



# Les Compatibilités Alimentaires

## Le pourquoi?

Chaque aliment a ses caractéristiques, qui activent différentes fonctions digestives. En les mélangeant, nous rendons ces processus naturels difficiles.

Les associations alimentaires ne sont pas un encore un régime de plus mais un ensemble de bonnes pratiques qui respecte votre physiologie pour une meilleure digestion et assimilation des nutriments.

### **Pourquoi dissocier les aliments ?**

A chaque nutriment sa digestion ! Chaque groupe d'aliment : amidons, protéines, légumes, fruits sollicite différentes enzymes digestives, chacun à son rythme.

Notre digestion se fait par étape, le corps est ainsi fait.

De mauvaises associations bloquent la digestion d'un ou plusieurs groupes d'aliments. Les aliments non digérés qui « attendent leur tour » fermentent et putréfient dans votre corps ! Générant ainsi des émissions de toxines, gaz, ballonnements, et autres troubles de l'estomac et de l'intestin. A long terme, les mélanges indésirables entraînent une vraie fragilité des muqueuses intestinales, créant un terrain favorable à un affaiblissement du système immunitaire et aux maladies chroniques.

### **Quel est l'intérêt des combinaisons alimentaires ?**

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

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

- **la durée de digestion différente pour chaque catégorie d'aliments**
- **le degré d'acidité nécessaire est différent pour chaque catégorie d'aliments**
- **Des enzymes différentes** (les enzymes permettent de dégrader les aliments en éléments unitaires assimilables que l'on appelle nutriments : glucides, acides aminés, acides gras,).  
Chaque sorte d'enzyme s'occupe uniquement d'un type d'aliment à l'exclusion de tout autre.

### **A titre d'exemple :**

La ptyaline se trouve dans la bouche et plus particulièrement dans la salive. Elle permet de commencer la dégradation des amidons et a besoin d'un **milieu alcalin**.

La pepsine se trouve dans l'estomac et concasse les protéines en peptides. Pour se faire il lui faut un **milieu acide**.

La lipase pancréatique associée à la bile dégrade les graisses dans le duodénum en acides gras.

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

# Les catégories d'aliments



## Les protéines

Protéines fortes > viande, poisson, œuf, fromages cuits, crustacés...

Protéines faibles > les légumineuses, le tofu, les algues, les oléagineux, les champignons, amandes, noisettes.

## Différents types de protéines

- Noix
- Légumineuse
- Viande

## Amidon et Farineux

Amidons forts > Riz, Blé (type pâtes, pain...), avoine, épeautre, orge, avoine, maïs, seigle, sarrasin et millet...

Amidons faibles ou farineux > les patates douces et pomme de terre, châtaignes, potimarron (et autres types de courges...).

**Les légumes Verts** : Légumes verts ou colorés crus ou cuits (Colorés mais non farineux)

**Lipide** : Huile et graisse

**Fruits**

**Melons et pastèques**

**Miel, sucres, mélasse et autres sucrants**

**Produits laitiers**

**L'eau.**



## Les pires combinaisons

Les combinaisons suivantes ne sont pas favorables:

Protéines fortes	Farineux forts
Poisson, steak, volaille, crustacé, fromage cuit, oeuf	Riz, pâte, avoine, épeautre, blé, orge, seigle, pain, sarrasin, millet

L'une des combinaisons alimentaires les plus nocives et à absolument éviter est une protéine forte avec un farineux fort (car la digestion en milieu acide de la protéine bloquerait instantanément celle de l'amidon)

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

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

Le mélange typique de viande avec des pommes de terre et d'autres similaires, bien qu'ils soient communs dans n'importe quel menu, ne sont pas l'option la plus saine. Idéalement, accompagnez toute assiette de protéines ou d'amidon avec une portion de salade ou de légumes crus.

**Les légumes verts se combine bien avec la plupart des aliments.** Cependant, il y a quelques exceptions :

- Le lait
- Les fruits sucrés
- La pastèque et le melon
- Les sucres et sucrants

**Ne rien mélanger avec les fruits.**

En effet, le fruit est digéré en quelques minutes dans l'intestin, il ne fait que passer dans l'estomac. S'il est consommé en dessert il devra y rester plusieurs heures, piégé. Cela entraîne des fatigues après le repas, des fermentations acides digestives, des gaz intestinaux et divers troubles digestifs. Le meilleur moment pour consommer les fruits est ½ heure avant le repas ou au moins trois heures après celui-ci.

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

L'habitude de prendre des fruits pour le dessert n'est pas aussi saine que nous le pensons, surtout si nous avons consommé des amidons. En procédant de la sorte, le sucre contenu dans les fruits fermente dans notre estomac et entrave la digestion.

Pour la même raison, nous devrions toujours éviter les jus (qui contiennent encore plus de sucres) dans les repas.

Même que fruit acide ne vont pas avec les fruits doux.

**Ne rien mélanger avec les melons et pastèques, même pas les fruits.**

Les melons et les pastèques Ces fruits, qui sont souvent consommés en dessert ou même avec des aliments salés, sont très nocifs lorsqu'ils sont mélangés avec d'autres aliments. Ils sont riches en eau et en fibres et, bien qu'ils contiennent une grande quantité de vitamines et de minéraux, ils ont une nature froide qui nous oblige à les manger sur un estomac vide et séparément.

**Les produits laitiers**

Les produits laitiers tels que le yaourt ou le fromage ne doivent pas être consommés avec de l'amidon qui contient beaucoup de glucide. Il y a une mauvaise combinaison, cependant très commune, qui est le yaourt avec du sucre.

**L'eau**

Chaque jour, nous devrions boire entre 1 et 2 litres d'eau. Cependant, beaucoup de gens qui essaient de se conformer à cette habitude le font mal, car ils boivent souvent trop aux repas ou juste après. Cela provoque une lourdeur et un gonflement lorsque l'eau est mélangée avec des sucs gastriques et de la nourriture. L'idéal est de toujours boire à jeun : en milieu de matinée et d'après-midi.

Ne buvez pas d'eau pendant les repas. L'eau dilue les sucs digestifs et a tendance à ralentir la digestion.



# Les bonnes combinaisons

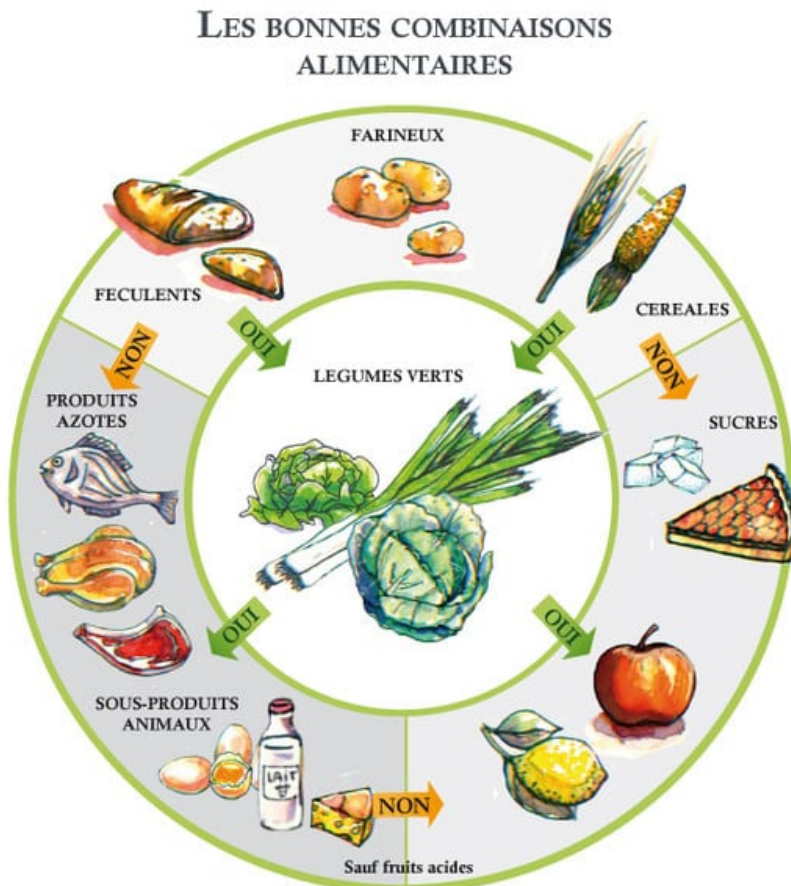
## Quelques règles élémentaires

- Ne mangez qu'une seule protéine, qu'elle soit faible ou forte, par repas. Ex : on ne mélangera pas des lentilles avec de la viande ou du poisson. Ou des haricots rouges avec du bœuf.
- De même pour les amidons. Un seul par repas.
- Les légumes s'associent à toutes les catégories, on privilégiera donc au maximum cette association.
- Mangez les aliments digestes en premier. À chaque aliment son temps de digestion. Cette première habitude limitera la fermentation de certains aliments dans le bol alimentaire.
- Préférez également les crudités en début de repas ! Elles contiennent des enzymes qui faciliteront la digestion des aliments qui suivront.

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

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

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





# Conclusion :

## Adopter les bonnes pratiques des combinaisons alimentaires

### Pourquoi :

- Une digestion plus rapide et sans inconforts comme l'acidité, le gaz ou les flatulences.
- Une augmentation de l'énergie après un repas au lieu d'une baisse d'énergie
- Une meilleure fonction intestinale
- Une meilleure assimilation

### Comment :

- Ne pas manger les aliments protéiques et les hydrates de carbone (amidon/farineux) au même repas.
  - Ne pas mélanger les différentes sortes de protéines : viande, noix, légumineuse,
  - Ne pas manger de fruit avec les repas de protéines ou d'amidon
  - Ne pas mélanger les fruits acides avec les fruits doux.
  - Ne jamais mélanger le melon et la pastèque avec rien d'autres. Toujours seul et à jeun.
  - Ne jamais manger du sucre pendant les repas.
  - Ne pas boire d'eau ou autre liquide pendant les repas.
- 
- Mélanger les légumes verts avec les amidons/farineux (Ex : millet et légumes)
  - Mélanger les légumes verts avec les protéines (Ex : Poissons et légumes)
  - Mélanger les légumes verts avec les lipides et gras (Ex : Salade avec sauce aux huiles)
  - Mélanger les légumes verts avec les fromages (Ex : Gouter fromage et crudité)
  - Mélanger les fruits ensemble de même taux d'acidité (Ex : Bol de fruit divers)