

Dr Laurence **PLUMEY**

# LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION

**Connaître**  
les aliments

Bien se nourrir  
**à tout âge**  
de la vie

Prendre soin  
de sa **santé** grâce  
à l'alimentation



**EYROLLES**

© Groupe Eyrolles, 2014  
ISBN : 978-2-212-55740-4

# Introduction

**V**OUS VOULEZ SAVOIR POURQUOI on peut manger des œufs quand on a trop de cholestérol, quelle quantité de sucre caché il y a dans les produits sucrés, comment nourrir son enfant quand il n'aime pas les légumes, comment soigner son diabète sans se priver de sucre, comment perdre quelques kilos sans perdre de muscle et sans carences, comment bien se nourrir quand on est enceinte... alors ce livre est fait pour vous ! Je l'ai pensé et écrit pour répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur les aliments, sur vos besoins nutritionnels et ceux des êtres que vous aimez (vos enfants, votre conjoint, vos vieux parents), sur la façon de vous nourrir quand vous (ou quelqu'un de votre entourage) avez un problème de santé quel qu'il soit (un excès de poids et de mauvais cholestérol, du diabète, un risque cardiovasculaire, une allergie, une intolérance, un trouble digestif, de la fatigue...).

En somme, j'ai voulu un livre qui soit votre compagnon de route durablement. Je l'ai voulu riche d'informations et efficace dans les conseils car concret et pragmatique, également rassurant et optimiste dans un contexte anxiogène qui voudrait que vous vous méfiiez de tout et ne mangiez plus rien. Dans un contexte où le plaisir est culpabilisé, dans un contexte d'extrême confusion bien plus profitable aux dérives et aux troubles du comportement alimentaire qu'à la sérénité et au plaisir de manger. Pour cela, j'ai rassemblé toute mon expertise de médecin nutritionniste et de diététicienne, pratiquant la nutrition depuis 25 ans.

C'est pourquoi, avec ce livre, je veux vous livrer et vous transmettre tout ce savoir, pour que vous ne soyez plus dépendant des errances et des idéologies alimentaires de ceux qui se prétendent nutritionnistes et qui ne le sont pas. Soyez averti et riche de connaissances fiables, prenez votre santé en main en connaissant mieux ce que vous mangez et en adoptant les bons comportements alimentaires selon les circonstances. Si j'ai tenu à être la plus exhaustive possible, c'est pour plusieurs raisons :

■ **Partie 1 – Concernant les aliments.** Pour couper court à toutes les rumeurs et idées fausses qui circulent sur beaucoup d'aliments et produits alimentaires, je me suis attachée à vous présenter une analyse nutritionnelle détaillée de chaque famille d'aliments, avec leurs qualités, leurs défauts, leur place dans votre alimentation, les idées fausses, les données scientifiques actuelles et les certitudes rassurantes qui vous permettent de manger en toute sérénité et de façon adaptée à votre santé.

Sont ainsi traités les produits laitiers, les fruits et légumes, les féculents et produits céréaliers, les viandes, poissons et fruits de mer, les œufs, le sucre et les produits sucrés, les boissons (eaux, boissons sucrées, jus de fruits, thé, café, boissons alcoolisées...), les matières grasses (beurre, huiles, margarines, crème...), ainsi que les ingrédients de type sels, épices, édulcorants. À la fin de ce chapitre, vous trouverez une synthèse de ce qu'est une alimentation équilibrée et des conseils pour vous adapter aux contraintes de la vie quotidienne tout en mangeant sainement. J'ai également indiqué des références de sites soit institutionnels, soit de marques. En aucun cas il ne s'agit de publicité pour ces produits, si je les ai retenus c'est qu'il m'a semblé qu'ils pouvaient vous apporter des informations intéressantes surtout en termes de fabrication produit ou sur des données de consommation à l'échelle de la population.

■ **Partie 2 – Concernant l'alimentation à tous les âges de la vie.** Vous vous doutez bien que les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes aux différents âges de la vie. Toutes ces périodes sont, pour vous, une occasion de vous poser des questions auxquelles vous n'avez pas toujours de réponses. Vous voulez donner le meilleur à votre enfant de 6 mois et vous êtes souvent désemparé devant ses refus. Vous aimeriez manger mieux mais les contraintes de temps et de travail vous rattrapent ; comment faire ? Vous êtes enceinte et vous ne savez pas très bien ce qui est bon ou pas pour votre bébé. Vous ne savez pas comment réorganiser vos rythmes alimentaires depuis que vous travaillez de nuit ou en horaires décalés. Vous êtes un peu désemparé depuis que votre père âgé de 80 ans mange moins et maigrit. Vous aimeriez bien savoir comment optimiser vos performances sportives.... Autant de questions auxquelles j'ai cherché à apporter des réponses concrètes.

■ **Partie 3 – Concernant les pathologies et conseils nutritionnels.** Comment gérer un taux de cholestérol trop élevé ? Comment équilibrer sa glycémie quand on est diabétique ou sur le point de l'être ? Comment se remettre rapidement d'une opération ? Comment retrouver un transit normal quand on a de sérieux troubles digestifs ? Comment perdre quelques kilos en trop ? Comment lutter contre la dénutrition et retrouver ses forces quand on est affaibli ? Que manger quand on est allergique ou intolérant ? Vous trouverez tous les conseils nutritionnels qui vous permettront de mieux gérer vos problèmes de santé, loin de toute idéologie alimentaire et de théories farfelues, voire dangereuses. Être bien conseillé, cela n'a pas de prix ! Enfin, vous trouverez en fin d'ouvrage une « boîte à outils » avec des menus et recettes adaptés à différentes situations, pour éviter la monotonie des repas tristounets, ainsi que des référentiels de besoins nutritionnels selon les âges.

En conclusion, avec ce livre à portée de main chez vous, vous saurez faire face à de nombreuses situations différentes, tant pour répondre à une question sur un aliment que pour savoir ce qu'il faut manger ou donner à manger pour bien gérer sa santé en toutes circonstances. Rappelez-vous que votre alimentation est votre première médecine, à condition d'avoir le bon médecin. Alors, faites-moi confiance !