



Les aliments qui soignent
La santé
est dans **l'assiette**

Les grandes avancées scientifiques ont permis d'éradiquer bien des maladies, d'en prévenir certaines et d'en soigner beaucoup d'autres. Mais certaines demeurent incurables et d'autres encore ont une corrélation directe avec notre hygiène de vie et nos habitudes alimentaires. Eclairage.

K. A.

Pendant des siècles, l'alimentation et la santé ont été fortement liées. En fait, ce lien remonte à plus de 2500 ans, lorsque Hippocrate formula sa célèbre phrase «*Que l'alimentation soit ton premier médicament*». Les préceptes du célèbre savant furent plus ou moins suivis jusqu'au XVI^{ème} siècle, époque où un médecin et chimiste remet en question la thèse d'Hippocrate en mettant en avant les aliments selon leurs analyses chimiques (protides, lipides, vitamines...).

Mais quoi qu'il en soit, l'alimentation fut conçue pendant très longtemps comme le meilleur moyen d'être en bonne santé ou de se rétablir. Au Maroc, les changements dans les modes de vie ont bouleversé les habitudes alimentaires et la malbouffe, les produits industrialisés et transformés ont pris le pas sur le naturel et les produits cultivés sagement. Résultat ? Des maladies liées à la façon de se nourrir, comme l'obésité, ont fait leur apparition. La mauvaise alimentation est également un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Des aliments qui vous veulent du bien

L'hygiène alimentaire est la meilleure des médecines, et les aliments santé sont capables de booster ou de protéger notre organisme, rappellent avec force les spécialistes de la nutrition. «*Des études épidémiolo-*

giques indiquent clairement que la consommation de fruits et de légumes peut réduire l'incidence des maladies cardiovasculaires et du cancer. L'OMS estime que si tous les habitants de la planète mangeaient au moins 400 g de fruits et de légumes par jour, on pourrait sauver 2,7 millions de vies par année », souligne Docteur Karim Ouali, nutritionniste, naturopathe et homéopathe.

Ainsi, les agrumes, par exemple sont d'excellents aliments qui protègent contre le vieillissement cellulaire, tandis que les baies permettent de lutter contre les maladies dégénératives et les inflammations. Les légumineuses ne sont pas à négliger car ils permettent de réguler le transit et de limiter en partie l'assimilation des graisses et du cholestérol. Et n'oublions pas l'oignon et l'ail qui sont réputés anti-cancérigènes.

Riches en antioxydants, ces aliments sont une source de santé. «*Les principales sources d'antioxy-*

dants sont les fruits et légumes, l'OMS recommande de consommer 5 portions de fruits et légumes par jours, mais certains pays comme le Canada recommande de 7 à 10 portions par jour. Les petits fruits sont les plus antioxydants : bleuets, mûres, canneberges, framboises, fraises et pruneaux. Du côté des légumes, ce sont la betterave, l'artichaut, l'asperge, le brocoli, le chou rouge, le poivron jaune et les pommes de terre. Et il ne faut pas oublier les légumineuses, particulièrement les haricots blancs », explique encore Dr Ouali.

Ça prévient et ça guérit

Dans cet ordre d'idées, n'oublions pas les bienfaits des Polyphénols (terme assez récent qui remplace celui de tanin végétal). «*Les polyphénols sont des molécules que les plantes produisent naturellement pour se défendre contre diverses agressions comme les rayons*

«Pour prévenir les maladies, il faut bien choisir ses aliments»



Entretien avec
Dr Karim Ouali,
nutritionniste,
phytothé-
rapeute et
homéopathe

On dit que la santé est dans l'assiette. Jusqu'à quel point cette maxime est juste ?

Energie, bonne humeur et bonne santé riment avec bons aliments, Hippocrate, voyait déjà les choses ainsi ! Pour prévenir les maladies et pour stimuler sa forme, il faut bien choisir les aliments qu'on met dans son assiette. Ces aliments dits fonctionnels auraient un impact réel sur la santé et sur l'humeur.

Une liste a été ainsi dressée sur certains aliments qui agiraient sur la santé et sur l'humeur tel que le thé vert, le chocolat, le curcuma, la tomate, les agrumes, etc.

Comment faire de notre alimentation notre alliée santé ?

Pour faire de l'alimentation notre allié santé, il faut appliquer une bonne hygiène de vie qui commence par un petit-déjeuner nutritif, un dîner toujours légers et équilibrés avec des collations légères (fruits, yogourt, céréales) toutes les quatre ou cinq heures pour palier à une baisse de glycémie pouvant provoquer des symptômes de fatigue et d'irritabilité et des maux de tête. Faire le plein d'énergie de qualité avec les glucides étant le carburant préféré des cellules tels que les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits. Ajoutez des protéines à tous les repas pour leurs vertus rassasiantes afin d'éviter les baisses d'énergie causées par la faim. Évitez le piège des sucreries et des aliments gras. Les sucreries ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie, et les aliments riches en gras ralentissent la digestion.

Manger n'importe quoi et n'importe comment favorise-t-il certaines maladies ?

L'évolution des modes de vie moderne implique l'abandon d'un régime alimentaire traditionnel méditerranéen sain et équilibré vers une alimentation à base d'aliments transformés, au repas fast-food, à la « malbouffe » qui se matérialise, soit dans l'excès d'ap-

port quantitatifs et, ou dans le déséquilibre de l'apport qualitatif avec un excès de graisses de glucides rapides aboutissant au surpoids et puis à l'obésité avec toutes les complications graves sur la santé dont le chef de file est l'hypertension artérielle avec toutes ses conséquences vasculaires sur le cerveau, le cœur et les reins. Le diabète gras avec ses multiples complications tel que les accidents vasculaires cérébraux, l'infarctus du myocarde, les atteintes rénales et rétiniennes ; sans oublier l'insuffisance veineuse qui aboutit aux jambes lourdes et aux varices ; le syndrome d'apnée du sommeil qui cause un ronflement et Les troubles de cholestérol (dyslipidémies). Sans parler de toutes les substances carcinogènes qu'on trouve dans ces aliments transformés qui augmentent le risque de certains cancers comme celui du colon, de l'œsophage, du pancréas, du sein, des poumons, de l'estomac, de l'endomètre et de la prostate.

On parle beaucoup des polyphénols et des antioxydants. De quoi s'agit-il ? Quelles sont leurs vertus nutritionnelles ?

Les polyphénols sont des molécules que les plantes produisent naturellement pour se défendre