

# LES ANTI-NUTRIMENTS

# LES ANTI-NUTRIMENTS



## L'ACIDE URIQUE

**Provenance** : vient des purines, présentes principalement dans la chair, les abats, les oeufs et les produits laitiers.

**Conséquences** : peut provoquer la fatigue du foie et des reins à long terme.

**Neutralisation** : neutralisé par le foie et les reins.

## LE SOUFFRE

**Provenance** : vient des acides aminés (méthionine et cystéine), présents principalement dans la chair, les oeufs, le soja et quelques fruits à coques et graines.

**Conséquences** : peut provoquer de l'ostéoporose à long terme.

**Neutralisation** : par le calcium.

## L'ACIDE PHYTIQUE

**Provenance** : dans les céréales, pseudo-céréales, légumineuses, fruits à coque, graines et pommes de terre.

**Conséquences** : peut provoquer des carences en fer, zinc, et calcium à long terme.

**Neutralisation** : partiellement neutralisé par trempage, germination, fermentation, cuisson.

## LES LECTINES

**Provenance** : dans les céréales, les pseudo-céréales, les légumineuses, les fruits à coque, les graines, les solanacées, les produits laitiers et les œufs.

**Conséquences** : peuvent provoquer une porosité de l'intestin, des maladies neuro-dégénératives et inflammatoires et maladies auto-immunes.

**Neutralisation** : partiellement neutralisées par trempage, germination, fermentation, cuisson (gluten, soja, arachides). Légumes solanacées très résistants à la neutralisation.

## LES SAPONINES

**Provenance** : dans les légumineuses, pseudo-céréales, pomme de terre, et le vin.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme une porosité de l'intestin et une perturbation des enzymes digestives.

**Neutralisation** : neutralisées par trempage, cuisson, fermentation, par le cholestérol et la bile.

## LES OLIGOSACCHARIDES

**Provenance** : dans les légumineuses.

**Conséquences** : peuvent provoquer des gaz.

**Neutralisation** : neutralisées par germination, fermentation et certaines bactéries du colon.

# LES ANTI-NUTRIMENTS



## L'AVIDINE

**Provenance** : dans le blanc d'œuf.

**Conséquences** : peut provoquer des carences en vitamine B8.

**Neutralisation** : neutralisée par la cuisson.

## L'OXALATE (acide oxalique)

**Provenance** : dans le son des céréales, des fruits à coque, du soja, des épinards, de la rhubarbe, de la blette, du chocolat et du thé noir.

**Conséquences** : peut provoquer à long terme des carences en calcium et magnésium, des calculs rénaux, des perturbations des enzymes digestives et de l'hyper-oxalurie.

**Neutralisation** : partiellement neutralisés par la cuisson.

## LE CYANURE

**Provenance** : dans les fèves, le tapioca et les noyaux des fruits.

**Conséquences** : peut provoquer à long terme ou forte dose des dommages cérébraux et des léthargies.

**Neutralisation** : neutralisé par la cuisson et par le foie.

## LA CANAVANINE

**Provenance** : dans l'alfalfa (luzerne) germée.

**Conséquences** : peut aggraver un lupus déjà présent ou ayant été présent.

**Neutralisation** : neutralisée par la cuisson, le foie et les reins.

## LES GOITROGÈNES

**Provenance** : dans le soja, le arachides et les légumes crucifères.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme de l'hypothyroïdie.

**Neutralisation** : neutralisés par la cuisson et la fermentation.

## LES TANINS

**Provenance** : dans les légumineuses, le thé, le chocolat, le vin, le café et le vinaigre.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme une déficience en zinc et en fer, un ralentissement de la croissance, une perturbation de l'absorption des minéraux, une inhibition des enzymes digestives, une accélération de la coagulation et une nécrose du foie.

**Neutralisation** : neutralisés par la salive, partiellement par trempage et cuisson, à 90% par germination.

# LES ANTI-NUTRIMENTS



## LES INHIBITEURS DE LA TRYPSINE

**Provenance** : dans les céréales et les légumineuses.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme une inhibition de la croissance et une pancréatite.

**Neutralisation** : neutralisés partiellement par cuisson et germination.

## LES INHIBITEURS DE L'ALPHA-AMYLASE

**Provenance** : dans les céréales, les légumineuses, la peau des fruits à coque et les feuilles de stévia.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme une dysbiose (candidose).

**Neutralisation** : neutralisés partiellement par cuisson et germination.

## L'ALLICINE ET L'HUILE DE MOUTARDE

**Provenance** : dans les oignons, ail, ciboulette et poireaux.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme mauvaise haleine et mauvaise odeur corporelle, reflux acides, maux d'estomac, anémie, mauvaise cicatrisation, réactions allergiques, fausses couches.

**Neutralisation** : neutralisé par la cuisson, le foie et les reins.

## LES SALICYLATES

**Provenance** : dans les baies et fruits à coque.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme des saignements de l'estomac et de l'intestin, dyspepsie, réactions cutanées, intoxication du foie et réactions allergiques.

**Neutralisation** : neutralisés par une enzyme (la sulfotransferase).

## LE CALCITRIOL, LA SOLANINE ET LA NICOTINE

**Provenance** : dans les pommes de terre vertes, les aubergines, le piment, les tomates et les baies de goji.

**Conséquences** : peuvent provoquer à long terme une calcinose, douleurs musculaires, arthrite, insomnies et problèmes de vésicules.

**Neutralisation** : neutralisés par la cuisson, le foie et les reins.