

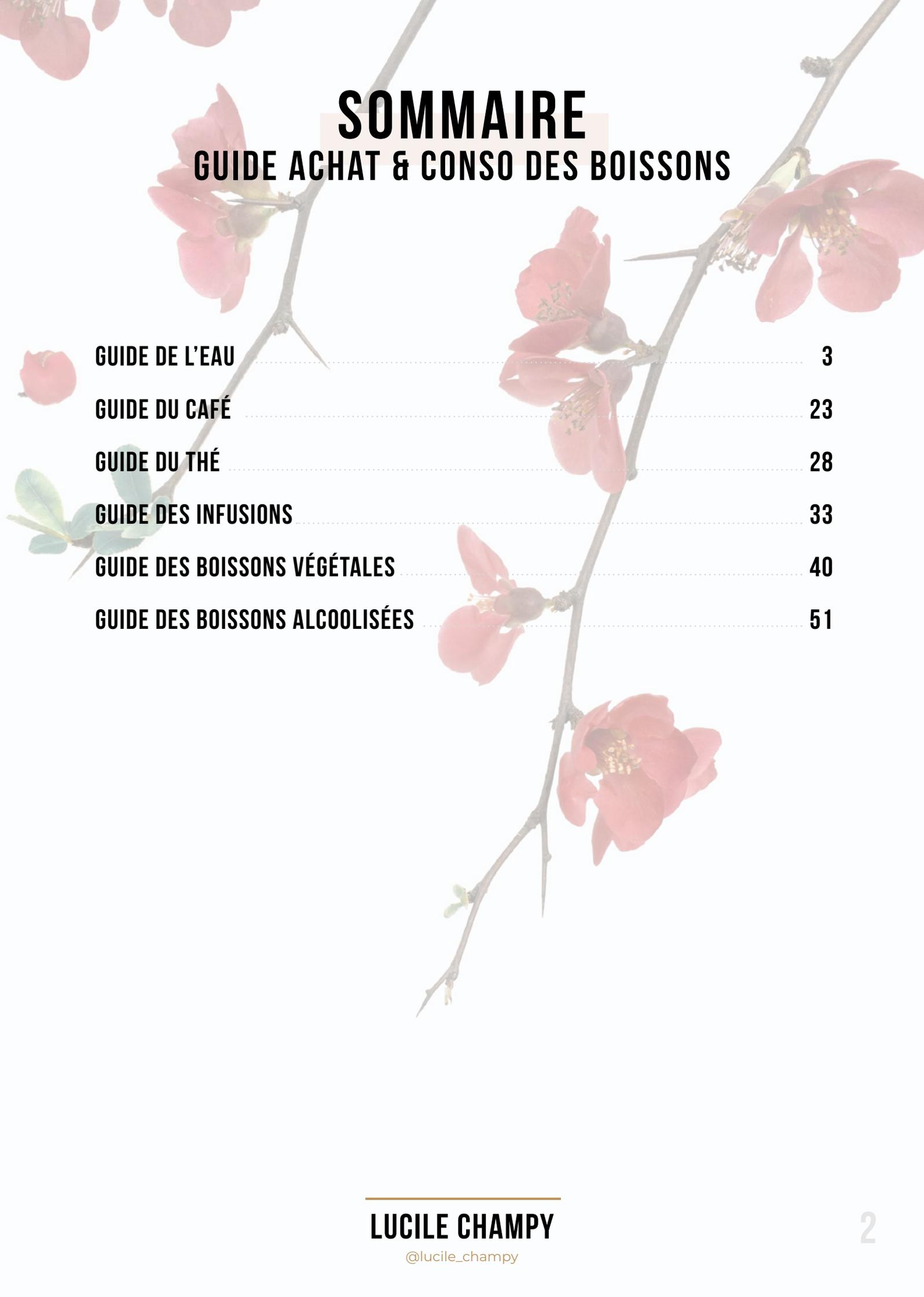


# GUIDE ACHAT & CONSO DES BOISSONS

---

**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy



# SOMMAIRE

## GUIDE ACHAT & CONSO DES BOISSONS

<b>GUIDE DE L'EAU</b>	<b>3</b>
<b>GUIDE DU CAFÉ</b>	<b>23</b>
<b>GUIDE DU THÉ</b>	<b>28</b>
<b>GUIDE DES INFUSIONS</b>	<b>33</b>
<b>GUIDE DES BOISSONS VÉGÉTALES</b>	<b>40</b>
<b>GUIDE DES BOISSONS ALCOOLISÉES</b>	<b>51</b>

# GUIDE DE L'EAU

« L'eau ne résout rien mais rend tout possible. »

Wilfried Hacheney

En masse, nous sommes des êtres majoritairement hydriques. Et pourtant, si on voulait aller plus loin, on pourrait même dire que l'eau, ce n'est pas que 60 à 70 % de notre masse corporelle, c'est aussi et surtout 99% des molécules de chacune des 10 000 milliards de cellules qui nous composent ! Un chiffre qui mérite donc de nous pousser à être davantage attentifs au type d'eau que nous buvons.

## QUELQUES FUNS FACTS SUR L'EAU

- L'eau représente la troisième plus grosse industrie mondiale après le pétrole et l'électricité.
- L'eau recouvre 71% de la surface terrestre mais l'eau potable disponible ne représente que 2,5%.
- Sur ces 2,5% d'eau potable, seul 1% de l'eau est disponible pour les hommes : le reste provient des glaces de l'Arctique et de l'Antarctique, ainsi que des neiges éternelles.
- **L'eau est un cycle infini** : nous utilisons la même eau depuis la nuit des temps.
- L'eau est vitale pour notre organisme et à juste titre : maintien de la température corporelle, du volume sanguin et lymphatique, équilibre acido-basique, hydratation de la peau, production de salive, élimination des déchets, détoxination et détoxification...

## DOSAGE QUOTIDIEN

Les recommandations officielles de l'EFSA (*European Food Safety Authority*) différencient les besoins en eau en fonction de la période de vie. Ainsi, un nourrisson de 12 mois devrait boire 1 L/ jour, un enfant de 8 ans 1,6 L, un homme adulte 2,5L et une femme 2 L par jour (si elle est enceinte, il faudrait rajouter 300 mL par jour). Ces valeurs incluent l'eau provenant de la consommation de boissons mais aussi l'eau des aliments.

Selon une étude du CREDOC, 70% des français boivent moins d'1,5 L d'eau par jour. Cependant, avant de nous inquiéter, rappelons que, tout comme la nourriture, nous sommes tous différents et nos besoins le sont également.



### POURQUOI CONSEILLE-T-ON TOUJOURS 1,5 L D'EAU PAR JOUR?

On estime qu'un adulte perd en moyenne 3 litres d'eau par jour. Il en récupère environ 500 ml grâce à son métabolisme et environ 1 litre grâce à son alimentation (si celle-ci est riche en fruits & légumes bien sûr). Il reste donc 1,5 litre à boire par jour pour rééquilibrer la balance.

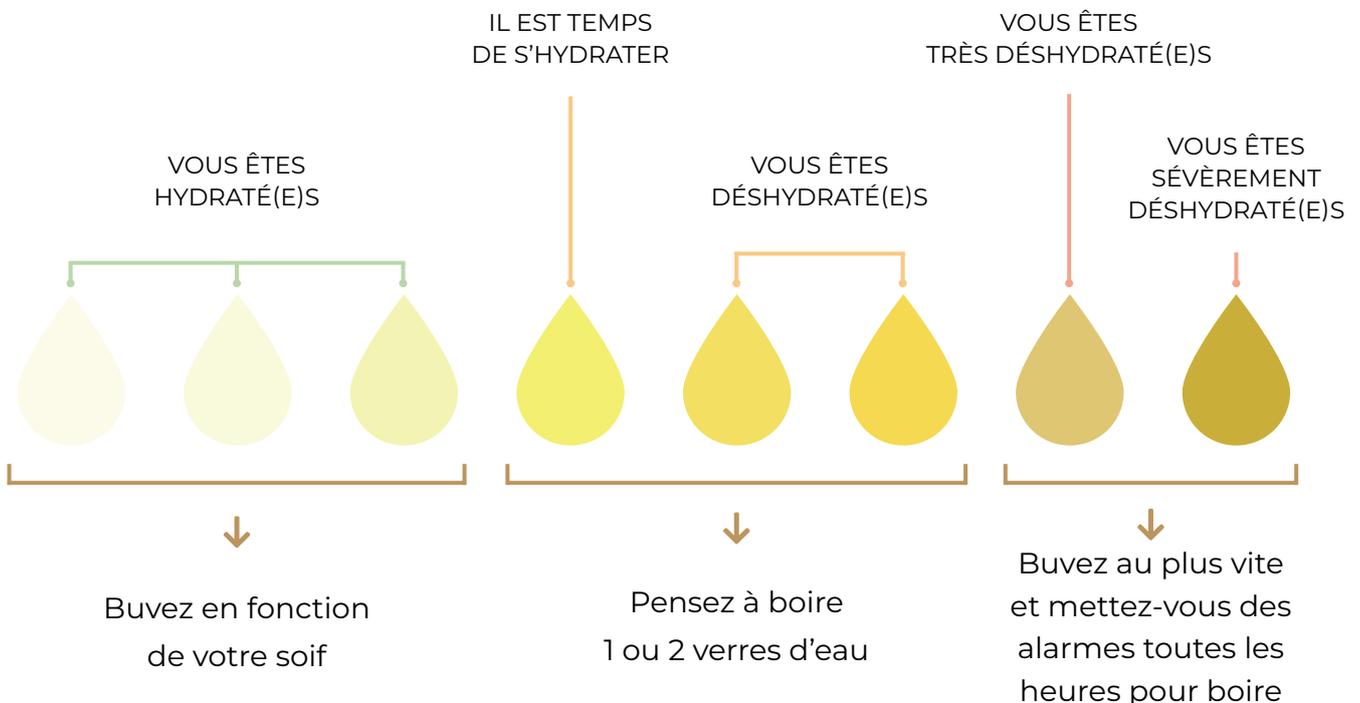
**Tout est à adapter en fonction de votre personne :** de votre âge, de votre activité physique, de la saison (nos besoins en eau sont évidemment plus importants au printemps et en été avec la température qui monte).

Mais aussi :

- **du stress** : le stress sollicite énormément les glandes surrénales, or une surutilisation surrénalienne combinée à une trop grande consommation d'eau risque de déminéraliser les plus fragiles d'entre nous ;
- **de l'alimentation** : un régime riche en fruits et légumes demandera moins d'eau au quotidien puisque ces derniers en sont riches ;
- **des traitements médicamenteux** : certains corticoïdes, l'aspirine, les anti-inflammatoire non stéroïdiens ont tendance à déshydrater.
- D'autre part, certains individus, de par leur nature, auront besoin de boire moins que d'autres. Si vous souhaitez vérifier votre hydratation, le plus simple reste de regarder vos urines.

Si vos urines sont jaune foncé, vous manquez d'hydratation. Si elles sont très claires, presque transparentes, vous buvez certainement trop. Le bon statut se fait surtout sur une urine jaune claire. Mais souvenez-vous, lorsque vous ressentez la sensation de soif, vous êtes déjà déshydraté(e).

### ÊTES-VOUS SUFFISAMMENT HYDRATÉ(E)S\* ?



Pour en savoir plus sur votre eau :



\* attention l'eau des toilettes dilue l'urine

**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy

# EAU DU ROBINET VS EAU EN BOUTEILLE

## AVANTAGES

### 🚰 Eau du robinet

- ✓ Qualité bactériologique parfaite, évaluée par plus de 50 critères différents
- ✓ Prix
- ✓ Accessible à tous
- ✓ Écologique



### 🚰 Eau en bouteille

- ✓ Plus pure que l'eau du robinet car aucun traitement
- ✓ Goût souvent plus facile

## INCONVÉNIENTS

### 🚰 Eau du robinet

- ⊘ Son goût
- ⊘ La non analyse des milliers d'autres molécules indésirables (il en existe 143 000 à travers le monde, toutes susceptibles de se retrouver un jour ou l'autre dans notre eau du robinet suite à un incident quelconque)
- ⊘ Ses résidus chimiques systématiques (de l'ordre du nanogramme par litre le plus souvent), validés par des normes souvent obsolètes :
  - Dérivés chlorés acidifiants, qui oxydent l'eau et favorisent le vieillissement prématuré ;
  - Produits phytosanitaires : herbicides, insecticides, fongicides ;
  - Métaux lourds : aluminium (sulfate d'alumine utilisé dans le traitement de l'eau, et sous une forme biodisponible, nitrates très présents dans certaines régions, dangereux pour les nourrissons et les femmes enceintes, plomb dans les vieilles canalisations, etc.) ;
  - Résidus de médicaments (surtout des anti-inflammatoires non stéroïdiens + antibiotiques & antidépresseurs et médicaments anticancer) ;
  - Plastifiants (tuyaux en phtalates), détergents...

### 🚰 Eau en bouteille

- ⊘ Impact écologique
- ⊘ Substances indésirables issues du plastique : perturbateurs endocriniens et antimoine
- ⊘ Minéralisation souvent élevée voire très élevée et inadaptée à l'hydratation quotidienne
- ⊘ Son prix 50 à 300 fois plus élevé que l'eau du robinet

## L'EAU QUOTIDIENNE DANS UN MONDE PARFAIT

- ✓ Libre de tout polluant
- ✓ Hydratante
- ✓ Antioxydante (ou au moins non oxydante)
- ✓ Neutre à légèrement acide (pH)
- ✓ Bue à température ambiante
- ✓ Non stagnante, rédynamisée et restructurée comme à son état naturel (vortex)
- ✓ Aux qualités de la BEV (Bioélectronique de Vincent)

### L'EAU EN BOUTEILLE



#### ÉTAPE 1 : BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES

##### • LE TAUX DE RÉSIDUS À SEC

Le **taux de résidus à sec** correspond à la quantité de sels minéraux restants une fois que l'eau s'est évaporée. Pour que l'eau soit idéale à consommer au quotidien, ce taux doit être idéalement inférieur à 100 mg/L. Il est renseigné sur chacune des étiquettes des bouteilles, généralement en dessous du tableau nutritionnel.

Contrairement à ce que l'on pense souvent, l'homme, puisqu'hétérotrophe, n'assimile pas très bien les minéraux de l'eau, à l'inverse des minéraux de l'alimentation.

**Une eau en dessous de 100 mg/L** de résidus à sec est une eau qui nous nettoie, et donc une bonne eau. Les eaux de sources sont les plus faiblement dosées et sont donc davantage adaptées au quotidien. Elles permettent une augmentation du volume urinaire, donc un bon lavage des cavités rénales et un bon drainage. Ce sont les seules qui peuvent être bues tous les jours.

Exemple d'un taux de résidus à sec :

SOURCE ROYALE	
COMPOSITION MOYENNE en mg/l	
Bicarbonates ... 4368	Sodium ..... 1708
Chlorures <sup>1</sup> ..... 322	Potassium ..... 110
Sulfates ..... 174	Calcium ..... 90
Fluorures ..... <1.5	Magnésium ..... 11
<b>Minéralisation totale</b>	
<b>Extrait sec à 180°C : 4774 mg/l - pH : 6.6</b>	

À l'inverse, une eau trop riche en résidus secs risque de sursolliciter l'organisme avec un nombre trop important de minéraux qu'il ne pourra pas exploiter, ce qui surchargera les reins. Par exemple, la Vichy Saint Yorre est trop riche en sodium, et la Quézac trop riche en fluor.

C'est pourquoi les eaux minérales sont plutôt à garder pour des occasions spéciales (après un effort sportif par exemple), ou en cure : utilisées quotidiennement, elles risquent d'encrasser votre organisme et d'empêcher une bonne élimination des toxines, aggravant par exemple le risque de calculs rénaux. attention, il existe toutefois des eaux minérales faiblement minéralisées. C'est le cas de la Mont Roucous par exemple. D'où l'importance de lire les étiquettes.

À retenir donc : vos apports en minéraux doivent se faire grâce à l'alimentation !

« L'eau vaut bien plus par ce qu'elle emporte que par ce qu'elle apporte. »

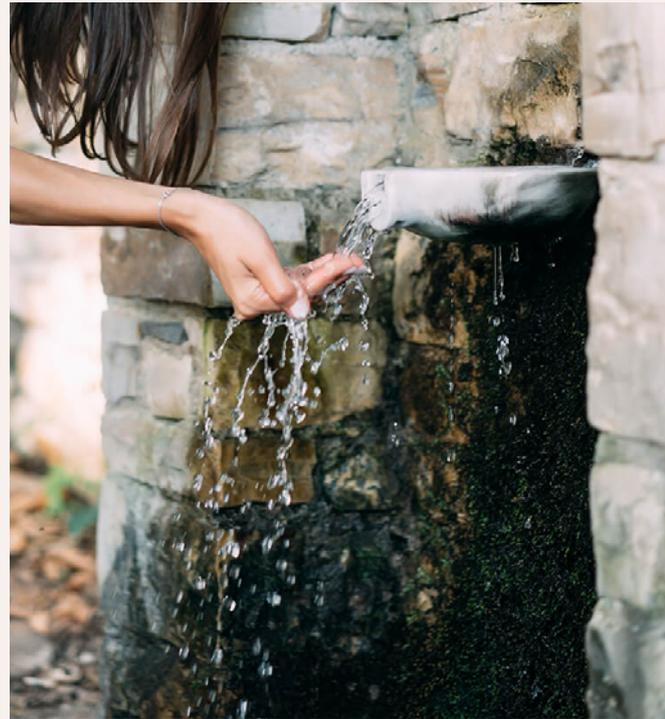
Dr Jeanne Rousseau, adjointe du Professeur Louis-Claude Vincent, fondateur de la Bioélectronique

	TAUX DE RÉSIDUS SEC	TYPE D'EAU	MARQUES
<b>Taux élevé de résidus sec</b> (Eau fortement minéralisée)	> 1500 mg/L	Eau bicarbonatée Eau calcique Eau magnésienne Eau riche en sodium	Hépar Courmayeur Contrex Vichy Saint Yorre
<b>Taux moyen de résidus sec</b> (Eau moyennement minéralisée)	Entre 500 et 1500 mg/L	Eau riche en sels minéraux	Cristalline (selon la source) Vittel Badoit
<b>Taux faible de résidus sec</b> (Eau faiblement minéralisée)	< 500 mg/L	Eau oligo-minérale ou faiblement minéralisée	Evian Mont Blanc Volvic Celtic
<b>Taux très faible de résidus sec</b> (Eau très faiblement minéralisée)	< 50 mg/L	Eau très faiblement minéralisée	Montcalm Rosée de la Reine Mont Roucous

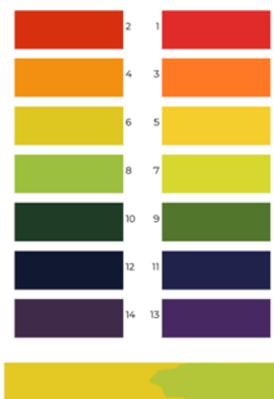
## ATTENTION AUX PIÈGES

Par exemple l'eau Cristaline, dont la source et la composition minérale varie dans toute la France. C'est une marque qui comprend en fait 22 sources différentes, donc les taux varient du simple au double d'une région à l'autre.

Ainsi, une Cristaline d'Alsace aura un taux de résidu à sec très faible (inférieur à 50 mg/L); mais une Cristaline de Saint-Cyr la Source (Loiret) atteindra les 300 mg/L !



## • LE PH DE L'EAU



Le pH doit être neutre à légèrement acide (entre 6,5 et 7), conformément à la Bioélectronique de Vincent (BEV). Une eau trop basique peut perturber la digestion puisqu'elle change l'acidité de l'estomac, en permettant aux bactéries de putréfaction de prendre le dessus sur les bactéries de fermentation. De plus, cela perturbera le pancréas.

Si consommation d'une eau plus basique, à réserver en cure et à garder pour certains cas particuliers.

Attention, pour lutter contre un terrain acide, ce n'est pas le pH qui compte mais le taux de bicarbonates. Une eau avec un pH acide peut être alcalinisante car riche en bicarbonates, c'est le cas de l'eau de Vichy au pH de 6,6. Inversement, l'eau Contrex a un pH qui tend vers le basique (7,4), mais elle est riche en sulfates, et donc acidifiante, à consommer avec fruits et légumes.

## • LES SUBSTANCES INDÉSIRABLES

Certaines substances sont compromettantes si absorbées en excès et doivent se retrouver en quantité limitée dans votre eau. En lisant l'étiquette de votre bouteille ; vérifiez que votre eau suive ces critères :

SUBSTANCE	CONCENTRATION	RISQUES
<b>FLUOR</b>	< 1,5 mg/L	Oxydation, fragilisation des os, tâches sur les dents Attention : chez certaines eaux minérales, il est possible de retrouver davantage (jusqu'à 5 mg/L)
<b>SODIUM</b>	< 200 mg/L (sauf hypotension, déshydratation)	Hypertension artérielle, rétention d'eau, œdèmes
<b>NITRATE</b>	< 15 mg/L (fait aberrant : la norme est de 50 mg/l pour l'eau du robinet !)	Irritations intestinales
<b>CHLORURE</b>	< 40 mg/L	Hypertension et cancer de l'estomac

## ÉTAPE 2 : CHOISIR SON EAU MINÉRALE EN FONCTION D'UN BESOIN PRÉCIS

Comme expliqué précédemment, l'eau minérale peut être consommée tant qu'elle est utilisée à **bon escient** : elle est à garder en cure ou pour pallier une carence à un moment donné, et non pour la vie de tous les jours.

Pour l'anecdote, l'eau minérale n'était autrefois vendue qu'en pharmacie pour ses vertus curatives !

Elle est riche en 3 principaux minéraux : **calcium, magnésium, bicarbonates**. Chaque minéral a ses propriétés spécifiques : les bicarbonates par exemple sont un bouclier anti-acide, le

magnésium une aide pour les systèmes nerveux fatigués, et le calcium un allié de la santé osseuse. Veillez à choisir votre cure d'eau minérale en fonction de vos besoins.

Comme le disait le chercheur Richard Haas : "*Il n'existe pas une eau idéale destinée à Monsieur Tout-le-Monde*". Apprenez à **individualiser** votre eau tout comme pour l'alimentation selon votre état de santé et selon votre état de santé, votre mode de vie actuel et votre âge.

	SPÉCIFICITÉ	EAUX PLATES	EAUX GAZEUSES
<b>SI ALIMENTATION TROP ACIDE</b>	Au moins 1500 mg de bicarbonates / litre (Petit rappel : ce n'est pas le PH qui compte mais le taux de bicarbonates)	Volvic Evian Vittel Thonon Valvert	Badoit Quézac St-Yorre Vernière Châteldon
<b>SI MANQUE DE CALCIUM</b>	Eaux calciques (Au moins 150 mg de calcium par litre)	Contrex Vittel Hépar Courmayeur Saint Antonin	Salvetat Quézac Rosanna San Pellegrino
<b>SI STRESS OU CONSTIPATION</b>	Eaux magnésiennes (Au moins 60 mg de magnésium par litre)	Hépar Contrex	Badoit Quézac Rozana Didier
<b>NOURRISSONS ET JEUNES ENFANTS</b>	Eaux faiblement minéralisées, d'une faible teneur en nitrates et en résidus secs	Vittel, Volvic, Thonon, Saint-Amand + eaux de source avec la mention « convient pour la préparation des aliments des nourrissons » (Mont-Roucous, Montcalm)	À éviter
<b>VÉGÉTARIENS</b>	Manque de sulfates (souffre, au moins 200 mg/L)	Contrex Courmayeur Saint-Antonin	San Pellegrino
<b>SI GROSSESSE</b>	Eaux riches en minéraux (calcium, magnésium ou potassium)	Evian Aquarel Hépar Vittel	À éviter (riche en sodium, favorise rétention d'eau et hypertension)
<b>SI DIGESTION DIFFICILE</b>	Eaux bicarbonatées (au moins 1000 mg/L) qui facilitent la digestion et aident à réguler le pH d'un estomac trop acide	À limiter (dissout les sucs digestifs)	À limiter et individualiser, chez les personnes qui supportent : Vichy Saint Yorre Vichy Célestins Salvetat Badoit
<b>SI SPORTIFS ASSIDUS</b>	Eaux bicarbonatées sodées pour neutraliser l'acide lactique et lutter contre la perte de masse musculaire	Arvie Hépar Contrex	Badoit Vichy Célestins Perrier Quézac

### ÉTAPE 3 : VÉRIFIER LE TYPE DE PLASTIQUE

Sur chaque fond de bouteille, vous trouverez un triangle avec un chiffre à l'intérieur correspondant au type de plastique utilisé.

Le type de plastique le plus couramment utilisé pour le plastique des bouteilles est le **PET** (polytéréphtalate d'éthylène ou polyéthylène téréphtalate, le chiffre 1). Comme tout plastique, ce PET n'est pas anodin, car il s'agit d'un produit chimique susceptible de relarguer du trioxyde d'antimoine.

Cet élément chimique est non seulement un perturbateur endocrinien, susceptible de causer des problèmes de menstruations et de fausses couches chez les femmes, mais aussi une substance irritante pour la peau et les voies respiratoires, et à plus long terme, il serait cancérigène.

**À noter : cet emballage est surtout dangereux si la bouteille est réutilisée.**

Garder sa bouteille d'eau au bureau, et boire dedans plusieurs jours consécutifs est une fausse bonne idée.

En prime, la migration des plastifiants toxiques augmente avec le temps. Pour peu que votre bouteille soit conservée à côté de la fenêtre en plein soleil, et vous vous retrouvez avec un vrai élément nocif.

À garder pour un usage unique seulement, et à jeter après la première utilisation.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

RPET = PET recyclé que l'on trouve de plus en plus dans le commerce, avec la conscience écologique émergente. S'il faut souligner les efforts faits à ce sujet, les bienfaits du RPET restent néanmoins encore limités. Le plastique ne se réutilise pas à l'infini, chaque fois qu'il est chauffé, il se dégrade, devient plus fragile et moins résistant ; le RPET n'est donc pas -encore- recyclable, et certainement pas biodégradable.



D'autres types de plastiques sont utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Retenez que les chiffres 2 (HDPE), 4 (LCDE), 5 (PP) sont jugés les moins dangereux, contrairement aux chiffres 3 (PVC, générateur de phtalates, qui rejettent du chlorure de vinyle), 6 (PS pour polystyrène, perturbateur endocrinien qui relarguerait du styrène, un composé organique soupçonné d'être cancérigène) et 7 (tous les autres plastiques comme le PC du polycarbonate, et ceux sans étiquetage, contenant du bisphénol A).



## GUIDE PRATIQUE DE L'EAU EN BOUTEILLE :

- Une fois ouverte, une bouteille se consomme sous les 2 jours.
- Si vous buvez au goulot, il faudra en revanche la boire dans la journée.
- Conservez les bouteilles dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.
- Préférez les formats 5L pour avoir un impact écologique moins important. sans boire au goulot bien sûr ! Pensez à l'utiliser pour votre eau de cuisson et vos boissons chaudes.



## L'EAU DU ROBINET

### EAU POTABLE, OUI MAIS

L'eau potable qui sort du robinet est une machinerie merveilleuse inventée par l'homme et qui n'est pas donnée à tous les habitants de cette planète, il est important d'en avoir conscience !

Malheureusement, bien que d'un point de vue bactériologique, cette eau soit sûre, elle n'est pas exempte de molécules toxiques. Les normes de qualité et de potabilité d'un eau potable sont nombreuses mais commencent à dater. Avec le recul et surtout les données scientifiques que nous avons maintenant, ces critères devraient être plus rigoureux.

Autre souci, et non des moindres, sa contamination en différents micro polluants : produits phytosanitaires, métaux lourds (aluminium, plomb...), résidus médicamenteux et perturbateurs

endocriniens. La revue 60 millions de consommateurs révélait dans son N°481 d'avril 2013 par exemple que de nombreuses dérogations aux normes sanitaires étaient accordées par les préfets sur l'atrazine et ses métabolites, des désherbants interdits depuis 2001, mais très persistants et solubles dans l'eau.

Si l'exposition à court terme ne présente pas de risque, sa consommation sur le long terme, elle, pourra poser problème, sans compter sur l'inconnu que représente aujourd'hui "l'effet cocktail" d'un mélange de toutes ces molécules, additionnées d'une alimentation elle aussi contaminée.

On comprend mieux pourquoi les systèmes de filtration sont en plein boom !

## FILTRER SON EAU

Il existe une multitude de systèmes filtrants. Leur volume est différent, le matériau l'est également, ainsi que leur prix, mais surtout, leur champ d'action.

En effet, les substances à éliminer ont toute une **taille différente** : les bactéries par exemple figurent parmi les plus gros résidus et peuvent avoir une taille de plus de 1000  $\mu\text{m}$ , la taille des pesticides peut monter à 100  $\mu\text{m}$ , alors que les virus, eux, sont parmi les plus petites tailles et on estime qu'ils ne font qu'entre 0,01 et 0,04  $\mu\text{m}$ . C'est pourquoi leur action peut vite être limitée selon le type de produit que l'on a pour filtrer son eau.

### LES FILTRANTS ÉCONOMIQUES :

Il en existe trois principaux, le choix de l'appareil à filtration vous appartient et dépend de vos exigences ainsi que de votre budget.

#### → LES CARTOUCHES CARAFES :

CHARBON ACTIF AVEC ARGENT ET RÉSINES ÉCHANGEUSES D'IONS

#### 👍 POINTS FORTS

- Goût de l'eau plus neutre
- Meilleur goût du thé et café
- Bonne filtration du chlore + du plomb + du cuivre et de l'aluminium
- Filtration partielle sur d'autres substances hydrophiles (pesticides, herbicides, nitrates)

#### 👎 POINTS FAIBLES

- Ne retirent pas certaines substances plus petites (par exemple les résidus médicamenteux)
- Nécessitent quelques précautions d'usage souvent méconnues et non pratiquées du grand public comme le changement régulier du filtre. Or un mauvais entretien peut conduire au relargage des toxines et des différents contaminants filtrés dans l'eau, et augmente le risque de contaminations microbiologiques.
- Carafe en plastique (risque de migration de microparticules de plastique dans l'eau filtrée)



## LES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- ✓ Remplacer régulièrement la cartouche ;
- ✓ Verser l'eau filtrée directement dans une carafe d'eau en verre pour éviter un relargage de tous les éléments indésirables retenus dans le filtre ;
- ✓ Jeter la première eau du matin si la carafe est restée pleine (elle aura beaucoup plus de polluants que l'eau du robinet) avant de la remplir à nouveau ;
- ✓ Conserver l'eau fraîchement filtrée au réfrigérateur, ce qui permettra en prime de déchlorer l'eau (le chlore est un biocide à long terme pour l'homme) ;
- ✓ Consommer l'eau filtrée rapidement, idéalement dans les 24 heures après filtration.

Pour en savoir plus : **les règles de bon usage**

### → LES FILTRES TYPE BINCHOTAN : CHARBON ACTIF ET BÂTONNETS DE CHARBON ACTIF

#### 👍 POINTS FORTS

##### CHARBON ACTIF

- Fort pouvoir adsorbant (et non absorbant : il absorbe puis fixe les minuscules molécules sur ses surfaces grâce à ses micropores) en particulier sur les substances organiques et non polaires (non solubles dans l'eau) comme les huiles minérales, les composés organiques volatiles toxiques et écotoxiques (BTEX: Benzène, Toluène, etc...), une bonne partie des traces de certains métaux lourds (le plomb, mercure), le chlore et certains résidus de pesticides (phénols par exemple).

##### BÂTONNET

- Meilleur rendu gustatif de l'eau
- Préservation des minéraux contenus dans l'eau du robinet (calcium, magnésium, potassium...)
- Prix abordable
- Alternative recyclable et compostable



## 🗨️ POINTS FAIBLES

- Attention, efficacité de filtration des bâtonnets limitée : le charbon actif semble beaucoup plus efficace sur les systèmes synergiques que l'on retrouve dans les osmoseurs ou filtres à gravité ;
- Non filtration des sels et des substances inorganiques dissoutes : pouvoir absorbant moins efficace sur les produits solubles dans l'eau (c'est le cas de certains pesticides comme le glyphosate) ;
- Non efficace sur les bactéries, il est donc nécessaire d'avoir une eau potable et surtout une bonne hygiène de la carafe ;
- Non efficace sur certaines substances chimiques type chlorure de méthylène, chlorure de méthyle, 1-Propanol, acétone, etc.

### LES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Le Binchotan est le plus qualitatif des des bâtonnets de charbon, pour bien le choisir, vérifiez qu'il soit :

- ✓ Bien fabriqué à partir de chêne blanc (chêne d'Ubame) ;
- ✓ Produit au Japon et non en Chine, Thaïlande ou Laos ;
- ✓ Géré de manière responsable respectueuse du bois ;
- ✓ Doté d'un emballage avec un macaron jaune, symbole de son authenticité ;
- ✓ Bien dur et non cassant, avec un bruit métallique et sec lorsque l'on cogne deux bâtons l'un contre l'autre ( comme deux tiges de métal).

### Nota Bene

Il existe 3 régions qui produisent majoritairement du binchotan au Japon :

- le Tosa Binchotan, de la préfecture de Koshi
- le Hyuga Binchotan, de la préfecture de Miyazaki
- le Kishu Binchotan, de la préfecture de Wakayama, le plus réputé et le plus cher ;

Ces régions sont éloignées de Fukushima et n'ont d'ailleurs pas été soumises à restriction. Des tests sont réalisés régulièrement par les marques, demandez-les à votre revendeur.

---

**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy

## → LES PERLES DE CÉRAMIQUE



### 👍 POINTS FORTS

- Alternative écologique et économique
- Goût chloré inhibé
- Efficacité antibactérienne
- Booster énergétique naturel de l'eau

### 👎 POINTS FAIBLES

- À limiter (dissout les sucs digestifs)
- Pas de réelles études prouvant leur efficacité sur les métaux lourds, les résidus médicamenteux ou les pesticides

## LES FILTRANTS PREMIUM :

### → LES FILTRES DOMESTIQUES PORTABLES

#### 👍 POINTS FORTS

- Simple d'utilisation
- Design
- Élimination de presque 99% des molécules indésirables, y compris les plus petites
- Pas de consommation électrique

#### 👎 POINTS FAIBLES

- Prix relativement onéreux
- Risque de prolifération bactérienne plus important (eau à conserver dans une carafe)
- Eau non dynamisée
- Débit peut sembler lent si gros besoin soudain d'eau
- Système non automatique (cuve de filtration à remplir)



## → LES FONTAINES À OSMOSE INVERSE : OSMOSEURS DOMESTIQUES

### 👍 POINTS FORTS

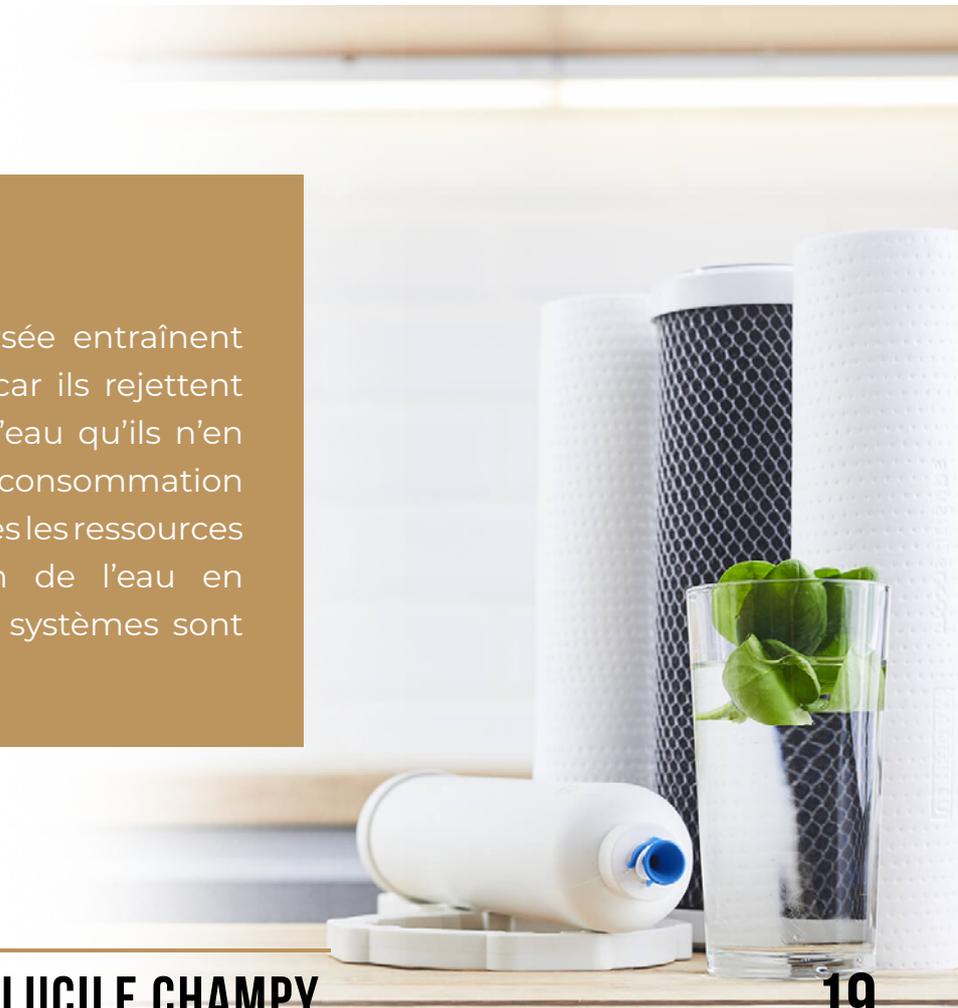
- Le plus efficace et fiable des systèmes de filtration portables qui élimine la plupart des pesticides, métaux lourds, résidus médicamenteux, bactéries et virus pour ne laisser passer que les molécules d'eau
- Eau neutre au goût et adoucie
- Faiblement minéralisée (en dessous de 40 mg/L en résidu sec)
- Forte résistivité qui réduit les courants électriques et électromagnétiques

### 👎 POINTS FAIBLES

- Prix onéreux
- Installation des filtres et membranes pas forcément des plus faciles;
- Consommation d'électricité
- Gaspillage d'eau : rejet d'environ 1 L d'eau non pure pour 2 à 4 L d'eau pure (tout dépend de l'appareil)
- Membranes à remplacer tous les 12/18 mois, filtres à remplacer tous les 6 mois

### TOUT EST DANS LA NUANCE

Les systèmes d'osmose inversée entraînent une perte importante d'eau car ils rejettent en moyenne 1 à 2 fois plus d'eau qu'ils n'en produisent ; toutefois cette surconsommation est très faible comparée à toutes les ressources utilisées pour la production de l'eau en bouteille; enfin, les nouveaux systèmes sont beaucoup moins gaspilleurs.



## → LES INSTALLATIONS À DOMICILE D'OSMOSE INVERSE (À INSTALLER SOUS L'ÉVIER)

### 👍 POINTS FORTS

- Efficacité quasi parfaite sur les pesticides, métaux lourds, résidus médicamenteux, bactéries et virus car l'osmose inverse permet de descendre à des valeurs infimes (de l'ordre de 0,0001 micron)
- Goût agréable
- Diminution de la dureté de l'eau ( utilisable pour les appareils domestiques comme les fers à repasser donc)

### 👎 POINTS FAIBLES

- Prix onéreux
- Installation des filtres et membranes par forcément des plus faciles;
- Consommation d'électricité
- Gaspillage d'eau : rejet d'environ 1 L d'eau non pure pour 2 à 4 L d'eau pure (tout dépend du système)
- Membranes à remplacer tous les 12/18 mois, filtres à remplacer tous les 6 mois



### COMMENT REDYNAMISER SON EAU APRÈS L'AVOIR OSMOSÉE :

Pour rétablir les propriétés hydrodynamiques de l'eau, pensez à :

- ✓ Investir dans une carafe spécialement conçue pour revitaliser l'eau
- ✓ Y verser 4 à 5 gouttes d'eau de Quinton hypertonique
- ✓ La remplir de l'eau osmosée en exerçant une légère rotation pour former un petit tourbillon pendant le remplissage

A glass of sparkling water with a mint leaf on a wooden surface. The glass is filled with clear, bubbly water and a single fresh mint leaf is floating on top. The background is a rustic wooden surface with a light-colored cloth draped over it. The overall scene is bright and fresh.

## LE POINT SUR L'EAU GAZEUSE

**À boire avec modération, de manière occasionnelle ou pour le plaisir.**

L'eau gazeuse est en effet riche en minéraux qui vont surcharger l'organisme et renforcer la déshydratation. Elle peut de plus abîmer l'émail des dents lorsque consommée trop souvent.

La consommer hors repas pour ne pas diluer les sucs digestifs et provoquer ballonnements, sauf si vous avez mangé un repas très acide et que vous en ressentez le besoin (steak/frites par exemple). Dans un cas de gros dîner entre amis, lors de fêtes spéciales comme Noël, alors elle peut être la bienvenue pour vous aider à digérer.

À préférer après le sport, car le bicarbonate de sodium qu'elle contient est un anti-acide. Il combat l'acide lactique souvent responsable des courbatures.

**Privilégier l'eau gazeuse naturelle** (gaz naturellement dans l'eau de la source : les bouteilles Quézac ou Saint-Yorre) à l'eau gazeuse naturelle renforcée au gaz de la source (certaines eaux jaillissent faiblement gazeuses et nécessitent un ajout de gaz naturel) et préférez ces deux dernières à l'eau gazéifiée ou pétillante dont le process est industriel (eau plate à laquelle on a ajouté du gaz carbonique sous pression + du sodium et d'autres minéraux : Badoit, Perrier, Salvetat, Purezza, Sodastream). Le gaz carbonique est acidifiant alors que notre alimentation l'est déjà.

À noter que l'eau pétillante hydrate autant que l'eau plate, mais nous donne l'impression d'être plus hydraté, c'est pourquoi le risque de déshydratation est plus important.

## CONCLUSION

Même si aucun appareil au monde ne sait actuellement sortir une eau parfaite pour la santé de l'homme et reproduire exactement les phénomènes de la nature, il existe beaucoup trop de molécules indésirables dans l'eau qui justifient amplement le recours à la filtration. De plus, la France fait partie des plus grands utilisateurs de pesticides mondiaux.

Actuellement, notre système de traitement des eaux n'est pas assez performant, nos stations d'épuration ne sont pas prévues pour retenir toutes ces molécules (surtout les nouvelles), et nos réseaux d'eau potable ne

seraient renouvelés que tous les 160 ans du fait de leur prix. L'ANSES qui concluait dans un rapport en 2013 que les risques sur la santé semblaient minimes reconnaissait toutefois qu'elle manquait de données sur l'exposition chronique. Or c'est précisément cet "effet cocktail" qui pose problème. Si ces résidus plus au moins dangereux se trouvent sous forme de traces, qu'en est-il au bout d'années, de décennies de consommation quotidienne ?

Mais bien sûr, le choix de l'appareil à filtration vous appartient et dépend de vos exigences ainsi que de votre budget.

*« Pendant combien de temps encore la nature supportera-t-elle cette immense agression ?? Quand l'homme prendra-t-il enfin conscience que l'eau, cet or bleu, est notre seule source de vie, et bientôt de survie ?? »*

Richard Haas



# GUIDE DU CAFÉ

## UN PRODUIT AMBIVALENT

### 👍 POINTS FORTS

- Antioxydants +++ (polyphénols)
- Meilleure concentration
- Meilleures performances sportives
- Diminution des risques de :
  - Diabète de type II
  - Cirrhose
  - Calculs biliaires
  - Cancers du sein et colorectal
  - Maladie de Parkinson

### 👎 POINTS FAIBLES

- Augmente le stress
- Accroît la pression artérielle
- Source de toxines (réaction de Maillard issue de la torréfaction)
- Irritant pour la paroi intestinale
- Acidifiant chez la plupart des gens
- Fuite urinaire minérale (calcium et magnésium)
- Augmentation des risques de :
  - Tachycardie
  - Insomnie
  - Hypoglycémie chez les personnes qui y sont sujettes
  - Inhibe l'absorption du fer

## COMPARATIF DES MACHINES À CAFÉ

TYPE DE MACHINE	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
 <p>Cafetières filtres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bon marché</li> <li>• Peu d'entretien</li> <li>• Moins de diterpènes qui stimulent la production de mauvais cholestérol ( ++ pour les gens qui ont un mauvais bilan sanguin lipidique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus de caféine</li> <li>• Contact filtre plastique + eau (perturbateurs endocriniens)</li> <li>• Préparation plus longue</li> <li>• Café moulu qui s'oxyde plus facilement</li> </ul>
 <p>Cafetières expresso à broyeur à grains</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût ++</li> <li>• Rapide</li> <li>• Moins de caféine</li> <li>• fraîcheur ++ et moins d'oxydation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prix</li> <li>• Manipulation</li> <li>• Entretien</li> </ul>
 <p>Cafetières à capsules</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique</li> <li>• Rapide</li> <li>• Goût ++</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matières capsules: plastique ou aluminium</li> <li>• Riche en furane (polluant organique toxique qui s'accumule dans les tissus du corps et dangereux pour le foie)</li> <li>• Possibles perturbateurs endocriniens dans la capsule ou eau au contact de l'aluminium neurotoxique</li> <li>• Prix</li> <li>• Écologie (certaines marques ne sont pas encore recyclables)</li> </ul>
 <p>Cafetières italiennes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût ++</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si aluminium : risque de migrations de microparticules d'aluminium neurotoxique dans le café</li> <li>• Manipulation</li> </ul>
 <p>Cafetières à piston</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût ++</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode plus longue</li> <li>• Plus de diterpènes hypercholestérolémiantes (dont LDL, le soit disant « mauvais cholestérol »)</li> </ul>
 <p>Cafetières à dosette</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu de diterpènes</li> <li>• Peu de furane</li> <li>• Praticité et rapidité</li> <li>• Moins de caféine que dans une capsule</li> <li>• Souvent biodégradable et compostable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prix</li> <li>• Écologie (beaucoup de déchets et beaucoup d'emballage pour peu de produits)</li> <li>• Fraîcheur moyenne</li> </ul>

## GUIDE D'ACHAT

### CAFÉINÉ

- De qualité biologique et équitable (Fairtrade / Max Havelaar par exemple), pour un café plus naturel, cultivé dans une terre plus saine, et respectueux des producteurs
- Si possible issu d'une boutique spécialisée de torréfacteurs, qui sauront mieux vous renseigner
- Arabica, au goût plus subtil, et qui contient deux fois moins de caféine que le Robusta avec une provenance précise (Panama, Éthiopie) pour des arômes spécifiques et des cafés de plus haute qualité
- En grains à moudre (fraîcheur, arômes et café qui s'oxyde moins facilement)
- Si possible issu d'une torréfaction claire, au goût moins prononcé mais moins riche en composés cancérigènes (acrylamide)
- Si dosettes : avec papier non chloré, d'origine végétale, recyclables et compostables, et sans emballage individuel (dosette ESE par exemple)

### DÉCAFÉINÉ

- Bio
- Avec extraction naturelle de la caféine (via eau, CO<sup>2</sup> liquide ou charbon actif), et non chimiques (acétate d'éthyle)
- Sans solvants (type chlorure de méthylène)

### À ÉVITER

- ⊘ Versions solubles (goût peu qualitatif et richesse en acrylamides nocives pour les cellules), surtout le café atomisé (en «granules»)
- ⊘ Robusta, plus fort en goût, et avec un fort dosage en caféine
- ⊘ Marques premier prix (qualité + résidus chimiques + mélange de plusieurs cafés assemblés pour avoir un goût toujours constant + souvent non labellisées)
- ⊘ Emballages individuels

## GUIDE DE CONSOMMATION



### Adulte :

jusqu'à 400 mg de caféine max par jour

⊘ **Hors femme enceinte** : dans ce cas, le café n'est pas interdit, à condition d'en limiter sa consommation (200mg de caféine maximum) et de demander conseil à son médecin

CAFÉ FILTRE ROBUSTA	CAFÉ FILTRE ARABICA	EXPRESSO	CAFÉ SOLUBLE	DÉCAFÉINÉ
Teneur moyenne en caféine pour 1 portion lambda				
Entre 150 et 180 mg	Entre 100 et 120 mg	Entre 70 et 100 mg	Entre 40 et 70 mg	Environ 3 mg

### LES HABITUDES HEALTHY :

- ✓ Un café court (moins de caféine), puis un verre d'eau, car le café déshydrate
- ✓ Moudre ses grains de café au dernier moment pour plus de fraîcheur (environ 15 g par tasse d'eau)
- ✓ Conserver le reste de la poudre au réfrigérateur pour ralentir l'oxydation
- ✓ Pur, sans sucre, ni lait de vache : les tanins créent une floculation de la caséine du lait, qui rend la boisson indigeste et mauvaise pour le foie
- ✓ Eau filtrée et chauffée à 90-95 degrés maximum
- ✓ 2 à 3 tasses par jour grand maximum, et si possible pas tous les jours

## LES ALTERNATIVES



	CHI CAFÉ	MALT D'ORGE (CAFÉ D'ORGE)	CHICORÉE
Composition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20% de café seulement (surtout arabica)</li> <li>• Fibres d'acacia</li> <li>• Guarana</li> <li>• Ginseng</li> <li>• Reishi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% malt d'orge torréfié</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% chicorée lyophilisée</li> </ul>
Bénéfices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non acidifiant</li> <li>• Stimulation plus douce et plus durable qu'un café lambda</li> <li>• Fibres prébiotiques (anti constipation)</li> <li>• Santé flore intestinale</li> <li>• Santé côlon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Écologique car facilement trouvable local</li> <li>• Fibres ++</li> <li>• Pauvre en gras</li> <li>• Sans caféine</li> <li>• Vitamines et minéraux</li> <li>• Énergisant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibres prébiotiques (inuline)</li> <li>• Santé flore intestinale</li> <li>• Santé côlon</li> <li>• Antioxydants</li> <li>• Sans caféine</li> <li>• Effet drainant</li> <li>• Léger laxatif</li> </ul>
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café soluble</li> <li>• Goût légèrement différent du café conventionnel</li> <li>• Difficile à trouver (internet uniquement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrylamide issue de la torréfaction</li> <li>• Gluten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrylamide issue de la torréfaction</li> <li>• Le goût peut surprendre</li> </ul>

### PRÉCAUTIONS

Le café est à limiter chez les personnes :

- Déminéralisées
- Avec un terrain acidifié
- Avec une fragilité osseuse
- Stressées
- Enceintes et/ou allaitantes
- Souffrant d'hypertension



# GUIDE DU THÉ

## LES PRINCIPAUX THÉS

	THÉ NOIR	THÉ OOLONG*	THÉ VERT	THÉ PU-ERH	THÉ BLANC
ÉTAPES DE TRANSFORMATION APRÈS CUEILLAGE	+++	++	-	+++	--
OXYDATION	+++	++	+	++	-
TENEUR EN THÉINE	+++	++	+	+ ou -	-
ASTRINGENCE	-	+	++	-	-
TENEUR EN POLYPHÉNOLS	+	+	++	++	+++
PRIX	+	+	++	+++	+++
PRINCIPALES SOUS VARIÉTÉS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Darjeeling (Inde)</li><li>• Ceylan (Sri Lanka)</li><li>• Assam (Inde)</li><li>• Keemun (Chine)</li><li>• Yunnan (Chine)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oolong de Chine (le plus ancien)</li><li>• Oolong de Taiwan (Milky Oolong, le plus corsé)</li><li>• Oolong de Ceylan (le plus récent)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gyokuro et Sencha (japonais)</li><li>• Genmaïcha (mélange de thé Sencha + riz soufflé)</li><li>• Gunpowder (chinois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sheng Cha</li><li>• Shu Cha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pai Mu Tan</li><li>• Yin Zhen</li><li>• Thé blanc d'Anji</li></ul>
BIENFAITS PRINCIPAUX	Risque amenue de maladies coronariennes	Goût le plus abordable, parfait pour ceux qui ne sont pas habitués à boire du thé	Allié minceur, antioxydant et anti-âge	Hypocholes-térolémiant	Haut pouvoir antioxydant

\*Thé semi-fermenté, nommé également Wulong ou thé bleu

## GUIDE D'ACHAT

### À PRIVILÉGIER

- Issu de magasins spécialisés (herboristerie ou magasin de thé)
- De qualité supérieure
- D'agriculture biologique ou non traité (les thés les moins chers sont très riches en pesticides, et les feuilles de thé ne sont jamais lavées)
- En vrac (feuilles entières)
- Conditionné dans un emballage 100% opaque et étanche
- Équitable pour le respect des cultivateurs
- Torréfié à la vapeur d'eau (« méthode japonaise »), processus beaucoup plus délicat et qui préserve les nutriments

### À ÉVITER

- Thés premiers prix
- Thés de grandes chaînes ou de maisons réputées, souvent remises en cause lors d'enquêtes d'associations alimentaires
- Thés en sachets : ils sont blanchis (au chlore), et ne sont qu'un mélange d'une dizaine (voire cinquantaine pour certaines grandes marques) de thé de qualité inférieure afin de garder un goût constant ; il sont d'ailleurs le plus souvent aromatisés pour camoufler la mauvaise qualité
- Thés des feuilles du théier les plus anciennes, car elles sont plus à risque de contaminations (fluor, aluminium, etc.)
- Torréfié en cuve métallique (« méthode chinoise »), à haute température, moins respectueuse des nutriments

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'existe qu'une plante à l'origine de tous ces thés (*Camellia sinensis*). Le lieu d'origine, l'environnement, l'altitude et les méthodes de préparation sont à l'origine des différents types de thé. Et dans chaque variété de thé, il existe des sous-familles.

Par exemple pour le thé Oolong, on distingue : les thés légèrement oxydés (méthode de Chine type thé bleu) des thés qui subissent une oxydation plus importante et qui se rapprochent des thés noirs (méthode taïwanaise).

Le thé Pu'erh quant à lui est le seul thé réellement fermenté et il existe également deux grands types : les thés fermentés selon une méthode artificielle spécifique (thés cuits dits Shu Cha), ceux fermentés de manière naturelle (thés crus dits Sheng Cha ou Cheng Cha). On les trouve généralement en version compressée en galettes ou en briques, et comme le vin, ils se bonifient avec le temps, et deviennent moins astringents au fur et à mesure des années, mais donc moins riches en antioxydants.



**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy

# GUIDE DE CONSOMMATION

## CONSEILS DE PRÉPARATION

*Selon le type de thés :*

	TEMPÉRATURE	TEMPS D'INFUSION GÉNÉRAL
<b>Thé noir</b>	90 °C	3 - 5 min
<b>Thé vert</b>	60 à 75°C	2 - 3 min
<b>Thé blanc</b>	50 à 75°C	10 à 15 min
<b>Thé Oolong</b>	90 °C	5 - 7 min
<b>Thé Pu Ehr</b>	90 °C	4 - 5 min



→ Utilisez de l'eau de source ou de l'eau peu minéralisée et filtrée (sans calcaire) pour toutes vos boissons chaudes ;

→ Ne dépassez jamais les 90 °C et ne faites jamais bouillir le thé pour ne pas perdre certaines de ses vertus. Ne fermez pas non plus votre théière pour ne pas brûler votre thé.

→ Les températures indiquées dans le tableau sont génériques et dépendent de chaque cru de thé, référez-vous à l'emballage ou demandez conseil auprès d'un spécialiste.

→ Pour un thé super "healthy" : Si vous souhaitez tirer le maximum de bénéfices de votre thé vert, faites bouillir de l'eau à 90 °C, et laissez infuser une heure voire 80 min pour dégager le plus d'antioxydants (attention, beaucoup d'antioxydants = tanins = astringence !).

Seul bémol, de cette manière, avec une infusion longue, vous extrairez également davantage d'oxalates. Si vous êtes sujets aux calculs rénaux ou problèmes urinaires, partez plutôt sur des infusions courtes.

→ Pour un thé super "yummy" : Si vous souhaitez pleinement savourer votre thé, faites-le infuser à 75 degrés pendant 5 min environ.

→ S'il fait chaud, n'hésitez pas à vous faire du thé vert, à le laisser refroidir puis ajoutez du jus de citron : la vitamine C augmente l'absorption des antioxydants du thé. Le thé blanc est également idéal en été car plus rafraîchissant que les autres thés.

→ Enfin, après consommation de thé, il est recommandé de boire la même quantité en eau, afin de soutenir le travail des organes d'élimination.

## PRÉCAUTIONS

✓ Évitez l'association thé + lait animal qui inhibe l'absorption des antioxydants.

✓ Si vous êtes sensible à la caféine, faites infuser une première fois au moins 5 min, jetez l'infusion, et laissez infuser à nouveau. Cela vous permettra également d'éliminer les poussières de feuilles. Vous pouvez aussi tout simplement faire preuve de patience car plus votre thé sera infusé, moins il aura de caféine (les tanins dégagés par l'infusion retarderont son assimilation). Autre option, infusez « à froid », les thés glacés produiront un thé très faible en théine car c'est l'eau chaude qui la libère.

✓ Privilégiez le thé vert ou blanc au quotidien, moins riches en théine et plus riches en antioxydants (EGCG).

✓ Évitez de consommer le thé à jeun car ses oxalates seront mieux absorbés dans ces conditions.

✓ Pour diminuer l'assimilation des oxalates, vous pouvez marier votre thé avec une boisson végétale enrichie au calcium afin d'empêcher leur entrée dans le système sanguin.

✓ N'hésitez pas à varier et à alterner avec d'autres boissons antioxydantes (rooibos & infusions de plantes).

✓ Évitez de boire du thé juste avant, pendant ou après un repas riche en fer qui comprend également :

- Céréales complètes
- Légumineuses
- Graines de chanvre
- Œufs
- Soja
- Épinards
- Viandes
- Quinoa
- Champignons

**Le thé peut inhiber jusqu'à 60 à 70% de l'absorption du fer d'un aliment.**

## DOSAGE

→ Prévoyez environ 2 cuillères à café de thé pour un mug (4 g pour 250 ml).

→ Comptez 1 à 3 tasses par jour si vous n'êtes pas sensible à la théine.

→ Les feuilles de thé ont besoin d'espace, évitez les infuseurs étroits.

## CONSERVATION / ENTRETIEN

→ Conservez votre thé en vrac dans un récipient opaque et hermétique, dans un endroit frais et sec.

→ Ne nettoyez pas votre théière, et ce même si elle se colore de l'intérieur, rincez-la simplement à l'eau claire.

## CONTAMINATIONS

Le thé n'échappe pas aux traitements et il est très souvent contaminé aux biocides (fongicides, herbicides) et métaux lourds.

On retrouve essentiellement des résidus de :

- Fluor
- Aluminium
- Folpet (fongicide)
- Anthraquinone (répulsif animal)

Ce sont surtout les feuilles les plus anciennes qui en contiennent le plus, et les thés noirs sont davantage contaminés que les thés verts. Le bio n'en est pas exempt, même s'il propose un produit généralement moins contaminé.

Mon métier de consultante me permet également de conseiller les marques afin qu'elles proposent des produits encore plus qualitatifs. J'ai justement eu l'occasion de converser longuement avec la marque Anatae sur ce problème de contaminations. La marque a alors accepté de procéder à des vérifications auprès de laboratoires indépendants et nous sommes heureux de pouvoir vous garantir des produits qui respectent les seuils d'acceptabilité et qui participeront à votre santé et non l'inverse !

*Profitez de -10% de remise sur les produits Anatae avec le code LUCILE\_CHAMPY*



<https://bit.ly/3BmuO4x>

## CONTRE-INDICATIONS

Par principe de précaution, il est recommandé de limiter le thé chez les personnes :

- ⊘ **Souffrant d'insomnie**
- ⊘ **Souffrant d'arythmie cardiaque**
- ⊘ **Souffrant d'hypertension**
- ⊘ **Enceintes ou allaitantes** : lorsqu'une femme enceinte absorbe de la caféine, cette dernière atteint le placenta et donc l'embryon. Or l'embryon n'est pas en mesure de métaboliser la caféine. Il vous faut donc en consommer avec grande modération, en optant pour des thés verts riches en acides aminés et à faible teneur en caféine plutôt que du café, comme le thé Karigané (ou Kukicha) ou le Sannenbancha, à raison d'une tasse par jour. Ils pourront être autorisés par votre médecin traitant.

# GUIDE DES INFUSIONS

## COMMENT OBTENIR UNE INFUSION DE QUALITÉ

### ✓ UTILISEZ LE BON MATÉRIEL

Les plantes et le métal ne font pas bon ménage. Privilégiez donc les ustensiles en bois et en acier inoxydable. Évitez l'aluminium et le plastique, que ce soient pour les casseroles, les bouilloires ou les filtres et théières.

Les plantes ont besoin d'espace, vous l'avez sûrement remarqué si vous les consommez en vrac : leur volume triple à partir du moment où elles sont infusées. Prévoyez donc un infuseur très large.

### ✓ VEILLEZ À LA QUALITÉ DE VOTRE EAU

Choisissez une eau faiblement minéralisée. Pour cela, regardez bien la mention « résidu sec à 180°C ». Préférez une eau pauvre en calcium qui sera pauvre en calcaire. Et si vous choisissez de l'eau du robinet, pensez à la filtrer. L'eau chaude du robinet atteint les 60°C, et les bactéries peuvent survivre en dessous de 80°C. Préférez la bouilloire.

### ✓ SOYEZ ATTENTIFS AU BON DOSAGE

Il est possible pour un adulte de consommer 2 à 3 tasses de tisane chaque jour. En revanche tout est à nuancer en fonction de la plante et de l'effet recherché. Veillez à bien regarder les dosages indiqués, car pour certaines plantes le surdosage peut entraîner des risques. Par exemple, pour le tilleul, plante conseillée pour vous aider à vous endormir, une tisane en trop et vous obtiendrez l'effet inverse !

### **Pour vos enfants, les doses sont à revoir à la baisse :**

- **Moins d'un an** : 1/10 de la dose adulte
- **De 1 à 6 ans** : 1/3 de la dose adulte
- **De 7 à 12 ans** : 1/2 de la dose adulte

## ✓ ET À LA BONNE FRÉQUENCE

Les tisanes mettent du temps à agir, alors soyez patients. Certaines plantes peuvent mettre au moins 3 semaines avant que les effets ne se fassent ressentir.

En revanche, si votre but est le plaisir ou d'agir à un instant T, ne vous en privez pas !

## ✓ CONSERVATION

Les tisanes ne se conservent pas bien.

Si vous vous êtes préparé(e) une infusion, vous pouvez la conserver 12h à température ambiante ou 24h au frigo. Dans tous les cas, préférez les consommer à l'instant T.



## ✓ ENTRETIEN

→ Vérifiez l'état de votre carafe et pensez à la détartre régulièrement. Pour cela, utilisez de l'acide citrique, 100% naturel et biodégradable, excellent anti-calcaire.

→ **Dosage : 1 à 2 cuillères à soupe pour une bouilloire remplie.**

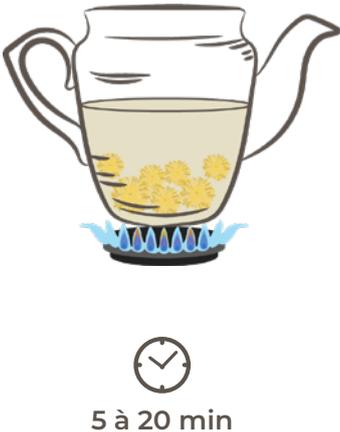
## MES ASTUCES

→ **Les plantes sèches** permettent de libérer plus de principes actifs que les plantes fraîches, mais les plantes fraîches auront plus de goût : à vous de choisir !

→ **Les plantes coupées** en morceaux favorisent le passage des précieux composés dans l'eau, n'hésitez pas à recouper vos feuilles sèches.

→ **Il vous reste de la tisane ?** Ne la jetez pas et appliquez-en sur votre peau à l'aide d'un coton imbibé : tilleul pour vos cernes, camomille pour les peaux sensibles, bardane pour de l'eczéma...

## INFUSION, DÉCOCTION, QUELLE DIFFÉRENCE ?

	DÉCOCTION	INFUSION
Principe	Plante dans de l'eau froide, portée à ébullition	Plante en contact direct avec de l'eau frémissante
Durée moyenne	 <p>5 à 20 min</p>	 <p>5 à 10 min</p>
Produits	Tiges, Racines, Graines, Écorces, (parties les plus coriaces des plantes)	Feuilles, Herbes, Fleurs, Fruits
Conseils supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer le mélange dans de l'eau fraîche, puis faire bouillir l'eau (l'eau portée à ébullition permet d'extraire davantage de principes actifs)</li> <li>• Laisser frémir à petit bouillon au temps indiqué</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recouvrir d'un couvercle afin de limiter l'évaporation des composés bénéfiques volatiles</li> <li>• Mélanger de temps en temps afin de bien imbiber d'eau la tisane</li> <li>• Ne pas laisser infuser trop longtemps au risque d'avoir une infusion trop astringente</li> <li>• N'oubliez pas de couvrir votre casserole ou votre tasse. La chaleur libèrera leurs huiles essentielles précieuses pour leur concentration en principes actifs</li> </ul>

# GUIDE PRATIQUE DES TISANES



## DIGESTION

COLITE DIARRHÉE	Anis étoilé ou Badiane, Laurier, Sarriette, Épilobe
FLATULENCES	Anis vert, Mélisse, Thym, Fenouil
AÉROPHAGIE	Anis vert, Cumin, Badiane, Sarriette
BALLONNEMENTS	Aspérule Odorante, Réglisse, Sarriette, Romarin
ENVIES DE GRIGNOTAGE	Citronnelle
DOULEURS ESTOMAC	Baies de genièvre, Guimauve, Mélisse, Aspérule odorante
SPASMES DIGESTIFS	Fenouil, Romarin
NAUSÉES TROUBLES INTESTINAUX	Gingembre, Menthe poivrée
DIGESTION	Romarin, Menthe douce, Verveine Odorante, Sauge
CONSTIPATION	Rose, Camomille matricaire, Anis vert, Bourdaine



## SANTÉ HORMONALE

TROUBLES MENSTRUELS	Alchémille, Sauge officinale
TROUBLES URINAIRES	Genévrier, Ortie, Thym, Échinacée
RÉTENTION D'EAU	Pissenlit, Cassis
MÉNOPAUSE	Chiendent, Sauge officinale



## DERMATOLOGIE

URTICAIRE	Bardane, Ortie, Chardon Marie, Fumeterre
ACNÉ	Pensée sauvage, Camomille matricaire, Ortie, Bardane
ECZÉMA	Pensée sauvage, Bardane, Ortie Blanche, Bouleau
CHEVEUX	Vigne Rouge, Souci, Pensée Sauvage, Saugue
CELLULITE	Reine des Prés, Bouleau, Fucus Vesiculosus, Vigne Rouge
PEAU IRRITÉE	Mauve



## NERVOSITÉ

ANXIÉTÉ	Lavande, Passiflore, Camomille, Verveine
INSOMNIE	Lavande, Mélisse, Passiflore, Aubépine
DÉPRIME	Marjolaine
HYPERTENSION	Tilleul, Hibiscus, Olivier



## IMMUNITÉ

TOUX	Eucalyptus, Bouillon Blanc, Mauve, Coquelicot
SINUSITE	Eucalyptus, Thym, Échinacée
RHUME	Bouillon blanc, Thym, Échinacée, Eupatoire
MAUX DE GORGE	Guimauve, Échinacée
ANGINE	Mauve, Échinacée
GRIPPE	Thym, Hysope, Eucalyptus, Marjolaine
FATIGUE	Rhodiola, Romarin, Ortie, Gentiane
BRONCHITE	Thym, Romarin, Saugue, Échinacée



## ARTICULATIONS

ARTICULATIONS DOULOUREUSES	Reine des Prés, Ortie
RHUMATISME	Reine des Prés, Cassis, Chiendent, Ményanthe



## SANTÉ CARDIO VASCULAIRE

HYPERTENSION	Olivier, Hibiscus, Tilleul
CRAMPES MUSCULAIRES	Aubépine, Passiflore, Cassis, Reine des Prés
JAMBES LOURDES	Aubépine, Vigne rouge, Maté vert, Achillée millefeuille



## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

### ⚠ ATTENTION À LA BONNE TEMPÉRATURE

→ À personnaliser selon la plante.

→ Les tisanes anti-fièvre seront à consommer de préférence froides, les tisanes laxatives seront à consommer chaudes, alors que les tisanes diurétiques, digestives ou calmantes seront à consommer tièdes.

→ La température a son importance car elle a le pouvoir de modifier les bienfaits de la plante utilisée. Par exemple, le tilleul sera calmant si tiède, mais excitant si chaud !

### ⚠ ATTENTION AU TIMING

TISANE DIGESTIVE	TISANE CALMANTE	TISANE DIURÉTIQUE	TISANE SÉDATIVE
Après le repas ou après la période de ballonnements	À répartir le long de l'après midi, espacée des repas	À répartir tout au long de l'après-midi à l'exception du soir, et espacées des repas	À partir de 18h



## GUIDE D'ACHAT

### ✓ EN VRAC

Les sachets ne sont que de la poussière de plantes et on ne la reconnaît même pas ! Dans ces conditions, difficile de croire que l'on va bénéficier des vertus de la plante... De plus le vrac est plus écologique et vous évitez les sachets non biodégradables.

### ✓ BIO

L'appellation bio sera un premier gage de qualité de la plante. Sans compter sur le côté hydrophile de certains pesticides que vous retrouverez en résidus dans un produit non bio.

### ✓ LOCAL

N'hésitez pas à vous rendre sur votre marché et interrogez directement les artisans qui sont souvent des passionnés voire de fins connaisseurs. Quoiqu'il arrive, soyez attentifs à leur origine, et privilégiez les plantes françaises quand c'est possible.

### ✓ CHEZ UN SPÉCIALISTE

Tous les marchés ne regorgent pas de cueilleurs, alors n'hésitez pas à vous rendre dans des herboristeries. Sur Paris, il existe encore quelques grandes maisons (le diplôme d'herboriste n'est plus reconnu depuis 1941), mais vous pouvez très bien les trouver sur internet.

### → 100% ET SANS ADDITIFS NI ARÔMES

Les arômes, même naturels, restent des additifs dont le corps n'a aucunement besoin. De plus, ces derniers cachent souvent un produit de mauvaise qualité.



# GUIDE DES BOISSONS VÉGÉTALES

Pour la petite histoire, la dénomination lait végétal n'est plus autorisée depuis quelques années car d'après la législation européenne, seul le lait issu d'un pis peut être dénommé ainsi. **On parle maintenant de boisson végétale.**

Une boisson végétale peut être issue :

- D'oléagineux et graines : amande, noisettes, cajou, chanvre ;
- De céréales et pseudo-céréales : riz, quinoa, sarrasin ;
- De fruits : coco, châtaigne ;
- De légumineuses : soja, pois, cacahuètes

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le calcium laitier est très mal assimilé (de l'ordre de 30 à 35%) ; l'assimilation du calcium végétal, quant à elle, est nettement supérieure (jusqu'à 70%).



LUCILE CHAMPY

@lucile\_champy

## POURQUOI CHOISIR UNE BOISSON VÉGÉTALE ?

- ✓ Plus digeste
- ✓ Moins acidifiante (voire l'inverse)
- ✓ Sans gluten
- ✓ Sans lactose (59% de la population adulte française peut digérer le lait)
- ✓ Sans résidus d'antibiotiques ou hormonaux présents dans le lait de vache
- ✓ Moins d'acides gras saturés
- ✓ Plus d'acides gras essentiels (selon la boisson choisie)
- ✓ Plus écologique
- ✓ Plus éthique (par opposition à l'exploitation animale)
- ✓ Le tout avec un peu de nutriments

## OÙ TROUVER DU CALCIUM ?

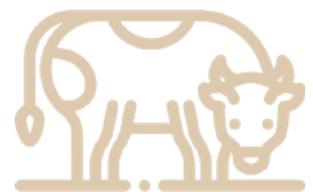
Le monde végétal regorge de calcium, et en prime, il est riche en potassium qui aide à fixer le calcium :

- Amandes
- Olives vertes
- Persil frais
- Figues sèches
- Cresson

## QUI DEVRAIT ÉVITER DE BOIRE DU LAIT DE VACHE ?

Les personnes qui souffrent régulièrement de :

- Maux inflammatoires : otite, cystite, sinusite, colite...
- Encombrements ORL
- Allergies
- Problèmes de peau (acné, eczéma, urticaire...)
- Stress
- Ballonnements et troubles digestifs



## LES DIFFÉRENTES BOISSONS VÉGÉTALES

	LAIT D'AMANDE
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Vitamines B1 B2 B3 Vitamine E Fibres Acides gras mono-insaturés
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le plus digeste</li><li>• Nutritif</li><li>• Antiseptique pour les intestins</li><li>• Facilement trouvable</li><li>• Pauvre en glucides</li><li>• La plus épaisse des boissons végétales</li></ul>
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peu de calcium (en prime, détruit lors du broyage)</li><li>• Pauvre en protéines</li><li>• Goût assez prononcé qui peut ne pas être apprécié</li><li>• L'un des plus chers</li></ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	Porridges Crêpes Gâteaux Sauces Béchamels
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes allergiques aux fruits à coque Personnes désirant une boisson au prix abordable car c'est l'une des boissons les plus chères (si de qualité)



IG MOYEN

30



## LAIT DE SOJA

<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Protéines Calcium Potassium Vitamines A, B1, B2, B3, B6, E Fibres
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le plus proche du lait de vache en termes nutritifs</li><li>• Riche en protéines végétales</li><li>• Isoflavones (phyto-oestrogènes) protecteurs du capital osseux</li><li>• Peu glycémique</li><li>• Si soja français bio, l'un des plus écologiques</li></ul>
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ses isoflavones qui se lient aux récepteurs oestrogéniques et influent sur le système hormonal</li><li>• Ses inhibiteurs enzymatiques peuvent le rendre allergisant pour la muqueuse intestinale</li></ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	Matcha et café latte Gratins Béchamels Tartes salées ou sucrées
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Nourrissons et jeunes enfants (en particulier avant 3 ans) Femmes enceintes, allaitantes, ou avec antécédent personnel et/ou familial de cancer du sein Personnes avec perméabilité intestinale

## LAIT DE COCO

<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Acides gras saturés Potassium Magnésium Vitamines B Sélénium
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le plus gourmand et le plus parfumé</li><li>• Fibres</li><li>• Isotonique : participe à la réhydratation</li><li>• Acides gras antifongiques et assainissant du tube digestif</li></ul>
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le plus calorique</li><li>• Riche en acides gras</li><li>• Peut être lourd à digérer</li></ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	Dahls, currys, et tous les plats exotiques Crèmes desserts Crèmes glacées maison
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes allergiques à la noix de coco Celles à la digestion fragile Celles qui surveillent leur apport en matières grasses

### ATTENTION

En plus du lait de coco, il existe des boissons végétales coco, beaucoup moins grasses (diluées avec de l'eau) mais plus riches en glucides et en additifs..



IG MOYEN

30

**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy

43

LAIT DE RIZ							
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Silice (constituant des os et du cartilage) Sodium Vitamines B						
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût naturellement sucré qui plaît aux enfants</li> <li>• Présence de silice qui favorise la fixation du calcium</li> <li>• Très léger et digeste</li> <li>• Anti-diarrhéique</li> <li>• L'un des moins gras</li> </ul>						
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibles résidus d'arsenic</li> <li>• Forte teneur en glucides</li> <li>• Index glycémique élevé</li> <li>• Pas de protéines et peu de minéraux</li> <li>• Texture très aqueuse</li> <li>• Peu nourrissant</li> </ul>						
<b>IDÉALE POUR</b>	<table border="0"> <tr> <td>Enfants</td> <td>Crêpes</td> </tr> <tr> <td>Sportifs et personnes dynamiques</td> <td>Gâteaux</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Flans</td> </tr> </table>	Enfants	Crêpes	Sportifs et personnes dynamiques	Gâteaux		Flans
Enfants	Crêpes						
Sportifs et personnes dynamiques	Gâteaux						
	Flans						
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes qui souhaitent limiter leur apport en sucre Celles qui consomment déjà du riz régulièrement Diabétiques						



LAIT DE NOISETTE							
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Calcium et phosphore Vitamines B et E Acide folique Acides gras moni-insaturés Glucides						
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le plus généreux</li> <li>• Très digeste</li> <li>• Reminéralisant et riche en oligo-éléments</li> <li>• Sans gluten</li> </ul>						
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus calorique que les autres laits</li> <li>• Plus sucré</li> <li>• Plus difficile à trouver</li> <li>• Plus cher</li> </ul>						
<b>IDÉALE POUR</b>	<table border="0"> <tr> <td>Femmes enceintes</td> <td>Crêpes</td> </tr> <tr> <td>Enfants en croissance</td> <td>Lattes</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Crèmes dessert</td> </tr> </table>	Femmes enceintes	Crêpes	Enfants en croissance	Lattes		Crèmes dessert
Femmes enceintes	Crêpes						
Enfants en croissance	Lattes						
	Crèmes dessert						
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes allergiques aux fruits à coque Diabétiques						



LAIT D'AVOINE	
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Fibres Glucides complexes Vitamines B et E
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Énergisant et tonique</li> <li>· Peu de graisses</li> <li>· IG moins élevé</li> <li>· Riche en tryptophane</li> </ul> = meilleure production de sérotonine et mélatonine = meilleur sommeil
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Peut contenir du gluten</li> </ul> Plus riche en glucides <ul style="list-style-type: none"> <li>· Très peu de protéines</li> <li>· Naturellement plus sucré que certains autres laits (environ 4,5 g au 100 ml)</li> <li>· La mention sans gluten visible chez certaines marques ne le rend pas pour autant digeste chez les personnes sensibles, car il peut contenir une autre prolamine pas forcément supportée de tous</li> </ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	Les sportifs Les personnes avec des problèmes de peau sèche ou manquant d'énergie Latte Porridge
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes sensibles ou allergiques au gluten Celles en déficit de calcium (n'en contient pas, sauf si version enrichie)

LAIT DE CHANVRE	
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Acides gras essentiels Protéines végétales Fibres Vitamines B et E Phosphore Potassium Magnésium
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Le plus anti-inflammatoire</li> <li>· Faible en glucide</li> </ul>
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Difficile à trouver en magasin bio</li> <li>· Le goût peut en surprendre plus d'un</li> <li>· En excès, peut causer des maux intestinaux</li> </ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	Les personnes soucieuses de leurs poids Celles qui manquent d'oméga 3 Diabétiques
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes avec des problèmes de coagulation sanguine Prudence en cas d'allergie aux fruits secs et à coque



LAIT D'ÉPEAUTRE	
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Vitamines B, D, E Calcium Magnésium Fer
<b>AVANTAGES</b>	· Plus digeste (ancienne variété de blé qui a subi moins de croisements) · Saveur douce
<b>INCONVÉNIENTS</b>	· Contient du gluten · Très faible teneur en protéines · Difficile à trouver en magasin
<b>IDÉALE POUR</b>	Clafoutis Crêpes Gaufres Crèmes dessert Sauces
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes sensibles ou allergiques au gluten



IG MOYEN  
**40**



IG MOYEN  
**50**

LAIT DE QUINOA	
<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Calcium Magnésium Fer Acides gras essentiels Protéines (particulièrement lysine, un acide aminé souvent déficient dans les céréales)
<b>AVANTAGES</b>	· Sans gluten · Riche en protéines · Pauvre en lipides et glucides
<b>INCONVÉNIENTS</b>	· Plus difficile à trouver en magasin
<b>IDÉALE POUR</b>	Les gens qui souffrent de la maladie cœliaque Les sportifs Les végétaliens Boissons fraîches Crèmes Dessert
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	Personnes sensibles aux saponines

IG MOYEN

60



### LAIT DE CHÂTAIGNE

<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	Glucides Calcium
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le plus reminéralisant</li> <li>• Très digeste</li> <li>• Très alcalin</li> <li>• Pauvre en graisses</li> </ul>
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riche en glucides</li> <li>• IG élevé</li> </ul>
<b>IDÉALE POUR</b>	<p>Les personnes souffrant d'acidité gastrique et de reflux</p> <p>Celles atteintes d'ostéoporose</p> <p>Sportifs</p> <p>Femmes enceintes</p> <p>Enfants</p>
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	<p>Diabétiques</p> <p>Personnes surveillant leur poids</p>

### LAIT DE CAJOU

<b>MACRO/MICRO NUTRIMENTS PRINCIPAUX</b>	<p>Magnésium</p> <p>Cuivre</p> <p>Fer et zinc</p> <p>Manganèse</p> <p>Vitamines B1, B2, B6, B9</p> <p>Protéines</p> <p>Lipides</p>	
<b>AVANTAGES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onctueux et crémeux</li> <li>• Texture moins aqueuse</li> <li>• Riche en minéraux</li> </ul>	
<b>INCONVÉNIENTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus riche en acides gras</li> <li>• Plus difficile à trouver en magasin</li> <li>• Moins écologique</li> </ul>	
<b>IDÉALE POUR</b>	<p>Les personnes qui souhaitent débiter dans les laits maison car il ne nécessite pas de filtre</p>	<p>Crèmes glacées maison</p> <p>Yaourts maison</p> <p>Latte</p>
<b>DÉCONSEILLÉE À/AUX :</b>	<p>Personnes soucieuses de leur ligne</p>	



### CONCLUSION

Comme pour la nutrition au global, il n'existe aucune boisson parfaite, chaque boisson a ses points positifs et négatifs. Moralité : alternez !



## GUIDE D'ACHAT

Malheureusement, il n'existe pratiquement aucun produit parfait dans le commerce. Ils sont souvent pauvres nutritionnellement parlant (le pourcentage de matières premières est peu élevé, alors que le prix, lui, l'est !), riches en additifs afin de ressembler le plus possible au lait de vache; de plus ils sont tous UHT, c'est-à-dire stérilisés.

La seule boisson végétale parfaite, c'est celle faite maison, à partir de noix/céréales trempées et d'eau filtrée !!

Voici cependant quelques conseils pour mieux sélectionner vos boissons du commerce :

### CHOISISSEZ-LES :

- ✓ Issues de l'agriculture biologique
- ✓ D'origine française ou des pays voisins (les laits qui viennent de loin n'ont pas les mêmes réglementations en matières de pesticides et d'OGM, sans compter sur l'empreinte carbone)
- ✓ Avec le moins d'ingrédients possible (eau+ matière première)
- ✓ Avec une teneur minimale de 6% de matières premières (10% pour les boissons de céréales)
- ✓ Sans mention de "douceur", ni "goût léger" = faible teneur en matières premières
- ✓ Fabriquée avec de l'eau de source
- ✓ Avec la mention "sans sucres" (dans ce cas, la boisson ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 ml, et l'index glycémique sera naturellement plus bas)
- ✓ Réalisée à partir d'eau de source (s'il est écrit «eau», c'est de l'eau du robinet)

## ÉVITEZ AU MAXIMUM :

- ⊘ Sucres et dérivés (amidon, maltodextrine, sirop d'agave...)
- ⊘ Huile de tournesol, sans mention "extra-vierge" = elle est raffinée et donc nocive pour votre santé ; évitez l'huile de tournesol même si elle est extra-vierge = oméga 6 que l'on a déjà en excès dans notre alimentation
- ⊘ Carraghénanes = extraits d'algues rouges épaississants et gélifiants qui troubleraient la digestion et augmenteraient l'inflammation intestinale
- ⊘ Arôme (qu'il soit naturel ou non), signe d'une mauvaise qualité de matières premières
- ⊘ Stabilisant (gomme gellane, xanthane, arabique), signes d'un produit ultra-transformé
- ⊘ Sel de table, raffiné et acidifiant
- ⊘ Eau sans autre précision (si mention eau seule = eau du robinet non filtrée)

## SONT AUTORISÉS :

- Sel marin
- Huile de colza extra-vierge
- Algue marine *Lithothamnium calcareum* (calcium)

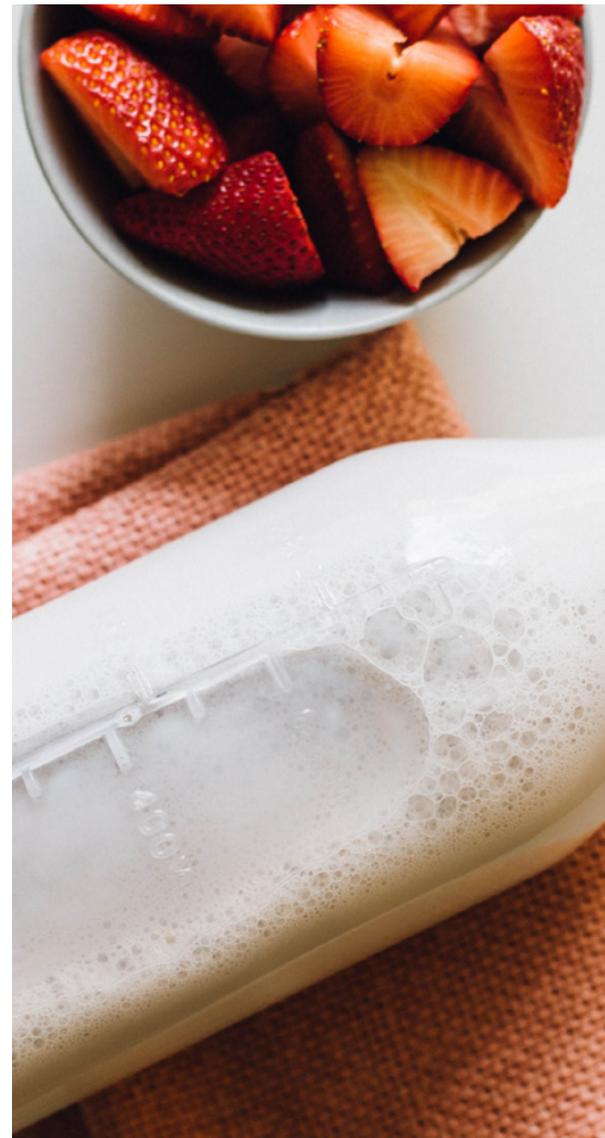
## QUID DES BOISSONS VÉGÉTALES, NAISSANCE ET ENFANCE

Attention, les boissons végétales non spécifiées pour les bébés ne peuvent jamais substituer le lait maternel ou infantile. En effet, ces derniers présentent une composition idéale en nutriments tout en permettant d'améliorer le développement cognitif de l'enfant. Ce n'est pas le cas des boissons végétales.

Il existe en revanche des laits maternisés végétaux, à ne pas confondre avec les boissons végétales donc, qui sont spécifiquement élaborées pour les bébés.

Demandez toujours l'accord du pédiatre au préalable pour les enfants de moins de deux ans.

À partir de deux ans, quand l'alimentation est variée, les boissons végétales sont autorisées à l'exception du lait de soja (à éviter pendant la croissance par principe de précaution), mais notez qu'ils ne remplacent pas les laits maternisés car ils sont peu nutritifs. Choisissez des versions enrichies en micronutriments et demandez conseil à un professionnel.



### « LE PARADOXE DU CALCIUM »

« Moins, dans un pays, on consomme du lait et des protéines animales, plus on a des os en bonne santé. »

Thierry Souccar

« Croire que l'ostéoporose est due à un manque de calcium, c'est croire que les infections sont dues à un manque de pénicilline. »

Pr. Mark Hegsted

# GUIDE DES BOISSONS ALCOOLISÉES

## Comparatif des alcools



*LES VINS À PRÉFÉRER :*

### VIN ROUGE JEUNE, EN BIODYNAMIE ET NATURE

- Polyphénols ++ (resvératrol + anthocyanes), surtout s'il est jeune
- Sans sulfites
- Moins de contaminants



*LES VINS À LIMITER :*

### VIN BLANC

- Très acidifiant et plus toxique pour le foie
- Plus sucré
- 10 fois moins de polyphénols que le vin rouge





V/S



*LES BIÈRES À PRÉFÉRER :*  
**BIÈRE ARTISANALE BIO AUX FRUITS**

- Non pasteurisée ( Ferments ++)
- Pas de conservateurs ni d'additifs (dioxyde de soufre, N-nitrosodiméthylamine...)
- Moins de contaminants
- Vitamines B et antioxydants

*LES BIÈRES À LIMITER :*  
**BIÈRE CONVENTIONNELLE**

- Pasteurisée ( produit « mort »)
- Conservateurs & additifs
- Pesticides ++



V8



*LES ALCOOLS FORTS À PRÉFÉRER :*  
**ALCOOLS DISTILLÉS (TEQUILA, GIN)**

- Peu de sucres
- Antioxydants
- Fibres

*LES ALCOOLS FORTS À LIMITER :*  
**COCKTAILS JUS DE FRUITS**

- Sucres ++
- Se boivent plus facilement



V/S



*LES CHAMPAGNE À PRÉFÉRER :*  
**BIODYNAMIE NON DOSÉ (EXTRA BRUT)**  
**CHAMPAGNE BIO**

- Moins de contaminants
- Pas de sucres rajoutés
- Prix plus abordable

*LES CHAMPAGNE À LIMITER :*  
**CHAMPAGNE DE GRANDE MAISON**

- Pesticides ++
- Qualité des raisins
- Ajout sucres (liqueur)
- Prix onéreux

---

**LUCILE CHAMPY**

@lucile\_champy

## GUIDE DE CONSOMMATION



**1 verre par jour**  
( 150 ml, 10 g d'alcool )



**2 verres par jour**  
( 300 ml, 20 g d'alcool )

*Buvez votre verre en cours de repas et non tout seul*

### PENDANT VOTRE SOIRÉE :

- Mangez bien pour diluer l'alcool.
- Suivez la règle 1 = 1 (un verre d'alcool = un verre d'eau).
- Prenez de la chlorelle avec vous, avant pendant, après.
- Buvez une cuillère à soupe d'huile d'olive avant de boire



### PRÉCAUTIONS :

*L'alcool reste un poison pour votre foie et votre cerveau, je vous invite bien sûr à en consommer en modération.*

Je vous invite également à en parler à votre médecin si vous :

- êtes fumeuse
- avez des antécédents de cancer du sein dans votre famille
- avez été soignée d'un cancer du sein
- avez été soignée d'un cancer de l'oropharynx
- avez un régime alimentaire peu équilibré



## MES CONSEILS ANTI « GUEULE DE BOIS »

### CÔTÉ ALIMENTATION

Rechargez vos réserves d'électrolytes afin de combattre la déshydratation.

#### **Si vous êtes nauséuse :**

- Pensez aux monodiètes (Soupes, bouillons)
- Jeûnez pour que le foie puisse s'occuper en priorité d'éliminer l'alcool

#### **Alcalinisez votre corps avec le plein de fruits & légumes :**

- Évitez ceux qui sont trop acides (Tomate, orange, groseille, cassis, pommes vertes)
- Privilégiez ceux riches en potassium (Banane, épinards)
- Privilégiez ceux riches en vitamine C (Citron, persil, brocolis, noix de Grenoble...)



### COCKTAIL MAISON ANTI GUEULE DE BOIS

#### **INGRÉDIENTS :**

- Eau riche en magnésium
- Jus d'un citron frais
- Infusion de romarin

Faites infuser du romarin avec votre eau minérale  
Attendez que le tout refroidisse et ajoutez le jus de citron

## CÔTÉ BOISSONS

Faites le plein d'eau :

- Riche en bicarbonates et sodium (*Vichy Saint Yorre*)
- Riche en magnésium (*Hépar*)
- Riche en soufre (*Vittel*)

Pensez aux électrolytes (Eau de coco, bouillon d'os)

Buvez des tisanes contre la nausée (Menthe & gingembre)

Hydratez-vous avec un jus vert alcalinisant & reminéralisant, ou un jus de poudre d'herbe de blé.



## CÔTÉ COMPLÉMENTS



VITAMINE C



MAGNÉSIUM



CHARDON MARIE

- 10% avec le code **LUCILE10**