



# Règles de base de l'alimentation

« Ce que vous apportez à votre corps



conditionne vos chairs »

Il est une nécessité de bien choisir son carburant alimentaire, en qualité puis en quantité. Mais, je tiens à signaler que c'est surtout la qualité de l'aliment et sa fréquence d'apport qui va influencer fortement votre santé.

En effet, la quantité ne sera que le reflet de vos besoins fluctuants jour après jour selon votre état (si vous êtes malade ou pas), votre activité (professionnelle, ménagère, sportive), la température de votre environnement (notion de neutralité thermique) et bien d'autres points.

## Le comportement alimentaire reste le fondement de notre relation avec l'alimentation.

L'alimentation est liée à beaucoup de paramètres plus ou moins variables dans le temps : état psychologique (niveau d'anxiété, **stress**, névroses, psychoses), temps pour soi, activité sportive (intensité, volume,), situation professionnelle (travail de jour, de nuit, libéral, en équipe, en déplacement,), situation familiale (marié, célibataire, nombre d'enfants)...

Lorsque l'on cherche à faire évoluer sa façon de s'alimenter, il est nécessaire de rechercher quels pourraient être les facteurs favorisant le déséquilibre de notre **comportement alimentaire**. On a trop tendance à bannir les aliments, à ne pas s'intéresser aux personnes et aux relations qu'elles entretiennent avec ces mêmes denrées alimentaires. La démarche est tout autre : il faut travailler en amont pour traiter le problème en aval.

Chaque aliment (denrée brute) a des vertus (excepté les produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire) , mais c'est la fréquence (et dans un second temps leur qualité et leur quantité) à laquelle ils sont présents dans notre alimentation qui fait que l'on consomme trop (**excès de charcuteries, viandes rouges, beurre, graisses saturées,...**) ou pas assez (**légumes, fruits, poissons, fibres, acides gras oméga 3...**), ce qui au fil du temps favorise l'apparition de diverses pathologies (**surpoids, diabète, hypertension, cholestérol, triglycérides, cancers, maladies cardiovasculaires...**).

## Quelques points fondamentaux

Pour une alimentation équilibrée au niveau qualitatif, qui reste bien évidemment à adapter au cas par cas en fonction des caractéristiques de chacun (surtout concernant les quantités) :

- **Buvez au minimum 1.0 à 1.5L d'eau par jour.** Ceci reste très souvent un minimum. Les urines doivent être claires le soir. Augmentez cette quantité avec l'activité physique et la température environnante. Privilégiez les eaux de source, minérale ou du robinet ;
- Aussi important que le respect du cycle jour/ nuit : **fractionnez distinctement vos prises alimentaires sur la journée à des heures régulières** afin d'éviter les fringales et les dérives alimentaires type grignotages, boulimie. On peut citer l'exemple avec 3 repas principaux dans la journée avec éventuellement 1 ou 2 collations. Il s'agit d'adapter en fonction de vos besoins. Le dîner doit être un repas normal et non « allégé », mais ne doit pas être le plus important de la journée ;

- **Ne rajoutez pas de sel dans vos plats**, l'alimentation s'en charge déjà. Ainsi, vous laissez une marge de sécurité dans vos apports en sodium. Evitez les eaux gazeuses dont la teneur en Sodium est supérieure à 100mg.L<sup>-1</sup>. Si vous salez fortement,
- diminuez progressivement, vos sensations pour le salé s'adapteront progressivement et vous retrouverez très rapidement le goût sans avoir à rajouter du sel ;
- **Idem pour le sucre**. Si vous sucrez fortement, diminuez progressivement les quantités. En qualité, évitez le sucre blanc et préférez sucrer avec des produits naturellement sucrés **comme le miel, les sirops d'érable et d'agave** ; *Remarque : De même, en remplacement du sucre, évitez de consommer des sucres de régime (édulcorants) de synthèse. Préférez le miel, le sirop d'agave, d'érable, de riz, de bouleau... Il est intéressant de tenir compte aussi de l'index glycémique des aliments.*
- **Consommez tous les jours des céréales et produits céréaliers peu ou non raffinés** : minimum 200 à 300g par jour. Cela comprend :
  - Les céréales peu raffinées : riz, blé, quinoa, épeautre, avoine, seigle...; évitez les céréales du petit-déjeuner sous forme extrudée type pétales, au chocolat, de toutes les couleurs et préférez le muesli, l'avoine ;
  - Le pain : complet, seigle, bis, multi céréales, maïs, épeautre, sauf le pain blanc ; et ses dérivés : biscottes, galettes,... minimum 150g par jour ;
  - Les produits céréaliers : pâtes au blé complet, polenta, nouilles de riz, gnocchis... ;
  - Les pommes de terre : 2 fois minimum par semaine. Si vous les faites sous forme de frites, privilégier à l'huile d'olive dans une poêle ou au four ;
  - Les légumes secs : pois cassés, lentilles, haricots blancs, haricots rouges, flageolets... à consommer minimum 1 à 2 fois par semaine ;
- **Apportez quotidiennement des légumes frais** afin de satisfaire les apports en fibres trop fréquemment faibles : 400g minimum par jour à l'état frais. Tous les légumes sont bons, crus, cuits, en potage (les fibres ne disparaissent pas !). Si vous trouvez que ce sont des aliments qui n'affolent pas les papilles, faites les revenir dans un peu d'huile d'olive, ajoutez des aromates, des herbes...;
- **Consommez au minimum 2 fruits frais par jour** dont un agrume minimum (pamplemousse, pomelo, orange, citron, mandarine, clémentine) pour leur apport en vitamine C qui est un puissant antioxydant et en citrates (effet alcalinisant);
- **Privilégiez un minimum de 150 à 200g de viande et/ou poisson et/ou œuf ou équivalent végétal** (steak de soja, tofu) par jour afin de vous assurer un quota minimum de protéines de bonne valeur biologique. On préférera tous les poissons en privilégiant les plus gras (riche en oméga 3) minimum 2 fois/ semaine (saumon, thon, maquereau, sardine, hareng... en limitant l'anguille). Ensuite, les viandes type poulet, lapin, dinde, pintade, veau, petit gibier, pas de contre-indication, par contre, concernant la viande rouge (2 à 3 fois maximum/ semaine, on choisira les moins grasses comme le bifteck, rumsteck, tournedos, onglet, hampe, bavette... les entrecôtes et côtes plus riches seront consommées ponctuellement ;
- **« Graissez intelligemment vos plats »** : utilisez les huiles végétales d'olive (2 cuillères à soupe minimum) et de colza (3 cuillères à soupe minimum) quotidiennement pour vos salades et cuisson. Utilisez le beurre à l'état cru ponctuellement pour accompagner le petit-déjeuner, des crustacés coquillages, certaines entrées de crudités;
- **Utilisez les épices, les aromates, les herbes**, les légumes à goût fort pour parfumer vos plats et vous donnez l'envie de bien manger et de vous mettre à table avec appétit. Leur diversité est assez large et chacun y trouve ce qu'il lui faut.

Enfin, je donnerai un dernier conseil :

***Le comportement alimentaire évolue progressivement (« notion de temps d'adaptation propre à chaque personne») tout en sachant que de petits changements permettent de grands bénéfices pour sa santé avec le temps.***