

# Nutrinews

*Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir*



## Prévenir, soulager, guérir synergies efficaces des herbes et épices

Les herbes et les épices forment un univers fascinant de couleurs, d'arômes et de bienfaits. Bien qu'utilisées en faibles quantités, elles concentrent une grande richesse en micronutriments, notamment en antioxydants. Ces composés puissants renforcent l'immunité, protègent de nombreuses maladies et participent activement à l'entretien de la santé globale. Associées intelligemment, certaines herbes et épices voient leurs effets démultipliés, au point de prévenir, retarder voire accompagner la guérison de troubles chroniques.

### Une tradition culinaire... et médicinale

Depuis toujours, herbes et épices ont été prisées à la fois pour leur capacité à sublimer les plats et pour leurs vertus thérapeutiques<sup>1</sup>. Chaque cuisine du monde s'est forgé une identité aromatique : le curcuma dans les plats indiens, le basilic, l'ail et l'origan en Méditerranée, ou encore la citronnelle, le gingembre, la coriandre et le piment dans la gastronomie asiatique.







01



### Alliés fidèles de notre santé

Aujourd'hui, alors que les maladies chroniques explosent et que les systèmes de santé sont sous pression, ces trésors végétaux attirent l'attention des chercheurs. Les données scientifiques confirment leurs multiples propriétés (antimicrobiennes, antioxydantes, antitumorales...) et révèlent que certaines combinaisons agissent de manière synergique, avec des effets thérapeutiques ciblés.

## Les épices et les plantes les plus riches en polyphénols

				
Origan 5 g 465 mg	Menthe 5 g 330 mg	Girofle 2 g 320 mg	Cacao 5 g 280 mg	Basilic 5 g 220 mg
				
Cannelle 2 g 195 mg	Piment 2 g 190 mg	Sauge 5 g 150 mg	Carvi 5 g 140 mg	Romarin 5 g 125 mg
				
Coriandre 5 g 113 mg	Curcuma 5g 105 mg	Muscade 5 g 100 mg	Thym 5 g 90 mg	Persil 5 g 80 mg

### En prévention des cancers

Curcuma + coriandre : un curry protecteur

La curcumine, principe actif du curcuma, freine la prolifération des cellules cancéreuses, notamment au niveau du côlon. Des chercheurs ont découvert qu'associée à la silymarine (un antioxydant présent dans le chardon-Marie), son effet anticancer était jusqu'à cinq fois plus puissant que lorsqu'elle est utilisée seule<sup>2</sup>. Or, la silymarine se retrouve aussi dans les artichauts sauvages, les graines et feuilles de coriandre<sup>3</sup>, et... le curcuma lui-même !

Consommer régulièrement du curry — mélange contenant souvent curcuma et coriandre — est donc un geste santé pertinent. En Asie, une faible consommation de viande et une forte présence d'épices comme la curcumine sont corrélées à une incidence plus basse du cancer colorectal<sup>4</sup>. De même, en Italie, les personnes qui consomment davantage d'ail, d'oignon, d'épices, de fruits et de crudités ont un risque significativement réduit de cancer gastrique.

Source : DossierSanteNutrition-105-Jun-2024-PH-  
Bien-se-nourrir-contre-les-problemes-articulaires-

Infusion de thym, romarin, menthe poivrée et sauge







Plusieurs études ont mis en évidence le potentiel anticancéreux des plantes méditerranéennes. L'association sauge + menthe poivrée, notamment, montre un effet synergique remarquable sur l'inhibition de cellules cancéreuses du côlon<sup>5</sup>. Encore mieux : l'association thym + romarin + sauge + menthe poivrée serait encore plus efficace. Une infusion réunissant ces quatre plantes peut être consommée régulièrement, à titre préventif.

### Ail et oignon : duo protecteur au quotidien

Les preuves épidémiologiques sont solides : ail et oignon réduisent le risque de cancers gastro-intestinaux (estomac, côlon, rectum)<sup>6</sup>. Ils pourraient également jouer un rôle protecteur face au cancer de la prostate. Une étude a montré que les hommes consommant plus de 10 g d'alliacés par jour présentaient un risque significativement plus faible que ceux en consommant moins de 2,2 g<sup>7</sup>. Hachés crus dans les salades ou ajoutés en fin de cuisson, ail et oignon allient goût et bienfaits.

### ALLIACÉS

#### Alliés de la santé

		
<b>Ail</b> ✓ Antibactérien ✓ Antiviral	<b>Oignon rouge</b> ✓ Polyphénols ✓ Anti-inflammatoire	<b>Poireau</b> ✓ Fibres prébiotiques ✓ Caroténoïdes
		
<b>Oignon jaune</b> ✓ Reminéralisant ✓ Diurétique	<b>Échalote</b> ✓ Flavonoïdes ✓ Potassium	<b>Ciboulette</b> ✓ Vitamine K1 ✓ Chlorophylle

## Cuisine anti-âge *de la science à l'assiette*

L'art de savoir manger pour bien vivre et mieux vieillir.

220 pages de santé gourmande



# TOP 5 des épices **ANTICHOLESTÉROL**

*Approuvés par la science*

Newsletter



## **Cannelle**

3 g par jour



## **Curcuma**

1 c. à café par jour



## **Gingembre**

1 c. à café de  
poudre par jour



## **Piment**

Sur une pointe de  
couteau



## **Réglisse**

5 g par jour



## **Coriandre**

Anti-déprime



## Pour réguler le cholestérol

5 épices les plus efficaces pour réguler naturellement le cholestérol, validées par des études scientifiques. Riches en antioxydants, en composés anti-inflammatoires et en principes actifs spécifiques, ces épices agissent en synergie pour protéger le cœur et les artères.

Cannelle, curcuma, gingembre, piment et réglisse aident à faire baisser le "mauvais" cholestérol (LDL) tout en soutenant le bon (HDL).

La coriandre, en bonus, offre un effet tonique sur l'humeur, ce qui en fait une alliée précieuse pour une approche globale de la santé. À intégrer chaque jour en petites doses dans votre cuisine pour allier plaisir et prévention !

### En pratique

- Cannelle (3 g/jour) : saupoudrez-la sur vos compotes, smoothies, yaourts ou porridges.
- Curcuma (1 c. à café/jour) : associez-le à un corps gras (huile d'olive, lait végétal) et à une pincée de poivre pour booster son efficacité.
- Gingembre (1 c. à café/jour de poudre) : ajoutez-le dans vos soupes, légumes vapeur ou jus frais.

- Piment (une pointe de couteau) : il relève vos plats tout en stimulant le métabolisme lipidique.
- Réglisse (5 g/jour) : à utiliser avec modération, en infusion ou en poudre (attention en cas d'hypertension).

🌿 Astuce : alternez ou combinez ces épices dans vos recettes quotidiennes pour maximiser leurs effets tout en variant les saveurs !

🍷 j'ai réussi à baisser mon taux de LDL cholestérol et les triglycérides de 30 %

grâce à mon programme 📖

"Bye-bye, cholestérol"

en savoir plus



## Pour contrôler la glycémie

### Épices & glycémie : ce que dit la science

Certaines épices courantes possèdent un véritable pouvoir régulateur sur la glycémie, validé par des études scientifiques. Parmi les plus efficaces :

- Cannelle : améliore la sensibilité à l'insuline et réduit la glycémie à jeun (jusqu'à -29 % selon Diabetes Care).
- Curcuma : freine la progression du prédiabète, avec des effets anti-inflammatoires et antioxydants puissants.
- Gingembre : abaisse la glycémie à jeun et l'HbA1c, tout en apaisant l'inflammation chronique.
- Fenugrec : riche en fibres et en saponines, il ralentit l'absorption des glucides et réduit les pics postprandiaux.
- Clou de girofle, coriandre, cumin : moins étudiés mais complémentaires, ils soutiennent le métabolisme des sucres.



## Les épices qui nous guérissent




## Pour le microbiote intestinal en pleine forme

Un curry maison aux vertus prébiotiques  
Certaines épices, riches en polyphénols, nourrissent les bonnes bactéries intestinales. Une étude a testé pendant deux semaines l'effet d'un mélange d'épices (5 g/j) contenant :

- 1 g de cannelle,
- 1,5 g d'origan,
- 1,5 g de gingembre,
- 0,85 g de poivre noir,
- 0,15 g de poivre de Cayenne<sup>8</sup>.

Résultat : une baisse significative de certaines souches de Firmicutes associées au diabète et à l'obésité. L'équilibre du microbiote s'est amélioré, ce qui renforce l'hypothèse d'un effet prébiotique des épices.

Une autre étude a montré que même une seule portion de curry indien peut modifier le microbiote de façon significative. Vous pouvez donc composer votre propre mélange, ou tout simplement consommer du curry de manière régulière.

Plus d'infos et de recettes pour le microbiote en bonne santé : 



## Contre les douleurs digestives

Une étude clinique a montré qu'une combinaison d'huile de menthe poivrée et d'extrait de gingembre, prise pendant 4 semaines, soulageait efficacement les douleurs gastro-intestinales<sup>9</sup>.

Chez vous, cela peut se traduire par une infusion maison : gingembre frais râpé + feuilles de menthe poivrée dans une grande tasse d'eau chaude.

 **Ma méthode "ventre plat", 10 jours pour me délester.**

Guide complet pour retrouver la bonne digestion et affiner sa silhouette

[en savoir plus](#)

## TOP 10 des plantes

### carminatives



## Pour réguler le transit

Certaines épices exercent un effet laxatif doux, utile en cas de constipation passagère.

C'est le cas **du fenouil, de l'anis vert et du cumin**, qui facilitent l'évacuation en réduisant les gaz et les spasmes.

**Le gingembre**, en stimulant la motilité intestinale, peut aussi aider à relancer un transit paresseux . À l'inverse, des épices très astringentes comme **le clou de girofle ou en excès, la muscade**, peuvent avoir un effet constipant, surtout chez les personnes sensibles ou déjà sujettes au ralentissement digestif.

# Aliments neuroprotecteurs



la régulation de l'équilibre hydrique, de la fonction musculaire et nerveuse et de la pression artérielle



## Pour lutter contre le stress et le burn-out

### Safran + rhodiola

La rhodiola est une plante adaptogène efficace contre le stress chronique. Combinée au safran, elle agit sur les symptômes de la dépression légère à modérée. Une étude clinique<sup>0</sup> a montré qu'une prise quotidienne de 30 mg de safran et 300 mg de rhodiola pendant 6 semaines améliorerait significativement les troubles anxieux et dépressifs. Il existe aujourd'hui des compléments associant ces deux extraits (parfois avec de l'ashwagandha), à utiliser sous supervision médicale si besoin.

**"Mon cerveau au TOP"** : mémoire, concentration, sommeil, stress... le bien-être est dans l'assiette.

Basé sur les recherches scientifiques les plus récentes et complété par les recettes simples et gourmandes, ce livre est UN GUIDE COMPLET



## Pour la mémoire et la fonction cognitive

### Romarin + menthe verte

Chez l'animal, l'association romarin + menthe verte améliore les fonctions cognitives, notamment la mémoire et l'apprentissage<sup>11</sup>. Ces plantes permettent de ralentir les troubles précoces liés au vieillissement cérébral, notamment dans les cas de déficience cognitive légère, souvent précurseur de la maladie d'Alzheimer. D'autres recherches<sup>12</sup> confirment leur rôle dans la prévention du déclin cognitif. À intégrer dans les tisanes, sauces, salades ou plats mijotés

## Antidouleurs naturels

*dans votre cuisine*

GIROFLE		Rages de dents, gencives irritées
CURCUMA		Arthrose, douleurs chroniques
GINGEMBRE		Douleurs musculaires, nausées
AIL		Anti-rhumatismes, infections dentaires, otites
ROMARIN		Maux de tête, fatigue

## Pour combattre les douleurs

Douleurs articulaires, musculaires ou inflammatoires ? Tournez-vous vers les épices !

Le curcuma, le gingembre et l'ail sont de puissants anti-inflammatoires naturels. Le girofle, riche en eugénol, agit comme un analgésique efficace, tandis que le romarin soulage les douleurs musculaires et les tensions. Ensemble, ces épices aident à calmer l'inflammation et à réduire naturellement la douleur. À intégrer dans l'assiette ou en infusion selon les besoins !

## Fenouil + fenugrec

Ces deux plantes, en infusion, peuvent aider à maîtriser la faim. Une étude menée chez des femmes en surpoids a montré que la consommation régulière d'infusion de fenouil et de fenugrec réduisait significativement la sensation de faim<sup>13</sup>. Cette synergie végétale s'inscrit dans une approche globale de gestion du poids durable.

## LES ÉPICES

*qui « combattent » le gras*



**Cardamome**

Brûleur de graisses N° 1



**Curcuma**

Améliore la digestion  
du gras



**Cannelle**

Antioxydant puissant



**Capsaïcine**

Accélèrent le métabolisme



**Gingembre**

Régule les réserves des  
graisses



**Cumin**

Bloque l'absorption du  
cholestérol

## Pour combattre la graisse

Certaines épices sont de véritables alliées pour mieux digérer les graisses, favoriser leur élimination et limiter leur stockage. Voici les plus efficaces à intégrer à vos plats !

### 1. La cardamome

Brûleur naturel de graisses, la cardamome est aussi l'une des meilleures épices pour la digestion. Elle soulage les ballonnements, aide à assimiler les aliments gras et possède un effet diurétique qui soutient l'élimination. Un atout pour garder un ventre plat !

### 2. Le curcuma

La curcumine, son principe actif, facilite la digestion des graisses et réduit leur impact délétère. Le curcuma est également reconnu pour son action anti-inflammatoire et carminative (contre les gaz). Un réflexe santé à adopter au quotidien.

### 3. Le piment et les poivres (noir, blanc, rouge, vert)

La capsaïcine (piment) et la pipérine (poivre) accélèrent le métabolisme, augmentent la dépense calorique et favorisent la combustion des graisses. En stimulant la circulation sanguine, elles optimisent l'oxygénation et le fonctionnement des cellules digestives.

### 4. Le cumin

Riche en phytostérols, il aide à bloquer l'absorption du cholestérol et favorise son élimination. Le cumin aurait aussi un effet rassasiant et, selon une étude sud-coréenne, il limiterait la formation de nouvelles cellules graisseuses, notamment au niveau abdominal.

### 5. Le gingembre

Cette racine stimulante aide à réguler l'appétit grâce à son action sur la leptine, l'« hormone de la satiété ». Une étude de l'université Columbia a montré que 2 g de gingembre en poudre, pris le matin dans de l'eau chaude, augmentaient la sensation de satiété.

### 6. La cannelle

Le cinnamaldéhyde, composé actif de la cannelle, stimule l'oxydation des acides gras. Résultat : une réduction progressive de la masse grasse. En bonus, elle régule la glycémie et limite les fringales, tout en apportant une note gourmande aux plats.

## Pack "Minceur-vitalité"

3 livres complémentaires pour retrouver la légèreté de vivre

Pack

## Minceur-vitalité



### 3 BONUS :

1. Frais de livraison offerts
2. Versions eBooks gratuites
3. Livre "Mon microbiote" en cadeau





# Cuisine anti-âge

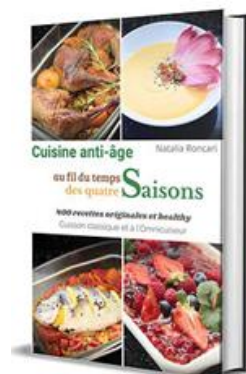
*de la science à l'assiette*



Cuisine anti-âge  
3ème édition



Cuisine anti-âge  
2ème édition



Cuisine au fil du  
temps. 4 saisons



Ma pâtisserie santé-  
minceur, à l'  
Omnicuseur



Mon cerveau au  
TOP



Bye-Bye, Cholestérol



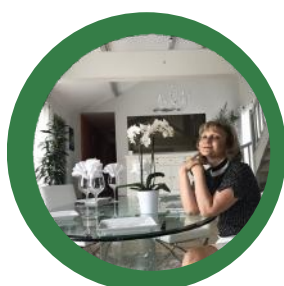
Microbiote – ma santé



Ma méthode –  
ventre plat



Une journée pour  
soi : programme 3D



Mon objectif ? Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

Natalia Roncari