

## Le 3ème palier de la transition alimentaire : L'alimentation hypotoxique 1/2

### Palier compatible avec :

- l'ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise et la macrobiotique
- le crudivorisme, le véganisme & l'alimentation vivante
- le régime méditerranéen & le régime Seignalet
- l'alimentation paléolithique & le régime cétogène

Pour la suite de la transition, le principe consiste à retirer les aliments les plus toxiques pour les remplacer par des aliments du règne végétal ayant subi peu ou pas de transformations. Dans cette première partie de le que l'on appelle l'alimentation hypotoxique, l'objectif consiste à ne plus consommer de viandes rouges ni d'aliments chauffés à haute température.

La logique et les objectifs du palier.

Les changements concrets à mettre en place.

**Ne plus consommer de viande rouge (bœuf, agneau, porc, veau...) ni de charcuterie (jambon, saucisson, bacon, etc.).**

Ce sont des aliments hautement acidifiants associés aux maladies cardiovasculaires, au cancer, au diabète et au surpoids.

**Ces aliments pourront être remplacés par des viandes blanches et maigres, des petits poissons, des oeufs ou, mieux, par des oléagineux (amandes, noisettes, etc), des graines germées ou des légumineuses (cacahuètes, lentilles, etc).**

**Ne plus consommer de plats rôtis au four, à la poêle, à la friteuse et au barbecue ou plancha.**

La cuisson haute température (>180°C) génère des composés fortement toxiques (molécules de Mayard, acrylamide, amines hétérocycliques et hydrocarbures aromatiques).

**Ces préparations pourront être remplacées par de la cuisson douce (vapeur, étouffée, four basse T°, etc) ou, mieux, par des aliments crus.**

Les résultats quand l'objectif est atteint.

A ce stade de la transition, la nourriture industrielle, les sucres, sels et farines raffinés, les laitages, les céréales à gluten, les viandes rouges et les aliments chauffés à haute température ne sont consommés que de manière exceptionnelle (quelques fois par mois) voire plus du tout.

**A la place, la part du végétal (fruits, légumes, graines, céréales et légumineuses) augmente progressivement et les repas sont "faits-maison" avec des aliments de qualité ("bons" à défaut d'être "bios").**