

Collection dirigée par CAROLE MINKER  
DOCTEUR EN PHARMACIE

# SON D'AVOINE ET AGAR-AGAR

Dr LAURENCE LEVY-DUTEL  
CAROLE MINKER  
FLORENCE SABAS



Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

# SON D'AVOINE ET AGAR-AGAR

Un concentré de bienfaits  
pour des aliments 100% naturels



Le son d'avoine et l'agar-agar ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : vous apporter vitamines et antioxydants, améliorer votre digestion, prévenir le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète...
- **Pour votre minceur** : contrôler votre poids grâce à une sensation de satiété, constituer un apport calorique quasi-nul tout en étant riches en fibres...
- **Pour votre beauté** : réaliser des soins de beauté « maison » naturels et gourmands pour prendre soin de votre visage, vos cheveux, votre cuir chevelu, vos lèvres, vos jambes, vos mains et vos pieds...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes gourmandes et modes d'emploi testés et validés**.

Le docteur **Laurence Lévy-Dutel** est endocrinologue-nutritionniste. Attachée à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), elle est l'auteur du blog *abcdregime.com* et co-auteur du *Grand livre des aliments santé* chez Eyrolles.

**Carole Minker** est Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie et dirige la collection « Concentré de bienfaits ».

**Florence Sabas** est chef cuisinière et créatrice des Pâtisseries Plumes (*lespatisseriesplumes.com*). Elle a élaboré des recettes originales pour cet ouvrage.

# **Son d'avoine et agar-agar**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

- N. Palangié, *Bicarbonate*  
S. Chapin, *Vinaigre*  
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*  
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*  
C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*  
C. Minker, *Ail et autres Alliées*  
C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*  
N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*  
P. Reggiani, *Café, thé, cacao*  
C. Pinson, *Gingembre et curcuma*  
M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55460-1

Dr Laurence Lévy-Dutel,  
Carole Minker et Florence Sabas

# Son d'avoine et agar-agar

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

**EYROLLES**

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, resembling a stylized underline or a decorative element.



# Remerciements

Carole Minker remercie ses testeurs Hélène et Flavien.

Florence Sabas remercie ses testeurs Jade et Swann.



# Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de son d'avoine et d'agar-agar doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical. Dans une optique de perte de poids durable, n'hésitez pas à solliciter un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).



# Introduction

Son d'avoine et agar-agar sont deux termes que vous avez certainement entendus ces derniers temps, décrits comme des aliments star de votre minceur. Au-delà d'une simple vague médiatique, ce sont deux aliments utilisés depuis longtemps dans des parties différentes du monde: l'agar-agar, produit de transformation de différentes algues, est originellement consommé au Japon, et le son d'avoine, enveloppe externe du grain de cette céréale, dans nos contrées occidentales.

Si leur récente mise en lumière les place, à juste titre, comme des aliments minceur, ils recèlent également de formidables vertus pour votre santé.

Mais pourquoi traiter ces deux aliments dans un seul et même ouvrage? Son d'avoine et agar-agar ont des points communs. En effet, au contact de l'eau, ils forment une masse qui « gélifie » (pour l'agar-agar) ou gonfle (pour le son d'avoine) dans le tube digestif, à l'origine d'un effet de satiété. Par ailleurs, riches en fibres, ils participent aussi à la régulation du transit intestinal et à la prévention du cancer colorectal.

Cet ouvrage va vous permettre d'apprendre d'abord à mieux les connaître et aussi de découvrir tous leurs bienfaits

pour votre santé et leurs vertus minceur. Vous parcourrez ensuite des recettes originales et très goûteuses qui vous aideront à réserver le meilleur accueil à ces deux aliments dans votre cuisine. Enfin, vous découvrirez comment utiliser le son d'avoine et l'agar-agar, deux ingrédients naturels et sans danger, dans des soins de beauté « maison » entièrement naturels.

# Les bienfaits santé et minceur du son d'avoine

Le son d'avoine provient de l'avoine, qui est elle-même une céréale. Mais avant de vous présenter en détail le son d'avoine et ses bienfaits santé et minceur, nous allons d'abord faire connaissance avec le vaste monde des céréales.

## Les céréales

Les graines de céréales, issues de plantes de culture telles que le froment, le blé, le riz, l'avoine et l'orge, constituent l'un de nos aliments de base.

Durant l'ère préindustrielle, elles étaient communément consommées entières. Les avancées obtenues dans les processus de mouture et de transformation des grains ont ensuite permis d'opérer à grande échelle la séparation et la suppression du son et des germes, donnant une farine raffinée. Cette farine blanche a dû son succès au fait qu'elle permettait de fabriquer des produits de texture plus souple et de conservation plus longue. Cependant,

le son et le germe renferment une foule de nutriments importants qui sont perdus si l'on raffine le grain.

De nos jours, les aliments à base de céréales complètes sont de plus en plus reconnus comme facteur de santé et de bien-être. Les recherches effectuées montrent de manière cohérente que la consommation régulière d'aliments contenant des céréales complètes peut réduire le risque d'affections cardiaques, de certains types de cancers, la survenue du diabète de type 2, et qu'elle peut également aider à contrôler son poids.

### Petit rappel anatomique

Chaque grain de céréale est constitué de trois parties distinctes:

- l'enveloppe externe de la graine, le son: riche en fibres, antioxydants, phytonutriments, minéraux et vitamines du groupe B.
- le germe: partie intérieure du grain renfermant des phytonutriments, des vitamines A et E, et des graisses insaturées.
- le «corps» principal amylicé, connu sous le nom d'endosperme: riche en protéines, en glucides, il contient aussi de petites quantités de vitamines et de minéraux.

Le terme de «graine complète» signifie que ces trois parties ont été conservées.

Quelle que soit la manière dont est traité le grain, un produit à base de céréales complètes doit contenir approximativement la même proportion de son, de germe et d'endosperme que celle existant à l'origine dans la graine.

### Composition du grain de céréale

