

# L'ÉTUDE DES COMBINAISONS NUTRITIONNELLES À TRAVERS LE PRISME DE LA SYNERGIE ALIMENTAIRE

**Larisa MALAI**

*Université Technique de Moldavie, Faculté de Technologie Alimentaire, Département de l'Alimentation et de la Nutrition, groupe FFT-171, Chisinau, République de Moldova*

\*Auteur correspondant: Malai Larisa, [larisa.versteac@an.utm.md](mailto:larisa.versteac@an.utm.md)

**Résumé.** *Le concept de «synergies alimentaires» a été récemment introduit dans le monde scientifique, mais le principe est connu depuis des décennies et est basé sur la science de la combinaison de vitamines et de minéraux afin qu'ils soient absorbés de manière optimale par l'organisme. Parce que les aliments que nous mangeons sont importants pour notre santé grâce à l'apport de nutriments, il est naturel de choisir ces combinaisons synergiques, afin de fournir au corps les bons ingrédients, qui se renforcent mutuellement. Cependant, en République de Moldavie, les principes de synergie alimentaire et les combinaisons dont nous disposons ne sont pas connus, mais si nous parlons de synergie alimentaire, des associations alimentaires doivent être faites en tenant compte des composés de chacun.*

**Mots clés:** *synergie alimentaire, bénéfiques, santé, associations alimentaires, compatible, non compatible.*

## **Introduction**

Le mot «synergie» est dérivé du mot grec «synergi» qui signifie «travailler ensemble». La synergie alimentaire se produit lorsque des composés (vitamines, minéraux, phytonutriments) d'un même aliment ou d'aliments différents fonctionnent ensemble, permettant d'avoir des effets plus efficaces sur la santé, que seuls. Le principe de la synergie alimentaire repose sur l'idée qu'associer deux aliments spécifiques ensemble aura beaucoup plus d'effets bénéfiques sur votre santé qu'un seul de ces aliments consommé seul. La formule de la synergie alimentaire est la suivante: 1+1 n'est pas égal à 2 mais à 3.

## **Combinaisons d'aliments compatibles**

Appliquer les principes de la synergie alimentaire permet de réels bénéfices divers sur la santé :

- Démultiplier par 2, 10, 1000 ou voire même 2000 fois l'absorption de certaines vitamines et certains minéraux.
- Libérer beaucoup plus d'anti-oxydants et combattre sérieusement les radicaux libres, source de santé et de jeunesse.
- Réduire et contrôler votre glycémie sanguine et ainsi favoriser la perte de poids.
- Améliorer la digestion et réguler votre appétit.
- Lutter contre l'oxydation des LDL (lipoprotéines à basse densité qui transportent le cholestérol
- Améliorer votre bien-être d'une manière générale afin d'être de meilleure humeur, ou de mieux dormir.

## Combinaisons d'aliments compatibles et leurs avantages

Nr.o rd	Combinaison alimentaire	Avantages pour la santé	Explication
1.	<b>Pomme + Chocolat Noir</b> 	<b>Santé du coeur</b>	La pomme contient dans sa peau l' <b>antiinflammatoire</b> appelé <b>quercétine</b> qui possède de nombreuses vertus : améliore les systèmes respiratoire et cardiaque, prévient les risques de certains cancers, active la mémoire et combat certaines allergies. Si l'on associe la quercétine à de la <b>catéchine</b> qui est un <b>flavonoïde</b> présent dans le chocolat noir, ces deux nutriments agissent en synergie pour prévenir la formation de caillots sanguins et améliorer le fonctionnement cardio-vasculaire.
2.	<b>Flocons d'avoine + Jus d'orange</b> 	<b>Bonnes detoxifiantes</b>	La vraie farine d'avoine – du genre fait à partir de zéro – associée à un verre d'oranges fraîchement pressées (avec de la pulpe) pour le petit-déjeuner semble tout simplement un choix naturel, mais elle présente également des avantages uniques en matière de santé. La farine d'avoine est riche en fibres, ce qui prévient les maladies cardiaques et contribue à la santé de vos intestins. Associée au jus d'orange riche en vitamine C, elle peut également faire baisser votre taux de cholestérol LDL.
3.	<b>Tomates + Broccoli</b> 	<b>Combattre le cancer de la prostate</b>	La combinaison d'un puissant anti-cancer qu'est la lycopène dans les tomates avec le brocoli qui possède également des propriétés anti-cancer (le brocoli fait partie de la famille des brassicas) a une protection très efficace contre le cancer de la prostate. Deux études faites sur des rats démontrent l'efficacité de l'association de tomates et brocoli sur les tumeurs de la prostate. Ces études démontrent que des rats nourris de tomates et brocolis voient leur tumeurs de la prostate diminuer beaucoup plus que si ces deux aliments étaient mangés seuls indépendamment l'un de l'autre.
4.	<b>Thé vert + Citron</b> 	<b>Longévité et immunité forte</b>	Les catéchines sont des antioxydants dans le thé vert qui ont été trouvés pour aider à combattre le cancer. Il a été constaté que l'ajout de quelque chose d'acide avec du thé vert, comme les agrumes (en particulier le citron), peut aider à augmenter la quantité de catéchines que le corps peut absorber. En fait, la récupération la plus élevée pour l'absorption de la catéchine a été trouvée lorsque le thé vert était combiné avec des jus d'agrumes comme l'orange, le pamplemousse, le citron et le jus de lime. La prochaine fois que vous prendrez une tasse de thé vert, assurez-vous de vaporiser du jus de citron frais dans votre tasse afin d'apprécier pleinement tous les avantages que le thé vert a à offrir.
5.	<b>Tomate + Avocat</b> 	<b>Combattre le cancer</b>	Le lycopène est un antioxydant qui peut réduire votre risque de maladie cardiovasculaire et de cancer. Il est abondant dans les tomates. C'est pourquoi elles ont cette couleur rouge si riche. Mais c'est encore mieux pour vous quand vous mangez avec une sorte de graisse, parce que la graisse aide votre corps à mieux absorber le lycopène. C'est pourquoi la tomate et l'avocat constituent non seulement une combinaison délicieuse, mais une combinaison qui peut vous aider à combattre les maladies.
6.	<b>Tomate + Huile d'olive</b> 	<b>Santé du coeur et du sangue</b>	La cuisson de la tomate permet d'augmenter la biodisponibilité du lycopène, ses bienfaits sont multipliés lorsque les tomates sont cuites. Combiné à des matières grasses, cela améliore son absorption dans notre organisme. Donc on prépare ce soir une sauce tomate, des tomate au four, avec un trait d'huile d'olive vierge extra et on profite des effets bénéfiques de la lycopène cumulés aux antioxydants de l'HOVE.

7.	<b>Poisson + Vin</b> 	<b>Absorption d'acides gras oméga-3</b>	Des chercheurs italiens ont découvert que, chez les femmes qui consommaient aussi peu qu'un verre de vin par jour, les taux sanguins d'oméga-3 étaient plus élevés que chez les autres. Ces acides gras sont présents dans la truite, le saumon, la sardine et d'autres poissons. Les polyphénols antioxydants présents dans le vin pourraient expliquer la meilleure absorption de ces gras qui ont une action bénéfique sur le cœur.
8.	<b>Oeuf + Broccoli</b> 	<b>Source de calcium</b>	Synthétisée à partir des rayons du soleil, la vitamine D est essentielle et pourtant, on en manque bien souvent. Elle permet d'augmenter la capacité d'absorption du calcium et du phosphore. Le jaune d'oeuf contient ce nutriment qui permet de réduire le risque d'ostéoporose et de dépression. L'idée est donc d'associer l'oeuf, riche en vitamine D, à des crucifères comme le brocoli ou le chou. Le fromage peut aussi être une source intéressante de calcium.

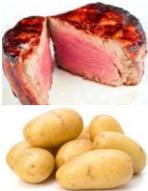
### Combinaison d'aliments non compatibles

Une mauvaise combinaison peut entraîner l'indigestion, la fermentation, la putréfaction et la formation de gaz et, si elle se prolonge, peut entraîner une toxémie et des maladies.

Tabel 2

### Combinaisons d'aliments noncompatibles et leurs avantages

Nr.o rd	Combinaison alimentaire	Inconvénient pour la santé	Explication
1.	<b>Café/ Thé + Oeuf</b> 	<b>Réduisent énormément l'absorption du fer</b>	Les résultats d'une étude ont montrés que la quantité de composés phénoliques contenue dans une tasse de café soluble (instantané) diminue l'absorption du fer de <b>60 % à 90 %</b> ! Le thé, quant à lui, diminuerait l'absorption du fer de <b>60 à 70%</b> . Si vous ne pouvez pas vous passer de café ou de thé le matin, essayer boire votre boisson 1h avant le repas. Une deuxième option serait de consommer des aliments riches en vitamine C (par exemple mettre du citron dans votre thé) pour annuler les effets néfastes des polyphénols sur l'absorption de fer.
2.	<b>Banane + Lait</b> 	<b>Confusions dans le système digestif</b>	Manger des bananes avec du lait peut diminuer les agni, modifier la flore intestinale, produire des toxines et peut causer la congestion des sinus, le rhume, la toux et des allergies. Bien que ces deux aliments aient un goût sucré et une énergie rafraîchissante, leur effet post-digestif est très différent – les bananes sont acides alors que le lait est sucré. Cela cause de la confusion dans notre système digestif et peut entraîner des toxines, des allergies et d'autres déséquilibres.
3.	<b>Tomate + Concombre</b> 	<b>Un ballonnement excessif</b>	Récentes études auraient permis de démontrer que combiner ces deux légumes pourrait perturber le métabolisme. Cela pourrait notamment entraîner un ballonnement excessif et les vitamines contenues dans les deux légumes ne seraient pas correctement assimilées. Selon leur formule chimique, les concombres sont des aliments alcalins et les tomates acidifiantes, c'est pourquoi, dans cette combinaison, elles modifient le pH de l'estomac, ce qui entraîne une gêne et même de graves problèmes à long terme. De plus, les concombres combinés aux tomates forment du gaz dans l'intestin, car ces légumes ont un processus de digestion différent.

4.	<b>Viande + Pommes de terre</b> 	<b>Lourdeurs à l'estomac</b>	Malheureusement, c'est une combinaison alimentaire très lourde pour l'organisme. L'amidon contenu dans les pommes de terre exige du suc digestif et les protéines de la viande ont besoin d'éléments acides pour être digérées. Consommés ensemble, ils peuvent engendrer des troubles de l'estomac, comme des brûlures, des éructations, des gaz et autres phénomènes du corps fort sympathiques.
5.	<b>Viande + Pâtes</b> 	<b>Peut conduire à du diabète</b>	Le même principe de raisonnement que pour la combinaison pomme de terre / viande. Les glandes salivaires produisent de <b>la ptyaline</b> et de <b>l'amylase</b> , qui transforment les glucides d'amidon des pâtes en sucre. Lorsque ce sucre se retrouve au contact des protéines de la viande, cela crée un mélange chimique dangereux qui peut même conduire à du diabète. Il est préférable de manger les pâtes seules. Choisissez plutôt des pâtes au blé complet et combinez-les avec des sauces aux herbes.
6.	<b>Bière + Cacahuètes</b> 	<b>déshydratation + déshydratation = méga déshydratation.</b>	L'un des apéros les plus populaires. Le fait est que les aliments riches en sel donnent soif, en plus d'être nocifs pour la santé, on se déshydrate beaucoup plus vite. Ils incitent donc à consommer une autre bière. C'est simple, les cacahuètes sont salées, elles causent donc une déshydratation, or l'alcool cause lui aussi une déshydratation.

### Conclusions

1. Grâce à des combinaisons alimentaires, délivrer bien plus de nutriments à notre organisme.
2. La synergie alimentaire aider à améliorer notre santé.
3. Un aliment n'est pas la seule addition de ses nutriments, ni uniquement une somme de calories, ce qui signifie, qu'à composition nutritionnelle et densité énergétique strictement identiques, mais avec des matrices différentes, deux aliments auront des effets sur l'organisme très différent.

### Références

1. COXAM, V., LÉOTOING, L., CHATIGRE, Kouamé O., AHUI, M.L.B, ASSANVO, B.M. et autres. *Complexités des synergies dans l'aliment et bénéfices-risques pour la santé*. Innovations Agronomiques 42 (2014), 153-168.
2. FARDET, A. *Complexité alimentaire, des nutriments à l'aliment*. 2019, French National Institute for Agriculture, Food, and Environment (INRAE) | INRAE · Human Nutrition.
3. LAFON, Amélie. *La synergie alimentaire – comment les combinaisons d'aliments peuvent stimuler votre organisme*, <https://deavita.fr/regime-alimentaire/synergie-alimentaire-combinaisons-aliments-stimuler-organisme>.
4. MARTIN, Cl. *Combinatiile interzise de alimente- de la carne cu paine, pana la fasole si branza*, Medic Primar Medicina de Familie, Medic Specialis Gastroenterologie, Expert DOC <https://doc.ro/dieta-si-sport/combinatiile-interzise-de-alimente>.