

SHELTON

les combinaisons alimentaires

Le docteur Herbert Mc Golphin Shelton est un naturopathe hygiéniste américain. Il développe la théorie des combinaisons alimentaires et invente le premier régime dissocié en 1951 ("Combiner les aliments devient facile"). Ces principes font appel au fonctionnement des enzymes (milieu acide ou basique) et aux capacités biologiques de digestion et d'assimilation de notre corps. Il a écrit plus d'une quarantaine de livres et revues (Hygienic Review...) dans lesquels il s'oppose au système médical officiel, ce qui lui a valu d'avoir affaire avec la justice.

Public

INACTIFS HOMMES ET FEMMES

Durée du régime : -
Efficacité : variable
Rapidité : variable
Effet yoyo : important
Choix d'aliments : poissons et fruits de mer, yaourts, fromages maigres, volailles et œufs fermiers, légumes, céréales, fruits, produits naturels
Aliments interdits : sucre, thé, café, chocolat, boissons sucrées ou gazeuses.
Aliments à surveiller : viandes, beurre, huiles, fromages gras, produits laitiers, conserves, sel, produits transformés, alcools.
Difficulté du régime : contraignant
Diversité des recettes : faible
Prix : raisonnable
Exercice physique : conseillé

Les protéines se combinent avec les légumes, et jamais avec les féculents (glucides). Les féculents se combinent avec les légumes, et jamais avec les protéines.

LES PRINCIPES

Le régime est basé sur le principe des combinaisons alimentaires. Selon Shelton, un milieu acide est nécessaire pour absorber les protéines, tandis qu'un milieu basique permet d'absorber les glucides. La combinaison d'enzymes en milieu à la fois acide et basique provoquerait une mauvaise digestion et assimilation par l'organisme puisque celui-ci doit se fatiguer à fabriquer des acides et des bases pour essayer de digérer des aliments incompatibles. Cette incompatibilité pourra provoquer endormissement, lourdeur, ou gaz. Il est donc conseillé de se consacrer qu'à une seule catégorie d'aliments à chaque repas. Un aliment consommé isolément ne faisant pas grossir. Enfin, pour éviter d'accroître la glycémie et donc de fatiguer l'organisme, il faut remplacer le sucre par du fructose, du miel ou des féculents.

LES SEPT GRANDES RÈGLES DU RÉGIME SHELTON :

1) La règle des combinaisons

Les protéines se combinent avec les légumes,

et jamais avec les féculents (glucides).

Les féculents se combinent avec les légumes, et jamais avec les protéines.

Les matières grasses font retarder la digestion. Les fruits ne se combinent qu'avec d'autres fruits.

2) Règle du temps

Avant de consommer des féculents ou des fruits, après un repas de protéines ou des protéines ou des fruits après un repas de féculents, il faut attendre 4 heures et même 7 heures si le repas contenait plus de 30% de matières grasses.

Après un repas de fruits, il faudra patienter 2 heures avant de consommer protéines, féculents ou légumes.

3) Règle des fruits

Les fruits acides et sucrés (melon...) ne se consomment pas ensemble. En règle générale, ils ne doivent pas être consommés à la fin d'un repas, pour éviter la fermentation dans l'estomac.

4) Règle des jus

Les jus de fruits peuvent être consommés avec des fruits. Les jus de légumes peuvent être consommés avec des protéines, légumes ou féculents.

5) Règle des légumes

Les légumes s'accrochent avec les protéines et les féculents.

6) Règle du lait

Le lait ne se mélange avec aucun autre aliment. Les produits laitiers doivent par ailleurs être évités par les adultes et les enfants de plus de 5 ans car il n'est plus nécessaire et des intolérances peuvent rendre difficile son assimilation.

Les dissociés

La combinaison d'enzymes en milieu à la fois acide et basique provoquerait une mauvaise digestion et assimilation par l'organisme puisque celui-ci doit se fatiguer à fabriquer des acides et des bases pour essayer de digérer des aliments incompatibles.

7) Règle des boissons

On peut boire à volonté, dès que la sensation de la soif se manifeste.

LES PLUS Digestion

La digestion est facilitée, les ballonnements dus à une digestion trop incomplète disparaissent. Ces avantages pourraient être simplement le résultat d'une baisse de l'apport calorique du fait de la monotonie des repas. Le régime évite l'intoxication du corps, responsable de maladies.

Perte de poids

La perte de poids est importante, sans frustration puisqu'on peut manger à volonté.

LES MOINS Mise en œuvre

Le régime est socialement contraignant.

Effet yoyo

Les fondements scientifiques ne sont pas fiables. La perte de poids peut s'expliquer par la monotonie des repas. Il est fort probable de re-

prendre du poids dès l'arrêt du régime avec un risque d'effet yoyo.

Carences

Le régime peut provoquer des carences et aboutir à un déséquilibre alimentaire. Les fruits sont difficiles à caser entre 2 repas, on ne mange plus de protéines parce que l'on ne peut pas se passer de pain...

En savoir plus

Herbert M. Shelton, « Les combinaisons alimentaires et votre santé », Éditions de La Nouvelle Hygiène «Le Courrier du Livre»

Exemple de menu

Petit déjeuner : laitages

Déjeuner : viandes ou poissons repas avec légumes verts

Dîner : féculents et de légumes

