

Les combinaisons alimentaires : comment combiner les aliments au quotidien pour une bonne santé, les erreurs à ne pas commettre

Publié le **avril 1, 2018**



De nos jours, nous mangeons de plus en plus mal avec des conséquences néfastes pour la santé. Différents régimes prétendent ramener la santé, mais qu'en est-il des combinaisons alimentaires ?

Il est important d'associer correctement les aliments c'est-à-dire d'avoir une alimentation variée, d'utiliser les bons aliments au quotidien afin que ceux-ci soient digérés et assimilés de façon optimum.

Si la phase de digestion se passe mal (mastication insuffisante, repas trop riche, faiblesse enzymatique, etc.), l'assimilation sera d'autant perturbée.

Si la digestion est trop rapide, la durée du passage des aliments dans l'intestin grêle (trop courte) ne laisse pas à ce dernier le temps d'assimiler la totalité des nutriments qui lui sont offerts. De cette mauvaise assimilation s'ensuivent des carences.

Une mauvaise digestion se caractérise par des troubles digestifs, de la fatigue après le repas, des flatulences, des ballonnements. Ces différents problèmes sont la plupart du temps simplement dus à une mauvaise association alimentaire qui, si cela perdure, dérègle notre santé.

La difficulté en somme est de trouver l'adéquation idéale entre les capacités biologiques de digestion et d'assimilation de notre corps.

Les règles de base :

Avant même de parler de combinaisons alimentaires, il est important d'appliquer les règles suivantes :

1) Manger moins

Notre société actuelle consomme beaucoup trop de nourriture et qui plus est de mauvaise qualité. L'important est qu'à la fin du repas, vous sortiez de table sans être complètement

rassasié. Si vous ouvrez le bouton de votre pantalon car vous n'avez plus de place, cela indique que vous avez trop mangé. Ne vous resservez pas à table.

2) Manger des aliments de qualité et vitalisants

En effet, notre alimentation actuelle est trop cuite, ou déjà préparée. Si vous ne consommez que des aliments cuits, vous serez obligatoirement carencé en vitamines, minéraux, enzymes, oligo-éléments.

C'est pourquoi, il est important de rajouter des aliments crus, qu'en naturopathie nous qualifions de vivants, alors que les aliments cuits sont considérés comme morts.

Ceux qui sont sensibles sur le plan des intestins devront commencer avec des jus de légumes qui peuvent être dilués avec de l'eau au début, afin d'habituer son corps.

Vous pouvez prendre un jus de légumes comme apéritif. Il permettra d'apporter les éléments vitaux (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes) favorisant la digestion des aliments cuits.

Puis passez à des crudités sous formes de salades simples ou composées, pensez également à ajouter des graines germées (alfalfa, radis, poireaux, moutarde) qui sont un concentré d'éléments vitaux, revitalisants, sources de santé et de jeunesse.

Remplacez les aliments raffinés par des aliments complets ou demi-complets. En effet, les aliments raffinés ne possèdent pratiquement plus d'éléments nutritifs, c'est dans les aliments complets et demi-complets que se trouvent les vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes, et acides gras assimilables.

Ainsi, il est important de modifier nos anciennes habitudes en intégrant au quotidien non seulement les céréales complètes, mais aussi les huiles pressées à froid, le sel gris de Guérande, le sucre complet.

3) Diminuer la quantité de protéines animales

Les protéines animales consommées régulièrement ont le défaut d'apporter à l'organisme de trop grandes quantités de toxines et des graisses de mauvaise qualité. Les moins nocives sont le poisson, la volaille et les oeufs. On peut ajouter un jaune d'œuf bien frais cru au dernier moment sur du riz, des légumes ou manger l'œuf entier à la coque (contrairement au jaune, le blanc d'œuf ne doit pas être consommé cru)

Un mélange de céréales et de légumineuses peut remplacer un bon steak en terme d'apport protéique.

4/5 de riz demi-complet et 1/5 de lentilles corails (couleur orange, très digeste) est un mélange parfait contenant l'ensemble des protéines sans aucune carence d'acides aminés.

Quel est l'intérêt des combinaisons alimentaires

De la recherche de la meilleure digestion possible est née le régime des combinaisons alimentaires. En effet, une digestion imparfaite ou ralentie provoque des fermentations et putréfactions intestinales, sources notamment de troubles digestifs et d'intoxication (absorption par le sang des toxines nées dans l'intestin) et qui peuvent être à l'origine de toutes sortes de maladies.

Les bonnes combinaisons alimentaires s'appuient sur le principe que les familles alimentaires que sont les amidons, farineux, protéines, légumes et fruits se digèrent très différemment du fait :

- De la durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments
- Du lieu de digestion différent
- Du degré d'acidité différent pour la digestion des aliments
- Des enzymes différentes (les enzymes permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables que l'on appelle nutriments : acides aminés, acides gras, oses). Une enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

A titre d'exemple :

- La ptyaline se trouve dans la bouche et plus particulièrement dans la salive. Elle permet de commencer la dégradation des amidons et a besoin d'un milieu alcalin.
- La pepsine se trouve dans l'estomac et concasse les protéines en peptides. Pour se faire il lui faut un milieu acide.
- La lipase pancréatique associée à la bile dégrade les graisses dans le duodénum en acides gras.

Cet exemple montre que la digestion de la viande (protéine/milieu acide) et celle de céréales (amidon, farineux/milieu alcalin) au même repas sont « contradictoires ».

En ce qui concerne les différentes vitesses de digestion, il faut savoir que les sucres des fruits sont quasi directement assimilables sans subir de digestion. De leur côté, les graisses ralentissent la digestion car elles passent en premier et les autres aliments « attendent » patiemment dans l'estomac que les graisses aient fini leur émulsion dans le duodénum.

C'est donc à partir d'observations sur la physiologie de la digestion qu'on a pu tirer les bases des combinaisons alimentaires favorables ou non à la santé.

Origines des combinaisons alimentaires

Le principe des combinaisons alimentaires a été développé aux Etats-unis par l'hygiéniste Herbert M SHELTON.

Voici les règles énoncées par Shelton : (cf. « Les combinaisons alimentaires » éditions courrier du livre)

1. Manger acides et amidons à des repas séparés
2. Manger les aliments protéiques et les hydrates de carbone (amidon/farineux) à des repas séparés
3. Ne manger à un même repas qu'un aliment contenant une protéine concentrée
4. Manger les protéines et les acides à des repas séparés
5. Manger les corps gras et les protéines à des repas séparés
6. Manger les sucres et les protéines à des repas séparés
7. Manger amidons et sucres à des repas séparés

8. Manger les melons seuls
9. Prendre le lait seul, ou n'en prendre point du tout
10. Délaisser les desserts

Un exemple de menu basé sur la théorie des combinaisons alimentaires de Shelton serait :

- Petit-déjeuner : Un repas de fruits
- Déjeuner : Un repas de farineux et de légumes verts
- Dîner : Un repas de protéines et de légumes verts.

Il s'agit en réalité plutôt de dissocier que de combiner les aliments.

Les dangers du régime de SHELTON lorsqu'il est pratiqué en permanence

Cette méthode a été très controversée. En effet, les aliments sont tellement dissociés qu'elle s'approche de ce que l'on appelle en naturopathie « Monodiète », c'est-à-dire la consommation d'un seul aliment à un repas.

L'intérêt d'une monodiète est d'alléger le système digestif, pour augmenter la qualité de digestion et économiser l'énergie vitale.

La monodiète est donc pratiquée sur une durée déterminée lorsque nous avons des difficultés à digérer, pour maigrir, pour mettre au repos le système enzymatique et économiser de l'énergie vitale.

Il est néfaste de l'appliquer en permanence pour deux raisons. La dissociation trop importante des aliments, d'une part engendre des carences et des déchets toxiques, d'autre part elle accélère la digestion de façon néfaste ne laissant pas le temps, à l'intestin grêle, d'assimiler les nutriments présents.

Au bout de 3 semaines à un mois, il est possible d'avoir des carences surtout pour des personnes qui ont peu de réserves comme les personnes âgées, et pour celles qui ont des besoins vitaux importants comme les enfants et femmes enceintes. Il y a risque de retards de croissance chez l'enfant.

L'absence de protéines est dangereuse car elles ont 4 grandes fonctions importantes et assurent :

- La croissance
- La nutrition de la cellule
- La restauration cellulaire
- La reproduction cellulaire et sexuée des cellules

Les protéines ont une action ubiquitaire, elles sont partout : os, muscle, tendon, peau, cartilage, tube digestif, toxine, bactérie, hormone, enzyme, cellules immunitaires. Chez un enfant, il est facile d'imaginer ce que peut engendrer un tel régime.

En l'absence de glucides l'organisme se voit priver de sa source énergétique de base (le glucose, nécessaire pour la production d'ATP ou énergie).

Il doit donc recourir à des systèmes de secours pour sa production d'énergie : la néoglucogénèse et la b-oxydation :

- L'absence de glucides lors d'un repas protéiné entraîne la désamination par le foie de presque tous les acides aminés ce qui a pour effet d'augmenter la production d'urée et produire à la fin une carence protéinique. Le corps va également puiser dans les muscles, les réserves de glucose ce qui peut entraîner à la longue l'amaigrissement par fonte musculaire.
- L'absence de glucides lors d'un repas lipidique entraîne la b-oxydation des lipides, mécanisme permettant d'utiliser les lipides pour la production d'ATP (énergie). En même temps il y a production de corps cétoniques en abondance et à long terme on peut arriver à une cétose.

On constate donc que ce régime, en s'évertuant à épargner le système digestif et à ne pas produire de toxines intestinales mobilise d'autres systèmes qui sont des systèmes de secours produisant d'autres déchets toxiques.

Les bonnes combinaisons alimentaires

Je pense qu'il faut s'inspirer de la nature. Dans la nature, il est difficile de trouver des aliments qui ne possèdent pas plusieurs composants en même temps, elle les associe de façon juste. Toutefois, les aliments ont une dominante en glucides, lipides ou protéines. Pourquoi doit-on les dissocier à l'extrême ?

Je pense qu'un excès en tout est un défaut et je préfère en général la voie du milieu. En effet, certains principes de Shelton sont très intéressants mais cette méthode, poussée à l'extrême, atteint vite ses limites.

A trop se concentrer sur la digestion, on en oublie la question de l'assimilation. Or, si la digestion est trop rapide, l'intestin grêle n'a simplement pas le temps d'assimiler les nutriments. Et l'on passe à côté de la fonction première de l'alimentation, la nutrition des cellules.

Vous trouverez ci-après les combinaisons alimentaires respectant à la fois la physiologie digestive et une bonne assimilation.

Ce tableau recense les grandes familles d'aliments qu'il est important de distinguer :

Protéines fortes	Viandes, poissons, volailles, crustacés, œufs, fromages cuits, gouda, comté
Protéines faibles	Soja, légumineuses, pois frais, champignons, algues, tempeh, seitan, tofu, sésame, amandes, noisettes, ...
Protéines fromages frais	Yaourts, fromages blancs, chèvres frais, brebis frais, petit suisse, ricotta,...
Farineux forts	Riz, pâtes, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain complet, sarrasin, millet, maïs,...

Amidons faibles	Biscottes, pilpil, boulgour, flocons de céréales, potimarrons, potirons, pommes de terre, patates douces, châtaignes
Fruits	Acides : Citrons, oranges, pamplemousses, tomates, ananas, fruits de la passion, kiwis, myrtilles, cerises, groseilles, fraises, framboises, abricots, mûres, ... Mi-acides : pommes, poires, prunes, mangues, pêches, ... Doux : bananes, pruneaux, dattes, figues, raisins, ...
Légumes verts et colorés	Légumes verts ou colorés crus ou cuits
Aliments spécifiques	Melons, pastèques, miel, sucres

Vous trouverez ci-après les bonnes associations avec une bonne assimilation.

Plutôt que de vous donner une liste d'aliments compatibles ou non, je préfère vous donner un tableau de synthèse qui vous permet de comprendre le principe de combinaisons alimentaires entre les grandes familles d'aliments.

Ce tableau résume la planche élaborée par Daniel KIEFFER que l'on peut retrouver dans son livre Naturopathie la Santé pour toujours aux éditions Grancher.

Le tableau ci-après indique en vert les combinaisons favorables et en rouges celles qui sont à éviter.

En guise d'illustration voici des exemples et des principes qui en découlent :

1) Manger les fruits crus loin des repas

En effet, le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert il devra y rester plusieurs heures, piégé.

Cela entraîne des fatigues après le repas, des fermentations acides digestives, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs.

Le meilleur moment pour consommer les fruits est ½ heure avant le repas ou au moins trois heures après celui-ci (10/11 h, 16 / 17 h).

2) Eviter une protéine forte avec un farineux fort (car la digestion en milieu acide de la protéine bloquerait instantanément celle de l'amidon)

3) Ne pas mélanger au même repas un aliment acide et un farineux car l'acidité inhibe l'enzyme salivaire débutant la digestion des farineux.

Exemple de mauvais mélanges: tomates puis riz, pâtes sauce tomate...

Les combinaisons suivantes ne sont pas favorables:

Protéines fortes

Farineux forts

Poisson, steak, volaille, crustacé,
fromage cuit, oeuf

Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain,
sarrasin, millet

Par contre sont acceptables sur le plan digestif :

Protéines fortes

Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, oeuf

Amidons faibles

Pomme de terre, potiron, châtaigne,
patate douce

Protéines faibles

Champignon, soja, lentille, pois frais, tempeh, algue,
noix, sésame, tofu, amande, noisette

Farineux forts

Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge,
seigle, pain, sarrasin, millet

Il est possible d'associer des protéines animales avec des amidons pour favoriser l'assimilation.
(ex : poisson / pommes de terre). L'œuf peut aussi s'associer aux farineux (œuf coque / pâtes).

Les légumes cuits ou crus s'associent favorablement avec tout, sauf quelques aliments spécifiques comme le miel, le melon (voir liste ci-dessus).

Associer les protéines végétales avec les farineux est digeste, pas encrassant. C'est quelque chose à favoriser en hiver et le soir.

Les fromages frais, yaourts autres que de vache (de chèvre, soja, brebis) peuvent être associés avec des fruits ou légumes cuits ou crus. Il ne faut pas les mettre en fin de repas.

4) Les lipides sans excès accompagnent les aliments. Il en faut une trace.

5) Voici quelques combinaisons favorables au même repas qui découlent du tableau

- Légumes crus ou cuits avec des moules et des pommes de terre (mais pas des frites !)
- Potimarron gratiné au gruyère
- Légumes cuits avec semoule et pois chiches (c'est le couscous végétarien), à condition de respecter les proportions suivantes : amidons 4/5ème + légumineuses 1/5ème de la quantité totale, pour une assimilation optimale des protéines végétales.

6) Menu type respectant les combinaisons alimentaires

Matin :

fromage blanc avec fruits (banane, pomme, poire, fruits de la saison, évitez les oranges ou mandarines en hiver car trop acide)

ou banane écrasée avec pomme râpée et poudre d'amande dégraissée

thé vert ou tisane (thym, romarin, menthe, anis vert,....)

Midi :

jus de légumes en apéritif

crudité

poisson + haricot + pomme de terre

Soir :

crudité

4/5 riz complet ou demi complet avec 1/5 de lentilles corail

ou couscous végétarien légumes cuits avec semoule 4/5 pois chiche 1/5

Le régime basé sur les combinaisons alimentaires permet de tenir compte de la physiologie de l'homme qui anatomiquement est plus proche des frugivores que des carnivores. Il est important d'associer les aliments de façon pertinente afin de réaliser la fonction primordiale de l'alimentation : la nutrition de la cellule. C'est donc un compromis entre la physiologie de la digestion et celle de l'assimilation qui offrira la santé. Shelton est allé très loin au point de perdre de vue l'assimilation. En s'inspirant de ses travaux sans sombrer dans l'extrême, on peut mettre en place un cadre d'alimentation qui favorise grandement la santé.

Ce contenu a été publié dans **Alimentation Equilibrée, ALIMENTS, REGIMES** par **Corinne Sudrie**. Mettez-le en favori avec son **permalien** [<https://www.abcnaturopathie.com/les-combinaisons-alimentaires-pour-une-bonne-sante/>] .

Les commentaires sont fermés.