



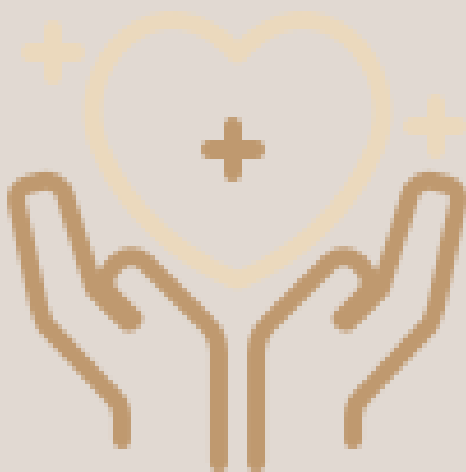
LES BASES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ

LES BASES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ

Une alimentation santé c'est avant tout une alimentation qui te permet de te sentir en forme, bien dans ton corps et dans ta tête. Elle te maintient en bonne santé et t'assure une bonne vitalité.

Nous savons que, mis à part l'impact que l'alimentation peut avoir sur notre corps physique, elle peut aussi influencer toute notre sphère émotionnelle.

Sans rentrer aujourd'hui dans les détails de la nourriture émotionnelle, nous allons voir les bases de bien se nourrir suivant notre chronobiologie.



LE MATIN

Le matin notre corps sécrète principalement des **lipases** et des **protéases**. (*voir lexique p.11*)

Il est donc important lors de ce repas d'apporter des **graisses** et des **protéines**.

Exit les petits-déjeuners à la française bourrés de sucres ! Céréales, brioche, biscottes et compagnie !

Les anglais gagnent un point !

Eh oui le matin les **œufs**, le **jambon** ou le **fromage** sont les bienvenus !

Pour les plus courageux, ça peut même être du **saumon fumé** ou des **sardines à l'huile** !

Avocat, **beurre** (en quantité raisonnable!), **huile végétale** de bonne qualité ou **graines oléagineuses**, vous avez le choix.

Côté glucides on privilégiera les **flocons d'avoine**, le **pain complet**, éventuellement une **banane** ou quelques **fruits secs**.

Attention ! Les **fruits crus aqueux** (pomme, orange, kiwi etc) ainsi que les **jus de fruits** sont déconseillés lors du petit-déjeuner

LE MIDI

Le midi notre corps sécrète principalement des **protéases** et de l'**amylase**. (voir lexique p.11)

Notre assiette santé doit se composer à moitié de légumes et un quart de protéines, un quart de féculents.

Parmi ces **protéines** on trouve
**viande/poisson /
œufs/champignons/légumineuses/fruit
s de mer.**

Et parmi les **glucides**, on trouve entre autres **riz/millet/pommes de terre/quinoa/sarrasin/pâtes/patates douces/panais.**

On privilégie au maximum les céréales complètes (ou semi-complètes pour les intestins plus fragiles).

On essaie également que la part de légumes contient une **crudité (carottes crues, salade, ..)** et une **cuidité (haricots verts, brocolis, ..)**.

Comme le matin on évite un fruit cru aqueux à la fin du repas (ou même au début !) sinon c'est fermentation et ballonnements assurés !

LA COLLATION

Idéalement prise vers **16h30/17h**.
Moment où notre corps sécrète
naturellement un **pic d'insuline**.

C'est **LE** moment pour les **fruits crus aqueux** !

On peut prendre en plus un **yaourt** si
besoin et quelques **fruits secs** en cas
d'activité physique.

Attention **pas de féculent** donc pour le
goûter ! (pain, croissants, pain au chocolat,
gâteaux, brioche, etc ...)

Aïe aïe aïe ! C'est dur vous allez me dire !
Eh oui mais votre foie vous remerciera
d'éviter l'association fruits crus
aqueux/féculents ! Et votre ventre aussi !

Bien entendu un écart de temps en temps
n'a jamais tué personne, il faut savoir se
faire plaisir tout en gardant une hygiène de
vie dans le **quotidien**.

LE SOIR

Les **enzymes digestives** sont **les mêmes que le midi** mais en **moindre quantité**.
On veille donc à manger de **plus petites quantités**.

On privilégie si possible le **poisson**, les **champignons** ou les **fruits de mer** à la place de la viande pour la source de protéine.

On pense également aux légumes qui **favorisent l'endormissement** ou qui sont **bons pour le foie** (le foie travaille beaucoup la nuit !) comme les **endives**, la **mâche**, la **laitue**, les **artichauts**, les **aubergines**.

On veille à ce que la part de féculents soit moindre par rapport à celle du midi.
Pensez que vous allez dormir après et que tout ce qui ne sera pas dépensé sera **stocké !**

L'idéal serait de prendre le repas du soir vers **19h/19h30** au plus tard à 20h et de ne pas se coucher juste après avoir mangé.
Faire une **petite marche** si possible après le dîner est une bonne habitude à prendre.

CE QUE TU DOIS TOUJOURS AVOIR EN TÊTE !

La 1ère chose et de loin la plus importante en matière d'alimentation c'est de BIEN **MÂCHER !**

La **digestion** commence dans la **bouche**.

Et pour une bonne digestion il est important d'avoir bonne sécrétion d'**acide chlorhydrique** dans l'estomac. La première bouchée de ton repas devra donc être dans l'idéal de la **protéine** (ou une crudité si pas possible de commencer par de la protéine).

Tu **éviteras** aussi de prendre un **fruit avant ou après ton repas**. Un fruit se digère rapidement mais un féculent, une viande ou une matière grasse met des heures. Ton fruit va donc fermenter dans ton bol alimentaire ingéré le temps que les autres aliments soient digérés, Et que fait du sucre qui **fermente** ? ... de l'**alcool** !

N'oublie pas d'intégrer des légumes verts dans ton assiette et de bonnes graisses avec des huiles de première pression à froid si possible riches en oméga 3 (noix, lin, cameline, colza).

Pense aussi aux **aromates** qui donneront du goût à tes plats et t'éviteront de trop saler. **Bannis** d'ailleurs le **sel blanc** de table et privilégie plutôt un bon **sel de qualité** (fleur de sel, gros sel, sel rose).

Tout ce qui est **raffiné** est **à éviter**.

Privilégie toujours un **aliment complet** ou **semi-complet**, qui sera beaucoup plus riche en **nutriments**, en **fibres**, qui t'apportera une **meilleure satiété** et qui sera à tout point de vue **meilleur pour ta santé !**

Tes repas doivent être composés au maximum avec des **produits bruts**, **naturels** et si possible **exempt de pesticides** et **produits chimiques**.

Fais la chasse aux **colorants**, **édulcorants**, **exhausteurs de goût**, **conservateurs** et de manière générale à tous les **E...**

Pour finir, n'oublie pas que le plus important c'est de **s'écouter, écouter les besoins de son corps** sans se laisser happer par nos émotions, nos habitudes, les publicités et autres.

Si tu n'as pas faim le matin alors ne te force pas à manger ou mange peu.

Enfin, garde en tête que notre cerveau a **horreur de la frustration** et que conserver un **repas plaisir, familial** ou de **fête** de temps en temps est **important**. Tu passeras un **bon moment** et tu éviteras un **craquage** (certainement bien pire qu'un repas plaisir convivial !).



PETIT POINT SUR LA CHRONO-HYDRATATION

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire !

Il est conseillé de boire de **petites quantités d'eau** (des petites gorgées) **tout au long de la journée** et non des **grands verres**.

L'eau doit être à **température ambiante** (ou tiède ou chaude mais pas gelée !).

Il est préférable de prendre une **eau de source** (on gardera les **eaux minérales en cure**, prises au quotidien elles fatiguent les reins) et avec un **pH alcalin (>7)** (notre corps étant naturellement en acidité)

Tu veilleras à ne pas boire de trop pendant les repas (1 verre max). L'eau pendant le repas va diluer les sucs gastriques et perturber ta digestion.



LEXIQUE

Protéases : ce sont des enzymes qui hydrolysent les liaisons peptidiques et assurent ainsi la dégradation des protéines

Lipases : ce sont des enzymes qui ont la propriété d'hydrolyser les corps gras ou lipides

Amylase : c'est une enzyme digestive présente dans le suc pancréatique et la salive qui intervient dans le catabolisme de certains glucides comme l'amidon

Enzymes digestives : ce sont des protéines qui vont participer à la dégradation des aliments

Hydrolyser : c'est l'action de décomposer une substance par l'action directe ou indirecte de l'eau, de façon qu'il apparaisse de nouvelles molécules

Catabolisme : c'est une phase du métabolisme au cours de laquelle les matériaux assimilés par les tissus sont transformés en énergie

J'allais oublier !

N'oublie pas d'intégrer une **activité physique** à ta **routine** et veille à avoir une **bonne respiration** !

N'hésite pas à prendre plusieurs fois par jour 5 min pour faire des inspirations et expirations complètes en pleine conscience.

"N'oubliez pas que vous êtes absolument uniques. Comme tout le monde."

**alors avant tout
ÉCOUTEZ-VOUS !**

