

**DR KAHINA OUSSEDIK**



**LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE DES**  
**COMBINAISONS**  
**ALIMENTAIRES**



**MIEUX DIGÉRER**  
La méthode scientifique  
pour retrouver son énergie  
et sa silhouette





Le pouvoir extraordinaire  
des combinaisons  
alimentaires



DR KAHINA  
OUSSEDIK

# Le pouvoir extraordinaire des combinaisons alimentaires

Mieux digérer, la méthode scientifique  
pour retrouver son énergie et sa silhouette



Illustrations © Antartik, Lionel Darian

© Flammarion, Paris, 2023

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## SOMMAIRE

|   |    |
|---|----|
| <b>Prêts pour combiner ?</b> .....  | 11 |
| <b>La biochimie alimentaire, voie médiane<br/>entre la médecine et la nutrition</b> .....     | 15 |
| <b>Une alimentation moderne dans un système<br/>digestif ancestral</b> .....                  | 17 |
| <b>Les principales familles d'aliments en fonction<br/>de leurs réactions chimiques</b> ..... | 21 |
| Les familles d'aliments en un coup d'œil .....  | 23 |
| Les protéines animales de premier degré .....   | 24 |
| Les viandes rouges .....  | 27 |
| Les viandes blanches .....  | 28 |
| Les charcuteries .....  | 28 |
| Les produits de la mer .....  | 29 |
| Les amidons .....   | 31 |
| Les amidons complexes .....   | 31 |
| Les amidons légers .....  | 32 |
| Les acides .....  | 34 |
| Les fruits crus et séchés .....   | 35 |
| Le vinaigre et la saumure .....   | 35 |
| Les préparations industrielles<br>et les conservateurs .....                                  | 36 |
| Les boissons sucrées-acides .....   | 36 |
| Les boissons alcoolisées .....  | 37 |

|  |    |
|--|----|
| Les neutres .....  | 38 |
| Les œufs .....   | 38 |
| Les produits laitiers et les fromages .....  | 39 |
| Le tofu .....  | 39 |
| Les légumes non amidonnés .....  | 40 |
| L'avocat .....   | 40 |
| La tomate .....  | 40 |
| Le soja et ses dérivés .....   | 42 |
| Les oléagineux .....   | 42 |
| Le miel .....  | 43 |
| Le cacao .....   | 46 |
| Les épices .....   | 47 |
| Les herbes aromatiques .....   | 48 |
| L'eau .....  | 48 |
| Les boissons aromatiques naturelles .....  | 49 |
| <b>Les grandes étapes de la digestion :</b>  |    |
| <b>un peu de mécanique et de chimie</b> .....  | 51 |
| La bouche .....  | 51 |
| L'œsophage .....   | 56 |
| L'estomac .....  | 57 |
| Les intestins .....  | 58 |
| L'intestin grêle .....   | 58 |
| Le côlon ou gros intestin .....  | 60 |
| <b>Combiner pour mieux digérer</b> .....   | 65 |
| Comment retrouver un équilibre<br>entre notre écosystème extérieur<br>et notre écosystème intérieur? ..... | 66 |
| Pourquoi combiner les aliments? .....  | 68 |
| Pourquoi les bonnes combinaisons alimentaires<br>permettent une bonne absorption<br>des nutriments? .....  | 73 |
| Les combinaisons en un coup d'œil .....  | 75 |

|  |           |
|--|-----------|
| Quels aliments font partie<br>de chaque famille ? .....                              | 76        |
| Les associations : oui ? non ? de temps<br>en temps ? .....                          | 77        |
| Bonnes associations .....  | 77        |
| De temps en temps .....  | 78        |
| Mauvaises associations .....   | 79        |
| <b>Quel est le moment idéal pour consommer<br/>chaque famille d'aliments ? .....</b> | <b>81</b> |
| Les protéines animales de premier degré .....  | 82        |
| Les amidons .....  | 83        |
| Les acides .....   | 84        |
| Les neutres .....  | 86        |
| <b>Le bienfait des combinaisons alimentaires<br/>sur nos microbiotes .....</b>       | <b>89</b> |
| Le microbiote intestinal : un vivier<br>de bactéries .....                           | 89        |
| Notre empreinte microbienne .....  | 90        |
| Un microbiote intestinal appauvri .....  | 91        |
| Restaurer son microbiote par les combinaisons<br>alimentaires .....                  | 92        |
| De bonnes bactéries intestinales utiles<br>à la digestion .....                      | 92        |
| De quoi se nourrissent<br>nos bactéries intestinales ? .....                         | 94        |
| Des protéines animales de premier degré .....  | 95        |
| Des fibres alimentaires .....  | 97        |
| Des herbes aromatiques et des épices .....   | 99        |
| Des yaourts et des fromages .....  | 100       |

|  |         |
|--|---------|
| <b>À table Des idées pour tous les jours</b> ..... | 105     |
| Une semaine de détox « sans sucre ».               |         |
| Jour 1 à 7 .....                                   | 107-113 |
| Les conseils de Kahina .....                       | 114     |
| <b>Les recettes salées</b> .....                   | 117     |
| <b>Les sauces pour salades amidonnées</b> .....    | 129     |
| <b>Les recettes sucrées</b> .....                  | 139     |
| <b>Remerciements</b> .....                         | 159     |

## PRÊTS POUR COMBINER ?

Nous vivons une époque où la santé et le bien-être sont au cœur de nos préoccupations quotidiennes. Nous ne nous sommes jamais autant intéressés à notre alimentation qu'aujourd'hui et l'injonction à cuisiner n'a jamais été aussi forte. Nourris d'informations de tout ordre, nous épiluchons les étiquettes, nous décortiquons les Nutri-Score, nous accueillons dans nos vies nouveaux régimes et modes alimentaires – plus ou moins sensés et éphémères –, mais savons-nous vraiment ce que deviennent dans notre organisme ces aliments soigneusement choisis ? Et surtout, connaissons-nous les effets que leur association peut produire sur notre digestion et notre santé en général ?

En effet, tous les aliments dits « de bonne qualité », bio ou non, et ceux que l'on nous vend sous les rassurants labels « santé » peuvent aussi bien participer à une bonne qu'à une mauvaise digestion s'ils sont mal associés. L'enjeu de ce livre est donc de comprendre le fondement de ces bonnes associations pour les reproduire à l'envi. Un repas bien associé est le signe d'une harmonie entre le corps et l'esprit, mais cet équilibre peut basculer vers l'anarchie digestive par l'introduction d'un seul aliment, même en petite quantité. Sachez, par exemple, qu'un simple jus de citron venant assaisonner

vos carottes râpées ou votre toast d'avocat peut perturber tout le processus de votre digestion et anéantir la promesse minceur de ces mets !

Si une mauvaise digestion trouble notre microbiote – notre flore intestinale peuplée de bactéries –, « pompe » notre système immunitaire et use nos organes de filtration, notre bonne santé passe inévitablement par une bonne digestion. Les troubles digestifs causés par la « malbouffe » seraient à l'origine de 80 % des pathologies déclarées. La mauvaise alimentation serait responsable de ces chiffres alarmants : en France, on compte 8 millions de personnes obèses (avec des inégalités sociales encore très marquées), 500 000 insuffisants cardiaques, 10 millions d'hypertendus et 3,5 millions de diabétiques (avec une croissance de la prévalence du diabète de type II, à cause notamment d'une consommation de plus en plus anarchique de sucre). Et on estime à plus de 25 % les cancers liés à un mode de vie délétère (mauvaise alimentation, alcool, sédentarité) et/ou obésité.

Prendre soin de notre digestion n'est donc pas uniquement une question de confort mais bien de santé globale. Choisir des aliments de qualité en quantité adaptée reste indispensable, mais bien les combiner vous permettra d'optimiser l'apport dans votre organisme des antioxydants, des vitamines et autres micronutriments qu'ils contiennent. Vous vous donnerez la chance de prévenir certaines maladies (obésité, diabète, cancer, hypertension artérielle...) mais aussi de soigner votre ligne, en stockant et en gonflant moins, avec à la clé une énergie préservée ou retrouvée.

## Bien nourrir nos cerveaux

Soigner votre digestion, c'est assurer le bon fonctionnement de vos cerveaux ! Celui qui est situé dans votre tête, mais aussi celui qui se trouve dans vos intestins (avec plus de 100 millions de neurones), communément appelé « deuxième cerveau », et celui qui réside dans votre cœur. Ce troisième cerveau, moins connu en médecine occidentale, irrigue l'ensemble des organes par le flux sanguin dont le rythme et le volume ont une incidence capitale sur l'organisme. Le système cardiovasculaire agit lui aussi sur la distribution des nutriments et donc sur l'énergie dans toutes les cellules de votre corps. Par conséquent, ne négligez aucun de vos cerveaux !

Convaincue que des habitudes alimentaires pertinentes sont des auxiliaires de la guérison de certaines pathologies, cette méthode repose sur la mise en place de différents protocoles alimentaires. Ils permettent également de réduire certains traitements, voire de les éliminer chez des personnes atteintes de diabète, d'hypercholestérolémie, d'excès de triglycérides... Ils ont aussi montré leur efficacité pour des personnes atteintes de maladies telles que la colopathie fonctionnelle (syndrome du côlon irritable, intestins poreux) ou de Crohn. Les combinaisons alimentaires permettent également d'optimiser son alimentation pour les personnes en surpoids ou obèses.

L'alimentation fait beaucoup plus que nous nourrir : elle nous soigne. Reposant sur des connaissances scientifiques, les combinaisons alimentaires sont une nouvelle approche nutritionnelle permettant d'élaborer des règles

alimentaires précises pour protéger ou améliorer la santé de chacun. Pour cela, il existe deux principes fondamentaux, l'équilibre alimentaire et l'optimisation de la digestion, déclinés à travers :

- l'utilisation de produits naturels,
- la combinaison pertinente des aliments pour améliorer la digestion,
- la diversité des produits pour assurer un apport nutritionnel équilibré,
- la prise en compte des temps de digestion de chaque repas.

Les combinaisons alimentaires sont donc fondées sur la pertinence des associations alimentaires et l'optimisation de la digestion afin d'améliorer le bon fonctionnement de notre système digestif et de notre microbiote.

### **Docteur Kahina OUSSEDIK**

Docteure en biochimie, l'autrice établit des ponts entre la nutrition et la biochimie alimentaire depuis 2014. Après avoir étudié à l'université Pierre et Marie Curie (Paris VI) et avoir rédigé une thèse sur la lutte contre le cancer via une nouvelle approche anti-tumorale toujours d'actualité, Kahina Oussedik a eu à cœur, de mettre ses connaissances et son savoir scientifique au service de l'optimisation de la digestion de ses patients et de faire de l'alimentation un atout au service de leur santé.

# **LA BIOCHIMIE ALIMENTAIRE, VOIE MÉDIANE ENTRE LA MÉDECINE ET LA NUTRITION**

La biochimie est l'étude de la structure et des composants de la matière vivante ainsi que des réactions chimiques au sein de l'organisme des êtres vivants. Elle trouve de nombreux champs d'action : par exemple en médecine, où elle permet notamment d'optimiser l'utilisation de substances naturelles pour accroître la tolérance et l'efficacité de traitements chimiques, ou en agronomie où elle peut favoriser le développement et la préservation des cultures. Appliquée à l'alimentation, elle aide à comprendre le fonctionnement, l'évolution et les interactions des molécules biochimiques (glucides, protéines, lipides...) dans notre organisme. Concrètement, les connaissances développées par la biochimie alimentaire et les outils mis en place sont une aide précieuse pour adapter notre alimentation à notre microbiote. Comme lui, notre digestion évolue tout au long de notre existence, en fonction de notre alimentation bien sûr, mais aussi de notre capital santé, de notre âge, de notre sexe, de notre environnement, de notre mode de vie et de notre état de santé général.

Pour analyser notre flore intestinale, les biochimistes disposent de tout un arsenal d'outils et d'exams (bilans sanguins, coprologie, etc.) qui permettent d'en comprendre la composition et les dysfonctionnements. La biochimie alimentaire peut vous apporter des solutions si vous souffrez de troubles (digestifs ou autres) persistants, si vous vous trouvez dans l'incapacité de maigrir ou dans une impasse thérapeutique (par exemple, lors d'échecs non expliqués de traitements médicamenteux).

La chimie et son application nutritionnelle se mettent alors au service de votre santé.

À ce jour, n'est enseignée en France que la biochimie de manière globale. Ainsi, ce lien entre les réactions chimiques au sein de notre corps et notre alimentation transformée ne fait pas formellement l'objet d'une discipline. Il nous manque aujourd'hui une discipline regroupant toutes les spécialités et les expertises concernées, qui contribuerait sans doute à rassurer des patients perdus face à des discours qui leur semblent parfois discordants.

## REMERCIEMENTS

Ce livre n'aurait pas été possible sans toutes les personnes qui m'ont accompagnée dans cette aventure.

Merci à tous les auteurs des recettes : Capucine Matton, Taoficatou Hounkponou, et Emmanuel de la maison Comoy Laplace.

Merci à Bénédicte pour son aide précieuse lors de la rédaction.

Merci à mes lecteurs : je tenais à vous remercier pour tous vos messages ainsi que vos questions qui m'ont permis d'écrire ce livre. J'espère qu'il répond à toutes vos interrogations et qu'il vous accompagnera vers une meilleure digestion !

Merci également à mes proches, ma famille et mes amis qui m'ont toujours soutenue depuis le début de cette aventure et dans mes projets de livres.

Merci enfin à Ronite qui me donne à nouveau l'opportunité d'être éditée et de transmettre l'information juste concernant notre alimentation et notre digestion.



---

13999

*Composition*  
NORD COMPO

*Achévé d'imprimer en Slovaquie  
par NOVOPRINT  
le 10 décembre 2023*

Dépôt légal janvier 2024  
EAN 9782290393154  
OTP L21EPBN000658-600670

ÉDITIONS J'AI LU  
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

*Diffusion France et étranger : Flammarion*