



Manger mieux

L'évident secret de la vitalité !



Attente n°1 : ne pas penser "privation" mais épanouissement, joie, allègement de l'esprit et du corps !

Attente n°2 : être joyeusement motivé.e à installer des habitudes sur le long terme.

Attente n°3 : ne pas abandonner en cours de route ! Chercher ce qui nous motive et nous maintient dans une dynamique positive (nature, sport, art, méditation...). Se dire que toute habitude saine mise en place est un pas de plus vers la vitalité et l'autonomie. Car manger mieux, avant tout, c'est se faire du bien, et s'offrir en conscience le cadeau de la santé.

De soi, à soi ...





Et du coup, dans la pratique ?

Chaque personne est différente, et n'aura pas les mêmes besoins suivant son propre terrain physiologique et psychologique.

Cependant, on peut se rapprocher d'un certain "idéal" santé en termes d'alimentation. Après, chacun fera selon sa mesure.

La personne pourra toujours garder une part d'INTUITION (avoir une forte envie de figues fraîches en passant devant un étalage au marché, envie d'un certain type de poisson pour le déjeuner ect...) : c'est ce que l'on appelle l'alimentation intuitive. Tout est dans le nom, alors écoutez-vous !

Il y a également une règle à retenir pour une digestion au top et une bonne assimilation de toutes les délicieuses choses que l'on va détailler ici. La seule qui compte vraiment : MACHER. Votre estomac et vos intestins n'ont pas de dents, contrairement à votre bouche, alors facilitez-leur le travail en mâchant le plus possible !

Je veux aussi préciser qu'une personne ayant des problèmes digestifs chroniques ou d'autres problèmes de santé aura tout intérêt à bénéficier d'un suivi personnalisé. Ce document part du principe que le lecteur ou la lectrice a des capacités digestives dites "normales", il ne se substitue donc pas à une consultation avec un.e professionnel.le de santé, qui seul.e pourra lui fournir des conseils personnels adaptés.

Encore une chose avant de détailler cette alimentation "idéale", cette citation qui résume tout ou une partie de la pensée naturopathique : "Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte" (dixit un certain Paracelse). Alors pas de culpabilité, de stress (par ailleurs très antagoniste à la digestion !!) ni de contrôle excessif. Seulement un équilibre amené par et dans l'alimentation (puis peut-être, par extension, dans la vie également ?).

Idéalement, on mange (BIO, déjà, pour limiter les toxiques) :

_ Des fruits, et de préférence locaux, de saison, à maturité :



En collation vers 16-17h et/ou plutôt entre les repas ! Essayez d'en manger un peu tous les jours selon la saison.

_ Des légumes ! Crus, en salade et/ou à la vapeur douce. En jus de légumes à l'extracteur (un verre par jour le top du top ! Epinard/blette/pomme par exemple, ou orange/céleri...pleins de délicieuses associations existent). Les jus de légumes sont un formidable outil santé, reminéralisants et hydratants !



_Des œufs : deux à trois par jour, de poules qui gambadent dans les jardins et, idéalement, qui ne sont pas nourries au maïs. Toujours idéalement, il faudrait que la personnes leur donne à manger des graines de lin ou de la luzerne, pour charger les oeufs en Omégas 3 (les oeufs Bio de la marque Bleu Blanc Coeur garantissent cela).



La meilleure façon de les manger est MOLLETS (cuisson vapeur ou dans l'eau 5 à 6min puis on les plonge dans l'eau très froide pour stopper la cuisson) car le jaune reste coulant !

_Du fromage et des produits laitiers pour ceux et celles qui les digèrent. Pas à tous les repas (et dans des proportions raisonnables), en évitant le lait de vache (chèvre ou brebis, bio et privilégiez au LAIT CRU, non pasteurisé). Si vous ne pouvez pas vous passer de beurre, privilégiez le ghee de vaches nourries à l'herbe (ex : celui de Bernard Gaborit), un beurre clarifié exempt de caséine et riche en vitamines A, D, E, K.



Pour ce qui est des yaourts on peut consommer à l'intuition/l'envie, toujours sans excès : des yaourts au lait de coco (fermenté que l'on trouve chez Biococop), ou du kéfir (celui de chez BERNARD GABORIT est top), riche en probiotiques :



Jusqu'à 3 fois par semaine, des poissons gras de qualité (label MSC = garantie une pêche durable) :



Saumon/truite sauvage ou bio de qualité, hareng, maquereaux, sardines cuites doucement dans un peu d'huile de coco ou d'olive ou en conserve avec la mention "au naturel"...ou de la marque SAINT JEAN-DE-LUZ, l'une des seules qui ne sont pas frites à l'huile de tournesol avant (elles conservent donc tous leurs Oméga 3).



_ Quelques fois par semaine du poisson issu de la pêche locale :



Poissons blancs (cabillaud, bar, merlan, sole...), cuits à la vapeur ou à feu doux dans un peu d'huile de coco ou d'olive (privilégiez ces cuissons douces plutôt qu'au four, mais bien sûr faites-vous aussi plaisir en les cuisinant de votre manière préférée) !

_ Deux à trois fois par semaine/à foison pour les huîtres (pêche locale, sauvage) :



Cru ou cuit en douceur, comme d'habitude !



_De la viande pas plus d'une fois par jour (2 max si c'est de la viande blanche) et selon vos besoins/envies :



Privilégiez les viandes blanches (poulet, dinde) et moins acides comme le veau, le lapin ou l'agneau, et garder la fameuse entrecôte saignante pour des occasions plus rares. En termes de quantité, le morceau de viande ne doit pas dépasser la taille de la paume de votre main.



Privilégiez toujours la cuisson la plus douce possible (un blanc de poulet se cuit très bien au vitaliseur -un cuit-vapeur de très bonne qualité- par exemple. On y ajoute une bonne sauce coco-curry avec du riz et c'est délicieux !).



_Pour ce qui est de la charcuterie, n'en abusez pas et privilégiez toujours la charcuterie crue (jambon cru, boudin cru etc...), et de la qualité la plus optimale possible.



Certains abats ont aussi leur intérêt nutritionnel, comme par exemple le foie de veau et le gésier de canard qui sont riches en zinc et en fer. Si vous n'en consommez pas, d'autres aliments ont des apports similaires (les huîtres pour le zinc et les palourdes pour le fer par exemple).

_Des céréales et légumineuses, plusieurs fois par semaine, en fonction de vos envies et de vos capacités digestives :





Les céréales et légumineuses ne doivent pas être consommées en excès, et il y a aussi quelques précautions à prendre les concernant. A cause de leur teneur en acide phytique (acide qui chélatent nos micronutriments essentiels), il vous faut toujours tremper vos légumineuses toute la nuit, jeter l'eau de trempage et les faire cuire longtemps. Autrement, vous pouvez consommer du riz blanc, rouge ou noir et des lentilles corail telles quelles (pas de phytates). Le quinoa se trempe également moins longtemps + vous pouvez trouver en magasin bio des pois chiches décortiqués à faire cuire sans trempage.

Pour ce qui est du soja, privilégiez le soja lactofermenté ou le tempeh !

Mention spéciale pour le gluten, que vous pouvez limiter au maximum. Le gluten est une colle (du mots "glutinium" qui signifie littéralement colle) qui se dépose sur notre intestin grêle et empêche la bonne assimilation des nutriments. Si sa qualité est médiocre, il sera également pro-inflammatoire et acidifiant. Le limiter n'en sera que bénéfique : en remplacement, privilégiez la farine de châtaigne, de riz ou de coco pour vos pâtisseries, et les pâtes de riz (les tagliatelles de riz au curcuma de la Biocoop ne sont pas mal du tout !) ou de pois cassé par exemple !





_Des oléagineuses de temps en temps :



A cause de leur teneur en phytates, privilégiez : les amandes décortiquées, les noix de cajoux, les noisettes, les noix du Brésil. Ces dernières sont intéressantes car consommer deux noix du Brésil par jour couvre vos besoins journaliers en sélénium (essentiel au bon fonctionnement thyroïdien).

Il faut cependant bien vérifier que votre noix a conservé sa peau marron (c'est dans cette peau que tout le sélénium est contenu).



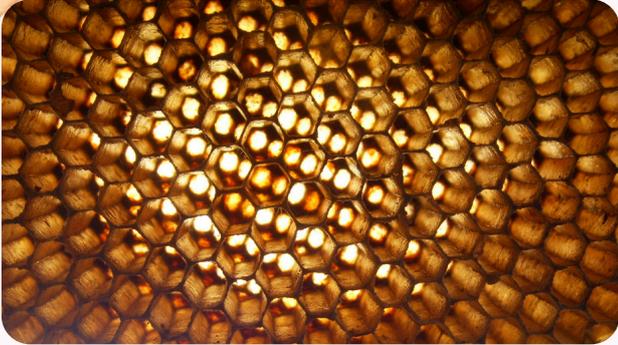
Des bons lipides :



Les lipides ont aussi leur importance, ils sont une source d'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner et leur qualité est également primordiale ! Privilégiez donc l'huile d'olive de première pression à froid, l'huile de coco (si vous n'aimez pas le goût prenez-la désodorisée) qui apporte des vitamines essentielles (A, D, E, K) ou l'avocat. Evidemment prenez des huiles biologiques et de qualité optimale.

Idem, les huiles de qualité sont très bonnes pour la santé, mais n'ayez pas la main trop lourde non plus ! En naturopathie, comme dans la vie, tout est toujours question d'équilibre...

_Des "superaliments" :



Les superaliments sont ce que leur nom suggère, leur intérêt macro et surtout micro nutritionnel est décuplé ! Ils en existe beaucoup ; parmi eux on trouve les graines germées, qui revitalisent et apportent quantité de vitamines et minéraux, les algues, riches en iode, magnésium, fer...certaines, comme le lithothamne sont riches en calcium très assimilable. Les produits de la ruche comme le pollen frais, la propolis, la gelée royale sont également excellents et riches en vitamines du groupe B.

Le bouillon d'os (ou de carcasses de crustacés) comme on le faisait à l'ancienne est aussi une mine d'or de collagène et d'acides aminés utiles pour réparer et fortifier nos parois intestinales (souvent fragilisées par trop de toxines).

Point sur les techniques de cuisson :



VS



Quand on parle de perturbateurs endocriniens, on pense souvent à l'apport de contraceptifs hormonaux, or ils sont présents dans bien d'autres sources. Les poêles dans lesquelles sont cuits les aliments, ou les casseroles en contiennent. Certaines poêles comme Tefal possèdent un revêtement en Téflon. Ce matériau génère des composés toxiques au-delà de 230 °C. L'acide perfluorooctanoïque (PFOA) utilisé pour faire adhérer le teflon est susceptible de migrer dans les aliments lorsqu'il est chauffé. Or il serait cancérigène, et provoquerait des maladies congénitales, des baisses de fertilité, d'immunité... Il y a en plus de l'aluminium sous ces deux couches ! Quelles alternatives avons-nous ? La marque De Buyer ou Degrenne sont par exemple de bonne qualité. L'inox 18/10 est excellent également pour cuire ses aliments.

La cuisson, bien qu'elle ait ses avantages, est aussi destructrice pour les vitamines et les minéraux des aliments. Privilégier la cuisson vapeur (en dessous de 110° = le top du top !) ou au wok est la meilleure façon de les conserver. Toutes les cuissons type barbecue qui caramélisent l'aliment sont les moins saines, surtout s'il s'agit de viande. Dites-vous que tout ce qui est "cramé" est toxique ! Les huiles qui sont les plus saines (car plus stables) pour la cuisson sont l'huile de coco, d'olive ou le beurre/ghee. L'huile de tournesol hydrogénée est vraiment à éviter car pro-inflammatoire.

Point sur la chrononutrition :



La chrononutrition, en gros, c'est l'art de savoir quand manger quoi. Le quand a en effet son importance puisque l'on ne va pas libérer les mêmes hormones ni enzymes en même quantité au même moment. Je ne vais pas rentrer ici dans les détails de ces pics hormonaux mais retenez que :

→ Le matin il vaut mieux consommer des protéines, des lipides et des glucides à indice glycémique bas. Par exemple, faites-vous des œufs mollets avec de l'avocat écrasé sur du pain au levain sans gluten (farine de riz/châtaignes par exemple), ou des pancakes aux oléagineux/un porridge aux bananes et graines de chanvre...pleins de délicieuses recettes protéinées existent !

→ Le midi, vous pouvez toujours consommer des protéines animales (poisson, viande...), avec des légumes frais et des glucides (riz/quinoa/lentilles corail...). Et autour de 17h un petit encas sucré n'est pas une mauvaise idée au contraire (fruits, oléagineux, smoothies...),

→ Le soir en revanche dînez tôt et privilégiez les bons glucides qui aident à la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil), et les protéines plutôt végétales (riz crémeux + légumes cuits + tofu lactofermenté par exemple...).

Point sur l'eau :

L'hydratation est primordiale ; le corps a besoin d'eau pour évacuer les toxines accumulées. L'eau est donc plus importante par ce qu'elle EMPORTE que par ce qu'elle APPORTE. Nul besoin de boire de l'eau ultra minéralisée, car les minéraux ne vont pas être absorbés correctement et seront évacués dans les urines, au risque de fatiguer les reins.

Malheureusement, l'eau du robinet contient des métaux lourds utilisés pour la traiter (chlore, fluor, sels d'aluminium...) ainsi que de nombreuses substances néfastes non filtrées (pesticides, nitrates d'origine agricole, hormones synthétiques issues des urines des femmes sous pilule contraceptive etc...). Mieux vaut donc prendre quelques précautions :



Les filtres à gravité Berkey et British Berkefeld sont très efficaces. C'est un très bon choix mais assez coûteux. Sinon, vous pouvez opter pour le charbon ou les billes de céramiques trouvables en magasin Bio, un peu moins efficaces mais plus accessibles en termes de prix. Le filtre de chez Hydropure "Serenity" (à placer sur l'évier ou le robinet) ci-dessus est également une option satisfaisante et accessible. La cartouche est à changer tous les six mois.

Vous pouvez également miser sur les eaux en bouteilles (la Mont Roucous est la meilleure car faiblement minéralisée). Outre l'aspect moins écologique, les plastiques qu'elles contiennent ne sont pas optimaux non plus, mais leur qualité est bonne.



Vous avez maintenant les clés de base pour offrir à votre corps ce dont il a besoin pour fonctionner correctement ! Faites-vous aussi plaisir, bien entendu ! Mais n'oubliez pas que pour obtenir des résultats, il est nécessaire de fournir des efforts sur le long terme, et de casser les mauvaises habitudes pour en instaurer de plus saines.

Pas à pas, la santé se dessine et le quotidien devient plus léger. Finalement, on se rend compte que le bonheur se dissimule aussi dans ce corps à qui l'on donne le meilleur !

D'inconnu ou même d'ennemi, il devient enfin partenaire. Vous avez devant vous une porte merveilleuse à ouvrir, alors n'hésitez plus !

