Guide « SANTE'Z VOUS BIEN »

Les 5 « SUPER ALIMENTS » qui boostent notre santé

Pourquoi sont-ils si bons ?

Qu'apportent-ils à notre organisme ?

Comment faut-il les consommer ?

Idées simples de recettes

Table des matières

Guide « SANTE'Z VOUS BIEN » 0

Introduction 3

a) La santé avant tout 3

b) Notre santé en danger ? 4

c) Mais au fait, c'est quoi la santé ? 6

d) A votre santé ! 7

e) A vos assiettes… prêts… partez ! 7

1. LE BROCOLI 9

a) Super brocoli 9

b) Mais qui est le Brocoli ? 9

c) Pourquoi est-il si bon ? 10

d) Les propriétés bénéfiques du brocoli 10

e) Quand le consommer ? 12

f) Au secours, je n'aime pas le brocoli ! 12

g) Bien préparer le brocoli 13

h) Vite préparé et bien mangé 14

2. LA GRENADE 15

a) La grenade : pour une sante explosive 15

b) Mais qui est la grenade ? 16

c) Pourquoi est-elle si bonne ? 16

d) Les propriétés bénéfiques de la grenade 16

e) Quand la consommer ? 18

f) Bien manger ou boire la grenade 18

g) Détacher les grains doucement mais surement 19

3. LE CURCUMA 20

a) Une épice en or 20
b) Mais qui est le curcuma ? 20
c) Pourquoi est-il si bon ? 21
d) Les propriétés bénéfiques de la curcumine 21
e) Bien profiter des bienfaits du curcuma 23
f) Pour accompagner tous vos plats 23
4. LE THE VERT 24
a) Le thé vert aux multiples bienfaits 24
b) Mais qui est le thé ? 24
c) Pourquoi est-il si bon ? 25
d) Les propriétés du thé vert 25
e) Quand le consommer ? 27
f) Bien profiter des bienfaits du thé vert 28
g) La véritable recette du thé vert à la menthe marocain 28
5. LA SPIRULINE 30
a) L'algue bleue aux mille vertus 30
b) Mais qui est la spiruline ? 31
c) La phycocyanine, le secret de la spiruline 31
d) Les propriétés de la spiruline 32
e) Comment la consommer ? 33
f) Recette de smoothie vert détox à la spiruline 34
Conclusion 35
Références bibliographiques 36

www.SantezVousBien.com

Introduction

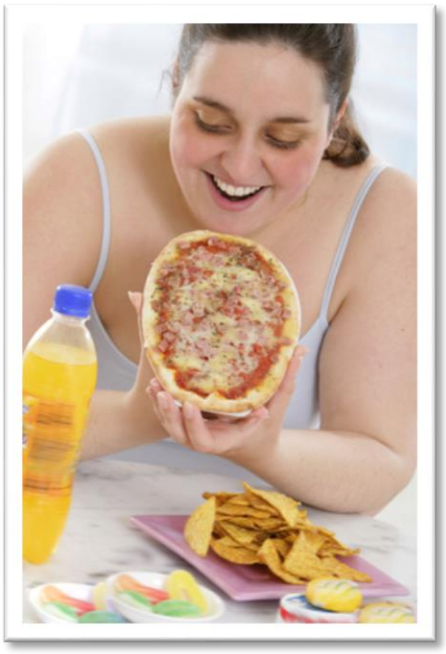
a) La santé avant tout

Tout le monde souhaite être en bonne santé et bien sur le rester. Avec l'âge, les petits soucis tendent malheureusement à apparaitre. Pourquoi certaines personnes reflètent une **excellente santé toute leur vie avec une impressionnante vitalité**, alors que d'autres, sont en permanence fatigués et font grise mine ? Pourquoi certains ont une santé plus fragile et au contraire d'autres résistent (prouve que tu existes !) ? Quel est le secret des gens en bonne santé ou plutôt, **quels sont leurs secrets** ? Il y a bien sur les prédispositions génétiques, c'est-à-dire ce que nous héritons de nos parents et qui peut favoriser le développement de certaines maladies. Nous pouvons adopter les bons gestes « santé » et l'un d'eux se trouve dans notre assiette.

b) Notre santé en danger ?

On entend de toute part **les dangers encourus par notre santé.** Malbouffe, pesticides, perturbateurs endocriniens, pollutions, certains médicaments… On se sent littéralement en danger. Les statistiques ne nous rassurent pas non plus. De plus en plus de cancers, de maladies auto-immunues, de maladies neurodégénératives. Mais où va-t-on ? Comment faut-il se préserver, soit même et ses proches. On a même peur pour nos enfants.

Il est évident que les nombreuses **modifications de nos comportements liées à la vie moderne jouent en notre défaveur.**



- **Nous bougeons moins**. Nous restons des heures devant notre ordinateur ou pire, devant notre télé. Nous nous déplaçons en voiture. Nous prenons les escalators. Nos muscles, nos articulations, notre dos nous font souffrir. Ces douleurs donnent encore moins envie de bouger, alors qu'au contraire, une activité physique, même très douce permettrait de les atténuer, voir même de les faire complètement disparaitre.

- **Notre alimentation est déséquilibrée**. Nous mangeons sur le pouce, sans prendre le temps de mâcher. Notre alimentation est faite de conserves, de plats préparés trop salés et de faible qualité nutritionnelle. Elle est souvent trop sucrée, chargée en additifs. On s'étonne

après d'avoir mal au ventre, d'avoir un intestin irritable, ou pire encore de déclencher une maladie chronique inflammatoire de l'intestin (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique).

- **Nous sommes stressés.** C'est en permanence la course. Il faut gérer les enfants, le travail, la maison. On ne prend plus le temps de souffler, de se relaxer, de se connecter à son être profond, de méditer, d'exprimer sa gratitude.

- **L'air que nous respirons est pollué.** Plus de 90% de la population mondiale respire un air trop pollué avec des conséquences désastreuses pour notre santé et pour l'environnement.

Notre santé n'est malheureusement pas ménagée.

c) Mais au fait, c'est quoi la santé ?

On a tous une idée de ce qu'est la santé. **Notre santé est la base de notre bien-être**. C'est se sentir en forme, plein d'énergie. C'est à la fois un état physique mais aussi psychique. En tout cas, c'est comme ça que je la définis pour ma part.

Elle a été définie par **l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)** en 1946, et depuis sa définition n'a pas été modifiée. Elle dit que « **La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».**

Nous nous la souhaitons en priorité lors de vœux de nouvelles années. Quand elle va, tout va. Elle est reprise dans de nombreuses citations et dans de nombreux pays.

Socrate disait : « Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la Santé ? »

d) A votre santé !

Peu importe notre culture, notre religion, notre milieu social, notre âge… **notre santé doit être protégée au quotidien.** Nous **devons tous être responsables** face à cette mission qui doit être prioritaire.

Vous me direz, mais comment éviter ce qui est mauvais pour ma santé ? Il faut savoir que **notre corps est doté de moyens de défenses naturelles**, et qu'il est capable de se réparer seul. Cependant nous pouvons l'y aider : **manger mieux, faire du sport, se relaxer…**

Dans ce premier guide, je souhaite commencer par ce qui se trouve dans notre assiette en vous révélant certains « super aliments » qui ont démontré à maintes reprises leurs effets bénéfiques.

e) A vos assiettes… prêts… partez !

Nous savons tous que **notre santé se trouve particulièrement dans nos assiettes**. **Hippocrate disait : « Que votre nourriture soit votre médecine et votre médecine soit votre nourriture ».**

Vous allez découvrir dans ce guide que certains aliments nous apportent de nombreux bénéfices insoupçonnés et qu'ils sont meilleurs que d'autres. **Puissants alliés et partenaires de notre santé,** ils ont été dénommés « **SUPER ALIMENTS** » ou « **ALICAMENTS** » (mix d'aliment et de médicament) car ces aliments soignent.

Vous allez voir **pourquoi ils sont si bons pour nous**. Et oui, les scientifiques se sont sérieusement penchés sur leur étude et ils continuent à leur découvrir de nouvelles propriétés.

Qu'est-ce qu'ils contiennent de si bons et qui leur vaut cette dénomination de « **SUPER ALIMENTS ».** Il faut assurer quand on est un super héros.

Comment agissent-ils dans notre organisme pour le maintenir au top de sa forme ?

Aujourd'hui, même si ils sont quasiment disponibles toute l'année, un calendrier de ces fruits et légumes de saison, vous suggèrera **le meilleur moment pour les consommer**. Certains pourront être achetés en local et bio. Pour d'autres, ils viennent d'un peu plus loin. A vous de choisir !

Enfin, je vous proposerai pour certains **des petites recettes faciles, rapide à faire pour soi et toute la famille.**

1. LE BROCOLI

a) Super brocoli

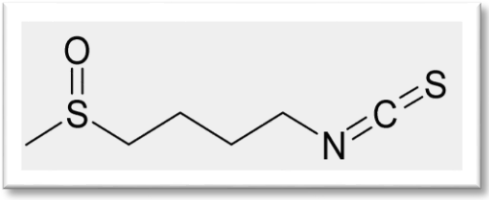
Bon, déjà, je vois certains d'entre vous faire la tête ! C'est sûr que ça ne fait pas toujours rêver, mais vous allez peut-être changer d'avis après avoir découvert qui est vraiment **ce super légume vert.**

Le **Dr David Servan-Schreiber en parle dans son livre « Anti-cancer ».** D'après lui, il fait partie d'un des légumes le **moins contaminé par les pesticides**. Déjà un point positif. Donc, pas de souci si vous ne le consommez pas bio.

b) Mais qui est le Brocoli ?

Le brocoli (*Brassica oleracea var. italica*) fait partie de la **famille des crucifères, comme le chou-fleur ou le chou de Bruxelles**. C'est en Italie qu'il fut sélectionné et ceci à partir d'un chou sauvage.

c) Pourquoi est-il si bon ?



Il contient en autre **une molécule à qui il doit son super pouvoir, c'est le SULFORAPHANE**, qui fait partie **des isothiocyanates**. Ces molécules contiennent du soufre, à qui on doit cette odeur si particulière lors de la cuisson.

Le **sulforaphane contenu dans le brocoli a été et continue d'être énormément étudié par les chercheurs dans le monde entier**. On lui découvre encore des effets bénéfiques sur notre santé. Quasiment 1500 publications scientifiques mentionnent cette molécule naturelle dans le site « Pubmed » (site dédié au référencement des articles scientifiques, *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/*)

d) Les propriétés bénéfiques du brocoli

- **C'est un puissant antioxydant.** Il agit au cœur de nos cellules pour booster nos systèmes de défenses naturelles. Nos cellules et notre organisme dans sa globalité sont alors capables de mieux affronter, de résister aux différentes agressions qu'ils peuvent subir chaque jour. J'expliquerai dans un prochain guide pourquoi il est si important de lutter contre l'oxydation.
- **Il empêche la prolifération de certaines bactéries**, comme *Helicobacter pylori* qui peut coloniser notre estomac et être responsable d'inflammations chroniques ou même d'ulcères.
- **Il inhibe certains virus** (HIV, hépatite C)
- **Il a des effets anti-inflammatoires.** L'inflammation, surtout chronique c'est à dire qui persiste dans le temps, peut avoir des effets dramatiques sur notre santé. Elle

est impliquée dans le développement de nombreuses maladies dont l'obésité et même dans l'accélération du vieillissement.

- **Il a des actions anti-âges.** Il va booster la capacité des cellules à s'auto-régénérer. Il protège par exemple notre peau du vieillissement accéléré induit par les ultra-violets émis par le soleil.
- **Il empêche l'évolution de cellules malsaines en cancer.** Il a démontré des effets protecteurs et il limite la progression de différents cancers (prostate, poumon, sein, colon).
- **Il renforce les os**. En effet, le sulforaphane préviendrait l'ostéoporose, c'est-à-dire la diminution de la densité osseuse qui conduit à une fragilité accrue de nos os et aux risques de fractures.
- **Il protège nos artères.**
- **Il atténue les allergies et l'asthme induits par la pollution**. Les pousses de brocoli, particulièrement riches en sulforaphane, aident à booster nos systèmes naturels de détoxification.
- **Il soulagerait certains symptômes de l'autisme.**
- **Il préviendrait l'apparition de maladies dégénératives**, comme par exemple Alzheimer ou la dégénérescence de la rétine.
- **Il préviendrait l'obésité,** en stimulant l'utilisation des graisses.

Alors convaincus ? Je parie que vous allez préparer du brocoli très vite et commencer à profiter de tous ses nombreux bénéfices.

e) Quand le consommer ?

Le brocoli a l'avantage d'être disponible plusieurs mois de l'année. Il **se récolte de juin à novembre**. Il est cultivé en France, et principalement en Bretagne. Bon, si vous habitez Marseille, il ne sera pas forcément local, mais il n'aura à priori pas voyagé en avion. Un plus !

f) Au secours, je n'aime pas le brocoli !

Si vous n'aimez absolument pas le brocoli, pas de panique ! Vous pouvez toujours trouver du sulforaphane dans d'autres crucifères comme d'autres types de choux. Vous en trouverez également dans le raifort (*Armoracia rusticana*) et le wasabi (*Wasabia japonica*) qui sont utilisés comme condiments.

Au pire, il existe des compléments alimentaires contenant du sulforaphane. Personnellement, je préfère consommer les légumes frais. C'est moins cher et ça **apporte de nombreux autres micronutriments qui ont également des effets bénéfiques pour la santé**. De plus, le **brocoli n'apporte que peu de calories.** Alors, pourquoi se priver ?

g) Bien préparer le brocoli

Pour profiter au mieux de la présence de sulforaphane, il y a des précautions à prendre lors de sa préparation, particulièrement lors de sa cuisson. **Le mieux est de le consommer cru**. Si cependant vous le préférez cuit, privilégiez **une cuisson douce à la vapeur ou au wok**. En effet, **s'il est bouilli, le sulforaphane (plutôt son précurseur) se perd dans l'eau de cuisson**. Aussi, i**l faut bien mâcher** le brocoli (et tout ce qu'on mange d'ailleurs !). **Cette étape de mastication est essentielle** car avant de devenir le sulforaphane actif, celui-ci est présent dans le brocoli sous forme de molécules inactives : les glucosinolates**. Lorsqu'il est bien mastiqué, une enzyme présente dans le brocoli (la myrosinase) est libérée et permet l'apparition du sulforaphane actif**. La myrosinase est aussi très sensible à la chaleur, d'où l'intérêt de consommer le brocoli cru, pour bénéficier au maximum de ses vertus.

Les pousses de brocoli, consommées dans une salade par exemple, sont de loin les plus riches en sulforaphane.

Un petit inconvénient du brocoli, il est riche en FODMAP. **FODMAP** signifie « **F**ermentable **O**ligo-, **D**i-, and **M**ono-saccharides, **A**nd **P**olyols». Je ne vais pas entrer ici dans les détails des FODMAP, car j'aborderai cette thématique bientôt. Pour faire simple, il s'agit **de composés qui fermentent dans l'intestin et qui peuvent générer de nombreux inconforts chez les personnes sensibles**. Par exemple, ils peuvent accentuer certains symptômes ressentis chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Pour rester glamour, je ne vais pas donner de détails !

h) Vite préparé et bien mangé

Peut-être que vous n'avez pas l'habitude de consommer ce légume. Et bien, il est temps de faire entrer le brocoli dans vos habitudes alimentaires. **Le mieux est de le consommer cru**. Je vous propose donc de le **consommer en salade**. Rien de plus simple que de préparer une **petite salade de produit frais**. Laissez court à votre imagination et faites en fonction de ce que vous avez à portée de main. Vous pouvez y ajouter du concombre, de la tomate, des carottes râpées, des crevettes, du saumon fumé…

Vous pouvez aussi acheter **des graines à germer pour consommer vos propres pousses de brocoli.** Elles seront prêtes en quelques jours à l'aide d'un germoir. Vous pourrez les consommer en salades ou les ajouter à un sandwich.

Bon appétit bien sûr !

2. LA GRENADE

a) La grenade : pour une sante explosive

J'ai envie de vous parler de la grenade, parce que j'adore ce super fruit aussi bien visuellement qu'au niveau du gout. Il est plein de jus, j'aime décoller ces petits grains un par un. Manger une grenade, peut prendre du temps, du coup, c'est un fruit qu'on apprécie vraiment. Même si c'est un fruit que je consomme personnellement régulièrement pendant la saison, il est encore complètement méconnu de certains. Je me surprends encore aujourd'hui à le faire découvrir. Sors de chez toi et va faire tes courses ailleurs que chez Picard ! Elle est consommée depuis des milliers d'années au Moyen-Orient et en Asie. Pas besoin d'aller en Iran pour en manger. On la trouve dans les rayons exotiques de quasiment tous les magasins.

b) Mais qui est la grenade ?

La grenade (*Punica granatum L.)* est le fruit du **grenadier**. C'est un fruit rouge, riche en grain, qui a besoin de chaleur et qui pousse dans plusieurs pays du pourtour méditerranéen mais aussi en Amérique, en Chine. La grenade est originaire d'Iran et d'Afghanistan, où le grenadier croît de façon spontanée. Actuellement sa culture est en plein développement même dans le sud de la France.

c) Pourquoi est-elle si bonne ?

Elle contient de **nombreuses molécules bioactives**, comme des **polyphénols**. Citons certains **anthocyanes** (delphinidine) qui sont des pigments naturels qui lui donnent sa couleur. Il y a aussi des tannins notamment la punicalagine, la punicaline, les acides ellagique et gallagique.

La grenade est employée depuis des millénaires pour soigner. De ce fait, afin d'élucider les mécanismes qui se cachent derrière ses bénéfices, les chercheurs l'ont beaucoup étudiée et continue encore de nos jours. Plus de 1400 articles scientifiques cite la grenade dans le site « Pubmed ».

d) Les propriétés bénéfiques de la grenade

- **Elle est riche en antioxydants**. Ces phyto-micronutriments bioactifs neutralisent les radicaux libres qui sont des molécules très instables et toxiques pour nos cellules. On sait par exemple que ces radicaux libres accélèrent le vieillissement et peuvent favoriser l'apparition de nombreuses maladies. Ces antioxydants agissent aussi au cœur de nos cellules pour booster nos systèmes de défenses naturelles. Nos cellules et notre organisme sont alors capables d'affronter au mieux les nombreuses agressions du quotidien. **Elle préserve ainsi notre jeunesse.**

- **Elle protège nos artères,** en limitant la formation de plaque d'athérome et donc diminue le risque d'infarctus. Elle améliore également la pression sanguine.
- **Elle empêche la prolifération de certaines bactéries**. Elle protège de certaines bactéries au niveau buccal responsables de la formation de la plaque dentaire, de gingivites ou encore de la parodontite (déchaussement des dents).
- **Elle maintient les os minéralisés et booste la croissance osseuse,** réduisant le risque d'ostéoporose.
- **Elle protège les articulations**
- **Elle diminue le risque d'obésité et de diabète de type 2**, en réduisant la glycémie.
- **Elle a des effets anti-inflammatoires.** L'inflammation, surtout chronique c'est à dire qui persiste dans le temps, peut avoir des effets dramatiques sur notre santé. Elle est impliquée dans le développement de nombreuses maladies dont l'obésité, le cancer, les maladies cardio-vasculaires et même dans l'accélération du vieillissement. Il est donc évident que notre bonne santé passe par la lutte contre l'inflammation.
- **Elle a des propriétés anti-cancer.** Elle permet de limiter la progression de différents types de cancers (sein, prostate, colon, leucémie…). Elle réduit la prolifération, l'invasion des cellules cancéreuses et favorise leur mort. Elle est très utilisée pour soulager les problèmes de la prostate (hypertrophie bénigne).
- **Elle a des effets bénéfiques sur la peau.** Elle aide par exemple à la réparation de la peau après un coup de soleil (elle est de ce fait très utilisée en cosmétique).

www.SantezVousBien.com

e) Quand la consommer ?

La grenade peut être consommée en **janvier, février, novembre et décembre.** Elle vous aidera ainsi à traverser les froides et sombres journées hivernales où notre santé et moral sont parfois mis à rude épreuve. Au frais, elle peut se conserver jusqu'à 4 mois, si sa peau n'est pas abimée.

f) Bien manger ou boire la grenade

Les graines de la grenade sont généralement très juteuses, sucrées et acidulées. Elles se détachent une par une du fruit et se consomment ainsi nature.

Le jus de grenade est le plus consommé. Il contient tous les micronutriments bénéfiques de la grenade. Le mieux est de le consommer frais pour profiter au maximum de ces nombreux avantages.

g) Détacher les grains doucement mais surement

La grenade peut être fendue délicatement pour pouvoir en extraire les grains par paquets ou un par un. Attention, c'est un fruit qui tache beaucoup ! Les grains se consomment crus. Ils peuvent être ajoutés à une salade ou encore à un dessert. Personnellement, je l'apprécie dans une salade de fruit. Elle va apporter ce côté acidulé et du croquant.

Elle est très utilisée dans la cuisine libanaise, notamment sous forme de mélasse. Cette préparation sert par exemple à la préparation de vinaigrette et de plats salés-sucrés.

Voici une recette simple et rapide de **salade de fruits super-vitaminée pour affronter l'hiver.** Il suffit de peler et couper les fruits et de les arroser du jus de citron.

- Une grenade, Un kiwi, Une demi-banane, Une clémentine, Le jus d'un demi-citron.

Et voici le résultat : De belles couleurs appétissantes.

Bon appétit bien sûr !

3. LE CURCUMA

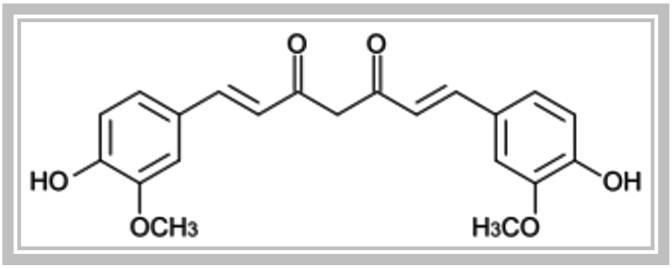
a) Une épice en or

C'est l'une des épices qui entre dans la composition du curry et qui lui donne sa couleur orangée. Elle possède de nombreuses vertus ce qui lui vaut son nom **d'or indien.**

b) Mais qui est le curcuma ?

De son nom latin ***Curcuma longa L.***, c'est son rhizome qui est broyé pour donner l'épice. Il est utilisé pour sa saveur mais aussi comme colorant. Les indiens en consomment en moyenne 2g par jour et il est utilisé dans la médecine issue de la tradition indienne aussi connue sous le nom de **médecine ayurvédique** et la **médecine traditionnelle chinoise.** Son emploi, en Asie, en Afrique et au Proche et Moyen-Orient, remonte à plus de 4000 ans.

c) Pourquoi est-il si bon ?



Le curcuma contient une famille de molécules, les ***curcuminoïdes***, à qui il doit ses précieuses propriétés et sa couleur. Le principal **est la CURCUMINE.**

La curcumine a été et continue d'être énormément étudiée par les chercheurs dans le monde entier. On lui découvre encore des effets bénéfiques sur notre santé. **Quasiment 10000 publications scientifiques mentionnent la curcumine** dans le site « Pubmed ». De nombreuses propriétés bénéfiques lui sont attribuées, et aujourd'hui encore de nouveaux effets de la curcumine sont découverts.

d) Les propriétés bénéfiques de la curcumine

- **C'est un puissant antioxydant** : La curcumine neutralise les radicaux libres et est capable de booster nos systèmes naturels de détoxification. Nos cellules et notre organisme sont alors capables d'affronter au mieux les nombreuses agressions du quotidien. Elle préserve ainsi notre jeunesse.
- **C'est un puissant anti-inflammatoire**. Elle est utilisé majoritairement dans la médecine ayurvédique pour ses propriétés anti-inflammatoires. Au niveau nutritionnel, le curcuma est l'un des aliments le plus anti-inflammatoire connus. Elle est aussi efficace que des médicaments anti-inflammatoires comme l'aspirine ou l'ibuprofène. De ce fait elle permet de **soulager certaines douleurs.**
- **Elle est efficace dans le traitement (ou prévention) de nombreuses pathologies associées à un état inflammatoire chronique** comme le cancer : elle bloque la prolifération et la propagation des cellules tumorales :

- Le diabète

- Certaines maladies neurodégénératives (Alzheimer)

- L'obésité

- Les maladies cardiovasculaires

- Certaines maladies auto-immunes

- Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou MICI

- Certaines maladies ophtalmologiques

- **Elle possède des activités antibactériennes, antivirales et antifongiques.**
- **Elle protège du vieillissement cutané**, est efficace pour **estomper les taches brunes** sur la peau (masque de grossesse ou mélasma) mais aussi sur des pathologies cutanées comme le psoriasis, l'acné, ou les verrues.
- **Elle protège les articulations et améliore les symptômes de l'arthrose.**
- **Elle protège le foie.**
- **Le curcuma est un antidépresseur naturel** plus efficace que certains médicaments.

e) Bien profiter des bienfaits du curcuma

La curcumine contenue dans le curcuma a une **faible biodisponibilité**. En effet, lors de sa consommation, elle est **peu absorbée** par l'organisme au niveau des intestins. Ce qui limite par conséquent ses actions bénéfiques dans notre corps.

Son absorption est augmentée par des aliments qui augmentent la perméabilité de l'intestin : comme **le poivre qui contient de la pipérine.** Les indiens ont bien compris la synergie de ces aliments qui sont tous deux contenus **dans le curry** depuis plusieurs siècles.

Aussi, le curcuma se prépare avec de l'huile car **la curcumine est liposoluble**, c'est-à-dire qu'elle ne se solubilise que dans l'huile.

f) Pour accompagner tous vos plats

Penser à le chauffer avec de l'huile d'olive et du poivre pour augmenter sa solubilité et sa biodisponibilité. Faire revenir un oignon avec de l'huile d'olive auquel on vient ajouter le curry et des morceaux de blanc de poulet ou du tofu pour les végétariens. On peut y ajouter des tomates et de la sauce soja, pour avoir un plat riche en sauce qui accompagnera un délicieux plat de riz basmati.

4. LE THE VERT

a) Le thé vert aux multiples bienfaits

Le thé, après l'eau, est l'une des boissons les plus consommées dans le monde. Différents types de thé existent **: thé noir, thé oolong, thé blanc et thé vert**. Ces catégories de thé se distinguent par leurs procédés de fabrication, par leurs goûts et par leurs compositions chimiques.

b) Mais qui est le thé ?

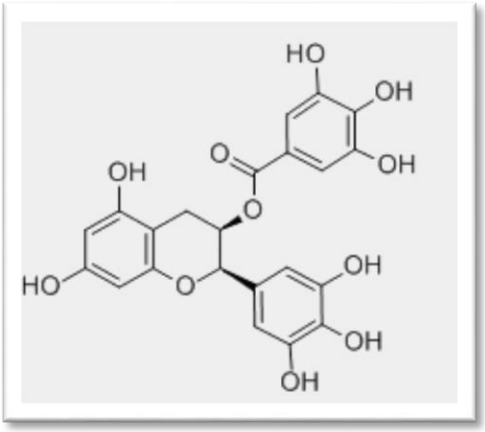
Les différents thés proviennent tous de **l'arbre à thé (encore appelé théier**). Il a un très joli nom latin **: *Camellia sinensis***. Il est utilisé depuis plusieurs millénaires, particulièrement par les populations asiatiques, pour sa saveur mais aussi pour ses propriétés médicinales.

Le thé blanc et le thé vert, contrairement au thé noir et au thé oolong, ne subissent aucune étape de fermentation. Le thé blanc est cependant rare et donc plus couteux que le thé vert.

Je ne cite pas au-dessus le thé rouge ou Rooibos, car il ne s'agit pas d'un vrai thé. Il n'est pas issu du théier mais d'un arbuste (*Aspalathus linearis*), qui pousse en Afrique du Sud.

c) Pourquoi est-il si bon ?

Le thé vert est très riche **en polyphénols**. Ces composés sont très répandus dans le monde végétal et possèdent de nombreuses activités biologiques. Ils donnent aussi leurs couleurs aux thés et leurs saveurs si particulières. Ces polyphénols sont divisés en plusieurs groupes dont **les flavonoïdes**. Le thé vert est très riche **en catéchines** (un sous-groupe des flavonoïdes), dont **l'EGCG (épigallocatechine-3-gallate)** qui lui apporte ses nombreux bénéfices. Ces catéchines sont en grande partie détruite lors du processus de fermentation que subit le thé noir, d'où l'intérêt de le consommer vert.



d) Les propriétés du thé vert

- **C'est un puissant antioxydant** : ce pouvoir antioxydant est majoritairement apporté par les catéchines dont **l'EGCG (épigallocatechine-3-gallate).** Ces composés neutralisent les radicaux libres et sont aussi capables de booster nos systèmes naturels de détoxification des espèces réactives oxygénées. Ces radicaux libres et espèces réactives de l'oxygène sont des molécules très réactives qui attaquent les différents constituants de nos cellules (les membranes, l'ADN, les protéines). Ils doivent donc être rapidement neutralisés. Leur accumulation, due à une élimination insuffisante, entraine **un état de stress oxydant**. C'est-à-dire que les dommages cellulaires s'accumulent et peuvent conduire à un vieillissement accéléré mais aussi à de nombreuses maladies chroniques.
- **L'EGCG est un excellent anti-inflammatoire**. Il peut atténuer ou prévenir certaines pathologies inflammatoires chroniques. Il a prouvé des effets bénéfiques dans le traitement (ou prévention) de plusieurs maladies :

- Il bloque la prolifération, l'invasion des cellules cancéreuses et la formation de nouveaux vaisseaux, qui se forment pour alimenter les tumeurs (phénomène appelé angiogenèse).

- Il protège l'estomac et réduit les ulcères.

- Il a des effets neuroprotecteurs et protège de certaines maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson).

- Il prévient de l'obésité et peut favoriser la perte de poids.

- Il protège des maladies cardiovasculaires.

- **Il possède des activités antibactériennes et antivirales.** Il inhibe la bactérie responsable de la formation des carries (*Streptococcus mutans*).
- **Il réduit le cholestérol** (effet hypocholestérolémiant).
- **Il prévient le diabète.**
- **Il réduit l'hypertension.**
- **Il protège du vieillissement cutané**. Il est très utilisé en cosmétique pour ses propriétés antioxydantes que nous avons vu au-dessus. Il limite entre autre le photovieillissement dû à une exposition excessive au soleil.
- **Il protège le foie.**
- **Il préserve les os et réduit le risque d'ostéoporose.**
- **Grace à la présence de caféine (ou théine), le thé possède un effet stimulant.**

e) Quand le consommer ?

Il peut être consommé tous les jours à raison de 2 à 4 tasses / jour. Certains thés, par la présence de tannins (des polyphénols qui lui donne sa couleur) peuvent fixer le fer, empêchant son assimilation et provoquer ou accentuer une anémie (carence en fer). Il vaut mieux pour ces raisons les consommer loin des repas. Cependant, certains thés japonais, comme le **Bancha et le Matcha** sont eux-mêmes d'excellentes sources de fer.

Les thés peuvent être riches en caféine, il faudrait donc éviter de les consommer tardivement dans la journée pour les personnes sensibles.

Même si le thé vert tache moins les dents que le thé noir, il suffirait, d'après les travaux d'une équipe canadienne, de la consommer avec un nuage de lait pour éviter ce désagrément.

Attention aux interactions avec des médicaments. Il faut bien sur demander les conseils de votre médecin.

www.SantezVousBien.com

f) Bien profiter des bienfaits du thé vert

Je le conseille Bio et de le choisir de bonne qualité, plutôt en vrac qu'en sachet. Chaque thé à une durée optimale d'infusion. Si vous décidez d'acheter un thé vert d'exception, respectez bien **la température et le volume d'eau, la quantité de feuilles et le temps d'infusion** recommandés. Certains thés supportent des températures d'infusion de 80 à 90°C ou plus encore, alors que d'autres thés verts japonais, comme le Sencha et le Gyokuro, doivent être infusés à environ 50-55°C. Pour les thés infusés à eau très chaude, bien attendre que la température redescende en dessous de 60°C pour les consommer. Ceci est valable pour d'autres boissons chaudes (tisanes, café, maté, rooibos…), car il est à présent reconnu que **boire trop chaud peut favoriser le développement de cancers de l'œsophage.**

g) La véritable recette du thé vert à la menthe marocain

- C'est le **thé vert Gunpowder** qui est utilisé pour la préparation du thé à la menthe.
- Mettre 2 cuillères à café de thé vert au fond de la théière marocaine.
- Verser une première fois un peu d'eau chaude (environ 200 ml), et laver le thé quelques secondes, en agitant la théière. Ceci permettra d'enlever une grande partie de la caféine. A faire environ 30 secondes si vous souhaitez le consommer le soir. Jetez cette eau, en conservant les grains de thé (qui commencent à s'ouvrir) au fond de la théière.
- Ajouter la menthe fraiche et lavée dans la théière.
- Compléter avec de l'eau chaude en prenant soin de noyer la menthe.

- Le vrai thé marocain est à mon avis beaucoup trop sucré. Si vous souhaitez le partager, laisser à chacun le soin de rajouter le sucre à sa convenance. Certains ne le sucrent pas du tout.
- Enfin, certains le font chauffer quelques secondes pour l'infuser. Personnellement, je laisse infuser sans chauffer. Cette infusion plus longue va libérer les composés bénéfiques du thé et les délicieux aromes de la menthe sans les bruler.

5. LA SPIRULINE

a) L'algue bleue aux mille vertus

La spiruline est une **algue microscopique**, on parle aussi de microalgue. Il s'agit de l'un des microorganismes les plus anciens, **présent sur terre depuis plus de trois milliards d'année**. Elle a su traverser le temps, grâce à la force puisée dans ses composés. Elle est cultivée dans de nombreux pays dont la France.

Elle est consommée depuis l'antiquité. Plus tard, elle également été utilisée par **les Aztèques**, mais aussi en **Afrique**, préservant ainsi certaines populations de la famine. La **spiruline est en effet d'une richesse nutritionnelle exceptionnelle**. Aujourd'hui, elle est majoritairement utilisée comme complément nutritif et alimentaire.

b) Mais qui est la spiruline ?

La **spiruline ou** *Arthrospira platensis* est une cyanobactérie dite **bleue** car elle contient un pigment, **la phycocyanine**, qui lui donne cette couleur et qui lui a valu le nom **d'or bleu.** Elle contient d'autres pigments, comme la chlorophylle (couleur verte) et des caroténoïdes.

C'est une excellente source de **protéines** (50 à 70% de sa masse sèche). Elle contient environ **20% de glucides**, **7% de minéraux** et **5% de lipides**. Il s'agit particulièrement **d'acides gras insaturés oméga 6** dont un acide gras très rare : l'acide γ-linolénique, bien meilleurs pour notre santé que les acides gras saturés (palmitique, stéarique, arachidique).

c) La phycocyanine, le secret de la spiruline

La spiruline doit sa couleur et son nom **d'or bleu** à **un pigment protéique : la phycocyanine**. Cette algue et ce pigment ont fait l'objet de nombreuses recherches dans le monde entier. En plus de sa richesse en protéines, elle contient de nombreux autres nutriments essentiels à notre santé, tels que **des vitamines, du β-carotènes, des oligo-éléments…**

d) Les propriétés de la spiruline

De nombreuses propriétés bénéfiques de la spiruline sont attribuées à la phycocyanine.

- **Elle a un fort pouvoir antioxydant :** il est majoritairement apporté par **la phycocyanine mais aussi par les caroténoïdes**. Ces composés neutralisent les radicaux libres et sont aussi capables de booster nos systèmes naturels de détoxification des espèces réactives oxygénées. Ces radicaux libres et espèces réactives de l'oxygène sont des molécules très réactives qui attaquent les différents constituants de nos cellules (les membranes, l'ADN, les protéines). Ils doivent donc être rapidement neutralisés. Leur accumulation, due à une élimination insuffisante, entraine **un état de stress oxydant**. C'est-à-dire que les dommages cellulaires s'accumulent et peuvent conduire à un vieillissement accéléré mais aussi à de nombreuses maladies chroniques.
- **Elle a un effet anti-âge.**
- **Elle a des propriétés anti-inflammatoires.** Elle peut par conséquent prévenir des maladies inflammatoires chroniques.
- **Elle a une action de détoxification de métaux lourds**
- **Elle a un effet hypoglycémiant.**
- **Elle peut aider à réduire le taux de cholestérol.**
- **Elle booste le système immunitaire.**
- **Elle a un effet anti-allergie.**
- **Elle stimule la production des globules rouges.** Par sa richesse **en fer et en vitamines B12 et B9**, elle peut aider à **corriger l'anémie** (carence de globules rouges ou d'hémoglobine dans le sang).
- **Elle a un effet préventif contre certains cancers** et peut améliorer l'efficacité de certaines chimiothérapies.
- **Elle réduit l'hypertension.**
- **Elle protège le foie.**
- **Elle a des effets neuroprotecteurs** et protège du déclin cognitif.

www.SantezVousBien.com

- **Elle est efficace contre la cataracte.**
- **Elle est capable d'inhiber plusieurs virus.**
- **Elle calme l'hyperactivité.**
- **C'est un excellent complément pour les sportifs.** Elle favorise non seulement la récupération après l'effort, mais booste aussi les performances.

e) Comment la consommer ?

En France, la spiruline est retrouvée en vrac sous forme de **paillettes, de poudre broyée, de gélules ou de comprimés**. Elle est utilisée sous forme de complément alimentaire et doit donc être utilisée dans le cadre d'un régime sain et non pas comme substitut d'un régime varié et équilibré.

Il est conseillé de faire des **cures de 3 semaines**, plutôt qu'une consommation continue. Concernant la posologie, les laboratoires de compléments alimentaires préconisent de **2 à 5 g chez l'adulte par jour**, à prendre avant ou pendant les repas. La posologie peut être augmentée chez les sportifs. Elle peut provoquer des désagréments au niveau gastrique, constipation ou diarrhées chez les personnes sensibles. Il faut donc commencer par consommer de faible quantité puis augmenter progressivement pour vérifier qu'il y a une bonne tolérance.

Elle peut être prise sous forme de comprimés avec un verre d'eau ou un jus de fruits frais ou également venir agrémenter une salade, si elle est utilisée en paillettes. **Elle peut aussi être consommée dans un smoothie vert.**

Il est important de consommer une spiruline de très bonne qualité car elle peut accumulée des métaux lourds si elle est cultivée dans des zones polluées.

f) Recette de smoothie vert détox à la spiruline

Voici pour terminer la recette très simple d'un smoothie vert, idéal pour commencer la journée.

Il suffit de mixer •une banane, •un kiwi, •un jus de citron, **•une cuillère à café de spiruline (environ 3 g)**, •du lait végétal (de l'eau ou de l'eau de coco) pour fluidifier le tout. Vous pouvez y ajouter **•des graines de chia fraichement moulues** pour un apport en oméga 3.

Conclusion

Dans ce guide, je vous ai proposé une liste de 5 « SUPER ALIMENTS » naturels. Cette liste est bien sur loin d'être exhaustive. Ces cinq aliments peuvent être consommés dans le cadre d'une alimentation variée, saine et équilibrée. Ils vont booster votre assiette et vous apporter une santé de fer.

J'espère que ce guide vous aura donné envie de vous faire du bien en consommant ces « **SUPER ALIMENTS** ».

Prenez soin de vous !

Et à très vite sur mon blog www.Santezvousbien.com !

N'hésitez pas à m'y laisser vos commentaires.

Rachida Nachat-Kappes

NB : Les photos utilisées dans cet ouvrage sont libres de droit (Crédits Fotolia)

Références bibliographiques

- Bosch R, Philips N, Suárez-Pérez JA, Juarranz A, Devmurari A, Chalensouk-Khaosaat J, González S. Antioxidants (Basel). 2015 Mar 26;4(2):248-68. Mechanisms of Photoaging and Cutaneous Photocarcinogenesis, and Photoprotective Strategies with Phytochemicals.
- Braakhuis AJ, Hopkins WG. Impact of Dietary Antioxidants on Sport Performance: A Review. Sports Med. 2015 Jul;45(7):939-55.
- Chakrawarti L, Agrawal R, Dang S, Gupta S, Gabrani R. Therapeutic effects of EGCG: a patent review. Expert Opin Ther Pat. 2016 Aug;26(8):907-16.
- Chen L, Mo H, Zhao L, Gao W, Wang S, Cromie MM, Lu C, Wang JS, Shen CL. Therapeutic properties of green tea against environmental insults. J Nutr Biochem. 2016 May 27;40:1-13.
- Chin KY. The spice for joint inflammation: anti-inflammatory role of curcumin in treating osteoarthritis. Drug Des Devel Ther. 2016 Sep 20;10:3029-3042
- Deng YI, Verron E, Rohanizadeh R. Molecular Mechanisms of Anti-metastatic Activity of Curcumin. Anticancer Res. 2016 Nov;36(11):5639-5647
- Farkhondeh T, Samarghandian S, Samini F. Antidotal effects of curcumin against neurotoxic agents: An updated review. Asian Pac J Trop Med. 2016 Oct;9(10):947-953.
- Ganai SA. Histone deacetylase inhibitor sulforaphane: The phytochemical with vibrant activity against prostate cancer. Biomed Pharmacother. 2016 Jul;81:250-7.
- Hernández Lepe MA, Wall-Medrano A, Juárez-Oropeza MA, Ramos-Jiménez A, Hernández-Torres RP. [Spirulina and its hypolipidemic and antioxidant effects in humans: a systematic review]. Nutr Hosp. 2015 Aug 1;32(2):494-500.
- Ide K, Kawasaki Y, Kawakami K, Yamada H. Anti-Influenza Virus Effects of Catechins: A Molecular and Clinical Review. Curr Med Chem. 2016 Nov 22.
- Imran M, Saeed F, Nadeem M, Arshad MU, Ullah A, Suleria HA. Cucurmin; Anticancer and Antitumor Perspectives - A Comprehensive Review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016 Nov 22:0.
- Kong L, Liu B, Zhang C, Wang B, Wang H, Song X, Yang Y, Ren X, Yin L, Kong H, Ma H. The therapeutic potential of sulforaphane on light-induced photoreceptor degeneration through antiapoptosis and antioxidant protection. Neurochem Int. 2016 Nov;100:52-61.
- Kunnumakkara AB, Bordoloi D, Padmavathi G, Monisha J, Roy NK, Prasad S, Aggarwal BB. Curcumin, the golden nutraceutical: multitargeting for multiple chronic diseases. Br J Pharmacol. 2016 Sep 17.
- Liu Q, Huang Y, Zhang R, Cai T, Cai Y. Medical Application of Spirulina platensis Derived C-Phycocyanin. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:7803846.
- Liu Q, Huang Y, Zhang R, Cai T, Cai Y. Medical Application of Spirulina platensis Derived C-Phycocyanin. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:7803846.
- Namdar H, Emaratkar E, Hadavand MB. Persian Traditional Medicine and Ocular Health. Med Hypothesis Discov Innov Ophthalmol. 2015 Winter;4(4):162-166.
- Pan MH, Tung YC, Yang G, Li S, Ho CT. Molecular mechanisms of the anti-obesity effect of bioactive compounds in tea and coffee. Food Funct. 2016 Nov 9;7(11):4481-4491
- Review of natural products with hepatoprotective effects. Madrigal-Santillán E, Madrigal-Bujaidar E, Álvarez-González I, Sumaya-Martínez MT, Gutiérrez-Salinas J, Bautista M, Morales-González Á,

www.SantezVousBien.com

García-Luna y González-Rubio M, Aguilar-Faisal JL, Morales-González JA. World J Gastroenterol. 2014 Oct 28;20(40):14787-804.

- Saito M, Yoneshiro T, Matsushita M. Activation and recruitment of brown adipose tissue by cold exposure and food ingredients in humans. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2016 Aug;30(4):537-547.
- Shaygannia E, Bahmani M, Zamanzad B, Rafieian-Kopaei M. A Review Study on Punica granatum L. J Evid Based Complementary Altern Med. 2016 Jul;21(3):221-7
- Shin YS, Kang SU, Park JK, Kim YE, Kim YS, Baek SJ, Lee SH, Kim CH. Anti-cancer effect of (-)-epigallocatechin-3-gallate (EGCG) in head and neck cancer through repression of transactivation and enhanced degradation of β-catenin. Phytomedicine. 2016 Nov 15;23(12):1344-1355
- Sikdar S, Papadopoulou M, Dubois J. What do we know about sulforaphane protection against photoaging? J Cosmet Dermatol. 2016 Mar;15(1):72-7.
- Simon JP, Evan Prince S. Natural remedies for non-steroidal anti-inflammatory drug-induced toxicity. J Appl Toxicol. 2017 Jan;37(1):71-83.
- Singh K, Zimmerman AW. Sulforaphane Treatment of Young Men with Autism Spectrum Disorder. CNS Neurol Disord Drug Targets.
- Suzuki T, Pervin M, Goto S, Isemura M, Nakamura Y. Beneficial Effects of Tea and the Green Tea Catechin Epigallocatechin-3-gallate on Obesity. Molecules. 2016 Sep 29;21(10).
- Tak E, Park GC, Kim SH, Jun DY, Lee J, Hwang S, Song GW, Lee SG. Epigallocatechin-3-gallate protects against hepatic ischaemia-reperfusion injury by reducing oxidative stress and apoptotic cell death. J Int Med Res. 2016 Nov 1.
- Turrini E, Ferruzzi L, Fimognari C. Potential Effects of Pomegranate Polyphenols in Cancer Prevention and Therapy. Oxid Med Cell Longev. 2015;2015:938475.
- Vlachojannis C, Erne P, Schoenenberger AW, Chrubasik-Hausmann S. A critical evaluation of the clinical evidence for pomegranate preparations in the prevention and treatment of cardiovascular diseases. Phytother Res. 2015 Apr;29(4):501-8.
- Vlachojannis C, Zimmermann BF, Chrubasik-Hausmann S. Efficacy and safety of pomegranate medicinal products for cancer. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:258598.
- Wang ZY, Liu JG, Li H, Yang HM. Pharmacological Effects of Active Components of Chinese Herbal Medicine in the Treatment of Alzheimer's Disease: A Review. Am J Chin Med. 2016 Nov 16:1-17.
- Wu Q, Liu L, Miron A, Klímová B, Wan D, Kuča K. The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview. Arch Toxicol. 2016 Aug;90(8):1817-40
- Xiang LP, Wang A, Ye JH, Zheng XQ, Polito CA, Lu JL, Li QS, Liang YR. Suppressive Effects of Tea Catechins on Breast Cancer. Nutrients. 2016 Jul 28;8(8).
- Yu P, Wu Y, Wang G, Jia T, Zhang Y. Purification and bioactivities of phycocyanin. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016 May 12:0.

www.SantezVousBien.com