

Une Alimentation Santé....c'est quoi, pourquoi, comment ?

Que veut dire être en bonne santé ?

Se sentir en forme, ne pas être malade, avoir de l'énergie, ne pas avoir de douleurs chroniques, avoir envie de croquer la vie à pleines dents...

De nos jours, avec une augmentation des maladies dégénératives et une flambée des maladies chroniques, très peu de personnes peuvent malheureusement se vanter d'être en bonne santé.

Plusieurs facteurs viennent perturber notre santé (manque de sommeil, stress trop important, activité physique trop intense ou pas assez) dont une alimentation non appropriée.

Moins de 15% des affections et pathologies dépendent de facteurs génétiques. Les principales causes étant notre alimentation et notre mode de vie.

Etes-vous conscient de ce que vous mangez d'habitude sur une journée ?

Exercice 1:

Prenez rendez-vous avec vous-même et faites l'exercice de lister tout ce que vous consommez sur une journée afin de faire le point...mais sans être dans le jugement ! Ceci vous donnera des pistes sur ce que vous devriez changer pour vous sentir mieux mais aussi ce que pouvez et savez changer dans l'immédiat et plus tard. Vous n'avez de compte à ne rendre à personne, qu'à vous-même.

Exercice 2 :

Lorsque vous modifiez quelque chose dans vos habitudes alimentaires, soyez attentif aux signaux de votre corps (plus d'énergie ou justement plus de coup de pompe et une baisse de tonus, plus de sérénité ou au contraire plus d'excitation, meilleure concentration ou au contraire des idées non stable accompagnées de troubles de la mémoire, sommeil réparateur ou perturbé, digestion plus légère ou au contraire, ballonnements voir flatulences, selles bien moulées et journalière ou déchiquetées contenant des aliments non digérés, constipation ou diarrhée, idées claires ou brouillées, peau plus nette ou au contraire à problème type acné, plus grasse ou plus sèche, eczéma, prise ou perte de poids, plus ou moins de libido...) et notez-le.

Chaque organisme est unique et fonctionne comme un groupe de musicien dont vous êtes le seul chef d'orchestre qui pourra faire en sorte que la reproduction soit mélodieuse.

7

Règles d'or en nutrition

1- PLAISIR, CALME ET avec JOIE à TABLE.

- Manger avec plaisir et dans le calme, en conscience et sans stress afin de favoriser le travail des enzymes (qui sont inhibées sous l'influence de l'action et du stress)
- Prendre son temps pour s'alimenter qu'on soit seul ou en convivialité.
- Mieux vaut ne pas manger si vous êtes énervé, perturbé

2- MASTIQUER

- Mastiquer car la bouche fait partie du tube digestif et la digestion commence à cet endroit !! Le broyage allège le travail de l'estomac, l'amylase (enzyme) produite par la salive prédigère l'amidon dans l'alimentation, le lysozyme de la salive est un antiseptique naturel, des infos sont envoyées au cerveau qui stimulera le fonctionnement des sucs digestifs et le sentiment de satiété se fera sentir plus rapidement.

3- FRUGALITÉ et SIMPLICITE

- Alléger quantitativement vos repas classiques, permet déjà de gagner en vitalité. L'idéal serait de manger quand on a faim et quitter la table en ayant manger juste ce qu'il faut... Aujourd'hui nous ne mangeons plus parce que nous avons faim, mais par habitude et réconfort

En 2014, plus de 1.9 milliards d'adultes (18 et plus) étaient en surpoids (chiffre OMS – organisation mondiale de la santé) et 41 millions d'enfants de moins de 5 ans.

- Plus vos repas contiennent beaucoup d'aliments, moins ces repas sont digestes. Un repas simple allège la digestion et favorise une meilleur assimilation des nutriments.

CES 3 PREMIERES RÈGLES SIMPLES ET ESSENTIELLES RENDENT CE QUI SUIT «PRESQUE» SECONDAIRE...

4- SPECIFICITE, VARIETE ALIMENTAIRE et « INDIVIDUALISATION » SELON votre «TERRAIN»

- Frais, de saison, de préférence bio. Au plus l'aliment sera frais, ou plus il sera vital et contribuera à votre vitalité.
- Manger de tout : fruits, légumes, graines, algues, œufs, poissons, coquillages, crustacés, viandes...un peu de tout en fonction de vos tolérances, privilégiant d'avantage les végétaux et réduisant votre apport en viande (rouge). Analyser vos tolérances face aux aliments « nouveaux » (produits laitiers et céréales à gluten) et réduisez leur consommation en les remplaçant judicieusement.
- Évaluez vos besoins énergétiques en fonction de vos activités.

5- VEILLER AUX MODES de PREPARATIONS et de CUISSONS et respecter l'INTEGRALITE

- Favoriser les cuissons dites « douces » : vapeur, court bouillon, à l'étouffé, au four en dessous de 90°, papillote.

- Réduire, voire éliminer les produits raffinés.
- Manger le plus possible au naturel
- Réduire le sucre et le sel en augmentant les épices et les aromates

6- INTRODUIRE PLUS DE «VIVANT»

Je ne prône pas le crudivorisme car ni notre climat ni notre mode de vie ne permet une telle alimentation. Ce que je proposer c'est d'augmenter un peu la part de crue au quotidien tout en respectant votre tolérance ainsi que votre force vitale. Au moins l'aliment sera dénaturé (cuisson = dénaturation), au plus l'aliment apportera des nutriments vitaux, riche en vitamines et minéraux mais il faut savoir le digérer.

Si vous ressentez de la frilosité ou de la fatigue après avoir consommé du cru, c'est que vous n'avez pas la force vitale pour le digérer !

Dans un 1^{er} temps, pensez aux huiles de 1^{ère} pression à froid ainsi qu'aux jeunes pousses et graines germées.

7- APPORTER AU CORPS LE FUEL DONT IL A BESOIN

- Favoriser l'eau comme boisson principale.
- Repondre aux besoins nutritionnels en terme de:
 - Macro nutriments (protéines, glucides, lipides): apport d'énergie et
 - Micro nutriments (vitamines et minéraux).

Cette synthèse, correspond à une **alimentation santé**, qui renforce l'organisme et stimule ses ressources pour gérer dysfonctionnements et maladies.

Appliquée sans fanatisme, cette alimentation santé peut devenir une fête et un remède pour le corps, l'âme, l'esprit, mais aussi pour la société et la planète.

En pratique :

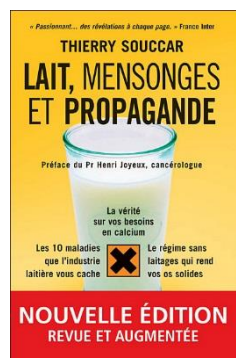
- Mastiquez et mangez sans stress
- Mangez moins et évitez de manger à moins de 2h du dodo
- Favorisez les produits frais, de saison et du terroir
- Variez votre alimentation
- Evitez le raffinage et réduisez les plats préparés
- Augmentez la part d'aliments vitaux (cru en fonction de votre tolérance, huiles végétales de PPF, germinations,...)
- Favorisez les cuissons douces
- Diminuez les aliments à problèmes (produits laitiers, gluten, viande rouge)
- Soyez à l'écoute de votre corps. Les maux = mots
- Respectez-vous et restez indulgent

Annexe : Les Produits laitiers...pourquoi les réduire ?

La suppression des produits laitiers constitue un facteur d'amélioration sanitaire spectaculaire.

- Les produits laitiers nécessitent une enzyme appelée « lactase » pour casser les molécules de lactose (sucre du lait). Cette enzyme est de moins en moins produite au plus on vieillit. Ceci génère une mauvaise digestion de ce sucre et de la fermentation (ballonnement, flatulences, diarrhée) qui va dégrader à la longue le tube digestif
- La caséine (protéine principale des produits laitiers) est antigénique : trop grosse, elle se digère très difficilement et induit des réactions de défense immunitaire.
- Le lait de vache contient des hormones de croissances nécessaires à ce que le veau grandisse rapidement. Elles ne sont pas compatibles avec le taux de croissance naturel de l'homme
- Le calcium présent dans les produits laitiers (à grande quantité) est finalement peu assimilable à cause d'un excès de phosphore qui réduit son absorption (ainsi que celui du magnésium). En plus, les graisses laitières forment avec le calcium des savons calciques. La majorité du calcium est alors précipitée sous forme de phosphate de calcium, insoluble et éliminé dans les selles
- Le fer présent dans les produits laitiers est également peu assimilable par manque de lactoferrine
- Stérilisé et pasteurisé, certaines enzymes présentes dans les produits laitiers comme la lipase et les protéases sont détruites. Le pancréas sera d'avantage sollicité lors de la digestion de ces produits laitiers → épuisement pancréatique

En plus le lait d'avant n'est plus le lait d'aujourd'hui. Le lait de hier provenait d'animaux variés, sains, nourris à l'herbe, non traités pendant la gestation. Il était entier et cru et on en consommait avec modération.



Mais où trouver son calcium (assimilable) alors ?

- Source végétale: légumes (surtout choux, légumes verts), fruits frais et séchés (figes et dattes), oléagineux (sésame, amandes, noisettes, noix, ...), légumineuses (pois chiches, haricots blancs,...), algues (en particulier lithothamne), ...
- Source animales: sardines (à condition de les manger avec leurs arêtes !), coquillages, bouillon de poule, ...

Annexed : Et les céréales (à gluten) dans tout ça ?

Céréales à gluten : Avoine, Blé dur, Blé tendre (froment), Epeautre, Kamut, Orge, Petit Epeautre, Seigle

Gluten = terme générique pour désigner des protéines de réserve que l'on retrouve combinées à l'amidon dans certaines céréales et qui se digère difficilement (glue=colle).

En cas d'inflammation du tube digestif il y a une destruction de la paroi intestinale qui va générer une porosité intestinale. Des parties de protéines non digérées vont alors pouvoir passer la barrière intestinale et favoriser un mal-être important touchant le système immunitaire mais également le cerveau (hyperactivité, insomnie, agressivité, autisme). Pour un peu que le tube digestif soit déjà enflammé, le gluten va venir s'incruster dans la membrane intestinal et la détériorer ainsi d'avantage. Des excès de céréales à gluten favoriseront également l'inflammation du tube digestif pour la même raison. Il est donc important de modérer sa consommation de gluten et alterner, voir remplacer avec des céréales sans gluten.

Céréales sans gluten : Amarante, Fonio, Mais, Millet, Quinoa, Riz, Sarrasin, Sorgho, Teff

Mais à moins d'avoir la maladie cœliaques (maladie auto-immune permanente déclenchée par une réaction immunitaire anormale en réaction au gluten), le gluten n'est pas le problème principal lors de la consommation des céréales !

Les céréales qu'on consomme sont souvent sur cuites et raffinées et se transforment alors en sucres rapides acidifiant. Elles sont également souvent grillées, générant des molécules de Maillard qui favorisent le vieillissement cellulaire prématuré et l'inflammation. Elles sont également hybridées et sélectionnées et du coup bien moins nutritive (perte de minéraux, vitamines, fibres) que les versions anciennes. La présence d'acide phytique a aussi un effet déminéralisant.

Recommandations pour la consommation de céréales:

- Éviter les céréales raffinées
- Choisir des céréales complètes ou semi-complètes selon tolérances digestives
- Choisir des céréales non traitées
- Si possible, tremper (et germer) les céréales
- Alterner les sources de céréales pour éviter l'omniprésence du gluten
- Privilégier les variétés anciennes
- Attention aux traitements thermiques et techniques qui en font des sucres rapides
- Attention aux céréales grillées (molécules de Maillard)
- Ne pas multiplier les sources de céréales au cours d'un même repas (éviter les pains multicéréales)
- Pour un repas végétarien, associer les céréales avec des légumineuses (protéines complètes)
- Privilégier l'apport de féculents le soir, réduire l'apport le matin et le midi