

Dr L. M. Jacob

# Programme Nutritionnel

---

Nouvelle approche nutritionnelle  
selon le Dr. JACOB

**Medicatrix**

**DANGER**



**LE PHOTOCOPIAGE  
TUE LE LIVRE**

Ce pictogramme mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du PHOTOCOPIAGE.

Nous rappelons à nos lecteurs français que le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droits.

Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation, en France, du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20 rue des Grands-Augustins, 75006 Paris) et en Belgique, de Reprobel (87 rue du Prince Royal, B-1050 Bruxelles).

Toute reproduction, adaptation, représentation ou traduction, même partielle, du présent ouvrage, sous la forme de textes imprimés, de microfilms, de photographies, de photocopies ou de tout autre moyen chimique, informatique, électronique ou mécanique ne peut être réalisée sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays  
y compris les états de l'ex-URSS et la Chine.

Imprimé en France (Nouvelle Imprimerie Laballery)

© marco pietteur, éditeur

ISBN 978-2-87211-148-0

Dépôt légal Octobre 2014/5053/K1

39, avenue du Centenaire — B-4053 Embourg (Belgique)

Tél.: + 32 (0) 4 365 27 29 – Fax: + 32 (0) 4 341 29 21

Courriel : [infos@mpeditions.be](mailto:infos@mpeditions.be)

# La voie du Dr. Jacob vers l'optimisation du métabolisme et du poids

---

La voie de Dr. Jacob combine une alimentation saine, des exercices réguliers et une détente consciente. L'accent est mis sur l'alimentation, puisque notre nourriture devient une part de nous-mêmes jusque dans la plus petite cellule. C'est pourquoi elle détermine inévitablement notre vitalité et notre santé. Le plan nutritionnel de Dr. Jacob tient compte des concepts nutritionnels les plus convaincants au monde de plus de 1000 études scientifiques, de quelques expériences personnelles ainsi que de l'influence du mode d'alimentation et de vie sur l'équilibre de l'insuline, du pH et de l'oxydo-réduction. La régulation des conditions d'oxydo-réduction et de pH crée la base de toutes les réactions biochimiques dans le corps, l'insuline est responsable du pilotage du métabolisme. L'alimentation moderne, le stress permanent et le manque d'exercices favorisent des déséquilibres et des mauvais processus de régulation. C'est pourquoi l'équilibre de ces trois domaines est au centre de la voie de Dr. Jacob. Celui-ci peut être atteint à travers les trois piliers de base de la voie de Dr. Jacob : manger sainement avec plaisir, se détendre en respirant profondément, bouger avec joie.





## Quel est le régime naturel de l'homme ?

---

Les nutritionnistes sont d'accord pour dire que le régime alimentaire occidental moderne n'est pas bon pour la santé. Les scientifiques allemands de pointe dans ce domaine, Elmadfa et Leitzmann décrivent une alimentation mixte à dominante végétale comme étant la nourriture naturelle de l'homme. C'est ce que démontre non seulement l'histoire de l'évolution de l'homme, mais aussi notamment l'anatomie de sa mâchoire, de son intestin et son équipement enzymatique. L'homme n'a, par exemple, pas sa propre synthèse de la vitamine C et dégrade mal l'acide urique et le cholestérol.

### • Okinawa – l'île des immortels

Pendant des siècles les habitants de l'île japonaise d'Okinawa était l'exemple révélateur de la longévité. L'île avec la plus forte densité au monde de centaines âgés de 110 ans est depuis toujours connue comme « île des immortels ». Un vieux proverbe dit : « A 70 ans, tu n'es encore qu'un enfant, à 80 un adolescent et au cas où à 90 ans un de tes ancêtres t'invite au ciel, demande-lui d'attendre que tu aies 100 ans, et dis-lui qu'alors tu pourrais y réfléchir. » A Okinawa, l'alimentation traditionnelle se compose principalement d'aliments d'origine végétale. Il est intéressant de noter que l'alimentation traditionnelle d'Okinawa dans sa composition en nutriments ressemble à celle du 18ème siècle en Allemagne. La population âgée, qui suit encore ce régime, reste mince et est en forme jusqu'à un âge avancé. Les observations montrent que les effets bénéfiques pour la santé de l'alimentation traditionnelle d'Okinawa disparaissent quand ils adoptent le mode d'alimentation occiden-

tal. Cela prouve que notre nourriture a plus d'influence sur la santé que la prédisposition génétique.

### • Le régime d'Okinawa

La principale source d'énergie traditionnelle d'Okinawa est la patate douce riche en hydrates de carbone et en caroténoïdes (index glycémique faible). Ils ne consomment traditionnellement ni sucre, ni farine blanche, mais de grandes quantités de nourriture végétale riche en flavonoïdes (tofu, légumes, melon amer), peu de graisse, environ 15 g de poisson par jour seulement et pratiquement ni viande, ni produits laitiers (Willcox *et al.*, 2007). L'alimentation traditionnelle est riche en phyto-nutriments et potassium et contient peu de sel. L'apport calorique modéré (1785 kcal) ménage le métabolisme. Les habitants d'Okinawa ont des taux d'hormones élevés et stables et de très faibles taux de lipides sanguins jusqu'à un âge avancé. Alors qu'à Okinawa un très ancien phénomène de longévité disparaît avec l'adoption de modèles d'alimentation européens et que les hommes sont déjà lanterne rouge au Japon en ce qui concerne l'espérance de vie, les Adventistes de Loma Linda (USA, Californie) sont maintenant la population du monde à la plus forte longévité la mieux étudiée scientifiquement.

### • Les végétariens vivent 13,2 années de plus

Les résultats de la grande étude portant sur la santé des Adventistes prouvent que les végétariens vivent en moyenne 9,5 années de plus que la population normale, et les végétariennes 6,1 ans. Un mode de vie sain à bien des égards (alimentation végétarienne, consommation régulière de noix, activité physique régulière, absence de tabagisme et de surpoids) peut même prolonger la vie des hommes de 13,2 ans, celle des femmes de 8,9. Les nouveaux résultats intermédiaires de l'étude sur la santé des Adventistes, menée

sur 96 000 participants, confirment les grands avantages d'une alimentation végétalienne pour la santé. Pendant des milliers d'années, l'homme n'a pas été menacé par l'abondance, mais par le manque. Inconsciemment il nous est difficile de comprendre que nous avons créé une épidémie de nouvelles maladies de civilisation dues, non au manque, mais à une abondance hypercalorique, que la santé – une fonction naturelle de notre organisme – n'exige pas l'ajout de « plus », mais l'abandon de « trop ».





## Les glucides sont-ils mauvais et les protéines et les graisses bonnes ?

---

Beaucoup de graisses rend gras – directement et indirectement. Les aliments d'origine animale sont également la principale source de graisses saturées. L'apport extrêmement élevé de matières grasses combiné à un manque d'exercice conduit au dépôt de l'excès de graisse dans les cellules du foie. Il est scientifiquement prouvé que les acides gras saturés augmentent non seulement le taux de cholestérol mais aussi le risque de diabète. C'est ce que rapporte la Nutrition Evidence Library du ministère états-unien de l'agriculture : <http://www.nel.gov/>. Pour les « graisses saines » aussi, tout dépend de la quantité. Ainsi, non seulement un excès de graisses saturées n'est pas bénéfique, mais un excès de graisses saines non plus, si les personnes en surpoids les mangent en plus, car elles aussi sont riches en calories et peuvent être stockées dans les cellules adipeuses. C'est pourquoi il faudrait réduire fortement les acides gras saturés et les remplacer par des huiles végétales aux acides gras insaturés.

**Les hydrates de carbone complexes sont sains et constituent les combustibles les plus propres** pour l'organisme humain. Les hydrates de carbone simples comme le glucose et le sucre cristallisé (glucose-fructose) ainsi que la farine blanche déclenchent une étincelle plutôt malsaine, puisqu'ils affluent rapidement dans le sang et se consomment ou sont transformés en graisse. Les hydrates de carbone complexes (retrouvés dans les céréales complètes, quinoa, patates douces, haricots, lentilles, avoine, grains d'épeautre etc.) fournissent par contre une alimentation en énergie lente et durable et en même temps des minéraux et des fibres alimentaires.

L'indice glycémique (IG) décrit l'effet glycémique de 100 g d'hydrates de carbone apportés par un aliment précis, mais il ne tient pas compte du taux bien plus essentiel d'hydrates de carbone. Ainsi, le pain blanc et les carottes cuites ont le même indice glycémique, mais la consommation de 104 g de baguette provoque la même augmentation de la glycémie que celle de 800 g de carottes cuites. La charge glycémique (CG) quant à elle tient compte du taux d'hydrates de carbone des aliments et est un bon indicateur de la réaction glycémique en fonction de la portion d'aliments. IG et CG sont des instruments précieux, mais qui sont surestimés dans les médias et la littérature scientifique populaire. Cela mène à une estimation unilatérale des aliments. La réponse à l'insuline des aliments est bien plus importante pour l'apparition de maladies chroniques. L'indice de l'insuline décrit la répercussion de plusieurs aliments sur le taux d'insuline et tient compte ainsi aussi de l'effet des protéines.



## L'insuline stimule la croissance et le surpoids

---

On sait que l'insuline transporte le sucre du sang dans les cellules. Mais elle agit d'abord comme une hormone de croissance qui diminue la glycémie et favorise l'absorption cellulaire du glucose, des protéines, des minéraux, des graisses, ainsi que la production de protéines et de graisses. A cause du mode d'alimentation moderne, riche en protéine d'origine animale, nous sommes de plus en plus grands, mais nous n'arrêtons jamais de grandir – à partir d'un certain âge du tour de taille uniquement. Parce que nous mangeons souvent (collations par exemple, café au lait avec sucre, boissons gazeuses, etc) et à cause de repas avec une réponse d'insuline élevée, notre métabolisme ne peut se permettre la moindre pause. Une sécrétion fréquente et élevée d'insuline fait que le corps réagit de moins en moins à l'insuline. Il devient résistant. Le pancréas doit continuellement augmenter la sécrétion d'insuline pour obtenir le même effet. Une augmentation de la graisse du ventre et du foie contribue aussi particulièrement à la résistance à l'insuline.

L'insuline augmente aussi la synthèse du cholestérol, le pouls, la tension artérielle et le taux de tryptophane dans le cerveau. On a pu démontrer aussi l'effet direct de l'insuline sur le système de récompense dans le cerveau. Cela rend un régime très difficile, car, malheureusement, on a de plus en plus souvent besoin de repas insulino-gènes pour obtenir le même sentiment de bien-être – ce qui est typique de toute addiction. Un changement d'alimentation en cas de niveaux élevés d'insuline et la réduction de poids qui y est liée peuvent énormément prolonger une vie en bonne santé, mais sont au début difficiles à mettre en place. Alors qu'il nous est possible de nous nourrir sainement, il nous paraît difficile de ne pas faire d'excès. Car l'omniprésence d'aliments malsains

à fort potentiel addictif ne nous facilite pas cette décision. Celui qui décide de faire le voyage de découverte qu'est un changement d'alimentation sera récompensé par un gain de vitalité, de qualité de vie, de bien-être et de bonne santé.

L'effet de l'insuline des différents aliments est indiqué par l'indice de l'insuline (FII). Les aliments qui provoquent une sécrétion d'insuline sont qualifiés d'insulinogènes. Selon l'indice d'insuline, la combinaison de sucres rapides (sucre, farine blanche) avec les protéines animales comme par ex. le yoghourt aux fruits, les milkshakes, les crèmes glace, le steak avec des pommes de terre, les hamburgers mais aussi les pizzas accompagnées de coca ou les cornflakes dans du lait est très insulinogène. Ce sont les plats les plus populaires, sans doute à cause de l'action de l'insuline. Le lait et les steaks provoquent une sécrétion d'insuline étonnamment élevée. Ce qui frappe dans l'indice d'insuline c'est que le fast food et les aliments typiques pour les enfants (beaucoup de céréales au petit-déjeuner, des yoghourts aux fruits sucrés et des sucreries) déclenchent la sécrétion d'insuline la plus élevée. La sécrétion d'insuline très élevée provoque une chute rapide de la glycémie, et le cerveau réclame bientôt le repas suivant. A la longue cela augmente le désir de repas à fort effet insulinogène (voir figure 1 : cercle vicieux).

Saviez-vous que pour un même taux d'énergie un steak libère 27% d'insuline en plus que des pâtes riches en hydrates de carbone cuites *al dente*? Et même 76% de plus que le tofu pour un même taux de protéines? Dans le domaine des produits laitiers aussi, l'indice de l'insuline cache des surprises: le yoghourt aux fruits atteint un FII de 84, le lait écrémé un FII de 60. Il est vrai que le lait maigre a la même charge glycémique que la même quantité de haricots blancs, mais il provoque une sécrétion d'insuline 3 fois supérieure, comme le montre le tableau qui suit.

Aliments (1000 KJ)	Poids	IG	CG	Indice insuline
Glucose	59 g	100	59	100
Cornflakes dans du lait	67 g	81	45	82
Yoghourt aux fruits	260 g	31	12	84
Lait maigre	690 ml	29	9	60
Haricots blancs	281 g (19 g P, 28 g HC)	31	9	23
Pain blanc	97 g	70	31	73
Oranges	625 g	42	21	44
Poisson	333 g	0	0	43
Steak	158 g (0 g HC)	0	0	37
Pâtes <i>al dente</i>	200 g (49 g HC)	46	23	29
Tofu	227 g (27 g P, 7 g HC)	15	1	21
Riz blanc	203 g	72	40	58
Riz brun	148 g	72	38	45
Noix	35 g	0	0	5
Steak + pommes de terre (2000kJ)	52 g P, 40 g HC	77	31	86
Pâtes aux lentilles (2000KJ)	27 g P, 63 g HC	42	27	45
90 g pizza + 600 ml coca	12 g P, 92 g HC	55	51	85

P= protéines, HC= hydrates de carbone, IG= indice glycémique, CG= charge glycémique.

- **Les aliments d'origine animale stimulent la résistance à l'insuline et augmentent le risque de diabète**

Les aliments d'origine animale comme la viande et le lait contiennent beaucoup d'acides aminés à chaîne ramifiée et des acides gras saturés, qui stimulent tous deux la résistance à l'insuline. Les cellules corporelles réagissent moins à l'insuline, raison pour laquelle le pancréas en libère toujours plus. Ce processus mène d'abord au syndrome métabolique et finalement souvent au diabète sucré. Mais les hydrates de carbone ou les aliments d'origine animale sont-ils les responsables principaux de la résistance à l'insuline, d'un taux chroniquement élevé d'insuline et du diabète sucré de type 2 ? Dans une analyse de l'université de Harvard qui comprenait 400.000 participants, c'est la viande rouge qui augmentait le plus le risque de diabète. Même après qu'on eut tenu compte de facteurs de risque connus, 100 g de viande rouge non transformée par jour entraînait un risque de 19% supérieur. 50 g de viande transformée par jour suffisait pour augmenter le risque de 51%. Par contre celui qui remplaçait la viande transformée par des noix faisait baisser le risque de diabète de 32%, celui qui la remplaçait par des produits à base de céréales complètes de 35%. Dans la célèbre étude EPIC, on a déterminé sur 10 ans les facteurs qui influençaient le risque d'attraper du diabète : beaucoup de protéines animales augmentaient le risque de 118%, par contre des valeurs liées aux hydrates de carbone n'entraînaient qu'une faible augmentation du risque de 27%. Les protéines végétales n'avaient aucun effet, les fibres alimentaires faisaient baisser le risque de 8%. Comparés aux végétariens convaincus, les Adventistes qui mangent de la viande, ont un risque 4 fois plus élevé de développer un diabète sucré de type 2.

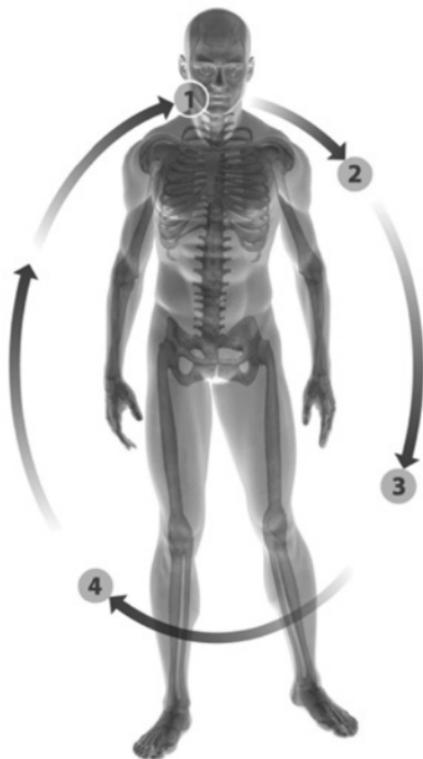


Fig. 1 : Le cercle vicieux insulinogène

### 1. Consommation de repas insulinogènes

Les sucres rapides (sucre, farine blanche) et protéines animales arrivent sans, ou en très peu d'étapes de transformation, dans le sang peu après leur absorption et font monter rapidement les niveaux de glucose et de protéines.

### 2. Sécrétion d'insuline

Les aliments qui combinent sucres rapides et protéines animales (par ex. steak/pommes de terre, pizza accompagnée de coca, yoghurt aux fruits, cacao, cornflakes dans du lait) provoquent une très forte sécrétion d'insuline.

### **3. Les niveaux sanguins de glucose et de protéines baissent**

Grâce à l'insuline, le glucose et les protéines du sang arrivent à destination, par ex. dans les cellules des muscles, où le glucose sert de fournisseur d'énergie et la protéine de matériau de construction. Un fort afflux d'insuline dans le sang provoque une chute rapide des niveaux sanguins de glucose et de protéines jusqu'à un niveau inférieur à la valeur de départ.

### **4. La faim revient**

Les messagers annoncent cette chute de glucose sanguin au cerveau. Une nouvelle sensation de faim naît immédiatement dans l'hypothalamus. Résumé: les glucides sont les carburants naturels pour nos cellules et ils sont très importants pour la fonction cérébrale. Les glucides complexes brûlent proprement sans laisser de résidus, parce que le processus d'afflux et de combustion est lent. Les sucres rapides s'enflamment brutalement et déséquilibrent le métabolisme. Les acides gras saturés réduisent la sécrétion d'insuline à court terme, mais inhibent le métabolisme des hydrates de carbone et entraînent à la longue, combinés à du sucre et un manque d'exercice, un engraissement du ventre et du foie et des taux d'insuline et de glycémie élevés. Le trio des produits qui fait grossir est le sucre industriel, les produits viandeux et laitiers – notre alimentation moderne.



## Quelle quantité et quelle sorte de protéines est-il judicieux de consommer ?

---

Au départ, les protéines ne sont pas des carburants, mais des matériaux de construction. La carence en protéines souvent supposée en Allemagne n'existe que chez peu de gens. Par contre une suralimentation en protéines est prouvée chez la majorité des Allemands, car les aliments d'origine animale sont un signe de prospérité et de richesse. Dans notre société d'abondance, nous considérons le rôti du dimanche comme si naturel qu'il apparaît tous les jours sur la table. La consommation d'aliments d'origine animale a pris des proportions historiquement exceptionnelles.

- **Beaucoup de personnes de moins de 65 ans mangent trop de protéines animales**

Une augmentation de l'apport de protéines provenant d'aliments d'origine animale surcharge le foie et les reins en ammoniac et acide sulfurique et amène beaucoup de substances négatives tels par exemple les acides gras saturés, l'acide arachidonique pro-inflammatoire, le cholestérol, la méthionine et l'acide urique, souvent aussi des hormones, des résidus d'antibiotiques, des germes résistants, du sel et des substances cancérigènes qui apparaissent lors de la cuisson. Leurs répercussions sur la santé sont très importantes.

Dans une prise de position officielle de l'American Heart Association (AHA) sur les régimes riches en protéines, on peut lire : « Les aliments d'origine animale riches en protéines sont aussi souvent riches en acides gras saturés. Une consommation de longue durée d'une grande quantité d'aliments riches en graisses augmente le risque de maladies cardiaques coronariennes, de diabète, d'apoplexie et de différents cancers.

Les personnes qui n'arrivent pas à assimiler efficacement un excès de protéines voient augmenter leur risque de dégâts aux reins et au foie et d'ostéoporose. » L'AHA met aussi en garde : « les personnes qui suivent un régime riche en protéines risquent de manquer de vitamines et de minéraux et d'avoir des problèmes cardiaques, rénaux, osseux et hépatiques ».

C'est pourquoi un apport trop élevé de protéines n'est pas bon pour ceux qui ne grandissent plus et ne fabriquent plus de muscles. La recommandation de l'apport quotidien est de 0,8 g de protéines par kg de poids corporel (PC) (50-60 g/jour) – cette quantité est en général déjà plus que suffisante. On se base sur un poids normal, le surpoids n'augmente pas le besoin de protéines.

Selon l'EFSA (European Food Safety Authority), le besoin moyen réel en protéines est de 0,66 g/kg PC. Le reste est un supplément de sécurité qui tient compte aussi des personnes qui ont un besoin de protéines supérieur à la moyenne. Pour un homme de 72 kg, 60 g de protéines par jour suffit amplement. Et même les personnes qui n'atteignent pas la recommandation de 0,8 g/kg PC de protéines ne sont pas automatiquement sous-alimentées.

Des personnes âgées de 70 ans et plus sont souvent touchées par une dégradation de la masse musculaire et osseuse. Des composés de potassium alcalinisants issus des légumes, herbes aromatiques et fruits diminuent l'élimination du calcium et des protéines. Ceux-ci sont importants pour le maintien des os et des muscles. De même pendant la vieillesse, beaucoup d'exercice et un apport de protéines de 0,8 à 1 g/kg de poids normal sont conseillés pour ne pas perdre de la musculature. Mais il faudrait éviter de prendre trop de protéines pendant la vieillesse aussi. Dans ce contexte, la combinaison judicieuse de sources de protéines végétales, comme les céréales complètes et les légumineuses est un très bon choix. Elle fournit en même temps des composés de potassium alcalinisants en abondance et des fibres ali-

mentaires, peu de sodium et une composition équilibrée de protéines. Les sources de protéines animales contiennent par contre beaucoup de phosphates et de sulfates acidifiants, peu de potassium et souvent beaucoup de sel.

### • Une protéine n'est pas l'autre

Les protéines sont très diverses et sont composées de différents acides aminés. La composition est déterminante pour la fonction spécifique d'une protéine. La valence biologique (VB) décrit la qualité des protéines et indique si la protéine assimilée *via* la nourriture pourra être transformée en protéine endogène. Plus la valence biologique d'une protéine alimentaire est élevée, plus la protéine assimilée *via* l'alimentation correspond à notre besoin en acides aminés. Plus elle peut être transformée efficacement et plus la quantité nécessaire est faible. Pour couvrir le besoin en protéines à partir d'un œuf entier, une quantité minimum quotidienne de 0,5 g/kg de poids corporel est nécessaire. Lors d'un régime pommes de terre-œufs à la valence biologique très élevée, 0,4 g/kg PC suffisent déjà.

La valence biologique des protéines joue en Allemagne un rôle beaucoup moins important que dans les pays en voie de développement, puisque la plupart des Allemands sont suralimentés en protéines. Ils ont bien plus un problème d'élimination que d'alimentation.

Cependant, le danger du phénomène de manque de protéines existe encore chez quelques populations. On peut augmenter la valence biologique de la protéine assimilée en combinant différentes sources de protéines. Ce sont surtout les personnes à l'alimentation pauvre en protéines qui doivent tenir compte de ceci pour prévenir un manque de certains acides aminés. Mais c'est aussi important pour les végétaliens. Dans ce cas, la combinaison de céréales et de légumineuses est intéressante.



## La lysine – acide aminé critique en cas d'alimentation végétale

---

En cas d'alimentation végétalienne, la prise de lysine, un acide aminé, peut être critique puisque la lysine n'est présente qu'en quantités relativement faibles dans les protéines des céréales (exception: les pseudo-céréales amarante et quinoa). La lysine est un acide aminé essentiel que notre corps ne peut pas synthétiser et qui doit donc être pris *via* la nourriture. Le besoin minimal moyen en lysine estimé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) est de 30 mg/kg de poids corporel par jour. Pour une personne qui pèse 70 kg, cela représente 2100 mg de lysine par jour. En tenant compte d'un supplément de sécurité pour couvrir les différences individuelles, la recommandation s'élève à 37 mg/kg/PC ou plus ou moins 2600 mg de lysine pour 70 kg PC. A partir de la page 24, vous trouverez deux exemples d'aliments à consommer par jour pour atteindre cet apport recommandé.

La lysine est nécessaire au système immunitaire et à la formation de collagène. Les aliments végétaux riches en lysine sont les légumineuses comme les pois, les lentilles, les haricots et le soja. L'amarante, le quinoa et les pois chiches sont aussi de bonnes sources de lysine (voir tableau 2). Une combinaison de légumineuses et de céréales peut augmenter nettement la valence biologique des protéines consommées.

Les personnes qui se nourrissent essentiellement de crudités, et surtout de fruits, assimilent souvent très peu de lysine, puisque les légumineuses ne sont en général pas consommées crues. C'est pourquoi les amateurs de crudités devraient s'efforcer de trouver de bonnes sources de lysine dans l'alimentation (voir tableau 2).

- **Les sources de protéines végétales sont meilleures pour la santé**

Les aliments d'origine animale, surtout la viande, la charcuterie, le poisson et le fromage, sont riches en lysine. Cela permet certes d'éviter une carence en lysine, mais si on en prend plus que nécessaire, la lysine peut avoir des répercussions négatives. La lysine est en concurrence avec l'arginine, un autre acide aminé, pour l'assimilation dans l'intestin si bien qu'en cas d'apport élevé de lysine, on assimile moins d'arginine. L'arginine contenue en abondance dans les protéines végétales (par ex. pois, pois chiches ou amandes) est importante pour l'élimination normale d'un excès de protéines et pour la synthèse du NO. Le potassium aussi, que l'on trouve par ex. dans les légumineuses, aide à maintenir une tension normale. Grâce à de nombreuses études, on sait depuis longtemps que le risque d'hypertension et de diabète est très réduit en cas d'alimentation à base végétale.

- **Les protéines animales – très riche en méthionine**

Comparée aux protéines végétales, les protéines animales contiennent beaucoup plus de protéines soufrées constituées notamment de l'acide aminé appelé méthionine, ce qui entraîne la formation d'acides fixes dans le corps. Ce n'est pas encore pris en compte dans les calculs de la charge acide potentielle des différents aliments. En Europe, les aliments d'origine animale sont la principale source de protéines d'une population la plupart du temps suralimentée en protéines. Tout excès de méthionine doit être dégradé en homocystéine très mauvaise pour la santé.

Le lait maternel est, comme les protéines végétales, pauvre en méthionine par rapport au lait de vache ou à la viande. La composition du lait maternel témoigne de ce qui est sain pour nous. Comparé au lait maternel, le lait de vache avec

3 fois la quantité totale de protéines et 3,75 fois le taux de méthionine n'est un aliment adéquat ni pour le nourrisson humain, ni pour les adultes.

A Okinawa, l'alimentation traditionnelle ne contient que 39 g de protéines par jour, et principalement d'origine végétale. Les légumineuses comme le soja y sont les principales sources de protéines. En Allemagne, ce sont les produits laitiers, la viande et les œufs. Les hommes d'Okinawa se tournent de plus en plus vers un régime alimentaire occidental et perdent leur longévité. En 2000, ils ne vivaient plus que de 77,6 ans en moyenne. Entretemps, ils ont été dépassés par les végétariens de l'étude Adventiste (83,3 ans).

Aliments végétaux	Lysine (mg/100 g)	Arginine (mg/100 g)
Pois*	2130	3710
Pois congelés	305	412
Haricots de soja*	1900	2360
Lait de soja	200	233
Lentilles*	1890	2240
Haricots blancs*	1870	1490
Pois chiches*	1370	1480
Pois chiches (verre)	475	668
Quinoa	860	1103
Amarante	847	1314
Amande	580	2750
<b>Aliments d'origine animale et lait maternel</b>		
Saumon	2020	1330
Oeuf	890	890
Edam	2370	1020

Lait de vache	327	122
Lait maternel	86	51
*poids sec		

Tab. 2 : teneur en lysine et en arginine des aliments d'origine végétale et animale (mg/100 g)

Exemples journaliers de l'apport de lysine via les aliments d'origine végétale. Les deux exemples suivants illustrent comment on peut couvrir simplement le besoin de lysine et de protéines avec une alimentation purement végétale. Dans le tableau 3, on indique la teneur en lysine, protéines et calories de chaque aliment ainsi que celle de l'exemple quotidien. L'exemple B contient une portion d'AminoBase, qui peut être un complément judicieux en cas d'alimentation végétalienne pour couvrir le besoin quotidien de lysine et de protéines (plus d'explications p.75).

### Exemple A

- Déjeuner muesli avec noix, amarante et lait de soja
- Dîner quinoa avec lentilles
- Souper salade de pommes de terre
- Snack amandes

### Exemple B

- Déjeuner bouillie avec AminoBase, gruau d'avoine et graines de potiron
- Dîner riz complet avec tofu et pois
- Souper pain complet avec tartinade végétale au choix
- Snack noix

Complétez chaque repas avec beaucoup de légumes, d'herbes aromatiques et/ou de fruits. D'autres compléments peuvent être ajoutés en accompagnement (en respectant le plan nutritionnel du Dr. Jacob).

	Lysine mg/Portion	Protéines g/Portion	Calories kcal/Portion
Besoin moyen pour un poids corporel de 70 kg	2100	46,2	
Avec supplément de sécurité	2604	56	
<b>Exemple A</b>			
70 g gruau d'avoine	446	9,2	265
15 g noix	64	2,3	98
10 g amarante soufflée	86	1,6	35
250 g lait de soja	500	7,5	98
100 g quinoa*	766	14,1	368
35 g lentilles (séchées)*	631	9,0	120
300 g pommes de terre*	315	6,1	231
30 g amandes	170	6,3	174
	<b>2977</b>	<b>56,1</b>	<b>1389</b>
<b>Exemple B</b>			
43 g AminoBase + 200 ml lait de soja	1100	15,7	211
40 g gruau d'avoine	255	5,3	152
10 g graines de potiron	124	3,0	56
80 g riz complet*	229	6,0	290
50 g tofu	520	7,9	73

100 g pois (congelés)*	317	5,4	81
100 g pain de froment complet	244	8,4	278
30 g noix	127	4,6	196
	<b>2915</b>	<b>56,3</b>	<b>1336</b>

Tableau 3 : teneur en lysine, protéines et calories de chaque aliment

\*Les indications de poids se rapportent chaque fois à l'aliment cru. Cuites, les lentilles pèsent presque le triple. Combinées en fonction de leur composition en acides aminés, les sources de protéines végétales, comme les légumineuses, céréales, noix et graines, sont meilleures pour la santé que les produits viandoux et laitiers et devraient être préférées, pour éviter les effets négatifs pour la santé d'une alimentation riche en protéines animales. Les composés minéraux alcalins provenant des légumes, herbes aromatiques et fruits peuvent les combattre.

### • Exemple pratique : pourquoi les chats dorment beaucoup et pourquoi les chevaux sont performants ?

Le guépard passe pour l'animal terrestre le plus rapide au monde car il peut atteindre plus de 100 km/h à la course. Une étude du magazine Nature de Wilson et collaborateurs (2013) montre pourtant que, lors d'au moins 367 chasses, les guépards ont atteint lors de sprints de moins de 200 m une vitesse moyenne de 54 km/h seulement et sont restés la plupart du temps nettement en dessous des valeurs maximales souvent citées de plus de 100 km/h. En outre, le guépard ne maintient cette vitesse élevée que très peu de temps. Après, il est si affaibli qu'il a besoin d'une pause relativement longue (d'une demi-heure à plusieurs

heures) pour se régénérer. Au galop, un cheval atteint en moyenne aussi 40-50 km/h et même une vitesse de pointe de 72km/h. Le cheval de course Hawkster a atteint sur 2414 m une vitesse moyenne de 61 km/h; même sur une distance de 160 km, un cheval peut faire en moyenne 20 km/h. Le cheval est donc nettement supérieur au guépard en ce qui concerne l'endurance.

Grâce à leur nourriture végétale, les chevaux non seulement assimilent moins d'azote, mais ils éliminent aussi beaucoup plus d'ammoniac que de sels d'ammoniac *via* leurs selles acides, ce qui explique l'odeur piquante dans les écuries. Grâce à cela, le foie du cheval est complètement disponible pour l'équilibre de l'énergie. Par contre, le foie et les reins d'un félin carnivore sont occupés par la détoxification de l'ammoniac provenant de leur proie riche en protéines, ce qui le rend chroniquement un peu maussade et peu performant – un syndrome typique de « la gueule de bois de l'ammoniac », et ce qui abîme surtout les reins. C'est pourquoi les chats meurent souvent d'une insuffisance rénale.

Dans le règne animal, les herbivores comme par ex. les chevaux, bœufs ou éléphants sont capables de performances physiques de longue durée. La musculature d'un gorille se forme aussi sur base de nourriture végétale. Les carnivores ont un intestin super court et un équipement enzymatique spécifique pour réduire la prise d'ammoniac et de ptomaïne. Mais ils ne sont capables que de performances de courte durée et se fatiguent très vite. Alors qu'un chat et d'autres carnivores passent une grande partie de leur vie à dormir, ce qui est typique d'une charge élevée d'ammoniac, les herbivores, dont la nourriture surcharge beaucoup moins le métabolisme, sont capables de performances de longue durée.

- **Une alimentation végétale n'aide pas que les chevaux à être performants**

Carl Lewis, qui a remporté de nombreuses médailles d'or et a été choisi comme « sportif du siècle » par le Comité Olympique, se nourrissait uniquement d'aliments végétaux et a attribué une bonne part de ses succès à sa façon de se nourrir. Le végétalien Dave Scott a remporté 6 fois le triathlon légendaire de Hawaii. Le coureur d'obstacles Edwin Moses n'a perdu aucune course pendant 8 ans et a gagné 2 médailles d'or aux J.O. L'as du tennis, Martina Navratilova fait activement de la propagande pour une alimentation purement végétale. Le nageur et champion olympique Murray Rose et le cycliste professionnel David Zabriskie sont d'autres sportifs végétaliens. Dans le sport de force, une alimentation végétalienne n'est pas un inconvénient non plus : Alexander Dargatz est devenu champion du monde de body building en 2005. Patrick Baboumian passe pour être l'homme le plus fort d'Allemagne, il est végétarien depuis 2006 et végétalien depuis 2011 sans perte de puissance.

Un bon exemple de la réussite d'un changement d'alimentation est celui de l'ancien président américain Bill Clinton, connu pour son surpoids et sa préférence pour les steaks et la restauration rapide. Après une crise cardiaque et quatre bippasses en 2004, on lui a mis deux stents en 2010 et, sur les conseils de Dean Ornish, il est passé à une alimentation purement végétale parce qu'il « voulait voir grandir ses petits-enfants. » Selon ses propres dires, rien ne lui manque dans son alimentation à base purement végétale sans protéine animale ni graisse, son envie de viande a disparu. Clinton a dit qu'il avait perdu 11 kg et se sentait en meilleure santé que jamais. Sa fille Chelsea a aussi perdu 11 kg grâce à un régime alimentaire végétal et n'en a pas repris.

Un régime végétalien à motivation purement éthique est bon pour les animaux et le monde, mais sans notions

élémentaires de ce qu'est une alimentation saine, on ne le poursuit pas longtemps parce que des phénomènes de manque apparaissent. Par conséquent, l'alimentation végétale est potentiellement la plus saine mais exige aussi beaucoup de connaissances de base.

## La voie de Dr. Jacob's®

**Manger sainement  
avec plaisir**

**Se détendre en  
respirant profondément**

**Faire de l'exercice dans  
la bonne humeur**



●●●



## La voie du Dr Jacob vers une vitalité et une santé durables

---

Pour vivre longtemps en bonne santé, il est important de trouver son propre équilibre et de ne pas faire d'excès. Pour cela, il faut une alimentation équilibrée et savoureuse, assez d'exercice et des phases régulières de détente et de repos. C'est pourquoi la voie du Dr Jacob est définie par une alimentation saine, la pratique régulière d'exercices physiques et une relaxation consciente. L'accent est mis sur l'alimentation. Comme notre nourriture devient une part de nous-mêmes, elle détermine inévitablement notre vitalité et notre santé.

Le Plan nutritionnel du Dr Jacob comprend la pyramide alimentaire, les règles alimentaires et le tableau des aliments. La pyramide des aliments les divise en 4 catégories et donne une vue d'ensemble de la manière dont la nourriture devrait être composée. Les règles alimentaires doivent être un indicateur sur la voie de Dr. Jacob et faciliter la mise en pratique du plan nutritionnel. Le tableau des aliments offre finalement une liste exhaustive des aliments courants répartis dans les 4 catégories. **Essayez simplement le plan nutritionnel de Dr. Jacob pendant 3 mois et voyez ce qui se passe.**

- **Équilibre de l'insuline, de l'oxydo-réduction et du pH**

La régulation des conditions d'oxydo-réduction et du pH sont la base du déroulement de tous les processus biochimiques et des réactions enzymatiques (métabolisme) dans le corps humain. L'alimentation moderne, la perpétuelle course contre la montre et le manque d'exercice ont un effet

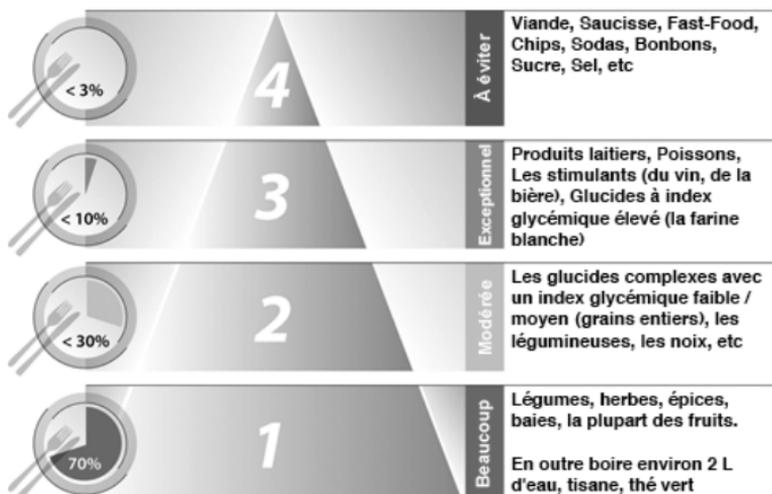
particulièrement négatif sur la régulation de l'insuline, de l'oxydo-réduction et du pH (équilibre acido-basique) dans le corps. Les déséquilibres dans ces domaines conduisent à de nombreux mauvais processus de régulation. C'est pourquoi un mode de vie qui permet et préserve un équilibre dans ces 3 domaines est essentiel dans la voie du Dr Jacob.



# Le plan nutritionnel du Dr Jacob

Avec le plan nutritionnel du Dr Jacob, vous pouvez simplement manger sainement ou même perdre du poids. Pour réduire la graisse corporelle, il est nécessaire de fournir au corps moins d'énergie que vous n'en consommez. Les aliments énumérés dans la catégorie 1 sont les mieux adaptés à cela puisqu'ils ont une faible densité calorique et que vous pouvez vous en rassasier. Dans la pratique quotidienne, le plan d'alimentation est très facile à mettre en œuvre avec l'aide d'une pyramide alimentaire, d'un tableau des aliments et de trois règles alimentaires.

## • La pyramide alimentaire du Dr Jacob



Le voyage culinaire nécessite un certain goût de l'aventure. Beaucoup d'aliments familiers disparaîtront de votre assiette. En récompense, vous découvrirez de nouveaux plaisirs du

palais. La redécouverte de beaucoup de plats sains augmentera votre qualité de vie et contre toute attente, l'éventail des aliments sera plus large que par le passé. Dans la pyramide alimentaire, les aliments sont classés en catégories 1-4. Cette classification tient compte de la teneur en minéraux organiques, en antioxydants et des effets sur la régulation de l'insuline et de la densité des substances énergétiques et vitales. La pyramide alimentaire du Dr Jacob offre une première orientation. Son tableau des aliments la complète.

**La catégorie 1** rassemble les aliments à forte densité en nutriments et faible densité énergétique comme les légumes, la plupart des fruits, les herbes aromatiques et les épices. Ce sont tous des aliments d'origine végétale, ils représentent la base de l'alimentation dans le plan nutritionnel du Dr. Jacob. Comme ils ont une faible valeur énergétique, on peut en manger tant qu'on veut pour se rassasier. Une nourriture végétale équilibrée fournit la quasi-totalité des éléments nutritifs essentiels (vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants) dont le corps a besoin à l'exception de la vitamine B12. Un repas devrait contenir 70% des aliments provenant de cette catégorie. Tous les aliments sont soumis à des variations naturelles de la teneur en nutriments, fibres alimentaires et phyto-nutriments. Dans ce contexte, toutes les remarques sont de nature générale et ne constituent pas des données santé concernant les différents aliments.

A propos des 5 portions de fruits et légumes par jour, il est dit dans un communiqué de la Société Allemande de l'Alimentation (DGE, 12 Juin 2012): «Une consommation élevée de fruits et de légumes dans la population réduit le risque d'hypertension artérielle, de maladie coronarienne et d'AVC. Les preuves sont convaincantes», c'est ce que dit la DGE dans une prise de position récente. Les données évaluées après des recherches et analyses de grande envergure montrent un potentiel préventif de la consommation élevée de fruits et légumes pour toute une série d'autres maladies

comme le cancer et la démence : plus on mange de fruits et de légumes, plus le risque d'apparition de certaines maladies est faible. Les fruits et légumes jouent un rôle important dans le régime alimentaire de l'homme. Ils fournissent beaucoup de vitamines, minéraux, phyto-nutriments et fibres alimentaires, mais peu d'énergie et de matières grasses. La diversité des substances physiologiquement bénéfiques dans les légumes et les fruits et le modèle d'alimentation obtenu en en mangeant beaucoup peuvent avoir un effet positif sur la santé. Ceux qui mangent plus de légumes et de fruits consomment, par exemple, moins d'aliments d'origine animale et donc de moindres quantités d'acides gras saturés mauvais pour la santé.

Le message essentiel est le suivant : manger au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour. L'unité de mesure pour une portion est la main, parce que la taille des portions correspond à l'âge. Sur les 5 portions, il devrait y avoir 3 portions de légumes crus et cuits et 2 portions de fruits. Selon l'Institut Robert Koch, seuls 10% des Allemands suivent ces recommandations de base.

**La catégorie 2** comprend uniquement des aliments végétaux, en particulier des glucides complexes, protéines et plantes oléagineuses comme les légumineuses, les tubercules et les légumes-racines ainsi que les noix et les graines. Même les céréales et les pseudo-céréales sont classées dans ce groupe. Elles sont importantes car elles donnent la sensation d'être rassasié et fournissent beaucoup de substances importantes pour le métabolisme telles que les acides aminés essentiels pour la synthèse des protéines ou des acides gras essentiels... Ce sont surtout les céréales complètes et les pseudo-céréales qui fournissent des fibres de grande qualité. Pour un apport suffisant en protéines à composition équilibrée en acides aminés, il faudrait consommer chaque jour des légumineuses en combinaison avec des céréales complètes. Les légumineuses doivent être cuites à cœur pour décom-

poser les substances anti-nutritives qu'elles contiennent. Les hydrates de carbone comme les pâtes devraient être cuits *al dente* pour ne pas trop augmenter la glycémie et le taux d'insuline.

En raison de leur densité énergétique plus élevée que celle des fruits et légumes, elles devraient être consommées en «quantité modérée». En pratique, cela signifie qu'elles ne devraient représenter que 30% de chaque repas. Conseil : utiliser max 30 ml d'huile de qualité par jour.

À propos des fibres alimentaires, la DGE dit dans un communiqué de presse du 31 juillet 2012 : «Celui qui mange beaucoup de fibres, a un moindre risque d'attraper de nombreuses maladies liées à l'alimentation, notamment l'obésité, l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes. Ce sont surtout les fibres alimentaires des produits à base de céréales complètes qui ont un effet positif sur la concentration de cholestérol dans le sang et réduisent très probablement le risque de diabète sucré de type 2, l'hypertension et les maladies coronariennes. Les fibres solubles comme la pectine des fruits, abaissent aussi le risque de perturbation du métabolisme lipidique. Ce sont les principales conclusions, reposant sur de nombreuses preuves, que nous fournissons à la ligne directrice de la DGE à propos de l'apport en glucides. Beaucoup de gens ont bien du mal à respecter la recommandation concernant l'apport en fibres alimentaires : selon les données de l'Enquête nationale sur la nutrition II, 75% des femmes et 68% des hommes ont une consommation de fibres inférieure à 30 g par jour. La consommation est de 25 g par jour chez les hommes pour 23 g chez les femmes. La DGE souligne que la façon la plus simple d'augmenter l'apport de fibres est de manger beaucoup de légumes, de fruits et de produits à base de céréales complètes.

**La catégorie 3** comprend les aliments d'origine animale, tels que le poisson, les œufs et les produits laitiers. On ne

devrait en consommer que peu. Dans la pratique, cela signifie : pas plus de 10% du repas.

Le DGE recommande 1-2 repas de poisson par semaine. Du point de vue écologique et en raison de l'accumulation connue de produits toxiques, comme le méthyl mercure dans le poisson, il n'est pas conseillé d'en manger plus.

La recommandation de la DGE est de 2-3 œufs par semaine. Ceci inclut les œufs contenus dans les préparations, donc dans les gâteaux, les sauces et les pâtes. **Dans l'alimentation occidentale courante, les produits laitiers sont la principale source de graisses saturées dont on sait qu'elles augmentent le niveau de cholestérol.** Les personnes qui ont un taux élevé de cholestérol et sont obèses ne devraient manger que des produits laitiers allégés, les personnes minces peuvent consommer des produits laitiers au taux lipidique normale. Le lait contient d'ailleurs 10 fois plus de calcium que de magnésium, tandis que les légumes et les fruits contiennent du calcium et du magnésium dans un rapport 3:2. Puisque le calcium et le magnésium sont des adversaires naturels, c'est important de trouver un équilibre entre les deux. Il est intéressant de noter que les Asiatiques, qui consomment traditionnellement très peu de lait, ont des os très solides. L'université de Harvard, leader mondial, conseille sur son « assiette » officielle de réduire les produits laitiers à un maximum de 1-2 portions par jour : « Actuellement, il n'existe aucune preuve que plus d'1 portion de lait par jour en plus d'un régime alimentaire équilibré, qui fournit généralement environ 300 mg de calcium ne provenant pas du lait, réduise le risque de fracture. En raison des préoccupations autour du cancer de l'utérus et de la prostate, il est probablement sage d'éviter une forte consommation de produits laitiers. »

La consommation de boissons alcoolisées comme la bière et le vin ne devrait pas dépasser un verre.

**La catégorie 4** comprend des aliments et des boissons à forte densité d'énergie et faible densité de nutriments et/ou des aliments à effet insulino-gène marqué et/ou d'autres composants qui ne favorisent pas la santé. Ils sont caractérisés par leur haute teneur en graisses, sucres, sel, produits grillés (AGEs), faible taux de potassium ou par le fait qu'ils ont subi une forte transformation. Une forte consommation peut entraîner des perturbations du métabolisme et la prise de poids et être un problème pour l'équilibre de l'oxydo-réduction, du pH et de l'insuline. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas en consommer du tout.

La viande, les charcuteries et les produits à base de viande font partie de ce groupe. Ils le doivent à leur richesse en graisses saturées, en acide arachidonique, en cholestérol, en protéines animales (riches en méthionine), en purine, sel et à l'accumulation possible de contaminants dans la chaîne alimentaire. Il existe, lors de la préparation, un risque accru de formation de substances cancérigènes, tels que les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) comme le benzopyrène pendant la friture ou la cuisson de la viande. La DGE dit qu'il ne faudrait pas manger plus de 300 à 600 grammes de viande et de charcuterie par semaine. Celui qui renonce à la viande se fait du bien, en fait aux animaux et au monde et peut quand même avoir une alimentation complète. Les chips et les frites ne contiennent pas grand-chose de bon, mais par contre beaucoup de mauvaises choses.

Tout comme le chocolat au lait et autres sucreries, les boissons gazeuses et alcoolisées, les plats frits ou très rôtis appartiennent à cette catégorie.

Si on combine les sucres rapides (index glycémique élevé) à des produits riches en protéines (lait et viande), cela déclenche une augmentation brutale de l'insuline et de la glycémie. Les aliments liquides arrivent très vite en fortes concentrations dans le sang, mais les taux sanguins retombent aussi rapi-

dement – et éveillent le besoin d’un nouveau coup de fouet. Ces combinaisons ont aussi leur place dans la catégorie 4.

L’objectif de la voie du Dr Jacob est un changement durable du mode d’alimentation et de vie pour une vie pleine de vitalité et de santé. Cela signifie à long terme, qu’il faut supprimer complètement les produits de la catégorie 4 et réduire ceux de la troisième. Le plus simple, c’est d’augmenter la consommation des aliments variés et complets des catégories 1 et 2.

### • Les règles nutritionnelles du Dr. Jacob

Les trois règles alimentaires sont des indicateurs sur la voie du Dr Jacob et assurent une mise en œuvre réussie et durable du plan de nutrition.

1. Buvez beaucoup, des boissons saines, pauvres en énergie.
2. Mangez à votre faim de la nourriture végétale dans les 5 couleurs et faites attention à la digestibilité.
3. Choisissez des aliments à faible teneur en énergie et en sodium, mais à forte teneur en nutriments et potassium.

Veillez à un apport suffisant en vitamine D (en complément si faible exposition au soleil), iode (par ex. algues marines) et vitamine B12 (comme complément en cas d’alimentation végétale).

Tant la consommation d’eau plate et de tisanes qu’une consommation abondante d’éléments végétaux riches en eau comme les fruits et légumes sont essentiels. L’Autorité Européenne de Sécurité Alimentaire estime que 2 litres d’eau sont nécessaires pour maintenir nos fonctions physiques et mentales. Boire des liquides sains tels que de l’eau, des tisanes

non sucrées ou aromatiques est souvent la première chose que nous négligeons de faire dans une journée bien remplie.

La densité énergétique des aliments n'a souvent rien à voir avec leur densité en nutriments ce qui explique pourquoi se nourrir sainement n'est pas synonyme de mourir de faim ou de perdre du plaisir, mais de découvrir une multitude infinie de saveurs et des portions consistantes. Dans la conception du plan d'alimentation, on tient compte de la densité en énergie et en nutriments ainsi que de l'action de l'insuline et de la glycémie de certaines associations d'aliments. Une combinaison colorée de différents ingrédients assure un apport équilibré d'éléments nutritifs (substances phyto-chimiques, minéraux et vitamines). C'est pourquoi le repas idéal devrait se composer principalement d'aliments des catégories 1 et 2 et se répartir comme suit.

- L'assiette idéale du Dr Jacob se compose d'aliments des catégories 1 et 2



La recommandation (70% catégorie 1, 30% catégorie 2) concerne les gens au poids normal et ceux en surpoids. Les gens trop maigres devraient faire le contraire et consommer 70% de la catégorie 2, par exemple sous forme de noix et d'huiles saines. Les gens minces qui ne veulent pas grossir, peuvent normalement garder leur poids en consommant 50% des deux catégories. Comme nous n'ai-

mons pas peser notre nourriture, la surface de l'assiette est une approximation pratique : plus on est en surpoids, plus on ne devrait manger que des aliments de la catégorie 1 (70% de l'assiette) et de la catégorie 2 (30% de l'assiette), et être prudent même avec les « graisses saines ». Les collations ne devraient se composer que d'aliments de la catégorie 1. Comme la taille des portions a une grande influence sur la quantité d'énergie assimilée, l'assiette du Dr. Jacob a un diamètre extérieur de 24 cm et un diamètre intérieur de 18 cm. C'est en fait l'assiette typique traditionnelle, qui est de plus en plus remplacée par des variantes plus modernes et plus grandes. Des grandes assiettes poussent à manger de grosses portions.

Les personnes minces, les femmes enceintes et les enfants supportent plus d'œufs et de produits laitiers que les gens au poids normal ou en surpoids. Les femmes enceintes devraient éviter de consommer trop de lait. Par contre, si elles en ont envie, les œufs sont un aliment de meilleure qualité. D'autre part, les enfants qui font facilement des inflammations de l'oreille moyenne (otites) ou des allergies se sentent souvent mieux ou guérissent en renonçant à boire du lait.

## • Le tableau des aliments de Dr. Jacob

	<p><b>Catégorie 1</b></p> <p>Autant que possible, base de chaque repas.</p> <p>Idéalement : 70% (pourcentage du poids) et plus de l'alimentation quotidienne !</p>
<p><b>Aliments</b></p>	<p>Faible densité énergétique. Forte densité en substances vitales (vitamines, substances végétales secondaires et minéraux). Choisir un mode de préparation doux (cru, au wok, sauté, étuvé, cuit à la vapeur.</p>

<b>Boissons</b>	Thé vert, tisanes aromatiques ou à base d'épices, eau (pauvre en sodium) etc.
<b>Herbes aromatiques (fraîches, congelées ou séchées)</b>	Basilic, pimprenelle, sarriette, bourrache, cresson de fontaine, aneth, herbe aux goutteux, cerfeuil, livèche, laurier, marjolaine, mélisse, origan, persil, menthe poivrée, serpolet, romarin, sauge, ciboulette, feuilles de céleri, thym, hysope, mélisse citronnée, thym citronné etc.
<b>Fruits (I)</b>	Pommes, mûres, fraises, figues (fraîches), grenades, goyaves, myrtilles, framboises, groseilles, cerises (amères), kiwis, limes, mandarines, mirabelles, plaquebières, nectarines, oranges, papayes, pêches, prunes, physalis, airelles, poires de coing, rhubarbe, groseilles à maquereau, caramboles, citrons etc.
<b>Légumes</b>	Artichauts, aubergines, germes de bambou, chou-fleur, brocoli, cresson de fontaine, chicorée, choux chinois, edamame (soja vert), fenouil, ciboule, tomates séchées (sans huile ni sel), haricots verts, choux, cornichons, gingembre, choux jaroma, carottes, ail, chou-rave, potirons, poireaux, navets, bettes, légumes en conserve, gombo, pak choï, poivrons (de toutes les couleurs), panais, piments, racines de persil, radis, choux romanesco, choux de Bruxelles, betteraves rouges, chou rouge, échalotes, salsifis, asperges, épinard, chou pointu, céleri en branches, rutabaga, patates douces <i>al dente</i> , tomates, pulpe de tomate, sauce tomate (sans sel), topinambours, feuilles de vigne, choux blanc et rouge, courgettes, mangetout, oignons etc.
<b>Salades</b>	Batavia, feuilles de chêne, iceberg, endive, mâche, frisée, capucine, laitue, lollo (blonde, rouge), pissenlit, radicchio, roquette, cœurs de salade, oseille, germes alfalfa, brocoli, cresson, lentilles, pois mungo, radis, raifort, graines de moutarde, tournesol, blé.

<b>Champignons</b>	Pleurotes, champignons, oreilles de Judas (« Mu-Er », ou « Chinamorchel »), pleurotes du panicaut, bolets, girolles, shitaké, cèpes, pholiotés changeantes.
<b>Epices</b>	Chili, curcuma, curry, vinaigre (toutes les sortes, sans sucre), graines de fenouil, cardamome, ail, coriandre, cumin, muscade, gousses de vanille, clous de girofle, poivre (toutes les sortes), piment, graines de moutarde, cannelle.

	<p><b>Catégorie 2</b></p> <p>Tous les jours en accompagnement, mais avec modération.</p>
<p>Idéalement : environ 30% de la nourriture quotidienne. Densité énergétique relativement élevée. Forte densité en substances vitales. Fournit les graisses essentielles, les protéines ainsi que les hydrates de carbone complexes.</p>	
<p>Préférer les variantes de blé complet et combiner tous les jours à des légumineuses pour augmenter la valence biologique des protéines. Veiller à une préparation qui respecte les nutriments (hydrates de carbone <i>al dente</i>, bien cuire les légumineuses). Les personnes en surpoids doivent consommer les glucides de la catégorie 2b (voir ci-dessous) comme les aliments de la catégorie 3 : peu, rarement.</p>	
<p><b>Les tubercules et les légumes-racines / (pseudo-) céréales</b></p>	<p>a) Idéal : amarante, sarrasin, maïs, grain vert d'épeautre, avoine, flocon d'avoine, pommes de terre en robe des champs, salade de pommes de terre (avec peu d'huile et sans mayonnaise), knäckebrot (pain suédois), riz brun, quinoa, porridge, Pumpernickel (pain complet à pâte sûre), patates douces (bien cuites), pâtes, blé dur, <i>al dente</i>, pâtisseries à base de céréales complètes (au moins 9-15% de fibres alimentaires), riz basmati complet, boulgour de blé complet, épeautre complet, millet complet, kamut complet, pain complet, seigle complet, blé complet, riz sauvage, igname, etc.</p>

	b) Pour les personnes normales et celles en insuffisance pondérale: couscous, riz soufflé, (pseudo)-céréales soufflées, pommes de terre en robe des champs, gnocchi, purée de pommes de terre, fécule de pommes de terre, farine de maïs, pains mêlé et gris, muesli (avec du sucre / miel et fruits secs), polenta, raviolis, riz gluant comme le riz au jasmin, nouilles de riz, pâtes alimentaires (blé tendre, bien cuit), etc.
<b>Fruits (II)</b>	Tous les fruits secs sans ajout de sucre, ananas, avocats (15% de matière grasse), bananes, poires, melon cantaloupe, kaki, cerise (douce), confitures / marmelade (sucre réduit, sucré avec du stévia), litchis, mangue, pastèque, raisin, etc.
<b>Légumineuses et produits à base de légumineuses</b>	Haricots (mangetout, fèves, pois, Lima, mungo (soja vert), haricots pinto), les haricots rouges et noirs, pois, pois chiches, lentilles, soja et les préparations à base de soja (tofu, natto), préparations à base de lupins doux, haricots jaunes, haricots blancs, etc.
<b>Noix et graines (non salées)</b>	Noix de cajou, graines de chia, arachides, souchet, mousse de souchet, graines de citrouille, graines de lin, amandes, olives, noix du Brésil, noix de pécan, graines de sésame, graines de tournesol, noix, noisettes, beurre de sésame, (tahin) et beurre d'arachides (très peu si on est en surpoids).
<b>Huiles (jusqu'à 30 ml/j pour les personnes en surpoids et à poids normal avec tendance à l'obésité)</b>	Huiles pressées à froid: huile de lin et de chanvre (riche en acides gras oméga-3, ne pas chauffer, utiliser aussi frais que possible), huile d'argan, huile de pépins de courge, huile d'olive vierge (pour salades, pour cuisiner, etc). Pour rissoler légèrement («sauter»): huile d'olive raffinée, huile de tournesol riche en acide oléique (au moins 80% d'acide oléique).
<b>Condiments</b>	Substitut de sel riche en potassium et faible en sodium (par exemple Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®), levure (sans sel ajouté), câpres, sauce piquante, moutarde, sauce soja (teneur réduite en sodium), Tabasco, algues (les algues marines sont une bonne source d'iode) etc.

<b>Boissons/ substituts de lait</b>	Thé de fruits, jus de fruits (non filtrés, riche en polyphénols et potassium, par exemple dans de l'Élixir de Grenade fermenté, jus de baies de sureau, jus d'orange), Chi-Cafe®, boissons à base d'avoine / lait de coco, boissons à base d'amande et de soja, etc.
---	--

	<p><b>Catégorie 3</b></p> <p>Peu / rarement, maximum 10% de l'alimentation quotidienne.</p>
<p>Fort à très forte densité d'énergie. Riches en acides gras saturés, sel ou sucre.</p>	
<p>Les personnes minces, les femmes enceintes et les enfants peuvent consommer plus d'œufs et de produits laitiers que les adultes au poids normal ou en surpoids. Ne pas combiner les hydrates de carbone rapides, comme le sucre, et les aliments riches en protéines.</p>	
<b>Graisses et huiles</b>	Huile d'arachide, huile de noix de coco, lait de coco, huile de germe de maïs, margarine sans graisse trans, mayonnaise, huile de sésame, huile de soja, etc.
<b>Aliments d'origine animale</b>	Les œufs, le poisson, les conserves de poisson, les produits laitiers tels que le lait (vache, chèvre, jument, âne, mouton), babeurre (lait battu), crème sure, crème, quark, fromage cottage, crème fraîche, fromage frais, yogourt nature, lait écrémé, lait en poudre, fromage à pâte dure, etc. Le lait de vache est à éviter. Pour les personnes qui ont du surpoids: plus c'est gras, plus c'est mauvais.
<b>Fruits</b>	Les fruits secs (avec sucre ajouté), fruits confits, noix de coco (cru, râpé secs) etc.
<b>Céréales</b>	Toutes les pâtisseries à base de farine blanche (pain, petits pains, bretzel).
<b>Condiments</b>	Chutneys

<b>Boissons</b>	Bière (0,33 litre par jour), café, vin (0,150 litre par jour), jus de pomme clair, jus de raisin et autres jus de fruits riches en sucre avec une faible teneur en polyphénols, jus d'orange, thé noir. Boissons avec plus de 25 kcal pour 100 ml, etc. Les boissons sucrées comme collations interrompent la période naturelle de jeûne entre les repas.
<b>Sucreries</b>	Sirop d'agave, sirop d'érable, chocolat noir (teneur > 75% de cacao), confiture, miel, mélasse, sucre de canne (Rapunzel), etc.

	<p><b>Catégorie 4</b></p> <p>Il vaut mieux ne pas en consommer, maximum 3% de l'alimentation quotidienne ou 1-2 fois par semaine en petites portions.</p> <p>Fortes à très fortes densités énergétiques. Très riches en acides gras saturés et trans, en sel ou en sucre.</p> <p>Utilisez uniquement de petites quantités de viande. Les boissons gazeuses ne sont pas des liquides, mais des calories vides et malsaines. Les sucres isolés et les sucreries appartiennent aussi à cette catégorie. Les déguster exceptionnellement en petites quantités.</p>
<b>Fast food et aliments frits</b>	Frites, hamburgers, etc.
<b>Graisses</b>	Beurre, beurre de cacao, huile de palme, etc.
<b>Viandes</b>	Toutes les espèces animales et toutes les préparations tels que tranches de charcuterie, rôtis, viande, bouillon, abats, pâtés, rôti de boeuf, jambon, bacon, saucisses. La viande grillée, la viande grasse et / ou rouge ou les saucisses sont pires que la viande maigre, blanche et non grillée etc.
<b>Poissons grillés</b>	
<b>Sel et assaisonnements très salés</b>	
<b>Pâtisseries sucrées et salées</b>	Biscuits au beurre, croissants, beignets, desserts frits, pâtisseries, biscuits, gâteaux, en-cas au chocolat.

<b>Sucreries</b>	Gomme aux fruits, lait condensé, chocolat au lait, crème glacée, guimauves, etc.
<b>Sucre isolé</b>	Marmelade aux pommes, sucre brun et blanc, fructose, sirop de fructose, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, raisin etc.
<b>Boissons</b>	Spiritueux, grandes quantités de bière ou de vin, liqueurs, limonades contenant de l'acide phosphorique, thé glacé, boissons gazeuses etc. Consommer des limonades qui contiennent de l'acide phosphorique et du sucre avec un repas augmente fortement la sécrétion d'insuline.
<b>Combinaisons très insulino-gènes</b>	Des sucres rapides avec des protéines, surtout des protéines animales : steak avec pommes de terre, hamburgers, yoghourt aux fruits, lait au chocolat, glace, pizzas et coca, cornflakes et céréales petit déjeuner « sucrés » avec du lait, etc.





# Préparation, digestibilité, fréquence des repas

---

## • Méthodes de préparation

Une alimentation végétarienne variée est facilement réalisable et ne demande pas beaucoup de temps. On peut préparer un repas délicieux qui rassasie pour longtemps, en dix minutes. Pour conserver le plus de nutriments et de saveurs possibles lors de la préparation, il faut cuire les légumes le moins possible, pour qu'ils soient « al dente » et non « trop cuits ». Les méthodes de préparation recommandées sont : cuire à l'étuvée dans son propre jus ou avec très peu de liquide ; laisser gonfler après ébullition, couper la plaque de cuisson et utiliser la chaleur résiduelle (par ex. pour le riz) ; cuire au four ; rissoler brièvement et vivement par ex. au wok ou dans une poêle en émail. Couper le produit à cuire en petits morceaux et le faire sauter brièvement dans le wok ou la poêle très chaude (stir frying) ; ajouter l'ingrédient suivant à peu près toutes les 30 secondes (par exemple, ajouter des tranches de tofu, puis les légumes, puis les épices/germes) ; cuire brièvement dans peu de liquide (sans couvercle) et « al dente ».

Dans ce genre de préparations, on n'utilise que très peu de graisse ou même pas du tout et les légumes restent croquants. Pour rissoler, utiliser des poêles en céramique, pas en teflon (il y en a maintenant qui adhèrent aussi peu que celles en teflon). Utiliser 1-2 cuillères à soupe d'huile seulement. Pour rissoler légèrement, les huiles comme l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique, l'huile d'olive raffinée ou l'huile de sésame conviennent bien. Les huiles riches en oméga-3 comme l'huile de lin devraient être aussi fraîches que possible et ne jamais être amenées à haute

température. C'est pourquoi il faut les utiliser de préférence dans les préparations froides (salades) ou comme garniture (après la cuisson par ex. en spray). Parmi les huiles délicates les plus saines, on trouve l'huile d'olive extra vierge, l'huile de lin, l'huile d'argan, l'huile de noix, l'huile de pépin de courge et beaucoup d'autres. Les graisses sont un exhausteur de goût important, les personnes en surpoids devraient les utiliser avec parcimonie car elles contiennent beaucoup de calories. Les noix grillées, les graines ou les herbes fraîches hachées et les germes que l'on parsème sur la nourriture à la fin permettent de varier les goûts.



## Digestibilité, intolérances et allergies

---

Le corps lui-même signale ce dont il a besoin et ce qu'il supporte bien. Cependant, beaucoup de gens ont perdu cet instinct naturel et doivent se le réapproprier. Manger régulièrement permet au corps de respecter les différentes phases du métabolisme, comme la digestion, l'absorption, l'assimilation et le repos. Si des problèmes apparaissent après la consommation de certains aliments, il y a intolérance ou allergie. Lorsqu'on change d'alimentation, il faudrait tenir compte des intolérances ou allergies comme par exemple la malabsorption de fructose, l'intolérance à l'histamine, l'intolérance au lactose, au soja ou au gluten. L'intolérance au fructose est fréquente et apparaît après la consommation de sorbitol ou de jus/fruits riches en fructose. Il faudrait alors réduire la consommation de ces aliments.

Les fruits et légumes crus sont très bons pour la santé, puisque les vitamines qu'ils contiennent et le potassium ne sont pas détruits ou ne se perdent pas pendant la cuisson. Cependant, tout le monde ne supporte pas les crudités. Les Asiatiques en mangent peu, mais ils les font revenir brièvement dans un wok. Cela permet de préserver les nutriments et de tuer les germes pathogènes. Ces préparations délicates rendent les aliments digestes sans les détruire. Les fruits apportent leurs propres bactéries et levures, mais il faudrait éviter les fruits crus, les smoothies et les jus, le soir. Des alcools de fusel peuvent se former lors de la fermentation par des levures pendant la nuit. Crues, les légumineuses sont indigestes, par contre, bien cuites, elles sont bien mieux tolérées.

**Plaisir :** profitez de votre repas avec tous vos sens. Cela signifie prendre le temps, consacrer toute son attention à la

nourriture, sans se laisser distraire. Appréciez la valeur de la nourriture – elle finit par devenir une partie de votre corps.

**Rythmes circadiens et nutrition :** la règle la plus importante ici est de se réapproprier un rythme de repas normal et de renoncer aux collations insulino-gènes et aux boissons sucrées. Les aliments de la catégorie 1 sont peu insulino-gènes et peuvent être consommés comme collations lors de fringales.

Pendant la journée, notre corps a besoin d'énergie (glucides complexes) pour réaliser les différentes tâches quotidiennes. La nuit, la phase de récupération (régénération) et la biosynthèse des protéines dominant. Le repas du soir devrait être le repas le plus riche en protéines (moins de glucides et de matières grasses, mais des légumes cuits à la vapeur ou légèrement poêlés avec du tofu).

**Qualité :** choisir des ingrédients de grande qualité et accorder de l'importance à la fraîcheur, à l'agriculture locale et au faible degré de transformation.

**Perte de poids en cas de surcharge de mercure :** les obèses qui ont plusieurs amalgames dentaires ne devraient réduire leur poids que progressivement parce que les liaisons de mercure stockées sont libérées des tissus adipeux. Beaucoup transpirer régulièrement aide à éliminer le mercure *via* la peau (sauna, sport). Il faudrait consommer plus de protéines végétales (cystéine), ail des ours et algues chlorella pendant la perte de poids. La suppression des amalgames ne devrait se faire que par des spécialistes qui prennent les mesures de précaution adéquates. En cas de gros problème, on conseille une élimination des métaux lourds professionnelle par ex. avec DMPS (contrepoison dans le traitement des empoisonnements aux métaux lourds).



## Compensations d'un mode de vie et d'alimentation unilatéraux

Le stress, l'activité physique, les goûts et dégoûts personnels pour chaque aliment, les maladies et les facteurs psychologiques influencent l'équilibre personnel de la régulation de l'insuline, de l'oxydo-réduction et du pH. Par exemple, si vous ne mangez que des aliments des catégories 3 et 4, il peut y avoir un déficit en substances vitales et un excès d'énergie, de graisses saturées, de sucre et de sel. Le tableau suivant illustre les conséquences possibles d'une alimentation durablement déséquilibrée. Pour compenser, on peut augmenter la consommation d'aliments de la catégorie 1 et remplacer les aliments des catégories 4 et 3 par des alternatives plus saines des catégories 1 et 2.

Catégories	Aliments	Conséquences d'une consommation exclusive
<b>4</b>	<b>à éviter</b> Viande, charcuterie, fast-food, chips, limonades, sucreries, sucre, sel, spiritueux etc	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Excès d'énergie, de graisses saturées, de protéines animales, de toxines, de sucre et de sel</li> <li>⤵ Déficit en substances vitales, en fibres alimentaires, en minéraux alcalins, en antioxydants, acides gras essentiels et vitamines</li> </ul>
<b>3</b>	<b>rarement</b> Produits laitiers, poisson, vin, bière, glucides à indice glycémique élevé (par ex. farine blanche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤴ Excès d'énergie, de graisses saturées, de protéines animales, de sucre et de toxines</li> <li>⤵ Déficit en substances vitales, en minéraux et en fibres alimentaires, en antioxydants, et vitamines</li> </ul>
<b>2</b>	<b>modéré</b> Glucides complexes à indice glycémique faible ou modéré (par ex. céréales complètes, légumineuses, noix, etc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤵ Déficit en vitamine B et bien souvent en choline</li> </ul>
<b>1</b>	<b>beaucoup</b> Légumes, herbes aromatiques, épices, baies, la plupart des fruits. En accompagnement: environ 2 l d'eau, tisanes, thé vert	<ul style="list-style-type: none"> <li>⤵ Déficit en vitamine B, choline, et bien souvent en fer et protéines</li> </ul>

## • Compensation de l'équilibre de l'insuline

Il est très important de respecter des périodes de jeûne entre les repas et de faire régulièrement de l'exercice. Des collations liquides comme du café au lait sucré, des boissons gazeuses sucrées et des jus de fruits peuvent interrompre la période de jeûne. Des édulcorants pauvres en calories comme la xylite, l'érythrite et le stéviol issu de la stévia (retrouvés par exemple dans le SteviaBase, sans l'arrière-goût de la stévia) aident à réduire la consommation de sucre dans les boissons tout en gardant un goût savoureux. L'exercice physique favorise la régulation de l'insuline et de la glycémie et met le métabolisme en marche.

Pour obtenir un bon équilibre de l'insuline, il est déconseillé de consommer en même temps sucres rapides (par ex. la farine blanche, les sucres isolés) et protéines animales. Ces combinaisons provoquent les sécrétions d'insuline les plus élevées selon l'indice glycémique. Par contre, une alimentation riche en fibres alimentaires avec peu d'aliments végétaux transformés est très favorable.

## • Compensation de l'équilibre du pH

La respiration et la détente jouent un rôle central pour l'équilibre du pH. A notre époque, se détendre signifie souvent regarder la TV, faire du shopping et autres distractions. Mais ce n'est pas une détente qui apaise effectivement le système nerveux végétatif. C'est pourquoi nous conseillons de prendre le temps de s'arrêter, de se déconnecter, de flâner. La respiration consciente par le ventre est un moyen simple et efficace de se concentrer.

L'oxygène est notre fournisseur d'énergie de loin le plus important. Avec son aide, les calories des repas se consomment. Sans un bon apport d'oxygène et l'expiration d'acides (dioxyde de carbone), le métabolisme se paralyse

et cela mène à l'acidose. L'inspiration fournit aussi l'apport d'énergie le plus important, l'expiration est la mesure la plus importante de désacidification. Sans la respiration, nous ne survivrions pas 5 minutes, sans nourriture quelques semaines. Quant aux acides du métabolisme, comme par ex. l'acide sulfurique, issus des acides aminés soufrés, on ne peut pas les expirer.

Le stress modifie la respiration, la rend courte et plate. C'est pourquoi une modification de la technique respiratoire peut avoir un très gros effet chez les personnes stressées. La respiration profonde par le ventre est la plus saine. Elle consomme moins d'énergie que la respiration pulmonaire, abaisse la tension artérielle et favorise la détente. En outre, elle entraîne une amélioration considérable de l'assimilation de l'oxygène, puisque le volume des poumons augmente de deux à trois fois et que l'air arrive dans les plus petites parties du poumon. Les organes internes profitent aussi de la respiration profonde par le ventre. Ils sont massés et la digestion s'améliore.

Le stress modifie aussi beaucoup la façon de manger: la plupart du temps nous mangeons alors d'une façon malsaine, nous mangeons trop et ne mâchons pas assez la nourriture. C'est pourquoi gérer le stress est très important pour se nourrir sainement et réussir à perdre du poids. La respiration profonde par le ventre peut vous y aider.

**5 minutes d'exercices respiratoires**, à faire l'après-midi quand la fatigue s'installe, ou avant d'aller au lit: posez les mains sur le ventre, concentrez-vous sur votre nombril et inspirez et expirez profondément et lentement par le ventre en pensant à ce que vous faites. Le ventre doit sortir et pousser sur les mains. Vous serez surpris de voir comme vous vous endormirez et vous sentirez mieux. Vous serez aussi plus détendus, comme si vous aviez fait le plein d'énergie! Dans ce contexte, les livres et expériences personnelles du célèbre

médecin Japonais Nobuo Shioya sont très intéressants : par ses techniques de visualisation et de respiration profonde, il s'est non seulement libéré de maladies chroniques, mais il a gagné son 9ème tournoi de golf à plus de 100 ans.

**Le rire aussi fait des miracles :** riez tellement que vous deviez vous tenir le ventre. La thérapie par le rire fait partie des formes de thérapies les plus efficaces au monde. Le défi : continuer à rire même si la vie est parfois moins gaie. Riez pour combattre le sérieux de la vie !

## • Alimentation

Avec l'industrialisation, la teneur en minéraux de notre nourriture a beaucoup changé. A l'origine, la nourriture de l'homme était riche en aliments végétaux avec beaucoup de minéraux alcalins comme le potassium, le calcium, le magnésium et pauvre en sodium.

Les aliments acidifiants sont riches en protéines soufrées, sulfates ou phosphates et pauvres en minéraux alcalins. La charge acide potentielle des reins peut être calculée en valeurs PRAL. Les aliments acidifiants ont une valeur PRAL positive et chargent les reins en acide. Plus les valeurs PRAL sont positives, plus la charge acide potentielle des reins est élevée. Beaucoup d'aliments des catégories 3 et 4 ont une valeur PRAL très positive et sont donc acidifiants. Les aliments de la catégorie 1 ont une valeur PRAL négative et ont donc un effet alcalin. Le diagnostic des perturbations de l'équilibre acido-basique se fait à plusieurs niveaux. Alors qu'une seule mesure du pH de l'urine n'a aucune valeur, des mesures répétées pendant plusieurs jours (établissement d'un profil quotidien) peuvent donner des indications sur la charge métabolique et la capacité des reins à éliminer l'acide. Un thérapeute expérimenté peut aider à bien inter-

prêter les profils quotidiens dans l'ensemble des habitudes alimentaires et de vie.

On obtient l'équilibre naturel par des modifications du mode de vie et d'alimentation. Si vous avez recours à un produit alcalin pendant des phases d'alimentation déséquilibrée, pauvre en minéraux, il est souhaitable qu'il reproduise la composition en minéraux des fruits et légumes, comme la Formule Alcalinisante de Dr. Jacob's®. Elle contient des citrates, sels minéraux, peu de sodium et beaucoup de potassium, du calcium et du magnésium (dans un rapport 3:2 comme dans les fruits et légumes) ainsi que de la vitamine D et du zinc, qui soutient un métabolisme acido-basique normal.

Le foie est l'organe central du métabolisme. La fonction hépatique et le métabolisme des acides gras peuvent être soutenus par la choline (par ex. dans le soja, lécithine, ou Lactacholine fortement dosé de Dr. Jacob's®). La bêtaïne est importante pour un métabolisme de l'homocystéine normal.

### • Compensation de l'équilibre d'oxydo-réduction

Renoncer au tabagisme ou le réduire considérablement est indispensable pour un bon équilibre de l'oxydo-réduction. La deuxième source principale du stress oxydant est une suralimentation chronique du corps en combustibles. C'est pourquoi on devrait toujours veiller à une alimentation riche en substances vitales mais à faible densité calorique tout en veillant à ne pas consommer plus d'énergie qu'on n'en consomme. Des exercices quotidiens et une respiration consciente fournissent l'oxygène dont nous avons besoin pour une combustion propre dans les mitochondries.

**L'apport quotidien d'herbes aromatiques, d'épices, de légumes et de fruits contenant des substances végétales**

**secondaires en abondance est très bénéfique.** Les antioxydants naturels comme les aliments contenant du sélénium, de la vitamine C et E en font partie. Si l'apport en antioxydants naturels *via* l'alimentation n'est pas suffisant, on peut au besoin en prendre sous forme de compléments naturels.

Le préjugé qui veut qu'une alimentation à base végétale affaiblisse et rende malade est réfuté scientifiquement. C'est le contraire qui est vrai. Toutefois, une connaissance approfondie des principes de l'alimentation végétale saine est nécessaire pour éviter les états de manque possibles et les modes d'alimentation végétale malsaine.

**Vitamine B12:** le manque de vitamine B12 n'est pas seulement répandu dans les groupes à risque (personnes âgées, végétariens, végétaliens, femmes enceintes etc.). La vitamine B12 fait partie des vitamines bonnes pour le cerveau, c'est la raison pour laquelle des symptômes spécifiques ne sont évidents que lors d'un manque chronique marqué. Si la carence peut être attribuée à une prise insuffisante *via* l'alimentation, un complément (par ex. Chlorella Synergie qui contient de la vitamine B12, du fer et de la vitamine D) peut être suffisant. En cas de manques importants ou d'une diminution de la résorption (par ex. à cause d'une inflammation atrophique de la muqueuse gastrique), des doses plus importantes sont nécessaires (piques, comprimés fortement dosés). Ses marqueurs du sang sont l'homocystéine et l'holotranscobalamine (B12 active). En cas de carence importante, une augmentation de la dose doit se faire sous contrôle médical.

**Manque de fer:** nous avons besoin de fer, mais un excès peut aussi être nocif. On devrait donc éviter l'assimilation préventive imprudente. Il est plus recommandé de prévenir la carence en fer par une alimentation variée à base d'aliments végétaux qui contiennent du fer comme par ex. les herbes aromatiques, les graines de courge, le millet, le soja, l'amarante, les girolles, les graines de tournesol, les légumi-

neuses, les abricots, le pain complet, les flocons d'avoine. Ils contiennent nettement plus de fer que la viande et – comme on le sait aujourd'hui – dans une forme plus biodisponible.

**Manque de vitamine D :** la carence en vitamine du soleil n'est pas seulement mauvaise pour les os, mais entraîne aussi de nombreux problèmes. La vitamine D est essentielle pour notre système immunitaire, mais 60 à 90% de la population est en manque et, presque chacun d'entre nous en hiver. Il faut faire une analyse de sang pour détecter le manque et avoir recours à des compléments (recommandation de la DGE : 20 µg par jour = 800 U.I., en hiver des doses supérieures sont nécessaires). Dans le cas très répandu d'un manque marqué, l'augmentation de la dose doit avoir lieu sous contrôle médical.

**Manque d'iode :** l'Allemagne, la France et la Belgique font partie des pays où règne un manque d'iode. Les habitants y sont prédisposés à la carence en iode et aux sous-fonctionnements de la thyroïde. Sans utilisation de sel de table iodé, plus de 95% des Allemands n'atteignent pas la recommandation de 150-200 µg/jour. Cependant, il n'est pas recommandé de couvrir cette recommandation uniquement par le sel de table iodé en raison de la suralimentation générale en sodium. Par contre, le besoin peut être couvert soit par la consommation d'aliments naturellement riches en iode comme par exemple les algues marines ou par la prise appropriée et ciblée de compléments.

**Attention :** le manque d'iode est aussi nocif qu'un apport exagéré. Tous deux provoquent également des maladies de la glande thyroïde. Le besoin d'iode augmente de jusqu'à 50% pendant la grossesse. Un manque d'iode pendant la grossesse augmente le risque de fausse couche et de malformations du fœtus. Un apport suffisant et un bon réglage du métabolisme de la thyroïde sont absolument nécessaires pour un développement physique et intellectuel normal du fœtus. En général,

on recommande une prise complémentaire de 100-150 µg d'iode par jour pendant la grossesse, pour atteindre une prise totale de 230 µg. Mais il faut adapter cet apport complémentaire à chacun et il n'est pas à conseiller dans une préparation combinée à d'autres micronutriments. Le statut en iode devrait être établi par le médecin et un complément ne devrait être utilisé que si nécessaire.

**Le rapport sodium-potassium naturel:** nous dépensons à peu près 25% de toute notre énergie pour activer la pompe sodium-potassium, qui pompe le potassium vers la cellule et en retire le sodium qui aboutit dans le sang. Vous voyez comme un bon rapport sodium-potassium est important pour nos cellules. A l'âge de la pierre et aujourd'hui encore chez les peuples qui vivent dans la nature, la nourriture contient environ 10,5 g de potassium et seulement 0,8 g de sodium. Aujourd'hui par contre, on consomme beaucoup trop de sel et trop peu de potassium. Le rapport potassium-sodium s'est modifié d'un facteur 30 en faveur du sodium (Frassetto *et al.*, 2001)! Pourtant une alimentation riche en potassium et pauvre en sodium est très importante pour le maintien d'une tension normale. Le Food and Nutrition Board des USA et du Canada considèrent que les adultes ont besoin de 4700 mg de potassium par jour et maximum 1,5 g de sodium (3,75 g de sel). Plus de 80% des Allemands, Français et Belges sont bien en dessous de cette recommandation US pour le potassium. Par contre, la recommandation pour le sodium est largement dépassée. Les condiments, la charcuterie, le pain, les friandises et les plats préparés sont des sources de sel parmi d'autres.

Le régime DASH, qui a été élu mode d'alimentation « globalement le meilleur » aux USA contient beaucoup de légumes, de fruits, d'herbes aromatiques, les céréales complètes et de noix, mais peu de sel, de sucre, de produits viandeux et laitiers gras. On prend chaque jour environ 4,7 g de potassium,

500 mg de magnésium, 1250 mg de calcium et 30 g de fibres alimentaires. Cette alimentation riche en potassium soutient aussi une tension normale.

En raison de l'importance du maintien d'une tension normale, la dose quotidienne recommandée dans l'UE de 2 g de potassium est trop faible. En outre jusqu'à 75% du potassium et 65% du magnésium contenus dans les légumes peuvent être perdus lors de la cuisson en fonction des conditions de cuisson et de la variété de légumes.

Le potassium est un minéral très important et bon pour la santé qui est normalement éliminé sans problème par les reins. Pourtant, il peut ne plus être suffisamment éliminé par les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale, par ex. suite à un diabète de longue durée ou par des gens qui prennent des diurétiques, qui ne favorisent pas l'élimination du potassium. Dans ce cas, il faudrait d'abord discuter avec le médecin avant d'opter pour un apport accru de potassium, pour éviter des taux trop élevés de potassium dans le sang.

Les personnes qui ont toujours consommé des aliments pauvres en potassium et riches en sodium devraient d'abord réduire leur consommation de sel et puis augmenter progressivement, pendant 2 semaines, leur apport de potassium. Cela donne aux reins le temps de s'adapter. On trouve du potassium en abondance dans les légumes, les fruits et les noix.

Données en mg/100 g*	sodium	potassium	magnésium	calcium	kcal
Pomme	1,2	119	5,4	5,3	54
Avocat	4,7	487	30	12	221
Banane	1	367	30	6,5	88
Brocoli	23	256	18	58	29

Champignon	7,9	390	14	11	16
Dattes séchées	35	650	50	63	276
Pois cuits	2	213	34	22	66
Flocons d'avoine	6,8	397	130	43	348
Framboises	1,3	200	30	40	34
Carottes	61	321	13	37	18
Amandes	2	835	170	252	583
Oranges	1,4	165	12	40	42
Pommes de terre en robe des champs	3	410	20	12	70
Épinards	69	554	60	117	17
Patates douces	40	372	19	22	108
Tofu	3,8	94	99	87	83
Tomates	3,3	242	12	9,4	17

\*Source : *La composition des aliments*  
(Souci, Fachmann et Kraut 2008)



## Exercices et sport

---

Outre l'apport d'énergie (= manger), la consommation d'énergie (= activité) fait aussi partie d'un bon l'équilibre de l'énergie. Faire régulièrement de l'exercice devrait être une activité de la journée au même titre que manger. En fonction du degré d'entraînement, ce peut être par exemple : des promenades en vélo, monter les escaliers, aller promener, nager, faire du jogging et beaucoup d'autres sports. Mettez de l'élan dans votre vie quotidienne et choisissez-vous un sport qui vous plaît. Ce serait magnifique si vous pouviez intégrer les exercices suivants :

- Exercices de force et de stabilisation 2 fois par semaine.
- 2 ou 3 fois par semaine 30-60 minutes de sport d'endurance (courir, nager, faire du vélo, danser etc).
- Au moins 30 minutes par jours des activités courantes (monter les escaliers, marcher au lieu de prendre la voiture, nettoyer etc).

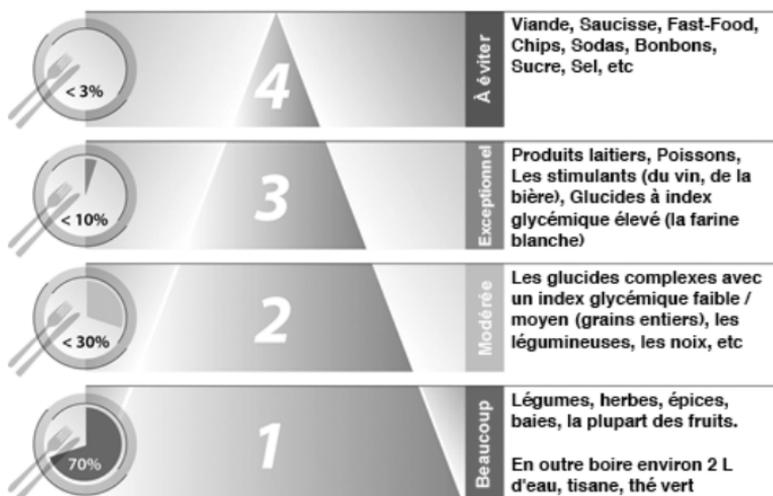




# Mise en pratique et initiation rapide

Cette version abrégée contient tous les conseils pratiques importants pour le début et sera un accompagnateur plein de ressources dans les premiers jours/semaines de la voie du Dr. Jacob. Ce sont les 4 premières semaines qui sont les plus difficiles, ensuite le métabolisme et l'appétit se seront modifiés.

## • La pyramide des aliments du Dr. Jacob



## • Les 3 règles d'alimentation du Dr. Jacob

1. Buvez beaucoup, des boissons peu énergétiques et saines. Chaque jour environ 2 l d'eau pauvre en

sodium, des tisanes non sucrées ou du thé vert pour garder les reins et la circulation en forme.

## 2. **Rassasiez-vous de nourriture végétale des 5 couleurs et veillez à la digestibilité.**

Tenez compte surtout des rapports de quantité de la pyramide des aliments et de la variété. Comparez au tableau des aliments : des végétaux naturels les moins transformés possible sont la base de l'alimentation quotidienne, remplissent l'assiette et l'estomac. Il y a bien plus de 100 sortes de fruits et de légumes courants, des légumineuses, noix, herbes aromatiques, champignons et épices à découvrir ! Veillez à la variété et à la digestibilité. On pense ici par ex. à l'intolérance au gluten et au fructose, aux allergies aux aliments et aussi à un excès de crudités, si on ne les digère pas.

## 3. **Choisissez des aliments à faible teneur en énergie, mais à forte teneur en substances vitales, avec peu de sodium et beaucoup de potassium.**

Cette recommandation ainsi que celle de consommer 70% des aliments de la catégorie 1 et 30% de la catégorie 2 est valable pour les personnes au poids normal et pour les personnes en surpoids. Elle est déterminante si on veut perdre du poids. Les personnes en insuffisance pondérale devraient donner la priorité aux aliments de la catégorie 2. Les effets nocifs du sel et bénéfiques du potassium sont en général largement sous-estimés en Allemagne, en France et en Belgique, raison pour laquelle vous trouverez quelques conseils pour diminuer le sodium ci-dessous.

### **Conseils pratiques pour diminuer le sodium :**

- L'American Heart Association conseille de ne pas manger plus de 1,5 g de sodium (= 3,75 g de sel) par jour, la DGE conseille maximum 2,4 g de sodium (= 6 g de sel). Les sources principales sont les charcuteries, le pain, les

aliments prêts à la consommation, le fromage, les chips, tout ce que l'on grignote. Faites attention au taux de sodium dans le tableau des aliments. On ne devrait pas consommer plus de 1,5 g de sodium par jour.

- Lisez les étiquettes et les valeurs nutritives sur les aliments. Faites attention aussi aux « pseudonymes » (bicarbonate de soude, natron, chlorure de sodium, nitrate de sodium, citrate de sodium, glutamate de sodium, benzoate de sodium, nitrite de sodium).
- Ne salez jamais votre repas en cuisinant, mais à table avec le Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's®. Vous pourrez ainsi facilement diminuer le besoin de 80%.
- Consommez beaucoup de potassium, c'est-à-dire au moins 4,7 g par jour. Le potassium est l'adversaire du sodium et combat ses effets négatifs. Choisissez donc des légumes et des fruits frais. Ne jetez pas l'eau de cuisson de vos légumes riches en potassium, mais utilisez-la.
- Veillez à boire des eaux minérales pauvres en sodium (moins de 20 mg de sodium).
- Diminuez les aliments transformés et les plats préparés.
- Cuisinez vous-même. C'est la seule façon de savoir ce que vous mangez.
- Au restaurant, demandez un repas non salé.
- Assaisonnez vos plats avec des herbes fraîches ou séchées. Méfiez-vous des mélanges d'épices, ils contiennent souvent du sel.
- Ajoutez du jus de citron frais sur le poisson et les légumes plutôt que du sel.
- Faites-vous transpirer régulièrement ! L'activité physique et le sauna, qui font transpirer, favorisent l'élimination du sel.

- **Préparation – méthodes saines, rapides et savoureuses**

**Des épices, des épices et encore des épices**, voilà le secret d'un repas savoureux. Découvrez la grande variété des herbes et épices fraîches ou congelées et des épices qui sont très bonnes pour la santé mais peu connues dans la cuisine allemande. Des aliments qui contiennent du vinaigre ou de l'acide lactique sont à recommander s'ils ne sont pas trop doux ou trop salés. Le Sel Alcalin Pression Sanguine de Dr. Jacob's® est un substitut sain au sel de cuisine.

**Faire sauter** (stir frying) dans une poêle ou un wok très chaud, avec environ 1-2 cuillères à soupe d'huile de tournesol riche en acide oléique (huile de cuisson), étuver brièvement dans le jus ou avec peu de liquide, cuire au four.

**Légumes**: les légumes, crudités et herbes aromatiques sont la base de tous les repas principaux et devraient représenter 70% de l'assiette. Nous recommandons les brocolis et autres crucifères. Faire sauter les légumes brièvement dans peu de graisse pour qu'ils restent croquants et conservent leurs nutriments. Si on fait cuire une patate douce riche en carotène jusqu'à ce qu'elle soit vraiment douce et en bouillie, elle fera augmenter la glycémie. Par contre, cuite *al dente* elle est meilleure pour la santé.

**Pommes de terre**: elles ne font pas partie des légumes, mais apportent des hydrates de carbones. La salade de pommes de terre sans mayonnaise et avec peu de graisse est bonne. Des pommes de terres en robe des champs sont optimales (indice glycémique moyen et beaucoup d'eau et de potassium), les pommes de terre farineuses sont moins bonnes (indice glycémique élevé).

Les frites, les chips ou les galettes de pommes de terre sont à déconseiller.

**Produits à base de céréales:** *al dente* seulement. Éviter les nouilles aux œufs (ravioli, lasagne, spätzle). Des pâtes italiennes à base de blé dur, cuites *al dente* n'entraînent qu'une faible augmentation de la glycémie et de l'insuline. Il y a différentes variétés de riz. Le riz blanc et le riz jasmin font monter la glycémie, le riz complet beaucoup moins. Le riz sauvage et le quinoa sont ce qu'il y a de mieux. Essayer des sortes de légumes et de céréales moins connues: quinoa, riz sauvage, millet, épeautre, grain vert d'épeautre, avoine, sarrasin. En combinant régulièrement des céréales et des légumineuses, vous optimiserez la valence biologique des protéines.

**Pain:** on sait que la farine blanche n'est pas bonne pour la santé, mais on sait moins que l'on colore le pain avec du malt pour lui donner l'aspect du pain complet. Ne mangez que des produits de boulangerie à base de blé complet avec une teneur en fibres alimentaires d'au moins 9-15% (vérifiez sur l'emballage, par ex. pain à la graine de lin Pema). De temps en temps, des toasts de pain complet sont acceptables.

**Les sucreries** ne devraient être consommées que dans le cadre d'un repas principal (par ex. comme dessert). Un petit soja au chocolat noir (par ex. de la firme Alpro) est une alternative délicieuse et plus saine que le chocolat.

**Les fruits** sont bons pour la santé et parfaits comme substituts aux sucreries. La plupart des fruits font partie de la catégorie 1 et conviennent aussi comme collations. Quelques exceptions cependant: les fruits secs, melons, raisins, bananes et autres fruits riches en sucre. Le sucrose des smoothies ou jus arrivent très vite dans le sang. C'est

pourquoi les fruits liquides devraient être dilués aux 2/3 dans de l'eau.

- **Pourquoi l'effet sur la glycémie et l'insuline est-il déterminant ?**

Pour prévenir les fringales, il est important d'éviter les montées brutales des taux de glycémie et d'insuline. Car une glycémie qui augmente brutalement retombe aussi très vite et signale au corps qu'il a faim. Les mesures de la montée de la glycémie des aliments qui contiennent des hydrates de carbone, sont l'indice glycémique (IG) et la charge glycémique (CG). Les hydrates de carbone sont les combustibles les plus sains s'ils sont libérés et brûlés lentement. L'IG est très influencé par le mode de préparation. Si on cuit *al dente*, le profil glycémique est optimal (par ex. pour les patates douces ou les nouilles). **Règle générale** : ce qui a un goût sucré et est farineux ou collant fait monter rapidement le taux de glycémie. Exemple d'aliments à haut IG : sucre, farine blanche, riz collant, nouilles trop cuites, fruits très sucrés comme le melon. Au niveau métabolique, ils correspondent à des jets de flammes malsains. Mangez donc des céréales complètes et non de la farine blanche, cela vous fournira en plus des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux ! Mais l'indice glycémique n'est pas égal à l'indice de l'insuline (effet insulino-gène des aliments), qui est très important. Même les aliments riches en protéines animales, comme le steak ou le lait, provoquent une forte sécrétion d'insuline indépendante de la teneur en hydrates de carbone. Si on associe des sucres rapides (IG élevé) à des produits riches en protéines (comme le lait et la viande), cela provoque une montée brutale de l'insuline. Cette énergie est aussi vite consommée, qu'elle est apparue. Exemples typiques : pizza avec coca, steak et pommes de terre, céréales du petit déjeuner dans du lait, crème glacée, yoghourt aux

fruits, les aliments liquides arrivent très vite dans le sang, augmentent rapidement la glycémie qui retombe aussi vite et déclenchent le désir du coup de fouet suivant.

**Sauces :** en général on devrait préférer les sauces rouges car elles sont la plupart du temps à base de légumes et donc plus pauvres en calories que les blanches souvent à base de crème, graisse ou fromage. Améliorer les légumes, le tofu avec des chutneys ou des marinades faites maison, évitent les calories et invitent à faire de nouvelles expériences culinaires.

**La graisse :** la graisse est riche en calories et devrait être utilisée avec modération !

- Préférez toujours les huiles végétales aux matières grasses solides (margarine, palmine etc).
- Ce sont les huiles, comme par ex. l'huile d'olive raffinée ou l'huile de tournesol riche en acide oléique, qui conviennent le mieux pour faire sauter les aliments. L'huile ne doit jamais commencer à fumer quand on la chauffe.
- Les huiles riches en acides gras omega-3 (huile de lin, de chanvre, de noix) ne peuvent pas être chauffées et devraient être fraîches. Elles conviennent comme dressings pour les salades ou comme garniture sur les aliments cuits. On devrait consommer tous les jours des acides gras omega-3 avec modération : 1 à 2 cuillères à soupe de graines de lin (les broyer fraîches dans un moulin à café) ou 1 poignée de noix.

**Garnitures pour le pain :** remplacer la matière grasse à tartiner par de la pulpe de tomate, des pâtés de légumes et des herbes aromatiques. Alternatives pour la charcuterie et le fromage : pâtés végétariens à base de levure ou d'amande, moutarde, germes, herbes aroma-

tiques, tomate, potiron, légumes. Au lieu de marmelades à base de sucre : des tartinades sucrées à la stévia.

**Les produits laitiers peuvent facilement être remplacés par des alternatives végétales** (par ex le lait de soja de Alpro). Le lait de soja, d'avoine, d'amande ou de noisette; le yoghurt de soja, le pudding de soja.

**Ersatz de viande** : le tofu, le seitan et les lupins doux offrent une grande variété de produits de remplacement de la viande, qui facilitent la phase d'adaptation. On trouve beaucoup de ces produits dans les supermarchés bien approvisionnés, chez certains discounters et dans les magasins bios. Il existe du tofu pré-épicié par ex. à l'ail des ours. On peut remplacer les protéines de la viande par **des légumineuses**, elles ont en outre un faible indice glycémique.

Alors que les saucisses de soja ne s'imposent que pendant la phase d'adaptation, le tofu est un composant essentiel de la nourriture asiatique et a une très bonne action métabolique. **Les produits à base de soja font partie d'une alimentation saine, mais n'en sont pas la base, ni exclusif. Veillez à la variété et soyez créatifs !**

Buvez tous les jours environ 2 l d'eau plate, de tisanes non sucrées ou de thé vert. Le café est permis, le sucre pas. Comme produit de remplacement, nous recommandons le StéviaBase, qui sucre même le café sans donner d'arrière-goût. Il faudrait diluer les jus riches en polyphénols dans environ 2/3 d'eau; le mieux serait d'éviter les jus clairs. Il faudrait réduire fortement les boissons riches en calories et ne les boire qu'aux repas principaux, pour ne pas interrompre les périodes de jeûne entre les repas.

Respectez les signaux que vous donne votre corps (faim, sensation d'être rassasié, fréquence des repas) :

- Ne mangez que quand vous avez vraiment faim (appétit ne signifie pas faim). Mangez lentement et en savourant et cessez de manger dès que vous vous sentez rassasié.
- Si vous ne digérez pas quelque chose, le mieux est de ne pas en manger.
- Augmentez lentement et continuellement les aliments frais et la proportion de fibres et donnez à votre corps et à votre intestin le temps de s'adapter.

**Un rythme de repas toujours le même** (par ex. 3 repas par jour) permet à votre corps de respecter plus facilement les différentes phases du métabolisme (digestion, absorption, assimilation, repos). Si vous avez besoin d'un repas intermédiaire, il ne devrait être constitué que d'aliments de la catégorie 1. Tous les autres aliments font monter l'indice glycémique. Même un café au lait sucré est une collation.

**Conseils pour la saison froide:** buvez régulièrement des thés qui vous réchauffent et sont bons pour la santé, en particulier du thé au gingembre. Mangez régulièrement des plantes aux liaisons soufrées actives comme le chou de Bruxelles, les oignons, le cresson de rivière, le raifort, les germes et graines de brocoli et de l'ail frais. Le gingembre, le paprika fort et le chili tiennent chaud. Le zinc, le sélénium, la vitamine C et la vitamine D sont importants pour le système immunitaire.

**Vous trouverez les recettes Super-Aliments de Dr. Jacob's® avec les meilleures substances végétales secondaires sur <http://www.medicatrix.be/vos-recettes-sante-de-dr-jacob/>.**

Prof. Claus Leitzmann: « La meilleure viande c'est la pulpe de fruits »

Faites l'expérience comme moi et essayez mon plan nutritionnel pendant 3 mois. Beaucoup d'aliments habituels disparaîtront de votre assiette. En récompense vous découvrirez beaucoup de nouveaux plaisirs. Faites un voyage de découvertes culinaires. Partagez mon plan nutritionnel avec vos amis et votre famille. C'est ensemble qu'un changement de nourriture réussit le mieux.



## Annexe

---

- **Échappez à la dictature des produits industriels, choisissez une nouvelle nourriture !**

Actuellement, dans nos menus, on trouve surtout des aliments industriellement transformés et d'origine animale, comme les produits à base de viande et de lait, ainsi que du sucre et du sel raffinés. De tels repas inondent nos voies métaboliques comme un tsunami. Pourtant, notre corps préfère des aliments naturels à forte densité en substances vitales et faible densité de calories (calories vides), dont les substances vitales affluent progressivement dans le sang après la digestion.

**Comment échapper à l'envahissement des aliments industriels ? Comment choisir une alimentation saine ?**

- **Avec AminoBase, perdez des kilos sans les reprendre ! 100% végétal et sain**

AminoBase est le premier substitut de repas complet 100% végétale (amarante, pois chiches, protéines de pois, psyllium), sans lait, ni gluten.

Il contient tous les nutriments et substances vitales importants dans un rapport naturel et offre ainsi au corps une alimentation de base saine et équilibrée. Il contient :

1. Une combinaison de légumineuses et amarante bénéfiques pour votre ligne.
2. Des protéines végétales et des acides aminés essentiels pour maintenir tant votre dynamisme que votre masse musculaire.

3. Des vitamines et minéraux alcalins pour garder votre tonus, maintenir votre équilibre acido-basique tout en évitant les risques de carences.
4. Riche en fibres végétales pour augmenter la satiété.

AminoBase bénéficie de 2 allégations de l'autorité de la plus haute instance, EFSA, confirmant son efficacité pour la perte ou le maintien du poids :

- le remplacement de 2 repas quotidiens par AminoBase, qui constitue la ration journalière d'un régime hypocalorique, contribue à la perte de poids,
- le remplacement d'1 repas quotidien par AminoBase, qui constitue la ration journalière d'un régime hypocalorique, contribue au maintien du poids après la perte de poids.

- **Un concept unique,  
l'intelligence de Dr. Jacob's®**

AminoBase, un régime conseillé, garanti sans risque de perturbation métabolique, et qui, réduction de poids acquise, ne vous fera pas reprendre du poids !

**Avec AminoBase, il n'y a pas d'effet yoyo !**

AminoBase est une nourriture biologique végétalienne globale purement végétale.

Comme substitut de repas, AminoBase fournit tous les acides aminés essentiels, les glucides complexes, les fibres alimentaires, les acides gras essentiels, des vitamines et les minéraux. La combinaison d'amarante et de légumineuses donne un profil optimal en acides aminés à valeur biologique élevée.

Parfaitement adapté comme substitut de repas lors d'un régime amaigrissant ou lors d'une surveillance pondérale active :

- riche en minéraux alcalins,
- apport nutritionnel journalier complet d'origine strictement végétale,
- idéal pour végétaliens et végétariens,
- riche en protéines et fibres alimentaires,
- ne contient ni gluten, ni produits lactés, ni édulcorants, ni additifs, ni conservateurs, ni arômes,
- s'adapte à tous les goûts, convient comme boisson, soupe ou en mousse de lait.
- Facile à utiliser, à savourer de différentes façons

Préparé avec du lait végétal, AminoBase a un léger goût de céréales et de noix, et peut se savourer facilement de nombreuses manières différentes : froid ou chaud, comme mousse de lait, boisson ou soupe. Découvrez nos délicieuses idées recettes sur [www.naturamedicatrix.fr](http://www.naturamedicatrix.fr)

Remarques : le régime amaigrissant AminoBase n'atteint les résultats espérés que dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories. Veillez à l'apport suffisant de liquides pendant son utilisation (2-3 litres d'eau ou de thé non sucré par jour).

Notre conseil : pour prolonger le sentiment de satiété, diluer un peu d'elixir de Grenade de Dr. Jacob's® dans un verre d'eau pétillante, entre les repas.

Une activité physique vous aidera à atteindre comme à conserver le poids souhaité. Ne pas substituer les 3 repas par AminoBase, mais aux repas normaux variez les aliments. AminoBase ne doit pas être utilisé comme

substitut complet d'une alimentation variée et équilibrée ni d'un mode de vie sain.

- **Votre saine collation, savoureuse et rapide à préparer !**

**AminoBase, une alimentation végétale et alcaline**

- 100% végétal : amarante, pois chiches, pois, psyllium.
- Riche en minéraux alcalins et protéines végétales pour préserver votre équilibre acido-basique et la masse musculaire.
- Pas de sucres rapides, mais plutôt des sucres complexes dont notre alimentation manque terriblement.
- Une haute valeur nutritionnelle (acides aminés, vitamines et minéraux).
- Hypo-allergénique : sans gluten, sans lactose, sans additifs, sans colorants ou autres composants chimiques.

**Idéal pour les intolérants/allergiques au gluten ou au lactose**

Des millions de personnes souffrent de ces troubles sans le savoir ! D'autres en sont conscients, mais peinent à trouver des aliments qui leur conviennent.

AminoBase ne contient pas de lactose, ni de gluten, et est donc idéal. Il ne contient pas non plus d'additifs, ni de colorants, ou tout autres composants chimiques.

**Idéal pour végétariens ou végétaliens**

Une carence en protéines est rare dans les pays industrialisés, par contre, chez les végétariens et végétaliens qui consomment peu de légumineuses et de produits à

base de soja, l'approvisionnement en lysine et arginine, peut être critique.

- 100% végétalien (amarante, pois chiches, pois, psyllium).
- Riche en protéines végétales, fibres alimentaires et minéraux alcalins.
- Riche en acides aminés essentiels : lysine et arginine.
- Alimentation globalement végétale.

### **Contre le « coup de pompe » de 16h !**

AminoBase est riche en protéines végétales et glucides complexes pour favoriser l'assimilation du tryptophane jusqu'à sa cible : le cerveau.

Le tryptophane, principalement issu de l'amarante, joue son rôle de précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur.

Consommé au gouter de 16h, AminoBase vous permet de rester concentré et de bonne humeur le reste de la journée !

### **Energie, Immunité, Glycémie, Mémorisation**

AminoBase est naturellement riche en protéines, vitamines et minéraux qui contribuent à des fonctions biologiques saines (allégations santé confirmées par l'EFSA):

- il contribue à un métabolisme énergétique normal (calcium, biotine, cuivre, iode, fer, magnésium, manganèse, niacine, acide pantothénique, phosphore, vit.C, B1, B2, B6 et B12)

- il participe au fonctionnement normal du système immunitaire (zinc, cuivre, fer, sélénium, vit.C, A, D, B6, B9 et B12)
- il joue un rôle dans le maintien d'une glycémie saine (chrome)
- naturellement riche en iode, fer et zinc qui jouent un rôle dans une fonction cognitive normale (mémorisation, concentration)
- du calcium nécessaire au maintien d'une dentition et d'os normaux
- riche en protéines pour contribuer à augmenter la masse musculaire et source de vitamine D, calcium, magnésium et potassium pour contribuer à une fonction musculaire normale
- pauvres en sodium et riche en potassium pour contribuer au maintien d'une pression sanguine saine
- sélénium, zinc, biotine et cuivre pour contribuer au maintien de cheveux normaux
- thiamine pour contribuer à une fonction cardiaque saine

### • Quand consommer AminoBase ?

A consommer, soit comme collation pour votre break de 16h, afin de rester énergique et concentré jusqu'en fin de journée, soit au petit-déjeuner sans envie de grignoter avant votre repas de midi, ou pour toutes autres occasions où vous souhaitez apporter une nourriture saine et savoureuse à votre organisme. Facile et rapide à préparer ! Pour tous les goûts: comme shake, soupe, mousse

AminoBase offre une nourriture complète digeste, même en cas d'allergies et d'intolérances multiples :

- sans gluten, soja, noix, fructose, lactose, composants lactés ou oeufs
- sans additifs, conservateurs, édulcorants et arômes
- procédé de fabrication doux qui décompose les substances anti-nutritives présentes dans l'amarante crue, les pois chiches et les pois.
- convient en cas d'intolérance au gluten, au lactose, à l'histamine mais aussi en cas d'allergies.





# Suivi de régime

Objectif poids : .....kg

## Mes motivations

Quand j'aurai atteint mon poids désiré :

- je pourrai rentrer dans ma robe préférée/dans mon costume préféré
- je séduirai de nouveau mon mari/épouse
- j'améliorerai mes résultats sportifs
- je serai en meilleure santé
- je me sentirai mieux dans ma peau

.....

.....

.....

.....

.....

	Départ	Fin du régime
Poids		
Tour de taille		
IMC (Poids en kg / Taille <sup>2</sup> en m)		

## Semaine 1

Jour 1 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	

Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 2 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 3 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	

Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 4 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 5 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	

Souper	
--------	--

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 6 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 7 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

### Mon ressenti de la semaine :

.....

.....

.....

.....

.....

### Mes résultats de la semaine

Poids	.....kg
Perte	..... g
Gain	..... g
Tour de taille	..... cm
IMC (Poids / Taille <sup>2</sup> )	.....

Interprétation de l'IMC : - corpulence normale: 18,5 à 25

- surpoids: 25 à 30

- obésité modérée: 30 à 35

- obésité sévère: > 35

### Semaine 2

---

<b>Jour 1 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	

Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 2 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 3 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	

Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 4 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

<b>Jour 5 .../...</b>	<b>J'ai mangé</b>
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	

Souper	
--------	--

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 6 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

Jour 7 .../...	J'ai mangé
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Collation	
Souper	

Mon activité physique
Mon humeur

### Mon ressenti de la semaine :

.....

.....

.....

.....

.....

### Mes résultats de la semaine

Poids	.....kg
Perte	..... g
Gain	..... g
Tour de taille	..... cm
IMC (Poids / Taille <sup>2</sup> )	.....





# Table des matières

---

<b>La voie du Dr. Jacob vers l'optimisation du métabolisme et du poids</b>	<b>3</b>
<b>Quel est le régime naturel de l'homme ?</b>	<b>5</b>
Okinawa – l'île des immortels	5
Le régime d'Okinawa	6
Les végétariens vivent 13,2 années de plus	6
<b>Les glucides sont-ils mauvais et les protéines et les graisses bonnes ?</b>	<b>9</b>
L'insuline stimule la croissance et le surpoids	11
Les aliments d'origine animale stimulent la résistance à l'insuline et augmentent le risque de diabète	14
Quelle quantité et quelle sorte de protéines est-il judicieux de consommer ?	17
<b>Beaucoup de personnes de moins de 65 ans mangent trop de protéines animales</b>	<b>17</b>
Une protéine n'est pas l'autre	19
<b>La lysine – acide aminé critique en cas d'alimentation végétale</b>	<b>21</b>
Les sources de protéines végétales sont meilleures pour la santé	22
Les protéines animales – très riche en méthionine	22

Exemple pratique : pourquoi les chats dorment beaucoup et pourquoi les chevaux sont performants ?	26
Une alimentation végétale n'aide pas que les chevaux à être performants	28
<b>La voie du Dr Jacob vers une vitalité et une santé durables</b>	<b>31</b>
Équilibre de l'insuline, de l'oxydo-réduction et du pH	31
<b>Le plan nutritionnel du Dr Jacob</b>	<b>33</b>
La pyramide alimentaire du Dr Jacob	33
Les règles nutritionnelles du Dr. Jacob	39
L'assiette idéale du Dr Jacob se compose d'aliments des catégories 1 et 2	40
Le tableau des aliments de Dr. Jacob	41
<b>Préparation, digestibilité, fréquence des repas</b>	<b>49</b>
Méthodes de préparation	49
<b>Digestibilité, intolérances et allergies</b>	<b>51</b>
Compensations d'un mode de vie et d'alimentation unilatéraux	53
Compensation de l'équilibre de l'insuline	54
Compensation de l'équilibre du pH	54
Alimentation	56
Compensation de l'équilibre d'oxydo-réduction	57

Exercices et sport	63
<b>Mise en pratique et initiation rapide</b>	<b>65</b>
La pyramide des aliments du Dr. Jacob	65
Les 3 règles d'alimentation du Dr. Jacob	65
Préparation – méthodes saines, rapides et savoureuses	68
Pourquoi l'effet sur la glycémie et l'insuline est-il déterminant ?	70
<b>Annexe</b>	<b>75</b>
Échappez à la dictature des produits industriels, choisissez une nouvelle nourriture !	75
Avec AminoBase, perdez des kilos sans les reprendre ! 100% végétal et sain	75
Un concept unique, l'intelligence de Dr. Jacob's®	76
Votre saine collation, savoureuse et rapide à préparer !	78
Quand consommer AminoBase ?	80
<b>Suivi de régime</b>	<b>83</b>

