Les signes de la déshydratation.....	321
Comment réagir face aux signes de déshydratation ?	322
Prévenir la déshydratation.....	324
Chapitre 9 : Le diabète	328
Diabète de type 1 et de type 2.....	328
Comment diagnostiquer le diabète ?.....	329
Quels sont les risques si on ne se soigne pas bien ?	330
Privilégier les aliments à index glycémique bas.....	331
Évaluer l'efficacité de son alimentation sur son équilibre glycémique	333
Tout savoir sur les sucres.....	340
Chapitre 10 : La diarrhée	344
Les grands principes de votre alimentation	344
Votre semaine de régime étape par étape.....	345
La diarrhée chez la personne âgée.....	348
La diarrhée chez le nourrisson	349
Chapitre 11 : La fatigue chronique.....	353
Le syndrome de fatigue chronique	353
Les populations sujettes aux carences nutritionnelles.....	354
Établir le diagnostic d'une fatigue d'ordre nutritionnel.....	355
Les différentes causes de fatigue chronique et leur traitement.....	356
Règles de base pour retrouver son tonus.....	361

Chapitre 12 : La gastrite et l'ulcère gastrique	364
Les causes de l'ulcère gastrique	364
Se soigner quand on a un ulcère	365
Adopter les bons comportements.....	365
Chapitre 13 : La goutte et l'hyperuricémie	367
Les causes de l'élévation du taux d'acide urique	367
Les dangers de l'hyperuricémie.....	368
L'alimentation à privilégier et à éviter en cas d'hyperuricémie	369
Prévenir les crises de goutte.....	371
Prévenir les calculs urinaires d'urates.....	371
Chapitre 14 : L'hypercholestérolémie	373
Le cholestérol : utile ou pas ?.....	373
Entre bon et mauvais cholestérol, comment s'y retrouver ?.....	374
Alimentation et hygiène de vie : le cocktail pour faire baisser le taux de LDL cholestérol.....	375
Conduite à tenir selon votre situation	376
Chapitre 15 : L'hypertension artérielle chronique	381
Qu'est-ce que l'hypertension artérielle (HTA) ?.....	381
Comment savoir si l'on est hypertendu ?	382
Comment se soigner quand on a de l'HTA ?	382
Bien manger pour réguler sa pression artérielle.....	385
Focus sur les aliments.....	386
Bien distinguer les différents types de sels	389
Chapitre 16 : L'hypertriglycéridémie	393
Adopter une alimentation équilibrée	393
Tout savoir sur le sucre pour gérer au mieux ses apports	395
Chapitre 17 : Les infections urinaires	400
Les causes de la cystite.....	400
Traitement	401
Les précautions alimentaires	402
Prévenir les récurrences	402
Chapitre 18 : L'intolérance au lactose	404
Peut-on vraiment mal digérer le lait ?.....	404
Comment s'adapter à l'intolérance au lactose.....	405

Chapitre 19 : La maigreur et l'anorexie mentale	408
La maigreur constitutionnelle	408
L'anorexie mentale de l'adolescente : de plus en plus fréquente	411
Prévenir l'anorexie	414
Chapitre 20 : La maladie cœliaque et l'hypersensibilité au gluten	418
La maladie cœliaque : une maladie auto-immune	419
L'hypersensibilité au gluten.....	421
Adopter un régime sans gluten : pas facile !.....	422
Chapitre 21 : La maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique	425
La maladie de Crohn	425
La rectocolite hémorragique	427
La coloscopie : tout ce qu'il faut savoir.....	428
En cas de chirurgie digestive	431
Chapitre 22 : Les maladies cardiovasculaires	433
Vivre avec une maladie cardiovasculaire et prévenir les rechutes	434
Prévenir les maladies cardiovasculaires.....	437
Chapitre 23 : L'ostéoporose	441
Diagnostiquer le risque élevé d'ostéoporose.....	441
Revoir son alimentation et son hygiène de vie et en prévention.....	442
Chapitre 24 : La pancréatite.....	443
Les causes de la pancréatite	443
Distinguer la pancréatite aiguë de la pancréatite chronique.....	444
L'alimentation à privilégier	444
Chapitre 25 : Les pathologies du foie et des voies biliaires	448
Les calculs biliaires (dits aussi « lithiases biliaires »)	448
Les hépatites	449
Chapitre 26 : Le reflux gastro-œsophagien.....	453
Les causes de reflux gastro-œsophagien (RGO).....	453
Diagnostiquer un reflux gastro-œsophagien	454
Traiter un reflux.....	454
Chapitre 27 : Le surpoids de l'adulte.....	456
Surpoids : le mal du siècle.....	457
Les causes du surpoids	459
Pour un meilleur contrôle de son poids.....	460

À chacun sa solution	461
Comment bien manger avec plaisir tout en contrôlant vos calories	463
Bien vous repérer dans les quantités.....	465
Maintenez une activité physique suffisante.....	466
Contrôlez régulièrement votre poids	467
Focus sur les aliments.....	471
Stabilisez votre poids	475
Sevrage tabagique et prise de poids.....	478
Bougez, bougez, bougez !.....	483
Chapitre 28 : Le surpoids de l'enfant	486
Établir le constat de surpoids.....	486
Définir le contexte de la prise de poids de l'enfant	489
Rééquilibrer l'alimentation de votre enfant.....	491
Focus sur les aliments.....	492
Les menus conseillés	496
Lutter contre la sédentarité	497
Chapitre 29 : Les toxi-infections alimentaires.....	500
Les intoxications alimentaires.....	500
Les précautions à prendre pour éviter une intoxication alimentaire.....	501
Focus sur les aliments.....	503
Les précautions à prendre en voyage.....	506

BOÎTE À OUTILS

Les apports nutritionnels par familles d'aliments	510
Des apports nutritionnels différents selon les âges de la vie.....	511
Menus et recettes adaptés aux besoins de chacun	513
Glossaire	544
Index.....	549