

THIERRY MARX | D<sup>R</sup> ALEXANDRA DALU



# L'ASSIETTE SANTÉ



ALIMENTATION,  
SOMMEIL, SPORT  
ET BIEN-ÊTRE



LE CHEF  
ET LE MÉDECIN  
VOUS CONSEILLENT





# L'assiette santé



THIERRY MARX  
DR ALEXANDRA DALU

## L'assiette santé

Alimentation, sommeil,  
sport et bien-être



Illustrations © Ivan Peev  
© Flammarion, Paris, 2022

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

AVANT-PROPOS .....	11
INTRODUCTION.....	13
<b>L'ALIMENTATION</b>	
<b>LES RÉGIMES EN VOGUE.....</b>	<b>18</b>
Le jeûne .....	21
Le végétarien.....	26
Le pescétarien (ou pescovégétarien).....	28
Le flexitarien.....	30
Le végétalien .....	31
Le cétogène.....	34
Le paléolithique (dit paléo).....	37
Le régime Okinawa .....	39
Le méditerranéen crêtois.....	42
<i>Les régimes selon Thierry Marx.....</i>	<i>44</i>
<b>L'ASSIETTE SANTÉ.....</b>	<b>47</b>
Comment rééquilibrer son alimentation .....	47
Le repas type en un dessin schématique .....	47
Comprendre le <i>simple draw</i> .....	50
<b>LES PRINCIPES DE BASE</b>	
<b>SELON THIERRY MARX.....</b>	<b>53</b>
Astuces pour les végétariens.....	54
Compenser le transformé.....	54
Astuce nomade.....	56
Repas des grands jours.....	56
La synesthésie : formes et couleurs .....	56

<b>LES RECETTES DU CHEF</b> .....	59
Le riz, les pommes de terre, le maïs.....	59
Des légumes, oui, mais en version améliorée !.....	64
Les œufs.....	68
Les desserts .....	70
Les infusions sucrées.....	75
Pour épater la galerie.....	77
<b>LA DIÉTÉTIQUE SANS PRISE DE TÊTE</b> .....	87
Le gras : assurément un allié.....	87
Les protéines : les briques de notre structure corporelle ...	91
Des produits animaux et végétaux complémentaires ...	100
Le sucre : un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, voire pas du tout.....	103
Et les fibres dans tout ça ?.....	111
<i>L'alimentation selon Thierry Marx</i> .....	116
<b>LE MODE DE VIE : SPORT ET SOMMEIL</b>	
<b>LE SPORT</b> .....	120
La fitness de Thierry et Alex.....	120
<i>Le sport selon Thierry Marx</i> .....	132
<b>LE SPORT AU QUOTIDIEN</b> .....	133
Adopter les bons réflexes.....	133
Bouger pour sa santé.....	134
Parlons métabolisme .....	137
<b>CONSEILS POUR UNE PRATIQUE OPTIMALE DU SPORT</b> .....	140
Sans préparation, la pratique du sport est à risque....	140
Un mode de vie sain : la meilleure préparation du sportif...	141
Les protéines animales pour la prise de masse musculaire .....	143
Évitez les boissons sucrées.....	143
Les bienfaits d'un sommeil de qualité.....	145

Des compléments alimentaires en fonction de vos besoins et après avis du médecin.....	145
Attention à la consommation d'alcool.....	147
Pour les croyants non pratiquants.....	147
<b>LES BILANS MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX</b>	
<b>POUR LE SPORTIF</b> .....	148
Consulter un ORL et un ophtalmologue .....	148
La prise de sang pour contrer certaines carences ...	149
Un bilan cardiologique.....	150
Un bilan chez un chirurgien orthopédique.....	151
L'endocrinologue, le médecin interniste et le rhumatologue sont aussi de la partie.....	151
Cas particuliers des porteurs de prothèses du genou ...	152
En conclusion .....	153
<b>LE SOMMEIL</b> .....	154
Intérêt et explications.....	155
<i>Le sommeil selon Thierry Marx</i> .....	162
La sieste .....	163
Sommeil : les aliments à ne pas manger (ou à peu manger) ou à mieux choisir pour le dîner...	167
<b>LA DISCIPLINE, C'EST LA LIBERTÉ !</b> .....	174
Dix minutes de sport : on les a tous .....	174
Escalier en vue : grimper.....	175
Intégrer les fruits et légumes : une base.....	175
Modérer sa consommation de sucres : un must.....	176
Varier les recettes : astuce minceur.....	176
Adopter un rituel alimentaire hebdomadaire.....	177
Dîner détox : énergie assurée.....	177
Instaurer un rituel de sommeil :	
la sérénité avec Morphée .....	178
La modération dans tout : s'écouter.....	178
Se fixer des objectifs à court terme :	
efficacité par étapes.....	179

## LA SANTÉ ET LE POIDS

<b>LE POIDS IDÉAL EST-IL IDÉAL ?</b> .....	183
Le poids « minceur » a toujours été d'actualité.....	183
Le poids, ce chiffre sur la balance.....	184
Le poids est un chiffre nécessaire mais insuffisant pour comprendre sa santé .....	185
Le poids est une donnée très complexe et scientifique	186
Conclusion.....	188
<b>LA MALADIE</b> .....	189
Les hormones et leur impact sur le poids et la santé.....	194
Autres causes de prise de poids.....	216
<i>La santé selon Thierry Marx</i> .....	221

## LES INTERVIEWS

DR ALEXANDRA DALU, médecin nutritionniste ...	227
THIERRY MARX, chef cuisinier .....	234
PIERRE WEILL, agronome.....	237
MICHEL DURU, directeur de recherche à l'Inrae....	242
CLAUDE FISCHLER, sociologue.....	247
DR SERGE LUQUET, neurobiologiste .....	253
ÉRIC PONSOT, colonel, militaire français.....	265
ÉLODIE GOSSUIN, Miss France et Miss Europe 2001, chroniqueuse.....	269
STÉPHANE TOURREAU, apnéiste français.....	276
<b>CONCLUSION</b> .....	281
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	283
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	285
<b>SOURCES</b> .....	287

## AVANT-PROPOS

- « J'espère, lui dit Charles, que tu vas mieux soigner le Roi que les pauvres !  
– Non, Sire, c'est impossible.  
– Et pourquoi ?  
– Parce que je les soigne comme des rois. »

Ambroise PARÉ au roi Charles IX, 1549

Nous avons voulu ce livre tel un roman qui se déroule autour d'une assiette dynamique, une assiette pleine de saveurs, une assiette bien remplie, une assiette pleine de vie. Cette assiette holistique parlerait bien sûr de nourriture, de recettes, de bien-être, de mieux-être et des bienfaits du sport, mais aussi du poids du corps, du poids de la vie, des maladies en rapport avec le poids, de médecine, de société et d'environnement.

Ce livre se veut ouvert à tous et s'offre comme une métaphore. Celle d'une équipe de guides de montagne stimulant son groupe de randonneurs à dépasser ses limites, chacun à son rythme, sans pression, pour atteindre un pic baigné de lumière d'où tous auraient

leur vision du bonheur depuis le même sommet, illuminés d'une même lueur : l'horizon prometteur d'une belle santé.

## INTRODUCTION

Dans le domaine de la santé publique, les chiffres concernant le problème du poids sont éclairants. Le surpoids est devenu un problème de santé publique majeur en France et une épidémie mondiale : il y a près de 2 milliards de personnes en surpoids dans le monde, et 600 millions d'obèses.

En France, près de 1 Français sur 2 est en surpoids, soit 15 millions de Français, et 1 personne sur 6 est en obésité, soit 8 millions de Français. Ce chiffre a doublé en vingt-cinq ans et continue de croître.

De plus, l'obésité sévère est en croissance et concerne à ce jour plus de 1 million de Français. Malheureusement, les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés.

Le surpoids entraîne d'autres problèmes de santé, que l'on nomme comorbidités, pathologies qui entraînent à leur tour d'autres problèmes. Un véritable cercle vicieux dont il est difficile de sortir sans aide médicale, paramédicale et environnementale.

C'est pour cette raison que nous avons souhaité écrire ce livre : lancer un cri d'alerte sans pour autant être alarmiste. Prêcher pour la tempérance et arrêter l'hystérie collective autour de régimes alimentaires à la mode ou de pseudo-techniques miraculeuses, cesser de penser que les non-sportifs vont se mettre à préparer les JO et que tous les enfants vont manger de l'avocat au petit déjeuner !

On trouve le meilleur et le pire sur les réseaux sociaux. Et les conseils alimentaires et physiques donnés par des influenceurs sortis de nulle part aux personnes en surpoids sont souvent un miroir aux alouettes dans le meilleur des cas, voire une invitation à des pratiques dangereuses. La médecine ne s'improvise pas. Si la compréhension du corps humain était si simple, nous serions tous minces, musclés et alertes à vivre éternellement dans le meilleur des mondes.

À notre époque, à l'ère d'une médecine de pointe, la phrase « mangez moins et bougez plus ! » ne devrait plus être assenée aux patients qui consultent pour surpoids et/ou obésité. Pourquoi ? Parce que cela ne suffit pas ! Après un certain point, que l'on se mette au régime et au sport, le corps résiste à la perte de poids, voire souffre de yoyo. Le patient ne peut pas faire la guerre à son propre corps. C'est frustrant, décourageant et dangereux.

À tous ceux qui se sentent concernés, le bon message est de dire : « Consultez un médecin spécialisé dans la prise en charge de l'obésité et du surpoids afin de faire le diagnostic de la maladie qui favorise cet état pour vous prescrire le bon traitement, et les nouveaux traitements. »

Par ailleurs, stigmatiser les personnes en surpoids ou en obésité doit cesser. Elles doivent être en confiance pour reprendre leur santé en main. Il y a un engrenage infernal qui se produit soit dès l'enfance, soit à la puberté ou à l'adolescence, ou encore à la suite d'un facteur déclencheur (deuil, séparation, déménagement, grossesse, fausse couche, ménopause, andropause, autre drame) qui provoque cette prise de poids. Si nous sommes égaux en droit, nous ne sommes pas tous égaux quant à notre santé, car le métabolisme diffère d'une personne à l'autre.

Autre sujet contrariant qui soulève un point sensible : l'origine sociale. Il y a une corrélation entre l'augmentation des chiffres du surpoids et l'origine sociale. Les plus défavorisés sont hélas plus exposés au surpoids et à l'obésité. C'est tout le combat que nous menons contre le *low cost*. Depuis plus de trente ans, la population dite défavorisée consomme plus de junk food et de produits qui contribuent à accentuer un mauvais fonctionnement du métabolisme. Un comble dans notre belle France, réputée mondialement pour son art culinaire, et son régime social généreux.

L'objet de ce livre est de montrer que rien n'est fichu. Que la cuisine peut être simple et qu'il est temps d'y retrouver pour tous le plaisir, le bien-être et la santé.



**CHAPITRE I**

**L'ALIMENTATION**

**par le Dr Alexandra Dalu**

« We don't create abundance; abundance is always present. We create limitation. »

Arnold PATENT<sup>1</sup>

Le temps est venu de s'allier afin de prôner la santé pour tous, dans une harmonie constructive et réalisable. À l'heure où l'Organisation mondiale de la santé (OMS) annonce plus de 9 millions de morts par an dans le monde dus à la malnutrition et 2,8 millions de décès dus à l'obésité, l'apologie de l'équilibre est à méditer. Dans les pays développés, l'histoire, depuis les années 1960, montre qu'il n'y a pas qu'un régime alimentaire qui plaît mais plusieurs, car tous les goûts sont dans la nature et que la volonté de minceur a toujours été un

---

1. « Nous ne créons pas l'abondance ; l'abondance est toujours présente. Nous créons nos limites. » (N.d.É.)

sujet. À côté du rôle hédonique porté par l'alimentation, les études médicales montrent qu'il faut allier et varier les apports en végétaux, fruits et légumes, herbes, épices, protéines et graisses animales et végétales, en vue d'optimiser le fonctionnement de son organisme.

## LES RÉGIMES EN VOGUE

**Végétarien, pescovégétarien, flexitarien, végétalien, vegan**, ces modes et pratiques alimentaires sont devenues tendance et séduisent de plus en plus. Elles sont imprégnées d'un esprit écologique, puisque ces régimes suppriment tous, ou en partie, la viande. Le **jeûne** (court ou long) a pris également du galon dans l'idée d'une détox optimale. Quant aux régimes **paléo et cétogène**, qui font la part belle aux protéines et au bon gras avec peu d'apports sucrés au compteur, ils sont aussi dans cette nouvelle approche d'un apport alimentaire moins sucré afin de lutter contre les maladies cardio-métaboliques. L'OMS a d'ailleurs revu à la baisse la quantité recommandée de sucre « blanc » (= libre, ajouté, blanc) à 25 grammes et à 5 grammes de sel par jour. C'est dire si la prise de conscience du grand public et des pouvoirs publics quant au lien existant entre bonne santé et nutrition est bien concrète. Le régime **Okinawa**, ou les bienfaits de la cuisine japonaise, est un régime flexitarien qui recommande d'arrêter de manger avant la sensation de satiété. Quant au régime **méditerranéen crétois**,

il reste une valeur sûre, recommandé par les instances scientifiques actuelles pour son apport varié et riche en nutriments à base de fibres et d'antioxydants, donc en végétaux, et pour son apport modéré en protéines animales.

Pour autant, nul besoin de culpabiliser, de faire culpabiliser, de montrer du doigt les viandards ou les mangeurs de graines. Soulignons toutefois qu'en anthropologie l'explication de la caractéristique omnivore de l'être humain réside dans l'étude de la denture et de la dentition avec la taille des incisives et des canines, ainsi que dans l'étude de la forme intermédiaire du côlon : en effet, un côlon d'omnivore est moins long que celui de l'espèce végétalienne – les bovins par exemple –, et moins court que celui des carnivores comme celui des félins. Si chacun trouve en ses habitudes de vie un confort *via* son régime de prédilection, on ne changera pas une équipe qui gagne, car le meilleur des régimes est celui qui vous va bien. On entend par là que la digestion se passe bien, que le poids est stable et en rapport avec son activité physique, que les bilans de santé sont dans les normes et que le corps et l'esprit se portent finalement bien au quotidien. Cependant, et c'est un constat, si nous n'équilibrons pas nos repas, il y a des risques de voir apparaître à plus ou moins long terme des carences en macro et micronutriments, ou des troubles du comportement alimentaire en fonction du régime adopté, de la fatigue et des pathologies. En effet, certains de ces régimes sont parfois difficiles à suivre, contraignants, frustrants, voire

contre-indiqués pour certaines tranches de la population : les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes convalescentes, les adolescents et les enfants en période de croissance, les enfants en bas âge (croissance physique et cérébrale), les sportifs de haut niveau ou les personnes atteintes de certaines pathologies.

Du point de vue de la santé, il faut garder en tête qu'il y a un risque de carence avec n'importe quel régime strict, monotone et restrictif non supplémenté. Le meilleur conseil est de privilégier la variété des aliments et/ou la richesse en aliments à haute valeur nutritionnelle, c'est-à-dire très riches en vitamines, antioxydants, oligoéléments, gras essentiels et protéines essentielles et non transformées.

Pour « préserver la planète », il faudrait, à son niveau, manger raisonnablement de tout. L'omnivore aurait alors tout bon ? La tempérance face à l'extrême ? Imaginons une population mondiale qui ne mangerait que du végétal, ou que de l'animal – produits de la mer ou de la terre (viande bovine, porcine, ovine, insecte). Cela favoriserait dans tous les cas une production intensive de la classe d'aliments en question avec toutes ses conséquences et ses réactions en chaîne. Bien qu'il soit clair que la consommation de viande de bœuf soit à réduire afin de protéger les terres agricoles de l'élevage industriel, les extrêmes sont également à éviter car utopiques en termes de faisabilité, d'écologie, de commerce et de production. Il faut progressivement, à titre individuel et familial, dans un esprit collégial, politique et scientifique, réapprendre à respecter son corps et la planète en apportant de

l'action dans sa cuisine. Un garde-manger se gère et ne se gaspille pas. Notre ère n'est pas à la politique du fantasme égocentrique et orthorexique, mais bien à une politisation de la santé de l'individu avec sa planète.

Tout surdosage ou toute carence alimentaire entraînent à plus ou moins long terme un dysfonctionnement du métabolisme de l'organisme, et une réaction en chaîne des pathologies. Tout macro ou micronutriment a son rôle à jouer, à un dosage bien précis, pour se retrouver disponible et actif dans le corps.

Seule l'homéostasie prévaut, ce qui en médecine est à la base de l'équilibre naturel et vaut pour tout être humain, homme et femme, adulte et enfant, bébé et fœtus.

On peut ainsi citer les écrits de l'école de médecine de Salerne (Italie), datant du Moyen Âge : « C'est la dose qui fait le poison. »

## **LE JEÛNE**

Le jeûne a culturellement une valeur religieuse que l'on retrouve dans toutes les grandes notions théologiques de toutes les religions. Il est réalisé par tous les croyants pratiquants. L'ascète, par définition, s'impose une vie austère, des privations, un renoncement par piété afin de comprendre celui qui n'a rien ou qui souffre du manque de profusion. Il pratique alors la méditation et le jeûne alimentaire pour élever sa conscience et ses connaissances.

En termes de mode alimentaire, le jeûne actuel concerne les pays ne souffrant pas de dénutrition. Il existe

bien sûr différents types de jeûnes : plus ou moins longs, stricts sans aucun apport alimentaire, ou avec de simples infusions, combinés à la pratique du sport comme le yoga ou la randonnée, et donc par définition toujours en restriction calorique. La méthode du jeûne intermittent dit *fasting* est la plus connue et consiste à alterner une période où l'on mange pendant 8 heures avec une période de jeûne de 16 heures, où le dernier repas de la journée se prend avant 20 heures et le suivant à l'heure du midi le lendemain.

### **Les +**

Un bienfait détox pour les personnes en malbouffe, ou en « surbouffe », qui mangent trop, que ce soit par plaisir ou pour compenser un stress, et qui ont besoin de faire une pause. D'autre part, la restriction calorique en sucres et en graisses saturées aide à une perte de poids rapide. Le jeûne est un plus pour certaines personnes en obésité sous traitement médical, qui vont dès lors sentir leur faim réduite par l'action des traitements sur les hormones de la faim enfin mises au repos. Le dîner léger avant 20 heures en jeûne intermittent est alors une bonne idée s'il est bien supporté par le patient.

Remarque : je prescris à mes patients un appareil dextro pour mesurer leur glycémie et un tensiomètre pour prendre leur tension. En plus de son propre ressenti, il est nécessaire de se protéger avec des valeurs santé constantes qui permettent de s'auto-évaluer à la maison.

## Les -

Chez les enfants et les ados, le jeûne est clairement à proscrire afin d'éviter toutes les conséquences des carences à un moment où le corps se construit et où l'humeur peut en pâtir, avec des troubles du comportement alimentaire à la clé.

Les jeûnes longs et stricts sont à envisager encadrés, avec prudence et avec un suivi professionnel.

Faire du sport à jeun n'est pas une bonne idée pour tout le monde et sans hydratation encore moins. À évaluer avec son médecin dans tous les cas. En effet et pour rappel, attention à la fonte musculaire lors de la pratique de l'exercice physique en cours de jeûne, qui aura inévitablement pour impact un *catch up fat*, ou fameux effet yoyo de reprise de poids lors de la reprise alimentaire traditionnelle : le corps, mis à rude épreuve, va stocker du gras pour le protéger d'une éventuelle autre famine stressante pour l'organisme.

De plus, les études médicales ne montrent aucun intérêt scientifique quant à la perte de poids, que l'on suive un régime méditerranéen ou un régime avec des jeûnes intermittents. Les deux fonctionnent car il y a une forte diminution de la masse calorique sucrée et un encouragement à l'activité physique qui se greffe à ces modes de vie. L'intérêt des jeûnes est alors à voir au cas par cas.

Attention au jeûne chez les patients qui doivent prendre un traitement médicamenteux pendant le repas pour une meilleure biodisponibilité et une meilleure efficacité des médicaments.

Par ailleurs, certaines personnes travaillent tard en soirée ou pendant la nuit et doivent organiser leurs repas en décalé. Elles ont besoin de beaucoup d'énergie le soir car elles vont veiller tard, que ce soit pour travailler, lire, regarder des films, jouer à des jeux de société, faire du sport, ou qu'elles soient tout simplement de petits dormeurs et donc des couche-tard. Le risque est alors de se retrouver en fin de soirée, voire en début de nuit, en manque d'énergie, donc en hypoglycémie, si le dernier repas a été pris avant 20 heures. La tentation de grignoter pour apaiser sa faim et donc son irritabilité à l'hypoglycémie est une réalité.

### L'assiette type jeûne



Les **infusions et les bouillons de légumes** sont intéressants car hydratants, laxatifs et drainants, riches en **citron, herbes et aromates**, voire avec des **épices** ; ils ont tout bon.

## **Le conseil nutrition**

Mieux vaut dans ces derniers cas faire un dîner complet, frugal et digeste afin de se coucher tard, repu et zen pour se lever frais et dispo le lendemain. Rien n'empêche d'écouter son organisme, qui peut crier famine tard dans la matinée ou directement à midi, et boire seulement de l'eau, du thé, du café ou des tisanes nature tout au long de la matinée. Si on a décidé de dîner très tôt pour rester à jeun presque 16 heures et faire le jeûne intermittent, la meilleure des astuces est d'opter pour une hydratation intense tout au long de la journée avec des plantes drainantes, une alimentation frugale, riche en bon gras, en fibres et en protéines le matin et au déjeuner, avec un petit goûter à base de graines pour provoquer une satiété efficace la veille de son jeûne.

Pour rappel, le corps possède des pondérostats nerveux naturels qui ajustent et régulent la faim en fonction des apports et de l'activité physique. Nous nous mettons par exemple automatiquement en jeûne après de copieux dîners de fête, moment où la faim ne se fait plus sentir et qui de plus sont des périodes plutôt sédentaires. On peut également signaler une forme de saturation dans les cas extrêmes de gros repas consommés plusieurs jours de suite, comme dans les fameuses fêtes de fin d'année riches de retrouvailles chaleureuses, conviviales mais où l'on est très souvent autant gavé que les oies. Le jeûne intermittent prend alors tout son intérêt sur quelques jours.

Les jeûnes sont très souvent organisés dans des cliniques ou des établissements de vacances (retraite) avec

pour but de se ressourcer et se détoxifier. Ces centres proposent à leurs adhérents le choix du type de jeûne à pratiquer.

## **LE VÉGÉTARIEN**

Il y a souvent une confusion sur ce régime, qui par définition exclut la chair animale. Certains se disent végétariens car ils ne consomment pas de viande rouge ou de viande tout court mais mangent poissons, crustacés et volaille. Ces derniers ne sont donc pas végétariens mais simplement omnivores, préférant le poisson à la viande.

Le végétarien est celui qui ne se nourrit que de végétaux à base de fruits, légumes et céréales, et qui en matière de protéines animales consomme des œufs et du lait (donc des produits laitiers). Il ne mange ni viande, ni poisson, ni crustacés, ni insectes.

### **Les +**

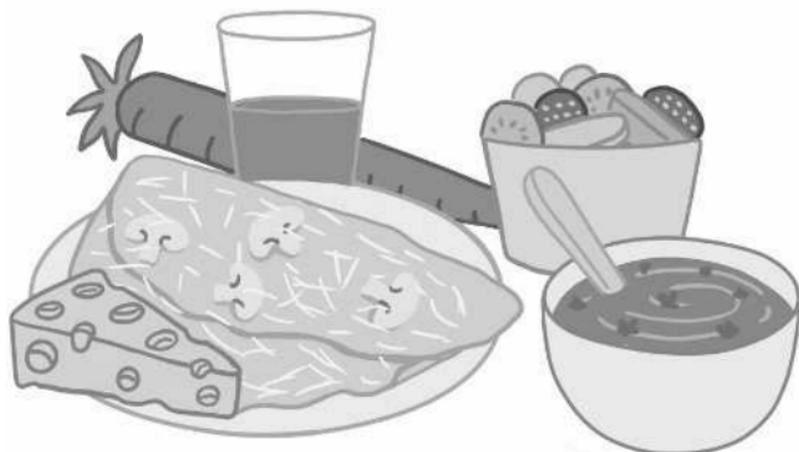
Un apport riche en végétaux, donc en fibres qui protègent du cancer du côlon, de la constipation, et en vitamines et antioxydants qui préviennent le système immunitaire contre les infections. Le régime végétarien apporte à l'organisme des vitamines, des minéraux et des flavonoïdes qui luttent contre les maladies cardiovasculaires. Le lait apporte le calcium, la B12, les protéines et les acides gras essentiels. Les œufs, riches en acides aminés (protéines) avec le blanc et le jaune, contiennent toutes les vitamines grasses (liposolubles) indispensables pour la vue, la vision nocturne, avec des oméga 3 et 9,

ainsi que la vitamine D, qui stimule le système immunitaire et la croissance.

### **Les -**

Le régime végétarien est restrictif et, sans maîtrise de la variété des apports et des proportions de ses repas, en fonction de l'état de santé et de la période de la vie (croissance, grossesse, convalescence, exercice intense, stress), le végétarien peut être en carence de fer, zinc, iode, B12 et calcium.

### **L'assiette type végétarienne**



Un jus de **carotte**, une **omelette aux champignons** avec de l'**emmental**, un velouté à la crème de **lentilles** et une **salade de fruits** en dessert.

### **Le conseil nutrition**

Le végétarien doit s'organiser pour varier ses menus s'il veut éviter les risques à long terme d'avoir de

l'ostéoporose par manque de calcium, de vitamine D et de protéines. Il faut faire un bilan chez son médecin pour être certain qu'il n'y a pas de carences en vitamines et en minéraux. Attention aux femmes végétariennes qui, durant leurs règles, doivent parfois se supplémenter en fer. Des suppléments seront également à prévoir si elles sont enceintes ou allaitantes.

## **LE PESCÉTARIEN (OU PESCOVÉGÉTARIEN)**

C'est un régime alimentaire végétarien (on mange des œufs et du lait avec une base végétale) avec une variante, puisque le pescétarien mange de la chair animale à base de produits de la mer ou d'eau douce, donc du poisson, des crustacés et des mollusques.

### **Les +**

Le fait de ne pas manger de viande mais des produits de la pêche, des œufs et des produits laitiers rend ce régime varié et facile à adopter pour toute la famille. Le poisson est complet et apporte tout ce dont l'organisme a besoin, en complément, bien sûr, des fruits et des légumes.

### **Les -**

Si vous consommez seulement du poisson et des crustacés et en grande quantité, l'apport en métaux lourds, tels que le mercure, peut s'accumuler à une dose élevée dans l'organisme. À éviter chez la femme enceinte ou allaitante, qui risque un surdosage par pollution.

## SOURCES

AHA : American Heart Association

AJCN : *The American Journal of Clinical Nutrition*

AJPEM : *American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism*

Egora

Elsevier Masson

FDA : Food and Drug Administration

HAS : Haute Autorité de santé

Inrae : Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale

INSV : Institut national du sommeil et de la vigilance

JAMA : *Journal of the American Medical Association*

JHND : *Journal of Human Nutrition and Dietetics*

Mayo Clinic

OMS : Organisation mondiale de la santé

PNNS : Programme national nutrition santé

Pubmed Medline

*The Lancet*



---

13998

*Composition*  
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Espagne  
par BLACKPRINT  
le 10 décembre 2023*

Dépôt légal : janvier 2024  
EAN 9782290384473  
OTP L21EPBN000641-554048

ÉDITIONS J'AI LU  
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

*Diffusion France et étranger : Flammarion*