LA SANTÉ EN CLAIR

pour comprendre et agir
intelligemment pour votre santé !

Principes et mise en pratique d'une alimentation santé

Validée par la science

Sommaire

Reprendre sa santé en main 3

Qui suis-je ? 5

Pourquoi ce guide ? 6

Cuisiner des aliments bruts et de saison 7

Choisir les bons gras 10

Se défaire du sucre 13

IG et CG, des critères de choix ! 16

Diminuer la viande, éviter les charcuteries 20

Faire la part belle aux végétaux 24

Petit déjeuner protéiné et dîner léger 26

Produits laitiers ? De qualité et avec parcimonie 29

Le choix de la cuisson 32

De l'eau, de l'eau… et de l'eau ! 35

Mastiquer ! 38

Manger en conscience 41

Fuir les régimes 45

Prendre du plaisir 47

Par où commencer ? 49

Crédits Photos 51

Copyright 52

Reprendre sa santé en main

Vous avez fait le choix de vous informer sur votre alimentation, et ce afin de faire des choix judicieux dans votre assiette. Bravo ! C'est la **1ère étape pour reprendre en main votre santé**.

Car oui, il est clair aujourd'hui que ce que l'on choisit de mettre, ou non, dans son assiette joue un rôle **fondamental** pour sa santé.

J'ai personnellement fait le **yoyo** avec mon poids pendant de longues années.
Entre l'adolescente mal dans sa peau, le stress des études, un manque de confiance en moi puis finalement les « souvenirs » (sur les hanches) de deux grossesses, je connais bien les affres d'une **alimentation doudou** !
Et je continue encore aujourd'hui à travailler sur les ressorts qui nous poussent à manger sainement certains jours, et pas à d'autres… Et c'est vraisemblablement le travail d'une vie !

Reprendre sa santé en main

Mais il est clair pour moi que la **1ère étape** d'une bonne santé passe par l'acquisition de **connaissances de base en nutrition**.

Car je suis persuadée que pour **mettre en pratique** au quotidien et **intelligemment** ce que l'on lit, entend ou apprend, il faut d'abord comprendre le pourquoi.

C'est la compréhension du pourquoi qui nous donne la **motivation intrinsèque** nécessaire à la mise en place de changements durables et bénéfiques.

Motivation intrinsèque ? C'est celle qui émane de vous, qui est issue de votre volonté propre (et non de dictat sociétal, de remarques de maman ou d'un besoin de plaire à l'autre…).

Bonne nouvelle !
Vous n'avez pas besoin d'être biochimiste, biologiste ou même **nutritionniste** pour comprendre ce que je vais vous présenter. Mais cela ne m'empêche pas de vous expliquer lorsque cela est nécessaire les mécanismes biologiques qui interviennent.

Alors, prêt(e) à en savoir plus sur votre prochaine alimentation santé ?

Qui sui-je ?

Je m'appelle **Marine DODET**. J'ai créé et j'anime le site ***La santé en clair*** et je suis formatrice en anatomie et physiologie humaine.

Je suis également ingénieure agronome, docteur en Biologie des Organismes et des Populations, et naturopathe.

Passionnée depuis longtemps par la **compréhension du monde vivant**, et principalement par la santé de l'être humain dans son environnement, je me suis formée et je continue de me documenter sur les liens forts qui existent entre la santé humaine et l'alimentation, entre autres…

J'ai une autre passion, la **pédagogie**.
J'adore **transmettre** les nouvelles connaissances que je viens de découvrir ou **partager** les découvertes que je viens de faire, et ce le plus clairement mais aussi de la manière la plus complète et honnête possible…

sans prendre les gens pour des idiots !
Mon but est ainsi d'aider un maximum de personnes à reprendre en main, intelligemment, leur santé.

Pourquoi ce guide ?

Ce guide est l'occasion de répondre à des questions fréquemment posées en cabinet et sur le site : https://www.la-sante-en-clair.com.
Il répond aux principales questions que l'on se pose lorsque l'on commence à réfléchir sur ses choix alimentaires.

Il me tient à cœur de vous proposer également des **pistes** pour mettre en pratique, au quotidien, ces principes qui peuvent faire toute la différence pour votre santé.

Alors, **suivez le guide !**

Marine

Cuisiner des aliments bruts et de saison

Cuisiner des aliments bruts et de saison

Les 3/4 des produits alimentaires que vous pouvez acheter dans un supermarché sont des **produits transformés, voir ultra-transformés.**

C'est notamment le cas des céréales du petit déjeuner, du pain de mie, des biscuits industriels, des plats tout prêts… Ce ne sont donc pas des aliments en tant que tels, ils n'apportent rien de nutritif à votre corps. **Dépourvus de vitamines, minéraux et anti-oxydants**, les éléments qui permettent à votre organisme de "fonctionner" correctement, ils le chargent au contraire de sucre et d'additifs, pour la plupart largement reconnus comme dangereux pour la santé.

Oubliez ces produits, et revenez aux **vrais aliments de base :**

- **légumes bruts,**
- **fruits frais entiers,**
- **grains entiers,**
- **oléagineux (toutes les noix, noisettes, amandes, pistaches, et même cacahuètes… mais non salées et non grillées !),**
- **légumineuses (lentilles, haricots, soja…)**
- et éventuellement, pour ceux qui le souhaitent un peu de **"vraie" viande** (non transformée, autrement dit pas de charcuterie, pâtés, friands…) et/ou des **œufs** bio et /ou de **poissons**.

Cuisiner des aliments bruts et de saison

On me rétorque souvent, pour justifier l'emploi de ces produits, le **manque de temps**.

Peut-être ! mais le temps est d'abord une **question de priorité et de choix personnel**. A vous de voir quelle priorité vous accordez à votre santé.

De plus, il n'est pas plus long de cuire un chou-fleur ou un brocolis à la vapeur qu'un paquet de pâtes dans une casserole d'eau…

Ce n'est pas un problème de temps, c'est un problème de choix et d'habitudes… Or, les choix et les habitudes se modifient.

Cuisiner ne veut pas dire passer des heures au fourneau !

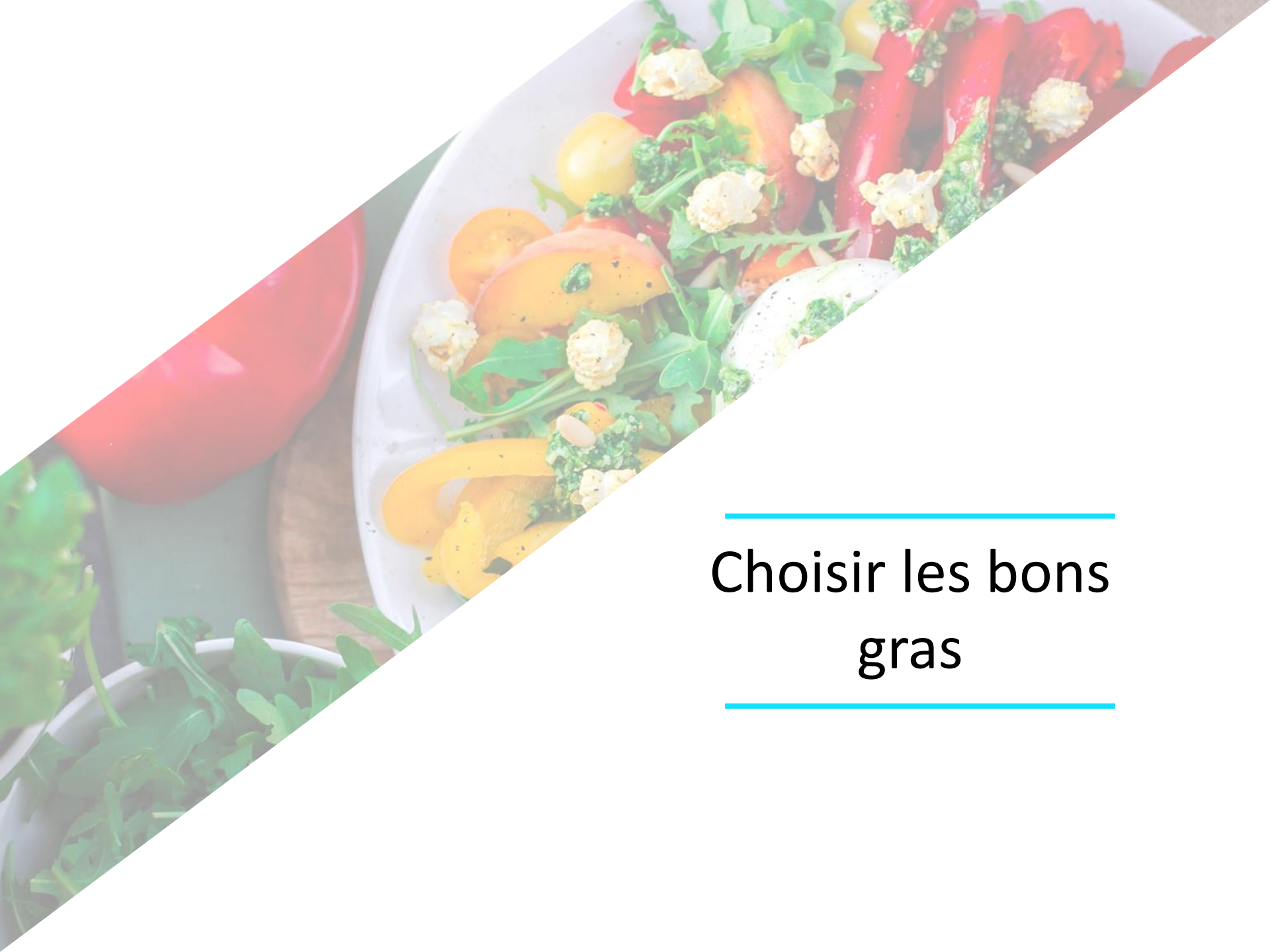
Il existe de nombreuses recettes simples et savoureuses.

Et pensez aussi à **manger cru régulièrement**. Couper des tomates en été, des endives en hiver ne prend que quelques secondes…

Un fruit de saison en dessert ne demande aucune préparation !

On peut aussi s'organiser pour cuisiner en plus grande quantité les jours où l'on est prêt à y consacrer un peu plus de temps, et congeler le surplus pour les soirs plus tendus.

Cuisiner des aliments bruts permet donc d'apporter les nutriments indispensables à un corps en bonne santé. Et ce sont les **aliments de saison, bio qui plus est,** qui en contiennent le plus. A bon entendeur…



Choisir les bons gras

Choisir les bons gras

Je le répète souvent, mais c'est très important : le corps humain a besoin **de bons gras pour agir et penser**.

Pour ceux qui souhaiteraient en connaitre un peu plus sur l'importance des huiles et des matières grasses en général pour la santé et lesquelles choisir, je vous invite à lire mon article : "Manger gras… c'est bon pour la santé !".
Vous pouvez également télécharger le guide gratuit (dans l'onglet « Ressources » du blog) intitulé « Quelles huiles alimentaires pour ma santé ? ». Vous y trouverez également des informations sur la composition et la conservation des huiles.

Pour les pressés, en voici les **conclusions** (argumentées dans l'article) :

- ✓ choisir des **huiles vierges, de 1ère pression à froid et de qualité biologique,**
- ✓ **éviter les graisses trans** des produits de boulangerie et des produits industriels,
- ✓ **limiter les matières grasses laitières** (crème fraiche et fromage) et celles issues **des viandes industrielles.** On préfèrera les viandes d'animaux élevés à l'herbe ou de la filière bleu blanc cœur,
- ✓ consommer **avec modération mais quotidiennement les graisses saturées** (beurre ou huile de coco). On peut notamment les utiliser pour la cuisson puisqu'elles sont stables à la chaleur.

Choisir les bons gras

✓ **privilégier les :**

- **graisses insaturées oméga 9** (huile d'olive et avocat),
- **omégas 3**, qui se trouvent dans les huiles de colza, lin, cameline et dans les petits poissons gras (sardines, anchois, maquereaux). Les omégas 3 sont sensibles à la chaleur et ne doivent donc pas être chauffées.

✓ **Les omégas 6 sont à modérer** car pro-inflammatoires et très présentes dans les produits industriels. On les trouve dans les huiles de tournesol, de maïs et de soja notamment.

En terme de **quantité**, cela revient à consommer au quotidien une cuillère à soupe d'huile d'olive, une d'huile de colza et une d'huile de coco (ou 12 g de beurre) **pour les femmes**.
Idem **pour les hommes** avec 1,5 cuillères à soupe de chaque (et 15 g de beurre à la place de l'huile de coco éventuellement).

Se défaire du sucre

Se défaire du sucre

Le sucre constitue sans doute l'un des plus grands maux du siècle !
Nous en consommons plus de 100 g par jour, alors que la limite maximale conseillée a été fixée à 25 g par l'OMS.

Il est facile de penser au **sucre ajouté**, le sucre visible: le petit carré que l'on glisse dans la tasse de café ou de thé, la cuillère de sucre que l'on met dans le yaourt, ou celui des gâteaux et pâtisseries.
Mais on pense bien moins souvent au **sucre caché**, qui va même jusqu'à **changer son identité** pour mieux nous berner : les amidons de toute sorte (de maïs notamment), le sirop de glucose-fructose (l'un des pires, responsable de la maladie du foie gras, et pas que celui des canards…), le sucre inverti…

Or, **70% des sucres que nous consommons au quotidien sont des sucres cachés** ! Dans le pain de mie, les sauces industrielles, les soupes en brique, céréales du petit déjeuner, barres de céréales, plats tout prêts, produits allégés à 0% de matière grasse (mais pas en sucres !)…

Se défaire du sucre

Et si une publicité vous “informe” que vous allez faire le plein d’énergie, traduisez que vous allez faire le plein de sucre !

Face au sucre, il n’y a pas 36 solutions. C’est un **véritable sevrage** qu’il faut parfois entreprendre. Avec des étapes successives. A commencer par se rendre compte de sa véritable consommation de sucre, y compris et surtout les sucres cachés.
Par la suite, on pourra commencer par diminuer la quantité de sucre ajouté, et le remplacer par du sucre naturel (sucre intégral, miel…).

Et **surtout cuisiner** ! (et là, je vous renvoie au 1er principe vu précédemment). Car c’est le seul moyen de savoir ce qu’il y a réellement dans votre assiette.

Quand on pense au sucre, **on ne pense quasiment jamais aux féculents**, que l’on considère comme des “sucres lents” et donc bons pour la santé. Petite mise au point, au point suivant…

IG et CG, des critères de choix !

IG et CG, des critères de choix !

Toute ingestion d'aliments contenant des glucides entraine une modification de la glycémie (c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang).

Le terme de **glucides** regroupe évidemment tous les **sucres** (glucose, saccharose, fructose, lactose…) mais aussi les **féculents** riches en amidon (céréales, légumineuses, pommes de terre, courges, châtaignes…) et les **fibres** (que l'on retrouve principalement dans les fruits, légumes et légumineuses).

La **modification de la glycémie** est captée par notre organisme, et notamment par le **pancréas**, dont le rôle est justement de maintenir une glycémie stable (condition indispensable au bon fonctionnement des cellules). Le pancréas sécrète une hormone, **l'insuline**, en réponse à une hausse de la glycémie, car l'insuline entraine la **mise en réserve, sous forme** de glycogène d'abord, puis **de graisses,** du glucose en excès. C'est donc une hormone de **stockage**.

La hausse de l'insulinémie a une autre conséquence : elle impacte directement la sécrétion et le fonctionnement d'une autre hormone : la **leptine**. Or la leptine est **l'hormone de la satiété**. Celle qui indique à notre cerveau que nous avons assez mangé.

Et devinez quoi ? L'insuline à haute dose **inhibe** le fonctionnement de la leptine. Résultat : votre cerveau vous dit que **vous avez encore faim…** et vous continuez à consommer du sucre, alors même que votre corps en est déjà saturé !
Voilà comment le sucre appelle le sucre… (parmi d'autres mécanismes !)

IG et CG, des critères de choix !

C'est ce mécanisme qui est à l'origine de **l'épidémie de surpoids, d'obésité et du syndrome métabolique** dans nos sociétés industrialisées.

Or, tous les glucides n'entrainent pas la même hausse de la glycémie. **L'IG, pour Indice Glycémique,** permet justement de mesurer cette hausse.
Chaque aliment glucidique a donc un **indice glycémique, qui est d'autant plus élevé que la hausse de la glycémie engendrée par sa consommation est forte.**

Pour la santé, on a donc tout intérêt à privilégier les aliments dont **l'IG est faible ou modéré** (< 50), qui ne déstabiliseront pas ou peu la glycémie. C'est le cas de la quasi totalité des **légumes** et des **fruits**, ainsi que des **légumineuses** (lentilles, soja, pois chiches…).

Mais attention à la notion, **datée et fausse**, de « **sucres lents** » qui regroupe l'ensemble des féculents, dont la plupart ont au contraire un IG élevé !

Les aliments à **IG élevé** seront donc à consommer de manière **exceptionnelle**.

Vous trouverez un **tableau** des indices glycémiques sur le site Lanutrition.fr. Vous pouvez même rechercher directement l'IG d'un aliment ici.

IG et CG, des critères de choix !

Tenir compte de l'IG d'un aliment, c'est bien. Prendre en compte celui du **repas**, c'est mieux !

Voici quelques techniques permettant de faire baisser **l'IG global d'un repas :**

✓ associer systématiquement des **légumes** aux féculents que vous consommez. Leurs **fibres** ralentissent l'absorption du glucose au niveau intestinal, et donc la hausse de la glycémie.

✓ La **cuisson**, le broyage et la réduction en purée augmentent l'IG : préférer les aliments bruts, cuits **à basse température** (cuisson al dente pour les pâtes par exemple ; pomme de terre en robe des champs plutôt que bouillies ou en purée).

✓ plus les **traitements industriels** que subit l'aliment sont sévères, **plus l'IG est élevé**. Les galettes de riz (même complet !) ont ainsi un IG très élevé. Encore une fois, préférez donc les **aliments bruts**, non transformés !

La **charge glycémique (CG)** est un indice un peu plus précis, car elle prend en compte la **quantité de glucose réellement présent** dans l'assiette.

Moins facile à utiliser car nécessitant de peser l'aliment, la CG permet cependant de moduler certains IG.

Par exemple, le **melon** et la **pastèque** ont des IG élevés, mais ces fruits ne renferment que peu de glucose (par rapport à leur masse). Leur CG est donc faible… et leur consommation tout à fait **saine** (à condition de ne pas manger un melon entier ou la moitié d'une pastèque bien sûr !).

Diminuer la viande, éviter les charcuteries

Diminuer la viande, éviter les charcuteries

La **santé** passe par **l'absence d'inflammation**, en particulier d'inflammation chronique.

Une alimentation santé se doit donc d'être anti-inflammatoire, d'autant plus lorsque l'on sait l'importance du terrain inflammatoire dans l'éclosion des **pathologies dites de civilisation** (surpoids et obésité, diabète, maladies auto-immunes, syndrome métabolique, maladies cardiovasculaires, maladies neurodégénératives et dépression, entre autres…).

Or, les études montrent que la **viande** est, pour plusieurs raisons, un aliment **pro-inflammatoire** riche en :

- **fer**, surtout pour les viandes rouges. Or le fer est un facteur pro-inflammatoire important car c'est un puissant pro-oxydant.

- **acide arachidonique**, un acide gras omégas 6, précurseur des prostaglandines de type 2, pro-inflammatoires, impliquées dans les maladies cardiovasculaires.
- **leucine**, l'un des acides aminés les plus présents dans la viande (et dans nos muscles), qui, indirectement, a des effets pro-inflammatoires, et est impliqué dans les maladies dégénératives.

Diminuer la viande, éviter les charcuteries

Une consommation quotidienne de produits carnés modifie également le **microbiote**, au profit des **bactéries pathogènes**. Et l'on sait aujourd'hui l'importance de la flore dans nombre de pathologies… et dans nos comportements !

Ce ne sont là que quelques-unes des problématiques liées à la consommation régulière de viandes et de charcuteries !
On pourrait aussi évoquer les **agents infectieux** (bactéries et virus) dont la viande est infestée, la **cuisson** et son impact sur certains cancers (notamment de la prostate), ou les **polluants environnementaux** solubles dans les graisses et donc **très présents dans les viandes** (bien plus que dans les végétaux !).

Aujourd'hui, la surconsommation de viande est impliquée directement ou indirectement dans :

- les maladies inflammatoires et cutanées,
- le surpoids,
- les diabètes,
- les maladies cardiovasculaires,
- certains cancers,
- les maladies neurodégénératives
- et la dépression !

Diminuer la viande, éviter les charcuteries

Finalement, **le seul intérêt** à consommer de la viande concerne **les personnes carencées en fer** (anémie ferriprive objectivée par une prise de sang, femmes enceintes). Ces personnes auront alors intérêt à consommer de temps en temps de la viande rouge de qualité (animaux élevés en plein air).

Pour tous les autres, les **végétaux bruts**, de part leur richesse en fibres, polyphénols, antioxydants… ont des effets largement **anti-inflammatoires**, et apportent aussi des protéines (et du fer) en quantité !

Et si vous avez peur de manquer de **protéines**, ne vous inquiétez pas ! Nous consommons à peu près **70% de protéines en trop** par rapport à nos besoins réels ! Ce qui contribue allègrement à l'accroissement de l'inflammation, et avec elle, à l'accélération du **vieillissement**.

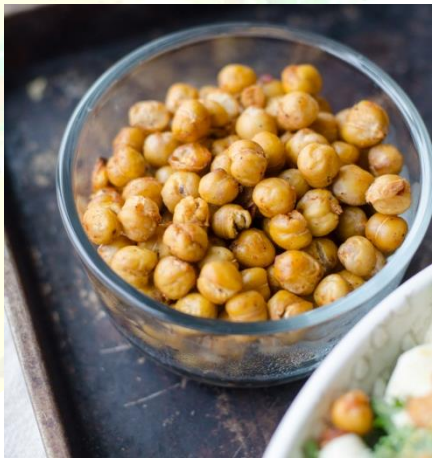
Évidemment, la conséquence logique de ce principe, c'est de…

Faire la part belle aux végétaux

Faire la part belle aux végétaux

Les végétaux, **légumes** et **fruits** en tête, sont riches en **micronutriments** (vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants), indispensables à une bonne santé.

Les **légumineuses** (haricots, lentilles, soja…) apportent aussi des fibres et des minéraux de qualité, tout en ayant un IG modéré.



Les choisir évidemment **bruts**, de qualité, et **les cuisiner *a minima*** (cuisson vapeur, à basse température, à l'étouffée) pour ne pas perdre les vitamines (dégradées par la chaleur) et les minéraux (lessivés dans les eaux de cuisson, à moins de les consommer, comme dans les soupes).

En combinant ce principe avec les précédents, on a tout bon côté alimentation santé !

Et pour ceux qui ont besoin d'idées, vous pouvez déjà lire "Mieux manger ? 5 conseils pour vous y aider" et "Comment manger plus de fruits et légumes ?"

N'oubliez pas, allez y **progressivement**, mais allez-y. C'est l'immobilisme, le statu quo, qui tue à petit feu !

Petit déjeuner protéiné et dîner léger

Petit déjeuner protéiné et dîner léger

La **chrono-nutrition** tient compte de la variabilité des sécrétions hormonales et digestives au cours de la journée. Elle tient compte aussi de l'effet des aliments sur notre organisme.

Par exemple, l'apport de **protéines le matin** permet de doper sa production de **dopamine**, le neurotransmetteur de la **motivation** et de la **vigilance**.

Ainsi, alterner 1 ou 2 **œufs bio** certains matins avec une part de fromage de chèvre ou de brebis ou un yaourt de soja par exemple pour l'apport en protéines.
Les œufs doivent être préférentiellement consommés à la **coque** ou **au plat** afin de conserver le jaune liquide. Ainsi, les propriétés nutritionnelles du jaune ne sont pas altérées.

A associer à un **fruit frais** de saison pour les fibres et vitamines, et à un apport en **graisse** de qualité via des oléagineux (amandes, noisettes, noix…) et/ou une cuillère d'huile de lin.

Certains d'entre vous trouveront peut-être ce petit déjeuner une peu trop **frugal**, surtout si vous avez l'habitude de manger des tartines beurrées et confiturées ! Mais faites en juste **l'expérience** pendant quelques jours et ressentez **l'énergie** que vous aurez tout au long de la matinée… sans coups de barre à 11h !

Petit déjeuner protéine et dîner léger

Un **apport glucidique** supplémentaire est **facultatif**. Cela dépend de votre situation : activité musculaire ou sédentarité, temps avant le prochain repas, faim au réveil…

Le petit déjeuner peut donc être consistant sans problème, mais **il ne s'agit pas de se forcer** à manger si la faim n'est pas là !
Oubliez les injonctions souvent sans fondements telles que « il ne faut pas sauter de repas » ou encore « petit déjeuner de roi… ». Tout dépend de vous, de votre corps, de votre vie !

L'absence de faim au réveil, ou au moins quelques temps après résulte souvent d'un **dîner trop lourd la veille**. Rééquilibrer le dîner, et la faim revient le plus souvent le matin…

Le **dîner** n'a pas besoin d'être protéiné (au sens courant des protéines animales). Il est plus intéressant de privilégier les légumes et les glucides à **IG bas** ou modéré tels que les légumineuses, les courges, les patates douces…

Une **soupe** et un **fruit** peuvent ainsi faire l'affaire. Ou **une part de tartes aux légumes** maison, faite avec une pâte à base de farine de sarrasin…
Il n'y a en effet aucun intérêt à "charger" un organisme qui s'apprête à aller se reposer…

Pour les personnes sensibles, penser à **dîner assez tôt** de sorte que la digestion soit largement avancée au moment d'aller au lit.

Produits laitiers ? De qualité et avec parcimonie !

Produits laitiers ? De qualité et avec parcimonie !

Combien de produits laitiers faut-il manger par jour ?
C'est sans doute la question qui m'est la plus fréquemment posée en cabinet !
C'est pourquoi j'ai réalisé une **synthèse scientifique** sur l'impact de la consommation de produits laitiers sur la santé. Pour la lire au complet, rendez-vous ici.

En résumé, retenez que la consommation de produits laitiers n'est **pas indispensable** à une bonne santé, y compris à celle de nos os… et que tous les produits laitiers ne se valent pas !

Les produits laitiers, comme tous les produits animaux, sont acidifiants et participent donc au **déséquilibre acido-basique** de l'organisme.
Ainsi, la consommation de lait en excès fragilise nos os !

Oubliez les produits allégés, dont la mode a été lancée lorsque les graisses saturées on été diabolisées… Ils sont riches en sucres et additifs de toute sorte qui perturbent la qualité de la flore intestinale.

Produits laitiers ? De qualité et avec parcimonie !

En revanche, les études montent également que les produits **fermentés** tels que les yaourts, le kéfir de lait et les fromages **diminuent certains risques** pour la santé :

- ✓ LDL cholestérol,
- ✓hypertension,
- ✓maladies cardiovasculaires,
- ✓ diabète de type 2…

et que ces effets sont d'autant plus importants que les produits laitiers sont consommés **avec des fruits !**

Quitte à consommer des produits laitiers, préférez ceux à base de lait de **brebis** ou de **chèvre**, plus pauvres en facteurs de croissance et plus riches en facteurs anti-inflammatoires.

Dans tous les cas, n'en faites pas une obligation ! Et si vous les appréciez et les digérez, choisissez les de qualité **biologique** et si possible **locaux**. Entre 0 et 2 par jour semble raisonnable…

Le choix de la cuisson

Le choix de la cuisson

Choisir des aliments sains à mettre dans son assiette est une étape indispensable à une bonne santé. Mais avouez qu'il serait vraiment dommage d'en perdre tous les bienfaits par l'utilisation de modes de préparation inadaptés, voir carrément **délétères** !

Il est logique que les préparations les plus légères possibles, les plus **douces**, sont aussi celles qui préservent le mieux la **qualité nutritionnelle** des aliments.

En effet, les températures élevées abîment puis détruisent les vitamines et certains minéraux.

Pire, certains modes de cuisson créent des **composés toxiques** pour la santé : c'est le cas des AGE (pour Agents de glycation avancés) qui surviennent lors de la réaction de Maillard, par réaction entre des sucres et des protéines sous l'effet de la chaleur.
Toutes les « caramélisations » et les brunissements correspondent à ces molécules : croûte du pain, croustillant des viandes, chips…

Or il est prouvé qu'elles favorisent certaines pathologies, telles que le diabète de type 2.

Le choix de la cuisson

Le **barbecue** a le désavantage de cumuler la production de ces molécules et d'autres tout aussi délétères !

Mais si vous êtes amateur de barbecue lors des belles soirées d'été, sachez qu'il est cependant possible de limiter les dégâts. Privilégiez un barbecue **vertical** si possible. Sinon, éloignez la grille des braises pour éviter que les flammes viennent lécher votre viande et pensez à la faire **mariner**, ce qui la protège en partie… et jetez la marinade !

Au quotidien, préférez le **cru** et les cuisson douce tel que le **cuit-vapeur** (et non la cocote-minute !) ou le **wok**. Moins les aliments sont chauffés longtemps et à haute température, mieux c'est !

De l’eau, de l’eau et… de l’eau !

De l'eau, de l'eau et… de l'eau !

La seule boisson indispensable est l'eau !

Le **jus de fruit** (même maison !), les sodas et autres boissons sucrées ne sont pas intéressantes pour la santé !

Oui, même le verre de jus d'orange le matin (que vous avez tout intérêt à remplacer par un vrai fruit !). Tous sont en effet **trop sucrés** et dépourvus de fibres qui ralentissent l'absorption intestinale du sucre. De plus, pour remplir votre verre de jus d'orange (ou de tout autre fruit), ce n'est pas une orange qu'il faut presser, mais plusieurs… et vous multipliez ainsi d'autant la quantité de sucre dans votre verre. Alors pourquoi pas le week-end pour vous faire plaisir si vous appréciez… mais **pas au quotidien.**

Sachez également que beaucoup des jus industriels contiennent **autant de sucre que les sodas** bien connus !

Si vous n'appréciez pas le goût plus neutre de l'eau, pensez aux **infusions** de toute sorte, et notamment le thé vert bio, le roïboos, les tisanes…

Vous pouvez aussi **aromatiser votre eau** avec quelques gouttes de citron pressé ou des feuilles de menthe fraiche que vous laisserez infuser dans la bouteille. Vous pouvez aussi utiliser des eaux florales dont il existe de nombreux parfums différents. Quelques cuillères à café dans une bouteille d'eau peuvent suffire à réveiller une boisson que vous trouvez trop terne !

De l'eau, de l'eau et… de l'eau !

Quant à la **qualité de l'eau**, malheureusement, il n'existe pas de solution idéale qui soit à la fois pratique et peu onéreuse.

L'eau en bouteille plastique pose de nombreuses questions : environnementales (plastique) et de santé notamment (perturbateurs endocriniens, stockage des palettes d'eau par les intermédiaires et les supermarchés), ainsi que de coût (exorbitant, ramené au prix au litre).
A quand le retour des bouteilles en verre consignées ?

L'eau du robinet est contaminée par de nombreux composés indésirables : notamment les métaux lourds, les hormones et les résidus de médicaments que les usines de potabilisation ne savent pas gérer.

Les **installations individuelles** permettant de filtrer l'eau du robinet coûtent souvent cher et nécessitent un entretien.

Quant aux **carafes filtrantes**, elles nécessitent un nettoyage régulier et strict sous peine de favoriser la prolifération de nombreuses bactéries…

Certains magasins bio ont investi dans des installations de **filtration** (à osmose inverse notamment) et proposent de remplir à volonté les bouteilles en verre vendues dans le magasin. Une solution intéressante… **à généraliser !**

Mastiquer !

Mastiquer !

Tous les points précédents ne sont rien si les aliments sont avalés directement, sans être bien mastiqués !

En effet, une mastication suffisante assure une **digestion correcte** et favorise donc l'assimilation des nutriments. En broyant les aliments, le travail masticatoire **allège le travail musculaire de l'estomac**.
Il humidifie également les aliments, ce qui favorise le **travail biochimique** de la digestion.
La salive contient également une enzyme, **l'amylase salivaire**, qui démarre le travail de digestion des amidons.

La mastication représente donc bien la **1ère étape de la digestion** et conditionne la qualité des processus suivants, dont l'assimilation des nutriments dans l'intestin…

Ainsi, les premières informations reçues en bouche sur la composition de l'aliment et du bol alimentaire sont transmises, via le cerveau, aux organes impliqués dans la digestion (estomac, pancréas, intestins) et préparent au **bon déroulement des actions enzymatiques digestives suivantes**.

Autrement dit, la mastication laisse le temps à l'information « glucides, lipides ou protéines » d'atteindre les organes concernés qui préparent alors les enzymes nécessaires à leur digestion.

Mastiquer !

Une fois humidifiés, les aliments sont également plus “**savourés**” puisque l’humidification permet aux **qualités organoleptiques** de l’aliment de s’exprimer.
En clair, cela permet de mieux les goûter, les sentir, les apprécier gustativement.

Et le passage de l’aliment dans la bouche, si on lui en laisse le temps, réveille également des **souvenirs** propres à chacun (la fameuse “madeleine de Proust”).

Prendre le temps de mastiquer permet aussi de manger plus **lentement**, ce qui laisse le temps à la sensation de **satiété** d’arriver. La mastication plus longue induit donc un effet **modérateur sur l’appétit**.

Alors, prenez le temps de mastiquer !
Il suffit le plus souvent d’y **penser** systématiquement pendant 2 à 3 semaines, quitte à parsemer le réfrigérateur ou le coin repas de post-it aide-mémoire, et l’habitude est prise !

Manger en conscience

Manger en conscience

La **peur** de mal faire, le manque de temps, la mise en retrait des **émotions** qui finissent par nous rattraper via l'assiette, et la perte des repères corporels que sont la faim et la satiété nous ont conduits aux dérives actuelles : la « malbouffe outre-mangée » (bon, le terme n'existe pas, mais je pense que vous comprenez ce que je veux dire !) à un opposé et l'orthorexie voir l'anorexie à l'autre.
Manger n'est pas simple. Ou plutôt, **manger n'est plus simple**.

Devant la place surdimensionnée qu'occupent désormais les produits industriels dans les linéaires des supermarchés, il est important d'avoir quelques bases claires d'une alimentation santé (celles qui vous sont présentées dans ce guide ;-). Histoire de ne pas se faire avoir par les affiches criardes et les publicités qui titillent nos émotions et nous éloignent de nos vrais besoins.

En revanche, il est aussi fondamental de **réapprendre à écouter ses sensations**.

Regardez un jeune enfant : il pleure ou réclame quand il a faim, arrête de manger quand il n'a plus faim. Le reste du temps ? Il joue… mais ne pense certainement pas à ce qu'il mangera au repas suivant.

Il **mange pour vivre**, et non l'inverse. Et finalement, manger en conscience, c'est cela. Ecouter son ventre ! Le vrai, hein ! Pas le ventre émotionnel…

Manger en conscience

Les injonctions, ordres et autres habitudes transmises par notre environnement, tels que « finis ton assiette », « mange 3 produits laitiers par jour », « ça fait grossir », ou les chantages à l'alimentation (« privé(e) de dessert »), sont autant de coups portés à notre **vie instinctive** qui nous ont éloigné de nos sensations corporelles.

Il nous faut donc réapprendre à écouter nos sensations alimentaires. Cela passe notamment par apprivoiser la **faim**, ressentir avec tous nos **sens** les aliments qui nous nourrissent, détecter et savoir s'arrêter lorsque la **satiété** est là… et nous sortir de la tête les **pensées infinies** sur l'alimentation qui tournent tel un petit vélo dès que l'on est sorti de table.

Ecouter ses sensations alimentaires, c'est aussi faire taire tous les **parasites** qui court-circuitent souvent nos envies du moment. Si j'ai envie de manger ce gâteau, est-ce parce que j'ai réellement faim, ou est-ce pour **compenser** quelques chose ?

Manger en conscience nécessite donc une démarche globale, holistique, où ce sont finalement tous les aspects de notre vie qui méritent d'être repris en main.

Manger en conscience

Par **où commencer** lorsque l'on se rend compte que l'on mange en **pilote automatique** depuis de longues années ?

✓ déjà, attendre **d'avoir faim** pour manger. Sautez le petit déjeuner et observez. Des gargouillis apparaissent, une sensation de creux dans l'estomac ? Est-ce difficile pour vous de ressentir cette faim oubliée ?

✓ **Buvez** lorsque vous avez faim. Il est très fréquent de confondre faim et soif.

✓ Evitez de manger devant la télé ou n'importe quel autre **écran** ! Ils vous coupent de toutes vos sensations, y compris alimentaires…

✓ **Ralentissez** le rythme, mastiquez, buvez une gorgée, posez votre fourchette…

✓ Envie de grignoter ? Faites le aussi **en conscience**, assis(e) à table, et dégustez. Arrêtez dès que vous n'en avez plus envie.

Ce ne sont là que quelques exercices que vous pouvez déjà tester chez vous. Ils paraissent simples ainsi, mais se révèlent très puissants !

Et surtout, fuyiez les régimes !

Fuir les régimes

Fuir les régimes

Les régimes ne marchent pas !

Certes, vous allez perdre du poids tant que vous mangerez moins que ne le réclame votre corps. Mais combien de temps pensez-vous tenir sur un mode **restrictif et frustrant** ?

Toutes les études le montrent. A long terme, les régimes restrictifs (en particulier basés sur les calories) aboutissent à la prise de poids et à l'effet **yoyo** bien connu.

Se restreindre n'est pas la solution si vous rencontrez un problème de poids. Dans ce cas, il est bien plus intéressant et efficace de s'intéresser aux **raisons** de la prise de poids, au-delà d'une alimentation trop abondante. Hormis des dérèglements hormonaux (notamment thyroïdiens), l'origine de la prise de poids est souvent à rechercher du côté de l'alimentation **émotionnelle**… qui nécessite alors un travail thérapeutique.

Vous pouvez aussi commencer par pratiquer les exercices proposés dans la partie consacrée à l'alimentation consciente. Ils seront révélateurs d'éventuels problèmes de cet ordre. Si c'est le cas, n'hésitez pas à vous faire aider et **accompagner**… mais n'accentuez pas vos problèmes en comptant les calories ou en pesant vos aliments !

Le secret : retrouver vos sensations de **faim** et de **satiété**, **écouter** votre corps libéré, et donner lui des **aliments sains**, nutritifs et savoureux !

Prendre du plaisir !

Prendre du plaisir !

Quel que soit l'aliment que vous mettez dans votre assiette, il ne pourra avoir d'effets positifs sur votre santé que si vous prenez **plaisir à le manger**.

Et contrairement à ce que beaucoup pensent, une **alimentation santé** n'est pas fade, monotone et déprimante.
Au contraire, elle peut être très **colorée**, **goûteuse**, et **succulente**.
Apprenez, essayez, testez… et recommencez !

Utilisez quotidiennement les **épices et aromates**, mettez de la saveur dans vos plats.

Redécouvrez le **vrai goût** des aliments, des légumes tout juste cuits et arrosés d'huile d'olive, de thym et de romarin.

Petit à petit, votre palais se déshabituera des goûts uniformes et normés (et hautement sucrés !) de l'industrie agro-alimentaire. Vous aurez plaisir (si si je vous assure !) à préparer et déguster une simple salade de tomates anciennes, arrosées d'un filet d'huile d'olive et parsemée de miettes de thym !

Et de temps en temps, **faites des écarts !**
Le repas doit rester un moment de **plaisir**, de **partage** et de **joie**.

Bon appétit !

Par où commencer ?

Si vous commencez seulement à réfléchir à ce que vous mettez dans votre assiette, ou si vous cherchez à modifier des habitudes alimentaires ancrées depuis longtemps et que vous craignez de ne pas y arriver, il est possible que vous ne sachiez pas par où commencer.

Le plus important est de **commencer** !

Utilisez la méthode des **petits pas** est une bonne approche, et bien plus efficace qu'une révolution complète de vos repas… qui ne dure que 2 semaines pour revenir à vos anciennes habitudes.

« *Faites d'un changement une habitude, puis passez au changement suivant* »

(Stephen R. Covey).

Plusieurs approches différentes sont possible selon vos habitudes initiales.

Pour certains, il est très compliqué de modifier le petit déjeuner. Dans ce cas, **commencez par** choisir des huiles de qualité, cuisiner à feu doux, et privilégier des aliments bruts.

D'autres préfèreront changer **repas par repas.**
Le petit déjeuner protéiné est alors un bon départ. Puis alléger le dîner avant de modifier finalement le déjeuner.

Par où commencer ?

Vous pouvez également choisir de n'apporter **que du plus** : plus de bonnes huiles, plus de légumes, plus de vrais fruits et de vrais aliments… tous ces plus finiront par prendre la place d'aliments bien moins intéressants !

Vous voyez, il n'y a **pas de règles**. Mais je vous en prie : commencez… et continuez !
C'est de votre santé dont il s'agit. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises notes.

Ne vous flagellez pas si vous dégustez une bonne pizza… ni ne vous morfondez pas en vous jetant sur un paquet de biscuits.

Au contraire, dégustez-la, savourez-la, partagez cet instant avec votre famille ou des amis. Puis écoutez votre véritable faim au repas suivant.

Reprenez **plaisir** à manger des aliments naturels, vrais et sains.

Tout cela **s'apprend**, et j'espère vous y avoir ainsi un peu **aider**.

Marine

Crédits photo

P 3 : Photo by Klara Avsenik on Unsplash ; Photo by Deva Williamson on Unsplash
P 4 : Photo by David Iskander on Unsplash
P 5 : Photo by Marine Dodet
P 8 : Photo by jello fishy on Freeimages ; Photo by rawpixel on Unsplash
P 9 : Photo by Suzy Hazelwood on Pexels
P 11 : Photo by Juan Gomez on Unsplash
P 12 : Photo by Samuel C. on Unsplash
P 14 : Photo by Peter Lewicki on Unsplash
P 15 : Photo by Lindsay Moe on Unsplash
P 17 : Photo by Eiliv-Sonas Aceron on Unsplash
P 18 : Photo by shelley Cunningham on Freeimages
P 19 : Photo by Hello I'm Nik on Unsplash
P 21 : Photo by Lukas Budimaier on Unsplash
P 22 : Photo by Paul Hermann on Unsplash
P 23 : Photo by Anna Pelzer on Unsplash
P 25 : Photo by Ella Olsson on Unsplash ; Photo by Deryn Macey on Unsplash
P 27 : Photo by Enrico Mantegazza on Unsplash
P 28 : Photo by Nathalie Jolie on Unsplash
P 30 : Photo by Elisa Michelet on Unsplash
P 31 : Photo by Sam Carter on Unsplash
P 33 : Photo by Kavita Joshi Rai on Unsplash
P 34 : Photo by Nicholas Peloso on Unsplash ; Photo by rawpixel on Unsplash
P 36 : Photo by Piotr Chrobot on Unsplash
P 37 : Photo by rawpixel on Unsplash
P 39 : Photo by Arnout Van Scherpenzeel on Freeimages
P 40 : Photo by Alexandre Godreau on Unsplash
P 42 : Ronny Satzke on Freeimages
P 43 : Photo by Ash Goldsbrough on Unsplash
P 44 : Photo by Sven Scheuermeier on Unsplash
P 46 : Photo by i yunmai on Unsplash
P 48 : Photo by Rezel Apacionado on Unsplash
P 49 : Photo by Jill Heyer on Unsplash
P 50 : Photo by rawpixel on Unsplash

Copyright

Vous avez **apprécié** ce guide et vous pensez qu'il pourrait **aider** des personnes que vous connaissez ?
Je vous invite à leur **transmettre le lien de** www.la-sante-en-clair.com où elles pourront le télécharger en toute légalité.

En revanche, sachez que ce livre numérique est **protégé par le droit d'auteur**. Tous les droits sont exclusivement réservés à Marine Dodet et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur.

Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright 2019 – Marine DODET, la-sante-en-clair.com. Tous Droits Réservés.