

1 Préambule:

Je pratique depuis plusieurs années, avec satisfaction, la diététique de longue vie de la médecine traditionnelle chinoise « Secrets de centenaires » de Jean Pélissier (voir annexe 1 et les 9 règles). Je m'interroge de cette diététique par rapport aux préceptes scientifiques occidentaux.

Mes questions sont les suivantes :

- La règle n°2 « assiette unique » conduit à diminuer de 30% le trop de nourriture. Quels sont les conseils alimentaires recommandés en la matière par la diététique médicale ?
- La règle n°3 « supprimer les laitages, charcuterie et sucre rapide ». L'équilibre alimentaire est-il assuré ?
- La règle n°4 « Composer le repas diététique de 50% de céréales ». Ce niveau quantitatif est-il conforme aux recommandations nutritionnelles du paradigme actuel des autorités sanitaires ?

Pour répondre à ces 3 questions j'ai choisi l'« assiette unique » journalière suivante:

- Petit déjeuner : Tartine de pain et thé
- Repas midi : ½ assiette riz assaisonné à la levure de bière, 1/4 lentilles et le ¼ restant sardines à l'huile d'olives et olives
- Goûter : Banane,
- Repas du soir : ½ assiette de soupe et ¼ assiette de pâtes avec yaourt soja à la crème de marron

2 Trois réponses en terme de conclusion

La valeur moyenne des apports nutritionnels journalier conseillés est de 30% supérieur au besoin moyen 1450kcal/j au lieu de 2000kcal/j voir annexe 2 §2 alinéa 4.

La suppression des laitages, charcuterie et sucre rapide permet de répondre aux apports nutritionnels conseillés par l'AFSA ou l'OMS.

Le taux de 50% d'apport en céréales dépend de la référence. Les autorités sanitaires retiennent 54% en énergie (Kcal/j) ou encore 66% en masse (gramme/j). Les valeurs recommandées sont pour moi celles qui conviennent à mon équilibre pondéral.

Annexe1: Diététique du juste milieu de Jean Pélissier dite de « l'assiette unique »

Préambule :

La diététique du juste milieu est l'une des pièces maîtresse de notre santé » dis moi ce que tu manges je saurai qui tu es et ce que tu deviendras » et « Bien manger c'est atteindre le ciel ». La diététique c'est le domaine où il existe le plus grand nombre de théories contradictoires voir radicales dans leur application La diététique chinoise est subtile et utilise le concept d'énergie et de symbiose avec l'univers. La philosophie taoïste prône la voie du juste milieu.

Les 9 règles

Ces règles ont un rôle de prévention qui est le fondement de la médecine traditionnelle chinoise.

1 Faire la différence entre repas de fête et repas diététique

Il y a 30 jours de 2 repas dans le mois soit environ 60 repas dont 10 pourront être des fêtes de jouissance par l'alimentation.

L'alimentation quotidienne est la plus simple possible. Cette règle permet de ne pas culpabiliser dans le cas d'écart. Cette division permet également de rompre la monotonie. De plus, comme l'indique Bernard Besret « il y a d'un côté les exigences de la diététique et de la nutrition, de l'autre les exigences de la communion avec ceux qui partagent le repas à la même table » aussi nous avons besoin de repas de fête pour nous même et la convivialité.

2 Composer une assiette unique pour les repas diététique

Ce qui permet de diminuer de 30% le trop de nourriture que nous mangeons en moyenne : C'est le surplus qui fatigue inutilement l'organisme. Sur l'assiette est disposé l'ensemble de la nourriture du repas, ni d'assiette d'entrée, ni assiette fromage et (ou) dessert. Les fruits ne sont pas digestes à la fin d'un repas¹

3 Supprimer les laitages, charcuterie et sucre rapide

3.1 Les laitages, fromages, charcuteries

Ils ne sont pas consommés par plus de 2 milliards de personnes sans développer de carences protéiniques et calciques.

On trouve du calcium en grande quantité dans les produits végétaux. Consommer ne veut pas dire que les nutriments sont assimilés par l'organisme. Le problème est qualitatif et non quantitatif.

¹ En effet, les sucres transitent seulement dans l'estomac et sont assimilés directement dans le grêle si ils stagnent avec les autres aliments dans l'estomac ils fermentent avec production de gaz.

Diététique du « juste milieu chinois » : justification scientifique

Arguments de Sionneau² Le rapport Ca/Mg doit être de 1, il est de 10 pour le lait ; trop de phosphore qui bloque l'assimilation du calcium via la glande parathyroïde, trop riche en protéines, oblige le corps à s'en débarrasser en utilisant son calcium donc favorise l'ostéoporose.

Au final il y a 5 raisons de ne pas faire du lait l'aliment clé : Intolérance au lactose, graisses avec acides gras saturés, protéine du lait caséine favorise le processus du cancer, la bonne santé des os ne dépend pas uniquement de l'apport en calcium, ne protège pas contre l'ostéoporose.

3.2 Les sucres rapides

La quantité maximale journalière est de 5 morceaux de sucre. Pour mémoire un repas avec coca de chez Macdonald (20 morceaux de sucre), 1 tablette de chocolat ou 1 cornet de glace = 12 morceaux de sucres
Commentaire : Il faudrait parlé ici plutôt d'index glycémique car la vitesse n'a pas de sens c'est la quantité de glucose dans le sang qui compte dans le même laps de temps sucre « rapide » ou « lent ».

Il faut utiliser des glucides ou hydrate de carbone, céréales à index glycémique bas (pain complet levain 40, riz complet brun 50 etc..), afin d'éviter les pics glycémiques néfastes pour la santé.

4 Composer le repas diététique de 50% de céréales

Un repas sur deux est végétarien (associé à des légumes) l'autre est composé également de protéines (céréales, légumes et protéines).

Le riz et les céréales (blé, orge, avoine, épeautre, seigle) doivent devenir la base d'un repas. Ils fournissent les sucres lents base énergétiques dont notre corps a besoin. Les *légumes* présents à chaque repas jouent un rôle de brassage et broyage des intestins avec les fibres qui entraînent les amas de résidus d'aliments. Les protéines d'origine animale ou végétale, légumineuse (haricots, soja, lentilles, pois chiches, tofu) servent à maintenir la charpente musculaire

5 Séparer des autres aliments les céréales et tubercules

Céréales et tubercules (pomme de terre, carotte, chou rave, bettrave) doivent être mâchés séparément des autres aliments pour que la salive puisse transformer l'amidon en sucre lent (hormis un peu d'huile ou de sel)³. Dans le cas contraire la transformation en énergie est empêchée. C'est la base d'un régime dissocié dans un même repas des céréales et des autres aliments. Légumes et protéines peuvent être mélangés.

6 Mastiquer de manière prolongée et séparée les différents composants du repas

La mastication est la clé de voûte de la diététique du juste milieu. Légumes et protéines peuvent être mélangés mais les céréales ou tubercules restent naturels. Mastiquer une trentaine de fois pour transformer les céréales en sucre lent.

Les crudités qui composent votre assiette unique doivent être mâchés encore plus longtemps afin de les pré cuire dans la bouche afin d'éviter les excès de froid dans l'estomac et donc d'un ralentissement de la digestion. Un vieil adage chinois dit qu'il faut même mastiquer la soupe.

7 Alternier les aliments des repas selon une période de 9 jours

Il convient d'éviter de reprendre les mêmes aliments selon un cycle de 9 jours. Une journée comprend deux repas afin d'éviter de jeter les restes.

Variation de la nourriture permet d'éviter les carences et rompt la monotonie de la prise d'aliments identiques. Chaque aliment à ses propres qualités (saveur, nature) et apporte vitamines, oligo éléments dont le corps sera prendre et mettre en réserves ce qui lui convient.

8 Attendre 3h avant d'ingérer un quelconque aliment solide

Un cycle de digestion dure entre 1h30 et 3h. Attendre 3h minimum avant de prendre une nouvelle collation quelconque car l'organisme est obligé de relancer une digestion sur des aliments en cours de digestion. Donc pas de grignotage

Il peut donc être fait 4 repas : petit déjeuner, déjeuner, collation de « 4h » et dîner.

Il peut être bu un verre de vin pendant les repas du rouge de préférence.

9 Boire un litre environ par jour par petites quantités et hors des repas

Un individu vivant dans un climat tempéré ne devrait pas boire plus d'1l par jour.

Entre les repas boire, en cas normal hors canicule, environ 1l de liquide de manière fractionné et à température ambiante car la digestion s'effectuant à 38°. Boire froid bloque la digestion.

Tout apport hydrique excédentaire fatigue la machine à filtrer que sont les reins. Cet apport finit par décharger la batterie des reins qui gouvernent en outre le système immunitaire et le pouvoir d'auto guérison de l'organisme.

Le thé est un bon hydratant puisque il a un pouvoir de 4 fois supérieur à l'eau. C'est la boisson des nomades du désert et la boisson de ¾ de la population

² « Manger peut vous sauver la vie » Philippe Sionneau

³ La ptyaline salivaire (enzyme digestive) est détruite par l'acide interrompant la digestion de l'amidon (transformation en bouche amidon en maltose), la salive en bouche est légèrement alcaline. Voir également régime dissocié de Shelton

Annexe 2 : Calcul des apports alimentaires de « l'assiette unique »

1 Rappel de l'« assiette unique » journalière retenue:

- Petit déjeuner : Tartine de pain et thé
- Repas midi : ½ assiette riz assaisonné à la levure de bière, 1/4 lentilles et le ¼ restant sardines à l'huile d'olives et olives
- Goûter : Banane,
- Repas du soir : ½ assiette de soupe et ¼ assiette de pâtes avec yaourt soja à la crème de marron

2 Tableau et sa partie informations nutritionnelles (figure 1) :

Les données sont les suivantes :

1. Le libellé des macro aliments, le poids de la ration et le nombre de parts : colonne 1 à 3
2. les apports en nutriments en g/100g sur la base des informations de ANSES-CIQUAL (ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire et CIQUAL : Centre d'Informations sur la Qualité des ALiments): Glucide, dont sucre simple, Lipide, Protéine et fibre: colonne 4 à 8,
3. les apports lipidiques de la colonne 6 sont constitués des principaux acides gras suivants: Acide Gras saturés (AG L_Sat), AG oléique ou oméga 9 (L_9), AG linoléique ou oméga 6 (L_6), AG alpha linoléique ou oméga 9 (L_9) il s'agit des colonne 9 à 12,
4. L'apport énergétique total AET est prise pour une valeur de 1540 kcal/jour, valeur qui est cohérente d'une part à l'état de satiété après repas « de l'assiette unique » et, d'autre part, à la valeur moyenne statistique de l'AET de la population. En effet la valeur **2000kcal/jour** est considéré à + 2 déviations standard **soit approximativement 130% du besoins moyen**, un tel apport couvre les besoins de 97,5% des sujets. Aussi la valeur moyenne de l'AET est de 2000/130%=1538 kcal/jour. C'est la valeur que je retiens. Ce qui peut expliquer la règle n°2 de la diététique du juste milieu où il est dit que «L'assiette unique qui permet de diminuer de 30% le trop de nourriture que nous mangeons en moyenne».
5. D'autres informations nécessaires aux calculs sont indiquées en partie supérieur du tableau de la figure 2 (partie du tableau relatif aux résultats). Il s'agit des Apports Journaliers Recommandés (AJR) ou apport nutritionnel conseillé (ANC) par l'AFSA.

Les valeurs recommandées en valeurs énergétiques (Kcal) sont de 54% pour les Glucides, 33% pour les Lipides et 13% pour les Protéines ce qui donne en masse respectivement 66%, 18% et 13%. En effet, il faut appliquer respectivement le coefficient de 4kcal/g pour les glucides et protéines et de 9 Kcal/g pour les lipides. Pour la partie sucre simple la ration quotidienne limite supérieure conseillée est de 60g/jour

La répartitions selon les principaux acides gras dont le libellés figure dans la 5^{ème} ligne, sont respectivement de 8% ; 20% ; 4% et 0,8% dont la somme totale est égale à 33% : celle de l'apport lipidique.

Apport Energ. Théorique AET		1540 kcal/jour		<----- Source ANSES CIQUAL					ARJ Retenu % Masse %			
Aliments	Poids g	Nb parts	Apports g/100g					Dont lipide				
			Glucide	Sucre	Lipide	Protéine	Fibre:	L_Sat	L_9	L_6	L_3	
Banane pulpe 100g	100	1	11	9.2	0.2	0.4	1.5					
Huile d'olive vierge 1cac 3g	3	3			100			13.8	75.2	6.3	0.6	
Lentille 80g sec 1/2 assiette	160	1	16.6	1.23	0.55	8.1						
Marron crème chataigne vanille	20	1	60	22								
Olives noires dénoyautées	10	4	1.71		14	0.92	12.5	1.4	8.1	1.5	0.1	
Pain 1 tranche 11cm 30g	30	3	52.3		0.95	7.5						
Pate cuite 1/2 assiette	160	1	29.7	0.47	0.753	4.85						
Riz cuit tasse grés 220g	220	1	28.7	0.09	0.93	2.49						
Sardines égouttées huile olive 90g	45	1			12.9	26.4		3.3	2.8	1.3	0.3	
Sojasun pots 100G	100	1	0.7		2.7	4.6		0.4	0.7	1.6	0.2	
Soupe préparée ou autres légumes	250	1										
Super levure de Bière	10	1	10.1		3.1	47		1.2				
	100	0	4.5	0.48	4.5							
Total apport journalier												Ecart

Figure 1: Informations nutritionnelles

3 Tableau et sa partie résultats des apports alimentaires (figure 2):

1. les apports journaliers sont calculés aux colonnes 4 à 7. Ils sont donnés en % de l'apport nutritionnel conseillé (AJ_G, AJ_L, AJ_P et AJ_sucre). Le pourcentage est rapporté à la masse totale de l'apport soit 314g (voir colonne 7 en ligne 4).
Ainsi pour le riz l'apport est de 20% en glucide, 1% en Lipide et 2% en Protéines (ligne 8 de la colonne « aliments »),
2. les apports détaillés en lipide colonnes 8 à 11 sont donnés sur le même principe que pour les AJ_G, AJ_L et AJ_P et les sucres simples AJ_Sucre,
Ainsi pour la ligne 2 des «aliments» Huile d'olive l'apport est de 3 % en lipide et répartie principalement sur l'acide gras oléique à hauteur de 12% pour les 29% recommandé qui compose la part des lipides,
3. la dernière colonne donne le poids en fruits et légumes de chaque aliment dans la mesure ou l'aliment est un légume ou un fruit. L'apport journalier en fruits et légumes est de 450g/j à 750g/j,
4. La dernière ligne indique le total en % des apports et l'écart par rapport à l'apport conseillé.
Exemple 67% d'apports en glucide pour une référence à 66% soit 1% d'écart.

Apport Energ. Théorique AET	1540 kcal.		54%	33%	13%	60g	8%	20%	4%	0.8%	
			54%	33%	13%	60	8%	20%	4%	0.8%	
			66%	18%	16%		Fruits-Légumes:450g/j à 750g/j				
Aliments	Poids g	Nb parts	208 AJ-G	56 AJ-L	50 AJ-P	314 AJ-Sucre	14 L_Sat	34 L_9	7 L_6	1 L_3	Total F - L
Banane pulpe 100g	100	1	3%	0%	0%	9	0%	0%	0%	0%	100
Huile d'olive vierge 1cac 3g	3	3	0%	3%	0%	0	2%	12%	1%	0%	9
Lentille 80g sec 1/2 assiette	160	1	8%	0%	4%	2	0%	0%	0%	0%	160
Marron crème chataigne vanille	20	1	4%	0%	0%	4	0%	0%	0%	0%	
Olives noires dénoyautées	10	4	0%	2%	0%	0	1%	6%	1%	0%	
Pain 1 tranche 11cm 30g	30	3	15%	0%	2%	0	0%	0%	0%	0%	
Pate cuite 1/2 assiette	160	1	15%	0%	2%	1	0%	0%	0%	0%	
Riz cuit tasse grés 220g	220	1	20%	1%	2%	0	0%	0%	0%	0%	
Sardines égouttées huile olive 90g	45	1	0%	2%	4%	0	3%	2%	1%	0%	45
Sojasun pots 100G	100	1	0%	1%	1%	0	1%	1%	3%	0%	
Soupe préparée ou autres légumes	250	1	0%	0%	0%	0	0%	0%	0%	0%	250
Super levure de Bière	10	1	0%	0%	1%	0	0%	0%	0%	0%	
	100	0	0%	0%	0%	0	0%	0%	0%	0%	0
Total apport journalier			67%	9%	17%	17	7%	21%	6%	1%	564
Ecart apports/Ration recommandée			1%	-49%	10%	-72%	-15%	6%	48%	-9%	-6%

Figure 2 : Résultats de l'apport alimentaire journalier

4 Commentaires sur les résultats :

Résultats de l'apport alimentaire (figure 2):

- L'apport en glucides présente un écart de 1% par rapport à la valeur conseillée ou de référence,
- l'apport en lipide reste insuffisant 9% au lieu de 18% soit 49% d'écart mais il convient de rappeler que c'est un exemple type de repas alimentaire et la ration alimentaire journalière peut varier dans les mêmes proportions mais par excès cette fois,
- l'apport en protéine 17% est proche de celle recommandée de 16% en masse,
- l'apport en sucre simple est très inférieur à la limite supérieure recommandée de 60 g/j ou 12 morceaux de sucre traditionnels calibre 4.
- la répartition en acides gras est correcte dans la mesure où le taux d'AG saturé n'est pas essentiel. La variation de 48% sur l'AG oméga 6 n'est pas significatif compte tenu du taux de 4% de la référence,
- l'apport de fruits et légumes est de 564g soit dans la fourchette de la recommandation soit 450-750g/jour. Il faut rappeler la règle de la diversité « 5 fruits et légumes par jour » selon le programme national nutrition santé (PNNS) sont nécessaires afin d'obtenir la diversité des micronutriments indispensable à l'organisme, cette diversité dans l'alimentation est en accord avec la règle n°7 de « l'assiette unique ».

5 Conclusion :

Il existe une bonne adéquation dans le principe de « l'assiette unique » et les recommandations de AFSA pour l'apport quantitatifs et qualitatifs des besoins.

Il est à noter qu'il convient de respecter l'association « céréales légumineuses » qui est ici riz lentille. En effet les apports protéiniques végétales doivent intégrer la notion absorption limitée. La céréale est limitante en acide aminé lysine et suffisante en méthionine (L-M+) et que la lentille est suffisante en lysine et limitante en méthionine (L+M-).