

Le guide des bases de la *Nutrition Santé Holistique*



- Céline Sion -

SOMMAIRE

03

Sommaire

05

Préface

12

*Les piliers de la
nutrition santé*

08

*La nutrition
santé 101*

69

Conclusion

56

*Recettes santé
et gourmandes*

I. Préface

II. La nutrition santé 101

III. Les piliers de la nutrition santé en nutrition holistique

A. Les bons choix en matière de glucides

- a. Le rôle des glucides
- b. Les différents types de glucides
- c. L'importance des fibres
- d. L'impact de l'indice et de la charge glycémique
- e. L'importance de l'indice insulinique
- f. Les dangers d'un excès de sucres
- g. Mes petites astuces

B. Le bon ratio d'acides gras

- a. Le rôle des lipides
- b. Les différents types de lipides
- c. Les acides gras essentiels
- d. Mes petites astuces

C. Les bons apports en acides aminés

- a. Le rôle des acides aminés
- b. Les 8 acides aminés essentiels
- c. Quelles sources de protéines choisir ?
- d. Mes petites astuces

D. Le bon équilibre entre les micronutriments

- a. Les micronutriments
- b. Le rôle des micronutriments
- c. L'équilibre sodium/potassium
- d. Les déficits courants
- e. Mes petites astuces

- E. Optimiser ses apports en antioxydants
 - a. Qu'est-ce que les antioxydants ?
 - b. Les facteurs aggravants de l'oxydation
 - c. Les bienfaits des antioxydants
 - d. Les différentes sources d'antioxydants
 - e. Mes petites astuces

- F. Limiter les toxiques
 - a. Qu'est-ce que les xénobiotiques ?
 - b. Les différents xénobiotiques
 - c. Mes petites astuces

- G. Se nourrir sur tous les plans
 - a. Le plan physique
 - b. Le plan mental
 - c. Le plan émotionnel

IV. Recettes santé & gourmandes

- A. 10 recettes de petits-déjeuners
- B. 10 recettes de déjeuners
- C. 10 recettes de snacks
- D. 10 recettes de dîners

V. Conclusion



PRÉFACE

I. Préface

La nutrition santé... Voilà un sujet bien vaste ! En fonction des personnes interrogées, les définitions sont très différentes.

Avec toutes les informations que l'on entend et lit à ce sujet un peu partout dans les médias ou sur les réseaux sociaux et avec tous les nouveaux régimes à la mode, il peut être bien difficile de s'y retrouver. Tu en as peut-être toi-même fait les frais et essayé plusieurs façons de t'alimenter sans finalement t'y tenir par difficulté d'y adhérer sur le long terme.

Mais alors comment savoir si tu apportes à ton corps ce dont il a besoin pour fonctionner correctement au quotidien et comment trouver la façon de te nourrir qui TE correspond ?

La première chose qu'il est primordial de savoir sur la nutrition santé c'est que **la seule personne qui sait ce qui est bon pour toi, c'est toi**. À travers les signaux que ton corps t'envoie et à travers l'expérimentation.

La deuxième chose est qu'il n'y a pas UNE façon de s'alimenter qui convienne à tout le monde. Bien qu'il existe des piliers communs à la nutrition santé que j'évoquerai dans cet e-book, **chaque individu est unique**. La façon dont tu te nourris doit donc elle aussi t'être adaptée. En naturopathie par exemple, il existe différents profils (nerveux, sanguin, bilieux, lymphatique) qui ont chacun des aliments et des pratiques qui leur sont recommandés.

La troisième chose c'est que pour identifier si ton alimentation te correspond, **elle ne doit pas empiéter sur ta santé mentale**. À partir du moment où la façon dont tu te nourris t'empêche de faire certaines choses et/ou devient une source de stress, elle ne te convient pas !

Mon objectif à travers cet e-book est de mettre en avant les piliers communs d'une alimentation santé qui te permettront de te prémunir

contre les maladies de civilisation par lesquelles les pays développés sont très touchés tout en prenant du plaisir à manger sans restriction.

En effet, le taux de mortalité dû au diabète de type 2, aux cancers, aux maladies cardiovasculaires et aux maladies dégénératives ne cesse d'augmenter. Ceci est en partie dû à notre mode de consommation qui nous pousse notamment à produire dans des conditions qui endommagent la qualité des aliments ainsi que de notre santé. Il existe aujourd'hui des milliers de produits ultra-transformés et ultra-raffinés qui sont source de maux importants pour le corps.

L'objectif ici n'est pas de te faire perdre ou prendre du poids ni de t'imposer un quelconque régime alimentaire. Il n'est pas non plus de t'imposer des règles strictes qui vont te frustrer et te priver ! C'est un e-book qui se veut **généraliste** et qui ne t'apportera pas non plus d'éléments spécifiques à toi et à ton profil. L'idée est avant tout de t'apporter les éléments de base d'une nutrition santé holistique pour que tu puisses identifier ce qui pourrait générer certains troubles et certaines pathologies et donc de t'en protéger.

Je tiens également à te partager quelques idées de recettes pour tes repas du quotidien afin que tu puisses constater qu'il est tout à fait possible d'adopter une alimentation à la fois saine et gourmande. Enfin, il est important pour moi de mentionner qu'il n'est pas nécessaire et même fortement déconseillé de diaboliser une ou plusieurs catégories d'aliments puisque chacun joue un rôle essentiel sur l'organisme. C'est ce que nous allons voir tout de suite.

NUTRITION SANTÉ 101

II. La nutrition santé 101

Mais alors qu'est-ce vraiment la nutrition santé ? Quelles notions mettre derrière cette expression que l'on voit dans tous les magazines, tous les livres et sur tous les réseaux sociaux ?

Selon moi, **la nutrition santé est une façon de se nourrir qui apporte à la fois l'énergie dont le corps a besoin pour trouver son équilibre, pour fonctionner d'une manière optimale et procurer du plaisir.**

Manger avec plaisir est tout aussi important que l'aliment lui-même. Une alimentation qui ne procure aucun plaisir n'est pas une alimentation saine. De plus, la nutrition santé ne prend pas seulement en compte l'alimentation. Elle s'intéresse également à l'état d'être. En effet, il est possible d'appliquer tous les principes de la nutrition santé sur l'alimentation, si le sommeil n'est pas de qualité, que les émotions ne sont pas identifiées et acceptées et en cas de stress chronique, il sera tout de même possible de favoriser l'apparition de certaines pathologies.

Voici selon moi quelques notions essentielles de la nutrition santé :

L'homéostasie

C'est la capacité du corps à s'autoréguler et à toujours revenir à cet équilibre malgré les contraintes extérieures. Elle s'applique à toutes les régulations non conscientes du corps comme le taux de glycémie, la température, le rythme cardiaque, le pH sanguin...

L'individualité

L'ADN de chaque être vivant étant unique, chaque individu l'est également. C'est le cas aussi bien pour les traits physiques que pour les traits de caractère. Cela implique donc des spécificités propres à chaque individu. Ces spécificités doivent être adressées dans l'alimentation également.

L'épigénétique

Le patrimoine génétique n'explique pas entièrement nos comportements ni nos pathologies. Si l'ADN contient l'information des gènes, l'épigénétique permet la régulation de ces gènes et leur expression ou non.

L'environnement, l'hygiène de vie, les expériences sociales, l'exposition à des toxiques... influencent l'expression des gènes !

Le terrain

On parle de terrain pour définir les différences à prendre en compte chez chaque individu afin de l'orienter vers une hygiène de vie spécifique. Le terrain d'un individu dépend de sa constitution (patrimoine héréditaire), de son tempérament, de sa toxémie (toxiques extérieurs et toxines de l'organisme), de ses comportements...

L'holisme

L'holisme est le principe selon lequel l'ensemble est plus important que la somme des parties. En nutrition santé, le bien-être est un tout et ne s'arrête pas à l'alimentation. Pour favoriser un bien-être optimal il est essentiel de répondre aux besoins de tous les corps : physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel.

Une alimentation santé est avant tout celle qui te correspond et qui va dans le sens de tes croyances, de tes valeurs et qui te fait du bien. Deux personnes ayant une alimentation similaire n'auront pas nécessairement le même niveau d'énergie ni le même aspect physique.

Dans le chapitre suivant, je vais aborder les grands piliers de la nutrition santé.

LES PILIERS DE LA NUTRITION SANTÉ

III. Les piliers de la nutrition santé

A. Les bons choix en matière de glucides

a. Le rôle des glucides

Les glucides sont la première source d'énergie du corps et notamment du cerveau qui se nourrit avant tout de glucose. Ils sont communément appelés "sucres".

Ils devraient représenter entre 45 et 55% des apports journaliers. Cependant, toutes les sources de glucides ne se valent pas.

Je vais présenter ci-dessous les différents types de glucides afin que tu puisses faire les meilleurs choix. Encore une fois, ce sont des indications et aucun aliment n'est à bannir, tout est une question d'équilibre.

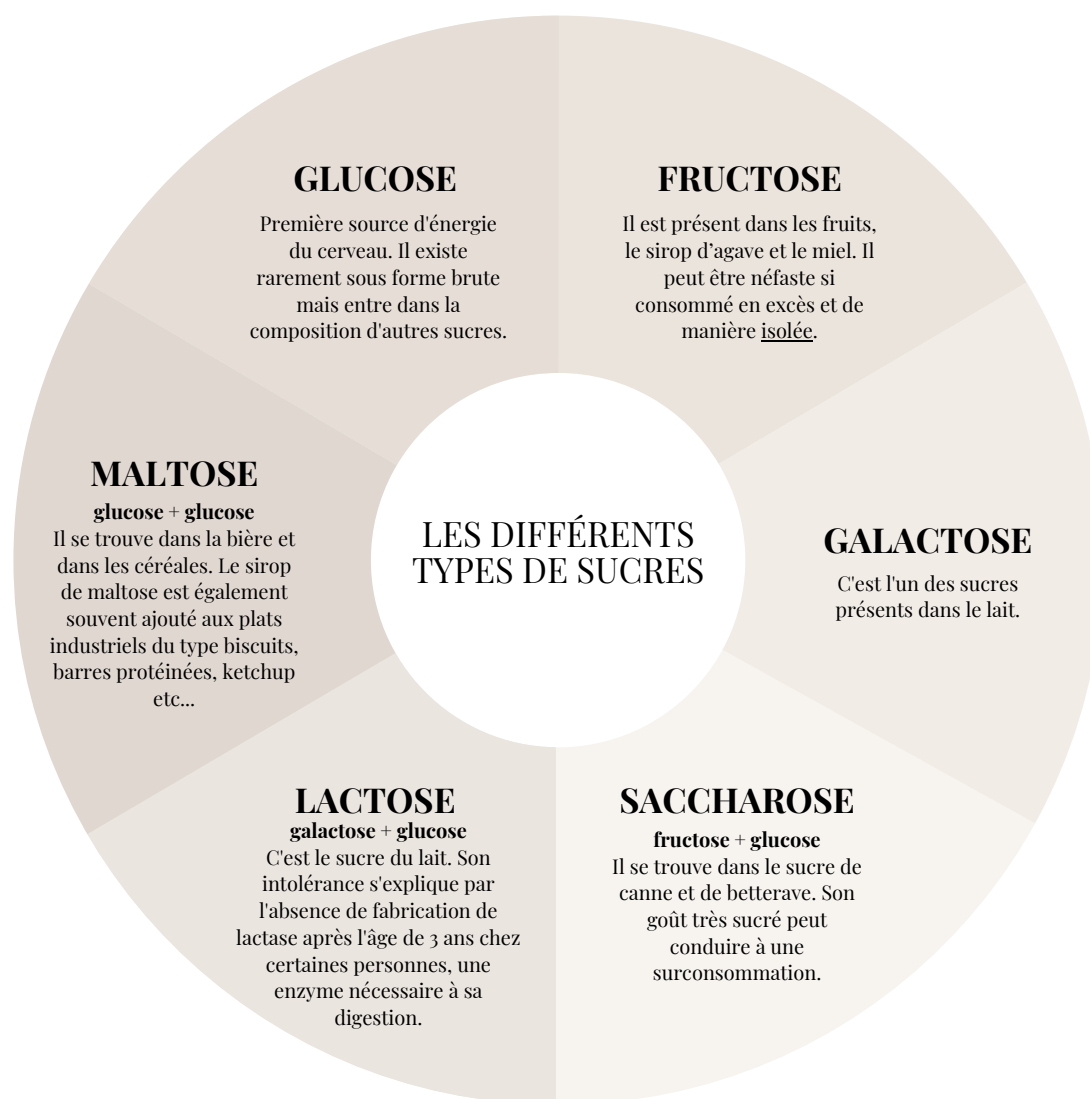
b. Les différents types de glucides

Les glucides dits "simples"

Les glucides dits "simples" sont ceux qui nécessitent peu d'étapes à leur digestion et qui sont solubles dans l'eau.

Pendant de longues années ils ont été considérés comme des "sucres rapides" car ils étaient soupçonnés de faire monter le taux de sucre dans le sang très rapidement. Or la rapidité de digestion d'un sucre ne signifie pas systématiquement qu'il induit une montée importante de sucre dans le sang.

Les sucres dits simples sont indiqués sur les étiquettes sous la mention "dont sucres".



Zoom sur le fructose

Le fructose est le sucre présent dans les fruits, le sirop d'agave et le miel. S'il n'y a aucun danger à consommer des fruits quotidiennement, bien au contraire, le fructose peut être néfaste s'il est consommé en excès de manière **isolée**. Les fruits, de par leur teneur en fibres, ne sont pas concernés.

En effet, lorsqu'il est consommé seul (comme le sirop de glucose-fructose) ou à jeun (jus de fruits), le fructose va être soit utilisé pour fournir de l'énergie immédiate soit stocké dans les réserves de glycogène dans le foie et les muscles. Ainsi, si les 30g de fructose en une seule prise sont dépassés (ce qui peut être le cas lors de la consommation de produits ultra-transformés ou de sodas), le fructose sera alors transformé en graisses par le foie.

De plus, consommé en trop grosse quantité et de manière isolée, il favoriserait davantage la croissance des cellules cancéreuses en comparaison avec d'autres sucres. Son pouvoir satiétogène étant également très faible, il favoriserait une surconsommation en inhibant la leptine (hormone de la satiété) et en augmentant la ghréline (hormone de la faim).

La dose quotidienne recommandée de fructose est de 25g ce qui correspond à peu près à 2 portions de fruits (ou 3 selon les fruits consommés). C'est pour cela que je conseille d'éviter de boire des jus de fruits desquels les fibres ont été retirées, d'éviter le sirop d'agave qui contient 80 à 90% de fructose et de limiter la consommation de produits industriels ultra-transformés qui sont bourrés de fructose.

Les glucides dits “complexes”

Les glucides dits “complexes” sont ceux qui nécessitent davantage d'étapes à leur digestion. Contrairement aux glucides dits simples, ils ont peu le goût sucré. Il s'agit de :

- L'amidon : présent dans les végétaux, les céréales, les légumineuses, certains tubercules et certains fruits. Il est aussi souvent utilisé dans l'industrie alimentaire pour ses propriétés liantes, épaississantes et gélifiantes.
- La cellulose : elle forme l'enveloppe de beaucoup de végétaux et sert à les protéger. C'est une fibre non digestible et il est donc important de bien les mastiquer pour activer les enzymes digestives dès la mastication et donc accroître sa digestibilité.

Le sucre, sous sa forme brute et non transformée, n'est pas à diaboliser tant qu'il n'est pas consommé en excès. Mais les choses se corsent lorsque l'on sait que le sucre ajouté se trouve un peu partout dans les aliments du quotidien. C'est pour cette raison qu'il est préférable de privilégier les aliments à leur état brut.

Parmi les meilleurs choix de sucres ajoutés se trouvent :

Le miel

Les miels liquides contiennent davantage de fructose et les miels qui cristallisent contiennent davantage de glucose. Il est riche en antioxydants, en enzymes et a un fort pouvoir cicatrisant et antiseptique.

Le sucre et le sirop de coco

Riches en antioxydants, potassium, fer, zinc... ils ont l'avantage d'avoir un indice glycémique assez faible et contiennent également des acides aminés.

La mélasse

Riche en potassium et en fer, elle provient du sucre de canne ou de betterave.

Les sucres complets

Muscovado et rapadura : sucres non raffinés qui contiennent du potassium, du magnésium, du calcium, du phosphore, du fer, et même de la vitamine B et E.

Le sirop d'érable

Il provient de la sève de l'érable et contient du zinc et du manganèse. C'est cependant un produit qui vient de loin et qui est donc à consommer avec modération pour prendre soin de l'environnement.

c. L'importance des fibres

Les fibres jouent plusieurs rôles essentiels à une santé optimale. Malheureusement, trop peu d'entre nous consomment les 25 à 30g par jour recommandés.

Voici les principaux bienfaits des fibres :

- Elles ont un fort pouvoir rassasiant. Non seulement parce que leur texture nécessite une longue mastication mais aussi parce qu'elles gonflent et prennent de la place dans l'estomac.
- Elles nourrissent les bactéries du microbiote dont la bonne santé est essentielle à un bon équilibre du système nerveux, une bonne digestion ainsi que le bon fonctionnement du système immunitaire.
- Elles facilitent la digestion et améliorent la qualité du transit.
- Elles aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang puisqu'en leur présence la vitesse d'absorption du sucre diminue.
- Elles participent à réduire le risque de développement de certaines **maladies de civilisation** telles que le diabète de type 2 et le cancer du côlon. Les maladies de civilisation sont des maladies liées à l'abondance telles que les cancers, le diabète de type 2, l'obésité, les maladies cardiovasculaires...

Certaines fibres peuvent être plus difficiles à digérer que d'autres. C'est le cas par exemple des **fibres insolubles** qui sont plus irritantes et que l'on retrouve dans les crucifères (brocoli, chou, chou-fleur), les céréales complètes, les graines de chia... Attention donc à bien les mastiquer et à faire tremper les graines de chia au moins 3h avant de les consommer.

d. L'impact de l'indice et de la charge glycémique

L'**indice glycémique (IG)** représente la capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) dans le temps.

Celui-ci est souvent scruté notamment dans le cadre de certains régimes alimentaires. En effet, la consommation régulière d'aliments à indice glycémique élevé peut engendrer différentes pathologies mentionnées plus bas.

L'indice glycémique (IG)

C'est la capacité d'un aliment à élever le taux de sucre dans le sang dans le temps. Il ne tient pas compte du contexte dans lequel l'aliment est consommé. En effet, plusieurs facteurs peuvent contribuer à diminuer la vitesse d'absorption du sucre d'un aliment tels que :

- la présence de fibres dans l'aliment
- la présence de fibres au sein du même repas
- la présence de protéines et de graisses au sein du même repas

La charge glycémique (CG)

Elle prend en compte l'ensemble d'un repas ainsi que la quantité réellement consommée. Certains aliments ont donc un indice glycémique élevé et une charge glycémique faible. C'est le cas par exemple du melon, des flocons d'avoine, de la carotte cuite, du cacao...

Il est également intéressant de rapporter l'IG et la CG à la quantité réelle consommée d'un aliment !

Une **hyperglycémie*** liée à l'ingestion d'aliments à IG élevé peut engendrer une **hypoglycémie* réactionnelle** de par une sécrétion trop importante d'insuline par le pancréas. En effet, lorsque le taux de sucre dans le sang augmente de manière démesurée trop rapidement, le corps est perturbé et le pancréas peut sécréter plus d'insuline que nécessaire.

Ce phénomène peut alors créer un cercle vicieux d'hyperglycémie et d'hypoglycémie.

À terme, cela fatigue le pancréas qui doit sécréter une dose trop importante d'insuline pour faire diminuer le taux de sucre dans le sang. Les cellules s'adaptent et deviennent alors de plus en plus résistantes à l'insuline. Sur le long terme, ces hauts et ces bas constants entre hyperglycémie et hypoglycémie engendrent une surconsommation de vitamines B ainsi que de chrome et favorisent le développement du diabète de type 2.

***hyperglycémie :** quantité trop importante de sucre dans le sang

***hypoglycémie :** quantité trop faible de sucre dans le sang

e. L'importance de l'indice insulinique

L'indice insulinique permet de mesurer la sécrétion d'insuline du pancréas après l'ingestion d'un aliment. Il est important car certains aliments n'induisent pas de pic de glycémie mais engendrent une forte sécrétion d'insuline.

C'est le cas par exemple du lait et des yaourts, du pain de mie, de la banane, des produits ultra-transformés ou encore de la viande rouge.

Comme vu plus haut, quand le pancréas sécrète de l'insuline de manière trop répétée et excessive, celui-ci peut finir par s'épuiser.

f. Les dangers d'un excès de sucres

Une surconsommation de sucres (surtout de sucre ajouté) entraîne des réactions en chaîne telles que l'hyperglycémie ou l'hyperinsulinisme qui engendrent à leur tour et ce sur le long terme, de nombreuses pathologies telles que :

- Le diabète de type 2
- Le surpoids et l'obésité
- Un déséquilibre du microbiote
- Des troubles nerveux
- Les maladies cardiovasculaires

Il est donc déconseillé d'incorporer des aliments contenant du sucre ajouté de manière trop récurrente dans son alimentation. Le sucre présent dans les pâtisseries et les produits industriels est l'exemple même d'une "calorie vide" car il ne contient aucun nutriment et apporte seulement des calories. Le sucre ajouté est inutile au bon fonctionnement de l'organisme qui trouve son énergie dans d'autres formes de sucres bien plus intéressantes. Le sucre ajouté peut au contraire lui être néfaste. Je t'invite donc à être vigilant(e) et à privilégier les produits bruts. Le sucre ajouté est cependant un aliment plaisir qui peut être incorporé dans le cadre d'une alimentation saine de manière occasionnelle.

g. Mes petites astuces

Pour éviter les pics de glycémie :

- Privilégier un petit-déjeuner gras et protéiné (le pic de cortisol matinal induit déjà une montée de la glycémie au moment du réveil).
 - 2 œufs + une tranche de pain complet
 - Un porridge + 1 kiwi + de la purée d'oléagineux (amandes, noisettes)
 - Une omelette sucrée : 2 œufs, cannelle, $\frac{1}{2}$ banane, purée d'oléagineux ou 1 carré de chocolat noir à 80%
- Quand des aliments à IG élevé sont consommés il est possible de les associer avec des aliments qui contiennent des protéines et du gras sur le même repas pour diminuer leur impact sur la glycémie.
 - pain de mie + avocat + œufs
 - pâtes blanches + légumes + poisson gras
- Pratiquer une activité physique régulière : le sport permet de réguler le taux de glycémie.
- Reconnaître ce qui fait monter l'IG :
 - les aliments soufflés
 - les aliments grillés/toastés
 - les aliments raffinés (riz blanc, farine blanche...)
 - les glucides trop cuits
 - manger trop sucré le matin
 - les produits ultra-transformés
- Privilégier la cuisson à la vapeur : les glucides trop cuits font davantage grimper la glycémie.
- Implémenter des techniques de gestion du stress.

Pour éviter une sécrétion trop importante d'insuline :

- Limiter autant que possible les pics de glycémie qui induisent une sécrétion importante d'insuline.

- Combiner les aliments à index insulémique élevé avec une source de gras :
 - yaourt + beurre d'oléagineux
 - smoothie banane avec du lait de coco ou de noisettes

Pour augmenter sa consommation de fibres :

- Consommer entre 3 et 5 portions de légumes par jour : une portion correspondant à une paume de main.
- Consommer entre 2 et 3 fruits différents par jour.
- Privilégier les céréales complètes riches en fibres : attention à bien les faire tremper pour une meilleure digestion.
- Inclure des légumineuses entre 2 et 4 fois par semaine : lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs...

ATTENTION : l'idée n'est pas de diaboliser les aliments sources de glucides car ils sont ESSENTIELS au bon fonctionnement de l'organisme. Il s'agit plutôt de trouver le bon équilibre et de reconnaître les astuces qui permettent de limiter les pics de glycémie sans pour autant se priver !

B. Le bon ratio d'acides gras

a. Le rôle des lipides

Les lipides (graisses) jouent plusieurs rôles essentiels au fonctionnement de l'organisme. Ils sont notamment nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, des cellules, des hormones et de la synthèse de la vitamine D.

Ils permettent également de réguler les états inflammatoires et modulent l'expression des gènes. En cas de régime cétogène, ils permettent de fournir l'énergie nécessaire au corps malgré des apports très faibles en glucides. Je déconseille cependant ce type de régimes sur le long terme à moins de pathologies spécifiques. Les lipides ne sont donc certainement pas à bannir ni à fuir... !

b. Les différents types de lipides

Graisses saturées

Elles concernent : l'huile de coco, l'huile de palme, les fromages, le beurre, le ghee...

Elles sont nécessaires en petites quantités pour produire de l'énergie et peuvent représenter entre 10-15% des apports totaux en graisses.

Ce sont celles qui résistent le mieux à la chaleur et sont donc à privilégier pour la cuisson. Exemple : 1 noix d'huile de coco pour faire revenir des légumes.

Graisses insaturées

Mono-insaturées :

Il s'agit des **oméga 7** (noix de macadamia) bénéfiques à la peau et les **oméga 9** (oléagineux, huile d'olive) bénéfiques au système cardiovasculaire.

Poly-insaturées :

Il s'agit des **oméga 3** et des **oméga 6** qui permettent de moduler l'inflammation. Ce sont les **acides gras dits essentiels** car ils ne peuvent être produits par le corps et doivent donc être apportés par l'alimentation.

Graisses transformées

Elles représentent les graisses qui ont été raffinées, chauffées, désodorisées...

On les retrouve dans les frites industrielles, la margarine, les viennoiseries...

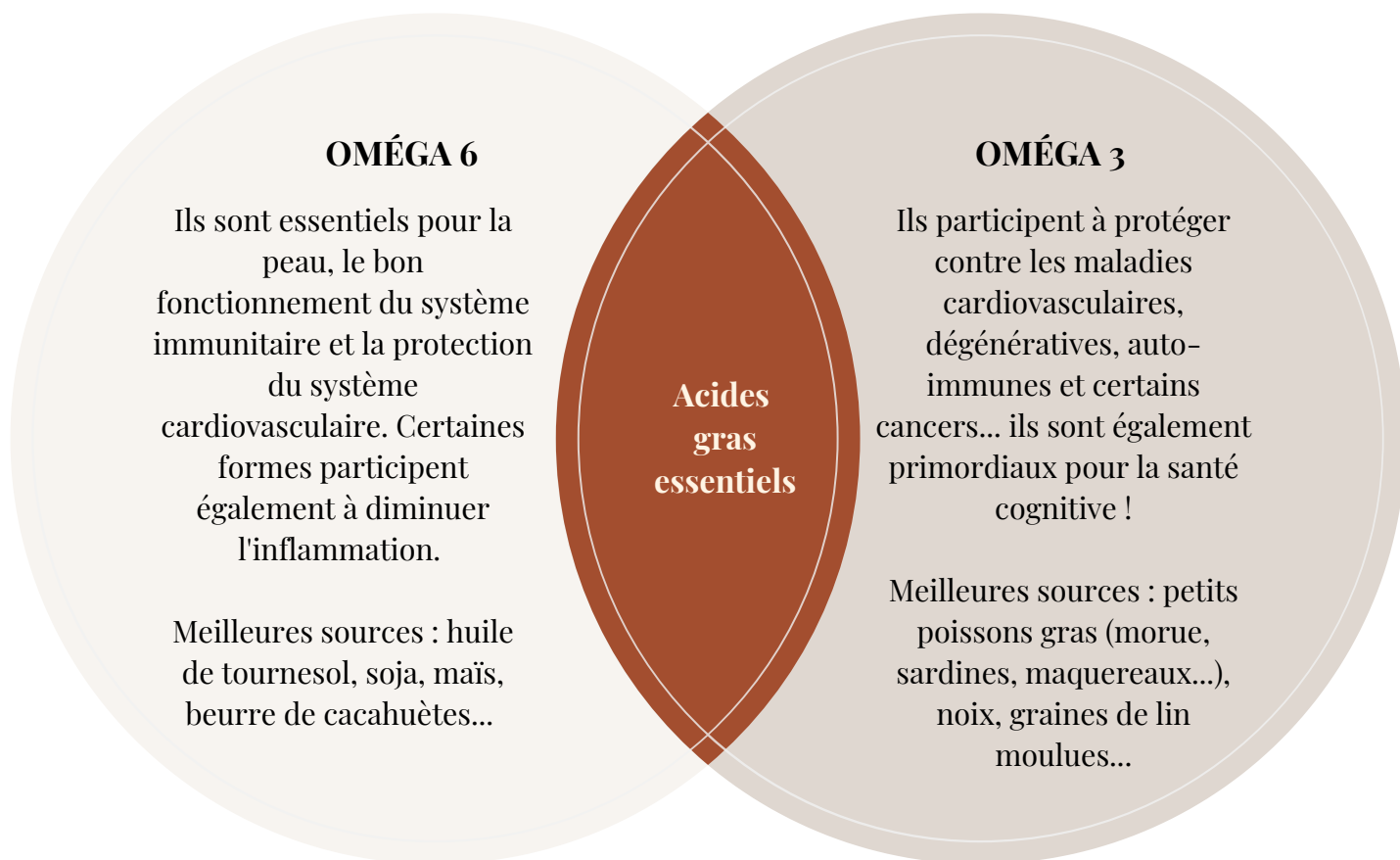
Attention à limiter les apports en graisses transformées qui sont nocives pour la santé et qui génèrent de l'inflammation.

c. Les acides gras essentiels

Les acides gras (principaux composants des lipides) dits essentiels sont ceux que le corps ne peut pas produire et qui doivent donc être apportés par l'alimentation. Ce sont les **oméga 3** et les **oméga 6**.

Le ratio idéal entre les oméga 3 et les oméga 6 dans le cadre d'une nutrition santé consiste à consommer **1g d'oméga 3 pour 3g d'oméga 6**.

Or, dans les pays développés comme le nôtre, les apports en oméga 6 ont énormément augmenté et ce notamment par la consommation de viande. Nos apports en oméga 3 quant à eux ont eu tendance à diminuer. Ainsi, on consommerait près de 4 fois trop d'oméga 6.



Les oméga 3 jouent pourtant un rôle majeur sur l'état de santé global notamment sur :

- les troubles de l'humeur
- les maladies dégénératives – Parkinson et Alzheimer
- les états dépressifs
- les maladies inflammatoires (notamment de l'intestin)
- le diabète de type 2
- les maladies auto-immunes
- les troubles cognitifs

Avec la consommation de produits ultra-transformés, nos apports en graisses transformées pro-inflammatoires ont également beaucoup augmenté. Ceci pourrait donc en partie expliquer l'augmentation des pathologies inflammatoires et la montée en flèche des régimes anti-inflammatoires. À noter que l'inflammation de l'organisme influence notre état de santé global notamment notre bien-être mental.

d. Mes petites astuces

- Si l'unique source d'oméga 3 consommée est végétale, il est important de faire d'autant plus attention à ses niveaux de magnésium, de zinc, de fer, de vitamines B et de vitamine C car en cas de déficits, le corps ne sera pas en capacité de produire tous les types d'oméga 3 nécessaires à une nutrition santé.
- Faire attention à ses apports en oméga 6 que l'on retrouve dans les viandes, les produits laitiers et certaines huiles comme celle de tournesol. En effet, on a tendance à consommer trop d'oméga 6 par rapport aux oméga 3.
- Privilégier l'huile de noix pressée à froid pour assaisonner ses salades ou ses légumes (après cuisson) riche en oméga 3.
- Ajouter 1 à 2 petits poissons gras/semaine comme les maquereaux ou les sardines. Le saumon et le thon sont à limiter à une fois par mois car très contaminés par le mercure.
- Saupoudrer ses pâtes, ses salades et ses soupes avec des graines de lin fraîchement moulues.
- Consommer des noix fraîchement concassées (jusqu'à 30g/jour).

C. Les bons apports en acides aminés

a. Le rôle des acides aminés

Les acides aminés, molécules essentielles des protéines, sont primordiaux pour assurer une santé optimum. Si les protéines sont connues de tous les sportifs car essentielles à la synthèse musculaire, les acides aminés jouent bien d'autres rôles nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme !

- Ils participent à la synthèse musculaire
- Ils sont indispensables à la croissance

- Ils stimulent la production d'énergie
- Ils sont essentiels à une bonne santé thyroïdienne
- Ils participent à se protéger contre les maladies auto-immunes
- Ils participent au bon fonctionnement du système nerveux
- Ils permettent la synthèse de certaines hormones et de certains neurotransmetteurs du bien-être
- Ils aident à réguler l'humeur
- Ils favorisent un bon sommeil

Les protéines sont donc essentielles et devraient représenter entre 15 à 25% des apports totaux en fonction des tempéraments et des objectifs de chacun. **L'OMS recommande entre 0,8 à 1g par kilo de poids.** À titre d'exemple, une personne qui pèse 60kgs devrait donc consommer entre 48 et 60g de protéines par jour.

b. Les 8 acides aminés essentiels

Il existe 22 acides aminés et 8 sont dits essentiels, c'est-à-dire qu'ils doivent être apportés par l'alimentation car le corps n'est pas en mesure de les produire. Il en existe un 9ème qui est essentiel uniquement chez l'enfant lors de la croissance.

Chaque acide aminé joue un rôle spécifique sur la santé et le bien-être. En effet, ils assurent un rôle qu'il est possible d'observer à la fois sur le corps physique mais également sur le système nerveux !

Cependant, un excès de protéines peut engendrer des cristaux (déchets acidifiants) qui pourraient fatiguer les organes émonctoires (foie, intestins, reins, peau et poumons). Ces cristaux fatiguent plus particulièrement les reins et la peau qui sont les organes aux fonctions d'élimination. Pas de panique cependant, en buvant suffisamment d'eau pour favoriser l'élimination de ces déchets et en évitant les excès, il n'y a aucun danger.

Voici la liste des 8 acides aminés essentiels ainsi que leurs rôles et quelques sources :

Acides aminés	Rôles	Sources
Isoleucine	Elles assurent une bonne endurance, contribuent à guérir et à réparer les muscles.	Produits laitiers, soja, oeufs, oléagineux
Valine		
Leucine	Elle améliore la synthèse musculaire mais est pro-inflammatoire en excès.	Produits laitiers, soja, maïs, viandes, poissons, amandes
Lysine	Elle stimule la production d'énergie et joue un rôle protecteur contre les maladies auto-immunes et inflammatoires.	Produits laitiers, soja, maïs, viandes, poissons, amandes
Méthionine	Avec la lysine, elle stimule la production d'énergie et joue un rôle protecteur contre les maladies auto-immunes et inflammatoires. Elle est également essentielle à la croissance.	Poissons, fruits de mer, viandes, produits laitiers, sésame, jaune d'oeuf
Phénylalanine	C'est un précurseur de tyrosine. Elle est essentielle à la production de dopamine, de mélatonine, à la santé thyroïdienne et à une bonne gestion du stress. Elle permettrait également de contrôler les états dépressifs. La tyrosine permet d'améliorer les réflexes, l'endurance et la synthèse de la mélanine. C'est aussi le précurseur de la dopamine, le neurotransmetteur du plaisir.	Produits animaux, soja, noix de Grenoble

Thréonine	Elle forme l'émail dentaire, le collagène.	Soja, parmesan, oeufs, légumineuses, produits animaux
Tryptophane	C'est un précurseur de sérotonine, un neurotransmetteur qui aide à réguler l'humeur et favorise la détente et l'endormissement. Pour être assimilé correctement, il doit de préférence être consommé avec des glucides ! Il sera donc idéal pour le goûter. Il a également besoin d'apports suffisants en vitamine B, magnésium et zinc.	Produits animaux, soja, noix de Grenoble

L'histidine est essentielle uniquement chez les enfants lors de la croissance.

Histidine	Indispensable à la croissance pour les enfants de moins de 10 ans.	Soja, produits animaux, oléagineux...
------------------	--	---------------------------------------

c. Quelles sources de protéines choisir ?

Pour faire les meilleurs choix de protéines (et donc d'acides aminés) il est essentiel de distinguer :

Les protéines complètes

Ce sont celles qui contiennent tous les acides aminés essentiels. On y trouve :

- **les produits animaux** : viandes, poissons, produits laitiers, œufs, crustacés...
- **certains produits végétaux** : sarrasin, quinoa, ortie, chanvre, graines de courges, soja, spiruline

Les protéines incomplètes

Ce sont celles qui ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels et qu'il faut donc combiner au cours d'une même journée pour avoir les apports nécessaires. On y trouve :

- **les céréales** : riz, maïs, épeautre, avoine, seigle, millet, blé...
- **les légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges...

Pour les végétariens et/ou les végétaliens, il faut donc faire particulièrement attention à bien combiner sur une même journée plusieurs sources de protéines incomplètes pour apporter à l'organisme les 8 acides aminés essentiels.

d. Mes petites astuces

- Faire tremper les légumineuses toute une nuit avant de les cuire pour optimiser leur assimilation.
- En cas de consommation de protéines de sources végétales uniquement, diversifier les apports pour être sûr d'obtenir les 8 acides aminés essentiels au cours d'une journée : céréales complètes + légumineuses.
- Consommer régulièrement de la spiruline, une algue source des 8 acides aminés essentiels : smoothies, sauce salade, jus...

- Privilégier un petit déjeuner protéiné avec une source de gras pour avoir de l'énergie tout au long de la journée et éviter un pic de glycémie dès le réveil.
- En cas de faim, prendre un snack sucré vers 16-17h afin de favoriser la sécrétion de tryptophane essentiel à un bon endormissement et pour limiter les envies de sucre en fin de journée. Exemple : un porridge avec banane et beurre d'oléagineux.
- La consommation excessive de viandes rouges et de charcuteries augmente le risque de cancer du côlon. Privilégier au maximum les petits poissons gras, les œufs et les sources de protéines végétales sans éliminer la viande pour autant. L'idée est d'**au moins équilibrer les apports entre protéines animales et protéines végétales**. Il faut également porter une attention particulière aux apports des enfants, des femmes enceintes et des personnes de plus de 60 ans.
- À titre d'indication : 20g de protéines correspondent à 250g de lentilles, 2 œufs, 150g de tofu et 100g de poulet ou de poisson.

D. Le bon équilibre entre les micronutriments

a. Les micronutriments

Les micronutriments n'apportent pas de calorie ni d'énergie immédiate comme le font les macronutriments mais participent cependant au bon fonctionnement de mécanismes essentiels.

Ils fonctionnent en synergies c'est-à-dire que certaines vitamines ne pourront être correctement assimilées qu'en ayant un apport suffisant en d'autres vitamines ou d'autres micronutriments. C'est le cas par exemple de la vitamine A qui a besoin de zinc et de fer pour une bonne assimilation.

Les vitamines

Certaines vitamines sont produites par le corps et d'autres doivent être apportées par l'alimentation.

Malheureusement, l'agriculture moderne détruit beaucoup de la teneur en nutriments des aliments et nos modes de vie effrénés requièrent souvent des apports plus importants.

Chaque vitamine joue des rôles spécifiques et une complémentation peut-être bénéfique voire nécessaire dans certains cas.

Les oligo-éléments

Ce sont des molécules présentes en petites quantités dans le corps nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

On y retrouve notamment le zinc, le fer, le sélénium, l'iode, le cuivre, le manganèse...

Les minéraux

Les minéraux sont des substances organiques et inorganiques présentes dans les nutriments qui contribuent à la structure des tissus et des molécules de l'organisme.

On y retrouve entre autres le calcium, le phosphore, le magnésium, le sodium et le potassium.

b. Le rôle des micronutriments

Les micronutriments sont nombreux. Je vais ici mentionner uniquement ceux qui me semblent les plus importants dans le cadre d'une nutrition santé et auxquels il faut porter une attention particulière notamment vis-à-vis des possibles déficits ou carences.

Les vitamines

Vitamines	Rôles	Sources
Vitamine A	Elle permet entre autres la croissance des os, la santé des yeux et de la peau, le maintien d'un système immunitaire sain et l'assimilation de certains nutriments (fer).	jaune d'œuf, morue, produits laitiers, poissons sources de bêta-carotène (son précurseur) : carotte, patate douce, potiron, laitue, melon...
Vitamines B	Elles jouent un rôle essentiel pour la peau, les cheveux, les ongles, le métabolisme des lipides, des protéines, et des glucides mais également sur les états dépressifs, l'anxiété, l'humeur et la synthèse des neurotransmetteurs du bien-être.	germe de blé, oeufs, levure alimentaire, pollen, sarrasin, avoine, cacahuètes, lentilles, foie, céréales complètes, son de blé, amandes, shiitake...
Vitamine C	Elle permet de lutter contre les radicaux libres* , de se prémunir contre les maladies dégénératives, d'assurer l'assimilation du fer, de contribuer à la santé des défenses immunitaires, ainsi qu'à la bonne santé des os et au maintien des fonctions respiratoires.	cerise acérola, poivron cru, cassis, jus de citron, kiwi, orange, fraise, mangue, pamplemousse, litchi, ananas, mûre, framboises

Vitamine D	Elle est essentielle à l'assimilation du calcium, la régulation de la densité osseuse et la croissance. Via la différenciation cellulaire, elle participe à lutter contre la prolifération des cellules cancéreuses.	poissons gras, jaune d'oeuf, ghee...
Vitamine E	Elle a une action anti-âge au niveau de la peau et des yeux, participe à une bonne fertilité et aide à lutter contre l'oxydation des lipides dans le sang.	graines de tournesol, huile de noix, huile d'olive, noisettes, germes de blé...
Vitamines K	Elles sont nécessaires à la coagulation sanguine et à la fixation du calcium sur les os.	chou kale, épinards, betterave, brocoli, endive, laitue, poivron rouge, poivron vert...

***Radicaux libres** : molécules dérivées du processus de production d'énergie par le corps.

Les minéraux

Minéraux	Rôles	Sources
Calcium	Il apporte la dureté des os et avec le phosphore, il constitue le squelette et est essentiel à la croissance. Il permet aussi la sécrétion de neurotransmetteurs du bien-être tel que la sérotonine.	germe de blé, sésame, tahini, amandes, brocolis, huître, chou frisé, maquereau... Le calcium des végétaux est mieux assimilé que le calcium d'origine animale.
Sodium	Il participe à réguler la pression entre le milieu extérieur et intérieur des cellules essentiel à leur bon fonctionnement. Le plus important étant le bon ratio entre le sodium et le potassium. Il permet aussi de réguler l'équilibre acido-basique de l'organisme ainsi que la contraction musculaire.	céleri, gomasio, sel non raffiné... <u>Attention</u> : les excès sont bien plus courants que les déficits et peuvent engendrer de l'hypertension, de la rétention d'eau, du surpoids, des œdèmes...
Potassium	Il aide à lutter contre la rétention d'eau et participe à la régulation du rythme cardiaque ainsi que de la tension artérielle. Avec le sodium, il favorise la pression adéquate entre le milieu extérieur et intérieur des cellules essentiel à leur bon fonctionnement.	cacao pur, banane, persil, datte, pollen, germe de blé, fruits & légumes, pomme de terre, soja...

Magnésium

Il aide à lutter contre l'ostéoporose, les maladies dégénératives ainsi que le vieillissement cellulaire. Il permet une meilleure gestion du stress et favorise le relâchement musculaire ainsi qu'à lutter contre l'anxiété. Il aide également à prévenir les excès de graisses.

cacao, ortie, sarrasin, légumineuses, pollen, légumes verts, oléagineux...

Phosphore

Avec le calcium, il permet de structurer les os et les dents. Il permet également la création d'énergie, contribue au métabolisme des protéines et équilibre le niveau d'acidité (pH) dans le sang.

chou kale, épinards, betterave, brocoli, endive, laitue, poivron rouge, poivron vert...

Les oligo-éléments

Oligo-éléments	Rôles	Sources
Fer	Il sert principalement à fabriquer l'hémoglobine mais également à fournir de l'énergie et à assurer le bon fonctionnement du système immunitaire.	spiruline, soja, lentilles, viande rouge, oléagineux...
Zinc	Il permet d'équilibrer le système nerveux, limiter les troubles de la peau, réguler la glycémie, assurer un bon système immunitaire.	huîtres, levure alimentaire, lentilles, jaune d'oeuf...
Sélénium	Il est antioxydant, lutte contre les métaux lourds, permet la synthèse de l'ADN, favorise l'activation des hormones de la thyroïde...	foie, jaune d'oeuf, lentille, noix du brésil, olive noire...
Manganèse	Il participe au bon métabolisme des glucides, à la synthèse des cartilages et est essentiel à l'activation d'une enzyme à l'action antioxydante.	pignons, avoine, noix de macadamia, pois chiches, amandes, blé complet...
Iode	Il est primordial dans le maintien d'une santé thyroïdienne optimale dont les hormones permettent notamment un bon fonctionnement immunitaire, le développement du fœtus, la stimulation d'énergie cellulaire ainsi qu'une bonne croissance des os.	oeufs, algues fraîches, poissons, crustacés...

c. L'équilibre sodium/potassium

Le ratio entre le sodium et le potassium est un des ratios les plus importants à maintenir dans le cadre d'une nutrition santé.

En effet, afin que les cellules puissent fonctionner correctement, elles ont besoin d'être dans un environnement optimum. Cet environnement correspond à une bonne pression osmotique qui dépend de l'équilibre entre le sodium et le potassium.

La **pression osmotique** dépend de la quantité de sodium dans le liquide dans lequel baignent les cellules ainsi que de la quantité de potassium présente dans les cellules elles-mêmes.

Le sel étant présent dans énormément d'aliments car ajouté un peu partout par l'industrie agroalimentaire, le ratio est souvent déséquilibré par un manque de potassium. Afin d'éviter ce déséquilibre, il est conseillé de faire attention à ses apports en sel notamment les sels ajoutés qui sont très présents dans la charcuterie, le fromage à pâte dure, le pain, les biscuits apéritifs, les soupes industrielles, etc...

La quantité de potassium recommandée par jour est de 3,5g. À titre d'indication, 1g de potassium correspond par exemple à 100g de farine de pois chiches, 100g de concentré de tomates, 2 pêches, 10g d'algues déshydratées ou 50g de levure alimentaire. La quantité de sodium recommandée est de 1,5g par jour.

d. Les déficits courants

Micronutriments	Signes de déficits	Dans quels cas ?
Vitamine D	Troubles ostéo-articulaires, baisse de l'immunité, affaiblissement des muscles...	80% des français sont carencés en hiver. Consulter un praticien avant de se compléter et penser à faire une analyse de sang.
Vitamines B	Changements d'humeur, sensibilité au stress et à la dépression, ongles fragiles, troubles de la vue, vertiges, migraines, troubles intestinaux, pertes de cheveux... (en fonction de la vitamine B concernée)	Les femmes qui prennent la pilule, les sportifs de haut niveau et les personnes suivant des régimes hyperprotéinés sont plus à risque de souffrir de déficits ou de carences en vitamines B. Les personnes sous antiacides ou antidépresseurs doivent se compléter en vitamine B12 car ces médicaments empêchent son assimilation au niveau de l'intestin.
Vitamine C	Migraines, insomnie, manque d'appétit, dépression, troubles cutanés, fatigue, sensibilité aux infections...	Indispensable en hiver pour booster les défenses immunitaires ! Il est facile de la trouver en complément et la vitamine C de synthèse est tout aussi bien assimilée que sa forme naturelle. Possibilité de prendre 1g pendant 3 semaines en hiver. Les fumeurs et les sportifs peuvent également faire des cures de manière plus régulière.

Magnésium

Rétention d'eau, crampes, syndrome prémenstruel, hypersensibilité, fatigue, perte d'appétit, paupières qui tremblent, troubles du sommeil...

Presque $\frac{1}{4}$ de la population française serait en déficit notamment dû au stress, aux médicaments et à une alimentation très raffinée.

Une carence en vitamine D, la caféine, l'excès de sport et les produits laitiers favorisent des besoins plus importants en magnésium.

Le citrate de magnésium est un bon complément à considérer. Le magnésium marin est quant à lui très peu assimilé.

Fer

Fatigue générale, vertiges, extrémités froides, pâleur, essoufflement...

Les taux de fer sont à surveiller notamment en cas de règles abondantes, de régime végétal, durant la grossesse et en cas de prise régulière d'aspirine.

Pour favoriser son absorption, je recommande de faire attention aux apports en produits laitiers, thé, café et vin rouge.

Je conseille également de faire tester le coefficient de saturation de la transferrine ou le récepteur soluble à transferrine qui sont des indicateurs fiables.

e. Mes petites astuces

- Certains micronutriments pouvant être néfastes en excès (le fer notamment), je recommande de consulter un médecin et/ou un naturopathe afin d'effectuer les tests nécessaires avant une complémentation.
- Ajouter une source de vitamine C naturelle sur les aliments riches en fer (jus de citron par exemple).
- Diversifier ses apports : certains micronutriments ont besoin d'autres micronutriments pour une bonne assimilation.
- Maximiser autant que possible son apport par les aliments : ce sont souvent les formes les mieux assimilées (sauf pour la vitamine C de synthèse qui est aussi bien assimilée que la vitamine C naturelle).
- Une cure de vitamine D et de magnésium est souvent nécessaire en automne et en hiver, notamment dans les grandes villes. Un praticien pourra identifier un potentiel déficit.
- Les vitamines B ont besoin de magnésium pour être effectives. Y penser en cas de déprime saisonnière ou de changements d'humeur.
- Ajouter régulièrement de la spiruline dans ses smoothies, jus, porridge etc pour augmenter ses apports en fer.
- Limiter la consommation d'inhibiteurs de fer trop proche des repas (thé, café, produits laitiers...).
- Les excès de protéines augmentent les besoins en vitamine B6.
- L'excès de café augmente les pertes de calcium et les besoins en potassium.

E. Optimiser ses apports en antioxydants

a. Qu'est-ce que les antioxydants ?

Lorsque le corps subit un stress ponctuel suite à un effort physique intense, un écart entre le chaud et le froid ou lors d'une infection, celui-ci va produire des **radicaux libres**, source d'oxydation. L'oxydation est un phénomène naturel et nécessaire puisqu'il permet aux cellules de s'adapter.

Cependant, si le corps subit un excès de stress et qu'il n'a pas assez d'antioxydants pour combler ses besoins, cette oxydation peut devenir néfaste. C'est ce qu'on appelle le **stress oxydatif**.

Les antioxydants sont des nutriments qui permettent de protéger le corps contre l'agression des cellules par les radicaux libres.

b. Les facteurs aggravants de l'oxydation

- le tabac
- un excès d'alcool
- la sédentarité
- un excès d'activités physiques intenses
- la pollution
- les excès de fer ou de cuivre
- les excès alimentaires : viandes rouges, aliments raffinés et/ou ultra-transformés
- une perte de poids trop rapide (les toxines présentes dans les cellules graisseuses sont pro oxydantes)
- un état inflammatoire chronique

c. Les bienfaits des antioxydants

Le **stress oxydatif** qui représente un déséquilibre entre la quantité de radicaux libres présents dans le corps et la quantité d'antioxydants disponibles peut accroître le risque de certaines pathologies telles que :

- les maladies cardiovasculaires
- le vieillissement cellulaire
- l'arthrose
- les maladies neurologiques comme Alzheimer ou Parkinson
- les maladies rénales
- certains cancers dus aux altérations de l'ADN

L'apport d'antioxydants par l'alimentation va donc permettre de se protéger contre l'agression des radicaux libres sur les cellules et d'agir de manière préventive sur ces pathologies.

d. Les différentes sources d'antioxydants

Il existe différentes sources d'antioxydants dont certaines ont été mentionnées plus haut :

- les vitamines : A, C et E
- les caroténoïdes : melon, patate douce, abricot, mangue, carottes, la purée de tomates, pastèque, poivron, épinards, potiron, persil, brocoli...
- les polyphénols : pomme, fraises, poire, pomme de terre, artichaut, banane, brocoli, oignon, salade, abricot, raisin...

L'indice ORAC peut donner une indication de la capacité antioxydante de certains aliments. Il est cependant utile de rapporter cet indice à la quantité habituellement consommée de chaque aliment.

L'indice ORAC représente la capacité d'absorption des radicaux libres provenant de l'oxygène et est utilisé pour déterminer la capacité antioxydante d'un aliment. Plus l'indice est élevé, plus la capacité antioxydante de l'aliment est importante étant donné que les antioxydants absorbent les radicaux libres. Entre 3000 et 5000 unités ORAC seraient recommandées par jour pour une alimentation antioxydante, ce qui aiderait à se protéger des radicaux libres et de leurs effets néfastes.

Voici une liste non exhaustive d'aliments source d'antioxydants :

Aliment	Indice ORAC (pour 100g)	Portion habituelle	Indice par portion
Baie d'açaï	102 700	15g	15 405
Cacao	55 653	15g	8 348
Artichaut	9 416	80g	7 533
Pomme granny	3 898	150	5 847
Brocolis	2 160	200	4 320
Chocolat noir	20 816	20	4 163
Figues	3 383	120	4 060
Épinards	1 515	200	3 030
Cannelle	131 420	2	2 628
Curcuma	127 068	2	2 541
Framboises	5 065	30	1 520
Kiwi	1 210	90	1 089
Noix	2 031	15	13 531

e. Mes petites astuces

- Limiter les aliments inflammatoires qui favorisent l'oxydation.
- Respecter au maximum les recommandations vues jusqu'à présent qui participeront à limiter le stress oxydatif.
- Consommer 30g d'oléagineux par jour : les noix étant la meilleure source d'antioxydants.
- Maximiser la consommation de légumes : ils devraient représenter 50% de l'assiette.
- Consommer 2 à 3 fruits par jour en fonction de leur teneur en sucre dont des fruits rouges comme les myrtilles très riches en antioxydants.
- Boire 1 tasse de rooibos par jour qui ne contient ni théine ni caféine ou 1 tasse de thé blanc. Le thé noir et le thé vert étant plutôt acides.
- Ajouter 1 CaC de **chaga** dans différentes préparations : porridge, smoothies... Le chaga est un adaptogène très riche en antioxydants.

F. Limiter les toxiques

a. Qu'est-ce que les xénobiotiques ?

Les xénobiotiques représentent tout ce qui est étranger à un organisme et qui n'existe pas dans la nature. Il s'agit par exemple des additifs alimentaires, de l'alcool, des pesticides, des médicaments, etc... ces toxiques s'accumulent dans les sols, dans l'eau et dans les organismes vivants. Certains sont toxiques, cancérigènes, et/ou de forts perturbateurs endocriniens (substances ou mélanges qui altèrent les fonctions du système hormonal).

Ils se trouvent un peu partout dans l'alimentation, dans l'eau que l'on boit, dans les produits cosmétiques mais aussi dans certains matériaux de construction.

Je vais ici essentiellement aborder les toxiques que l'on trouve dans notre alimentation. C'est une liste non exhaustive, le but étant de donner un aperçu des éléments pour lesquels il faut être vigilant. Tu trouveras en dessous du tableau deux sources à consulter pour te renseigner davantage.

b. Les différents xénobiotiques

Toxiques	Objectif	Dangers	Où ?
Additifs alimentaires (nitrates, nitrites, colorants, édulcorants, acidifiants, exhausteurs de goût, phosphates, émulsifiants...)	Améliorer l'aspect et/ou le goût d'un aliment	Nitrates /nitrites : associés à un risque plus élevé de cancer du côlon Colorants azoïques : peuvent causer des troubles de l'attention chez l'enfant Colorants : favorisent les douleurs d'estomac, les troubles du comportement, l'insomnie...	Charcuteries, eau du robinet pour les nitrates Confiseries mais aussi dans certaines teintures de textile ! Un peu partout ! Tous les additifs commencent par la lettre "E" suivi d'un numéro afin de les identifier
Les édulcorants de synthèse (saccharine, aspartame, acésulfame K...) Ils font partie des additifs mais je trouvais ça pertinent de leur dédier une case.	Sucrer sans ajouter de calories	Perturbent le microbiote, peuvent favoriser l'apparition de cancers (notamment lorsqu'ils sont chauffés), perturbent la sécrétion d'insuline...	Boissons sans sucre, bains de bouches, céréales, vinaigrettes, confitures, glaces, desserts... et dans beaucoup de produits dits "allégés"
Les pesticides	Lutter contre certaines maladies et préserver un aspect "parfait"	Ils sont cancérigènes et altèrent la fertilité	Fruits et légumes non bio, eau du robinet

Les métaux lourds (mercure, chrome, aluminium...)		Mercure : Effets nocifs sur le système nerveux, le système digestif et les reins Aluminium : Augmente les risques de maladies d'Alzheimer Cuivre : pro-oxydant et pro-inflammatoire en excès, augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de troubles cognitifs...	Thon, saumon, espadon, lotte, daurade, truite, morue, eau du robinet... Eau du robinet, ustensiles de cuisine Eau du robinet
Les perturbateurs endocriniens		Ils perturbent le système hormonal, la croissance du fœtus, le processus normal de puberté chez l'adolescent, la santé neuronale et augmentent notamment le risque de cancer du sein, de la thyroïde et de la prostate	Produits cosmétiques, produits alimentaires, plastiques, textiles, eau du robinet... Le bisphénol-A est le plus connu

La liste des additifs alimentaires étant TRÈS longue, je t'invite à aller consulter [ce comparatif](#) ainsi que [cette ressource](#) pour en savoir plus. Je t'invite également à bien regarder les étiquettes des produits que tu achètes.

Quant aux perturbateurs endocriniens, tu peux retrouver les recherches de l'ANSES [ici](#).

c. Mes petites astuces

- Filtrer son eau avec du charbon actif dans une carafe et la transférer dans une autre carafe une fois filtrée.
- Pour les sucres ajoutés, préférer les sucres complets (rapadura, muscovado) ainsi que les édulcorants naturels (stevia, xylitol) aux édulcorants de synthèse ou au sucre raffiné, sans en abuser.
- Consommer des aliments dans des bocaux en verre plutôt que dans des conserves (aluminium) ou en plastique.
- Utiliser des papiers en cire d'abeilles pour conserver ses aliments plutôt que du papier d'aluminium ou du cellophane.
- Diminuer sa consommation de poissons riches en mercure (thon, saumon) à 2 fois par mois maximum.
- Acheter autant que possible ses fruits et légumes bio, surtout ceux qui sont le plus touchés par les pesticides (cerises, clémentines, raisin, fraises, pêches, oranges, tomates, endives, laitue...). Attention cependant à la dénomination "bio" car toutes ne se valent pas. La réglementation diffère d'un pays à un autre.
- Laver les fruits et légumes au bicarbonate alimentaire puis les rincer au vinaigre blanc.
- Faire attention aux colorants présents dans beaucoup d'aliments ultra-transformés.

- Faire attention à sa consommation de charcuterie qui est à la fois très riche en sel et bourrée de nitrates/nitrites.
- Faire attention à sa consommation d'alcool et de tabac.
- Remplacer certains médicaments par des remèdes naturels (aromathérapie, phytothérapie...) quand cela est possible.

G. Se nourrir sur tous les plans

a. Le plan physique

Pourquoi bien se nourrir sur le plan physique ? Le corps a des besoins essentiels à sa survie et à son bon fonctionnement tels que :

- **Respirer** : oxygéner son corps et réguler son niveau de stress.
- **Boire et manger** : assurer ses fonctions vitales.
- **Assimiler** : assimiler correctement les aliments est essentiel pour que le corps puisse utiliser les nutriments comme source d'énergie ou encore pour assurer le bon fonctionnement du système immunitaire ainsi qu'un sommeil réparateur.
- **Éliminer** : les toxiques et les déchets dont le corps n'a pas besoin et qui peuvent lui être néfastes.
- **Être en mouvement** : faire circuler l'énergie, réguler le stress, réguler le taux de sucre dans le sang...
- **Se régénérer** : notamment via la régénération cellulaire qui permet aux tissus de se renouveler.

Non seulement certaines de ces fonctions sont vitales à la survie mais elles permettent également de vivre en meilleure santé aussi bien physique que mentale.

Pratiquer une activité physique participe non seulement à libérer certaines hormones du bien-être mais également à réguler le taux de glycémie qui est, comme mentionné dans cet e-book, un des éléments clés pour se protéger contre les maladies de civilisation.

Bien assimiler les aliments consommés est également primordial au bon fonctionnement de l'organisme. En effet, celui-ci utilise les macro et micronutriments pour fournir de l'énergie afin de se protéger des infections, d'éviter que les cellules s'oxydent, de réguler le taux de pH dans le sang et bien d'autres rôles essentiels. La santé intestinale prend alors tout son sens car c'est la que l'absorption des nutriments s'effectue.

La régénération cellulaire quant à elle permet au corps d'éliminer les cellules endommagées et d'en produire de nouvelles. Les cellules de l'estomac et de l'intestin sont régénérées en quelques jours, celles de la peau en quelques semaines et les globules blancs en quelques heures. Le foie quant à lui peut retrouver sa taille normale même une fois qu'une partie en a été prélevée ! N'est-ce pas incroyable...? **C'est bien pour ça qu'il est essentiel de garder en tête qu'il n'est JAMAIS trop tard pour commencer à prendre soin de soi, notamment en santé préventive !**

Mes petites astuces pour prendre soin de son corps physique :

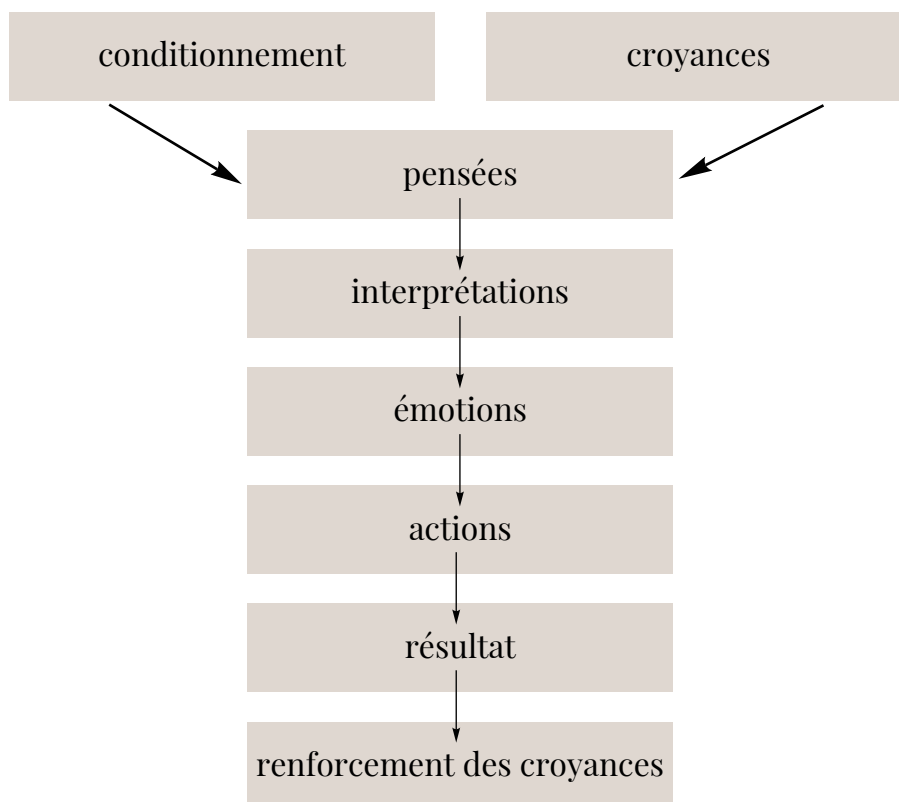
- Prendre le temps de bien respirer : marcher en pleine nature par exemple.
- Trouver les aliments adaptés à son tempérament : un(e) naturopathe peut conseiller sur ce sujet et il faudra ensuite tester pour confirmer.
- Appliquer les règles de base pour une bonne assimilation des nutriments afin d'éviter les déficits et d'optimiser le bon fonctionnement de l'organisme.
- Pratiquer une (ou plusieurs) activité physique source de plaisir autant sur le plan physique que mental. Il n'est pas nécessaire de courir 3 fois par semaine. Il y a bien d'autres activités telles que la corde à sauter, le Pilates, le yoga, la marche, la danse...

- Commencer à prendre soin de soi : de son alimentation, de sa peau, de ses cheveux... il n'est jamais trop tard !
- Quelques éléments qui favorisent une bonne santé cellulaire : le cholestérol, la choline (jaune d'œuf), les oméga 3, les acides aminés, le bon ratio sodium/potassium, le Q10 (coenzyme qui permet la production d'énergie et qui a une action antioxydante).
- Faire la part belle aux aliments antioxydants puisque ceux-ci protègent contre l'oxydation des cellules.

b. Le plan mental

Pourquoi bien se nourrir sur le plan mental...? Parce que tout vient de la ! Tout ce que tu fais provient à l'origine de tes pensées. Ce sont elles qui génèrent tes émotions qui à leur tour génèrent ton comportement qui lui, participe à renforcer tes croyances.

Je te laisse découvrir le schéma ci-dessous pour que ce soit plus parlant.



Il est donc primordial de travailler sur son corps mental pour vivre une vie sereine et épanouie. L'alimentation ne résout pas tout. En effet, malgré une nutrition adaptée, si les pensées générées sont négatives 24h/24h il sera quand même possible de favoriser certaines pathologies notamment celles liées au stress.

Pendant bien trop longtemps l'aspect mental a été délaissé au profit de l'aspect physique en partie parce que le corps est le seul élément tangible. Si celui-ci est essentiel pour nous envoyer des signaux, il n'est qu'un moyen de nous indiquer que quelque chose ne va pas sur un autre niveau. Une douleur de dos par exemple n'est pas toujours qu'une simple douleur de dos. Elle peut être liée à toutes les tensions accumulées qui viennent d'un stress profond sur plusieurs sphères. Une mauvaise digestion peut également être liée au système nerveux entérique qui se contracte à cause de l'anxiété ou alors un repas consommé dans de mauvaises conditions psychologiques.

Prendre soin de son mental, de ses pensées et de son état d'esprit est primordial à la nutrition santé. Il faut avant tout s'entourer de choses et de personnes qui permettent de s'épanouir et d'exprimer sa singularité.

Voici ce dont le corps mental a besoin :

- **Exprimer sa singularité** : être soi et non pas la personne que les autres voudraient que l'on soit.
- **Être aligné** : avec soi-même, ses envies, ses attentes, ses ambitions... faire en sorte que pensées, paroles et actes soient alignés.
- **S'aimer et se respecter** : respecter sa singularité notamment par la façon de s'adresser à soi-même, son langage intérieur.
- **Savoir lâcher prise** : connaître ses désirs et agir en fonction tout en acceptant de ne pas pouvoir tout contrôler et donc, de ne pas toujours obtenir les résultats escomptés.

- **Se sentir en sécurité** : savoir que quoi qu'il arrive, il y a une solution à chaque situation et qu'il n'y a donc rien à craindre.
- **Connaître sa raison d'être** : celle qui donne envie de se lever tous les matins et d'avancer.

On est très rapide à accuser notre corps pour tous les maux qu'il nous afflige quand nous devrions en fait le remercier de pointer du doigt ce qui ne va pas. À nous ensuite d'apprendre à l'écouter et à trouver la source de ce qui génère nos maux physiques. Bien des troubles pourraient être améliorés ou même guéris par un travail profond sur soi, sur son mental et sur ses émotions.

Mes petites astuces pour prendre soin de son mental :

- Prendre 1h par jour pour soi que ce soit au réveil ou avant de se coucher pour écrire, lire, écouter de la musique, méditer, marcher, chanter, danser... une activité source de plaisir qui permet d'exprimer sa créativité et son individualité !
- Faire un travail d'identification de ses pensées à l'origine de certaines actions qui ne sont pas alignées avec qui nous sommes et/ou qui produisent des résultats qui ne nous conviennent pas. Un petit carnet pourrait être utile pour établir un suivi.
- Effectuer un travail de fond sur ses croyances : identifier ses croyances limitantes, celles qui sont un frein à l'épanouissement et les faire évoluer pour les reformuler en croyances aidantes.
- Identifier ses valeurs profondes. Aligner ses actions avec ses valeurs permet de sentir aligné(e) et donc de se respecter et de s'aimer.
- Travailler sur le lâcher prise : on a tendance à tout vouloir contrôler mais malheureusement (ou heureusement) il n'y a pas de choses sur lesquelles nous n'avons pas le contrôle. Ressasser le passé ne va pas le changer et s'inquiéter pour le futur n'empêchera pas ce qu'il doit arriver de se passer.

Il est donc nécessaire d'accepter de ne pas avoir le contrôle sur beaucoup d'éléments. Pour ces choses sur lesquelles il est possible d'avoir un impact, il faut s'assurer d'agir en lien avec ses valeurs.

- Utiliser un langage bienveillant envers soi et envers les autres.
Parlerais-tu ou ton meilleur.e ami.e de la manière dont tu te parles ?
- Identifier son but : Qu'est-ce qui t'animes dans ce monde ? Pourquoi es-tu là ? Que veux-tu faire de ta vie ?
- Il y a beaucoup de choses qu'il est possible de faire pour prendre soin de son mental. L'essentiel est de commencer et d'aller à son rythme.

c. Le plan émotionnel

Tout comme pour le plan mental, il est primordial de prendre en compte son corps émotionnel pour un bien-être optimal.

Mais alors qu'est-ce que le plan émotionnel et comment l'adresser ?

Une émotion est une agitation spontanée et passagère suscitée par un facteur extérieur ou issue de nos pensées et de nos croyances. Bien souvent, nos émotions sont créées par nos attentes qui elles-mêmes trouvent leurs origines dans notre ego. À l'inverse, un sentiment est un ressenti qui se passe à l'intérieur de soi sans aucun jugement et qui est passager ! C'est une sensation que l'on ressent au fond de soi sans la qualifier de bien ou de mal. On la ressent simplement.

Les émotions sont là pour passer un message. Il n'y a pas d'émotions négatives en soi car elles jouent toutes un rôle spécifique. Il y a plutôt des émotions agréables et des émotions désagréables. Les émotions désagréables sont là pour identifier quelque chose à changer. Comme vu précédemment, pour changer une émotion, il faut avant tout changer la pensée à l'origine de cette émotion.

Ce qu'il est primordial de comprendre concernant les émotions c'est qu'elles ont besoin d'espace pour circuler et pour se libérer. Si elles n'ont pas l'espace nécessaire et qu'elles sont reniées ou non acceptées, elles risquent de devenir une source de mal-être autant physique que mental.

Lorsqu'une émotion se manifeste, l'énergie se bloque au niveau du plexus solaire. C'est également l'endroit où se trouvent le système digestif et le système nerveux entérique. C'est une des raisons pour lesquelles on dit que l'estomac est notre deuxième cerveau. Cela explique également que la manière dont sont vécues les émotions peut plus ou moins impacter les comportements alimentaires. Afin de gérer ses émotions et de ne pas les laisser prendre le dessus sur son soi véritable, il est essentiel de devenir conscient(e) de celles-ci, de les exprimer et de les laisser passer.

Voici ce dont le corps émotionnel a besoin :

- **Exprimer sa créativité :** créer quelque chose, quelle qu'elle soit. Ça ne se limite pas à peindre ou à dessiner. Créer quelque chose par soi-même permet d'exprimer sa créativité. Ça peut être une chorégraphie, un texte, une recette...
- **Trouver de la beauté :** et ce en toute chose. On est tous sensibles aux belles choses. Et par belles choses je n'entends pas nécessairement quelque chose de cher et d'inaccessible. Au contraire, l'idée est de trouver la beauté partout dans notre environnement ! Cela peut être la beauté d'un coucher de soleil, d'une plage, d'une fleur... il est important d'apprécier cette beauté et d'en être reconnaissant(e).
- **Avoir un impact :** en tant que personne sur les gens qui nous entourent. Cela peut passer par de petites attentions envers ses proches. On dit souvent que faire plaisir aux gens qu'on aime est presque plus appréciable que se faire plaisir à soi-même.
- **Se sentir inclus :** dans la société, dans un groupe d'amis, dans sa famille, dans un lieu... On a tous ce besoin d'appartenance, sentir qu'on est au bon endroit, au bon moment avec les bonnes personnes.

Il est tout à fait possible de combler ce sentiment par soi-même en étant présent avec soi. En effet, il est possible d'appartenir en tout lieux.

- **Faire confiance** : à soi et à la vie. Se faire confiance ainsi qu'à ses valeurs et pouvoir l'exprimer sans avoir peur du jugement des autres.
- **Avoir un but** : pour se donner l'envie de réaliser quelque chose d'important pour soi. Un but s'obtient en transformant un désir en actions concrètes et en y mettant de l'énergie pour le créer.
- **Garder espoir** : peu importe les expériences vécues en ce moment, le corps émotionnel a besoin de garder espoir que ce n'est qu'un moment passager et que bientôt, tout ira bien. Toutes les expériences de la vie sont là pour nous apporter quelque chose.

Mes petites astuces pour prendre soin de son corps émotionnel :

- Commencer un journal de gratitude : écrire tous les jours 3 à 5 gratitudes. Ça peut être des petites choses du quotidien, des mots de remerciement de proches, une marche matinale, la sensation du soleil sur la peau...
- Commencer une activité qui boost sa créativité, quelle qu'elle soit tant qu'elle permet de s'exprimer et de prendre du plaisir.
- Ne pas oublier que nous ne sommes pas nos émotions et qu'elles ne nous définissent pas ! Il est donc primordial de ne pas s'y identifier.
- Le sommeil, la posture, le langage, l'environnement et la respiration sont autant de choses qui peuvent impacter les émotions. Un bon équilibre dans ces domaines est donc essentiel pour ressentir moins d'émotions désagréables.
- Lorsqu'une émotion désagréable est ressentie, il est nécessaire de retourner à la source et d'identifier la pensée à l'origine de cette émotion puis de son interprétation. En modifiant ses pensées

négatives et l'interprétation de celles-ci, les émotions désagréables seront automatiquement modifiées.

- Afin de laisser passer une émotion, il peut être utile de l'identifier en premier lieu. Pour cela, il peut être intéressant de regarder la liste de toutes les émotions qu'il existe. Bien souvent, on qualifie plusieurs émotions par le même mot alors qu'elles sont différentes. En trouvant le mot juste pour qualifier ses émotions, il sera plus facile de les accepter et de les laisser passer.

Si tu penses avoir besoin d'être accompagnée sur ton comportement alimentaire et sur ta relation à la nourriture et à ton corps, je t'invite à découvrir **Liberté Alimentaire**, mon programme de groupe pour *se libérer de la suralimentation & des compulsions et apaiser la charge mentale liée à la nourriture*.

[Je découvre le programme](#)

RECETTES SANTÉ & GOURMANDES

IV. Recettes santé & gourmandes

A. 10 recettes de petits-déjeuners

Recette	Ingrédients	Instructions
<u>Pancakes protéinés</u>	• 30g de farine de petit (ou grand) épeautre • 10g de farine de sarrasin • ¼ CaC de bicarbonate alimentaire • 1 CaC de vinaigre de cidre • 90g de fromage blanc de brebis 0% • 1 oeuf	» Mélanger les farines avec le bicarbonate » Ajouter le vinaigre de cidre, le fromage blanc et l'œuf » Pour former 1 pancake, verser 2 CaS de la préparation dans une poêle » Laisser cuire quelques minutes et retourner
<u>Omelette sucrée</u>	• 2 œufs • 1 CaC de cannelle • ½ banane • 1 carré de chocolat noir à 80%	» Mélanger les œufs et la cannelle » Faire cuire l'omelette à feu moyen jusqu'à ce qu'elle glisse facilement » Faire fondre le carré de chocolat noir et ajouter la banane
<u>Gaufres potimarron</u>	• 90g de farine d'avoine • 110g de purée de potimarron • 80g de lait végétal • 1 œuf • 1 CaS de sirop d'érable • 1 CaC de cannelle • 1 CaC de bicarbonate	» Mélanger la farine d'avoine, la cannelle et le bicarbonate » Ajouter l'œuf, le sirop d'érable, le lait végétal et la purée de potimarron » Mélanger pour obtenir un mélange lisse et faire cuire au gaufrier

Pudding de chia	• 2 CaS de graines de chia • 100-120g de lait végétal • 1 CaS de sirop d'érable ou de coco • 1 CaC de beurre d'oléagineux • Fruits de saison	» Mélanger les graines de chia, le lait végétal et le sirop d'érable » Réserver au frigo toute une nuit » Servir le lendemain avec les fruits choisis et le beurre d'oléagineux
<u>Crêpes roulées</u> <u>au sarrasin</u>	• 100g de farine de sarrasin • 220-240g d'eau • 1 banane • 1 CaC de pâte à tartiner maison	» Mélanger la farine avec l'eau et laisse reposer 5-10' » Étaler la pâte à tartiner sur la crêpe » Mettre la banane en entière et rouler la crêpe autour » Découper la crêpe en petit morceaux
<u>Bowlcake</u>	• 40g de flocons d'avoine • 1 CaS de compote sans sucre ajouté • 1 CaC bicarbonate alimentaire (ou levure) • 1 CaC de cannelle • 20g de lait végétal • 1 oeuf	» Mélanger les flocons d'avoine, le bicarbonate et la cannelle » Ajouter la compote, le lait et l'oeuf » Faire cuire au micro-ondes pendant 2:30'-3'
Avocado toast	• 2 tartines de pain complet au levain (ou pain sans gluten) • ½ avocat • 50g de tofu lactofermenté • ¼ de CaC de curcuma • 1 CaC de jus de citron	» Écraser l'avocat avec le curcuma et le jus de citron » Ajouter le tofu émietté » Étaler sur les toasts et savourer !

<u>Pancakes à la banane</u>	• 50g de farine d'avoine • 100ml de lait végétal • ½ CaC de fleur d'oranger ou d'extrait de vanille • ½ banane	» Dans un mixeur mélanger tous les aliments » Laisser reposer 5-10' » Déposer 2 CaS dans une poêle et retourner les quand des petites bulles commencent à apparaître
<u>Muffins</u>	• 1 banane • 70g farine de riz complète • 2 CaS sirop agave • 1/4 CaC bicarbonate • 1/2 CaC vinaigre de cidre • 1 CaS compote pommes SSA • 1 CaS huile de coco • 40ml lait végétal • Pépites de chocolat	» Écraser la banane et ajouter le sirop d'agave, l'huile de coco, le lait végétal et la compote de pommes » Mélanger et ajouter la farine, le bicarbonate, et le vinaigre de cidre » Enfin, ajouter les pépites de chocolat » Faire cuire 10-15' au four à 180 degrés
<u>Baked oats</u>	• 1/2 banane • 45g de flocons d'avoine • 1 CaS de protéines végétales (ou flocons d'avoine) • 100g de lait végétal • 1 carré de chocolat noir à 80% • 1/2 CaC de bicarbonate	» Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients sauf le chocolat » Verser la préparation dans un ramequin et ajouter le carré de chocolat au milieu » Faire cuire 10-12' au four à 180 degrés

B. 10 recettes de déjeuners

Recette	Ingrédients	Instructions
Curry de légumes et tofu	• 60g de riz complet • 50g de courgettes • 50g de brocoli • 100g de tofu • 100ml de lait de coco • 1-2 CaC de curry	» Faire cuire le riz pendant 45' » Faire revenir les courgettes, le tofu et les brocolis à la poêle avec une noisette d'huile de coco » Ajouter le lait de coco et le curry puis laisser mijoter 10' » Servir le riz sur une assiette et ajouter les légumes et la sauce
Pizza base chou-fleur	• 400g de chou-fleur • 2 œufs • 50g de levure alimentaire (ou parmesan) • 1 CaS de crème de coco ou amandes • 30g de poudre d'amandes	» Mixer le chou-fleur pour en faire du riz puis essorer le plus possible » Mélanger le riz de chou-fleur avec les œufs, la levure alimentaire, la crème de coco et la poudre d'amandes » Faire cuire la pâte 35-40' à 170 degrés » Ajouter la garniture souhaitée
Patate douce farcie	• ½ patate douce • Brocoli • Sauce tzatziki • 2 œufs ou pois chiches ou tofu	» Faire cuire la patate douce à la vapeur si possible pendant 30' » L'ouvrir en deux, ajouter la sauce tzatziki puis les brocolis et enfin la source de protéine

<u>Tortilla aux lentilles corail</u>	• 160g de lentilles corail • 200g d'eau • 45g de farine d'avoine • 1 œuf	» Faire tremper les lentilles pendant 20-30' dans 200g d'eau » Mixer les lentilles avec la farine d'avoine et l'œuf » Les faire cuire à la poêle et ajouter la garniture souhaitée
<u>Gaufres aux épinards</u>	• 40g de pousses d'épinards • 1 œuf • 1 CaC bicarbonate • 60g de lait végétal • 60g de farine (riz, blé, sarrasin, épeautre) • 5g de compote de pommes	» Mixer tous les ingrédients dans un mixeur/blender » Faire cuire les gaufres et ajouter la garniture !
Bowl d'hiver	• 60g de quinoa • 80g de dès de courge • 30g de dès de feta • 1/4 d'oignon • 70g de tofu	» Faire cuire le quinoa et la courge à la vapeur si possible » Faire revenir l'oignon à la poêle et y ajouter le tofu » Ajouter le quinoa, les dès de courge et les dès de feta dans la poêle et faire revenir 5' avant de servir
<u>Grilled cheese</u>	• 1 bagel ou 2 toasts complets • 1 tranche de fromage (raclette, gruyère...) • 1 champignon • 1 CaS de sauce tomate • 1/4 avocat • Morceaux de poulet ou tofu	» Dans une poêle, faire revenir le champignon, la sauce tomate et le poulet » Écraser l'avocat » Faire fondre le fromage sur le pain dans une poêle » Ajouter toute la garniture et refermer le grilled cheese

Mac n cheese végétal	• 70g de pâtes au sarrasin • 150g de potimarron • 100g de lait de coco • 20g de noix de cajou • 30g d'eau	» Faire tremper les noix de cajou pendant 10' dans de l'eau chaude » Faire cuire les pâtes » Mixer le potimarron cuit, le lait de coco, les noix de cajou et l'eau » Mélanger la sauce aux pâtes
<u>Burrito base épinards</u>	• 2 poignées de pousses d'épinards • 2 œufs • Morceaux de patate douce • DèS de feta • Tzatziki	» Mixer les pousses d'épinards avec les œufs » Les faire cuire comme des crêpes » Étaler le tzatziki puis ajouter les dès de patate douce, la feta et écrasez-les » Plier en forme de burrito
<u>Potimarron rôti</u>	• 2 tranches de potimarron • 70g de quinoa • 80g de tofu/poulet • 35g de levure alimentaire • 1 citron • 20g de chapelure • 2 CaS d'herbes aromatiques (ici ail des ours) • 2 CaS de fromage blanc de brebis 0%	» Faire cuire le quinoa » Mélanger la levure alimentaire, le zeste du citron, la chapelure et les herbes » Badigeonnez le potimarron d'huile d'olive et ajouter le mélange » Faire cuire au four à 180 degrés pendant 30' » Mélanger le fromage blanc, le jus d'1/2 citron et un peu d'herbes aromatiques » Sur le lit de quinoa, ajouter le potimarron, le tofu/poulet puis la sauce

C. 10 recettes de snacks

Recette	Ingrédients	Instructions
<u>Mugcake</u>	• ½ banane • 3 CaS de farine d'avoine • ½ CaC de bicarbonate ou levure • 1 CaS de purée d'oléagineux • 1 CaS de sirop d'érable • 1 CaS de lait végétal • Pépites de chocolat noir	» Mélanger la farine et le bicarbonate/levure » Ajouter le reste des ingrédients » Faire cuire au micro-ondes pendant environ 2'
<u>Bouchées banane coco</u>	• 1 banane • 70g de chocolat noir 80% • 2 CaS de beurre de cacahuètes	» Découper la banane en morceaux et les recouvrir de beurre de cacahuètes » Réserver au congélateur pendant 30' » Faire fondre le chocolat et y tremper les morceaux de banane » Conserver au frigo
<u>Banana bread</u>	• 3 bananes mûres • 100g de poudre d'amandes • 150g de compote de pommes • 100g de lait végétal • 2 œufs • 150g de farine d'avoine • 1 CaC de bicarbonate ou levure • 1 CaC de cannelle	» Écraser les bananes pour en faire de la compote » Ajouter le lait végétal, les œufs, la compote de pommes et bien mélanger » Ajouter le restant des ingrédients » Faire cuire 45-50' à 180 degrés

<u>Bouchées choco coco</u>	• 160g de noix de coco râpée • 10 carrés de chocolat noir 80% • 1 œuf	» Mélanger la noix de coco et l'œuf » Mettre un peu de préparation dans des moules à muffins » Insérer un carré de chocolat » Ajouter le restant de la préparation
<u>Brownie à la pâte à tartiner</u>	• 130g de noisettes • 2 CaS de sucre complet • 2 CaS de cacao cru • 50g de farine d'amandes • 1 CaS de compote de pommes • 2 oeufs	<u>Pour la pâte à tartiner maison :</u> » Faire cuire les noisettes 10-12' à 180 degrés » Retirer l'opercule en les frottant ensemble » Les mixer avec le sucre complet et le cacao <u>Pour le brownie :</u> » Mélanger la pâte à tartiner maison, la farine d'amandes, la compote de pommes et les oeufs » Faire cuire 20' à 180 degrés
<u>Energy balls</u>	• 110g de beurre d'amandes • 20g de sirop d'érable • 20g de farine de coco	» Mélanger tous les ingrédients » Façonner des petites boules
<u>Cookies banane</u>	• 1 banane • 25g de noix de coco râpée	» Écraser la banane jusqu'à en faire de la compote puis ajouter la noix de coco » Bien mélanger et former des cercles sur un tapis de cuisson » Faire cuire 10-12' à 170 degrés

<u>Muffins banane</u> <u>coco</u>	• 1 banane • 50g de farine d'avoine • 15g de noix de coco râpée • 10g de fécule de maïs • 1 CaS de sirop d'érable ou de coco • ½ CaC de bicarbonate ou levure • 40g de lait végétal • 1 œuf • 3 carrés de chocolat noir	» Écraser la banane et ajouter le sirop d'érable, le lait végétal et l'œuf » Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger » Remplir le moule à moitié, ajouter le carré de chocolat et remplir le restant » Faire cuire 10-12' à 180 degrés
<u>Cookies aux</u> <u>amandes</u>	• 170g de poudre d'amandes • 45g d'huile de coco • 1 CaC d'arôme vanille • ½ CaC de bicarbonate ou levure • 40g de sucre complet • 1 oeuf	» Mélanger la poudre d'amandes, l'arôme vanille, le bicarbonate et le sucre puis bien mélanger » Ajouter l'huile de coco fondue et l'œuf » Faire cuire 15-17' à 180 degrés
Dattes farcies	• Dattes • Beurre de cacahuètes	» Ouvrir les dattes en 2 sans les séparer complètement » Ajouter 1/2 CaC de beurre de cacahuètes

D. 10 recettes de dîners

Recette	Ingrédients	Instructions
<u>Tacos de banane plantain</u>	• 2 bananes plantains bien mûres • 3 CaS de farine de sarrasin Garniture au choix. Exemple : guacamole, poulet/tofu, pois chiches, légumes variés	» Faire cuire les bananes dans de l'eau bouillante pendant 5-10' » Mixer les bananes avec la farine de sarrasin » Faire des boules de la pâte puis les écraser entre deux feuilles de papier cuisson » Faire cuire à la poêle 3-4' de chaque côté
Nouilles soba aux légumes	• 80g de nouilles soba • 1/2 carotte • 1 poignée de pousses d'épinards • 4-5 champignons • 80g de tofu • Broccoli	» Faire cuire les nouilles » Faire revenir la carotte, les champignons, le tofu et les brocolis dans une poêle » Faire cuire les épinards dans de l'eau bouillante pendant 3-4' » Dans la poêle mélanger les nouilles au reste des ingrédients » Option sauce : mélanger 1 CaS de sauce soja, 1 CaC de sucre complet et 1 CaC d'huile de sésame
Couscous végétal	• 70g de semoule de pois chiche • 1/2 carotte • 1/2 navet • 100g de courgettes • 30g de pois chiches	» Faire cuire les légumes à la vapeur » Faire cuire la semoule de pois chiches » Faire un bouillon de légumes (1/2 cube dans de l'eau) » Dresser le plat : semoule, légumes et bouillon

Chili sin carne	• 100g de tofu • 1/4 d'oignons • 1/4 de poivron • 1 CaC de cumin • 100g de tomates concassées • 150g de haricots rouges	» Faire revenir l'oignon, le poivron et le tofu avec le cumin et 1 noisette d'huile de coco dans une poêle » Faire cuire 10' » Ajouter les haricots rouges et faire cuire 5'
Omelette	• 2 œufs • 1/4 d'oignons • 1 CaC de curcuma • 1 CaS de lait de coco À agrémenter d'une salade et/ou d'une soupe	» Faire revenir l'oignon avec une noisette d'huile de coco » Dans un bol, mélanger les œufs, le curcuma et le lait de coco » Faire cuire l'omelette jusqu'à ce qu'elle glisse facilement
Soupe + avocado toast	• Potimarron • Carottes • Lait de coco ou d'amandes • 1 tranche de pain complet ou sans gluten • 1/2 avocat • 1 CaC de paprika	» Faire cuire les légumes à la vapeur si possible » Mixer les légumes avec le lait de coco » Écraser l'avocat sur le toast et ajouter le paprika
Bowl kale & patate douce	• 120g de patate douce • 50g de pois chiches • 1/4 d'oignon • 1/4 CaC de paprika • 1 poignée de chou kale <u>Sauce</u> • 1 CaS de tahini • 1 CaC de vinaigre balsamique • 1/2 CaC de moutarde • 1 CaC jus de citron	» Faire cuire la patate douce à la vapeur si possible » Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le kale à feu moyen puis ajouter les pois chiches » Préparer la sauce : mélanger tous les ingrédients » Dans un bol, faire un lit de kale puis ajouter la patate douce et la sauce

Galettes de légumes	• 60g de carottes • 60g de courgettes (ou potimarron en hiver) • 1/4 d'oignons • 1 œuf • 30g de farine sans gluten (épeautre, riz complet, sarrasin, châtaigne)	» Mixer la carotte, l'oignon et la courgette (ou râper) » Ajouter l'oeuf et la farine » Former des galettes et faire cuire dans une poêle avec une noisette d'huile de coco
<u>Steak de lentilles</u>	• 250g lentilles • 60g d'oignons • 125g de chapelure • 10g d'huile d'olive • 1 CaC de tahini (purée de sésame) • Persil	» Dans un robot, mixer l'oignon et le persil. » Ajouter les lentilles cuites, le tahini, la chapelure, l'huile d'olive puis mixer » Formez les galettes et faire cuire quelques minutes de chaque côté
1 dish bowl	• 1 carotte • 1 pomme de terre • 1/4 de chou-fleur • 100g de tofu	» Couper les légumes en petits morceaux » Étaler les légumes sur une plaque qui va au four » Ajouter un filet d'huile d'olive » Ajouter un mélange d'épices : curcuma, curry, cumin, paprika » Faire cuire 25' à 180 degrés

CONCLUSION

V. Conclusion

J'espère que cet e-book t'aura apporté les éléments essentiels pour te permettre de commencer à appliquer une nutrition santé holistique ou d'aller plus en profondeur dans tes connaissances.

Mon objectif est avant tout de te responsabiliser vis-à-vis de ta santé aussi bien physique que mentale et de t'apporter les clés pour te sentir bien dans ton corps et dans ta tête.

Si tu ne devais retenir qu'une chose, c'est que **tout est une question d'équilibre**. Ton corps a besoin d'une alimentation variée avec tous les nutriments qui lui sont nécessaires. Il est alors inutile de te priver. L'objectif principal est plutôt de trouver ce qui te correspond autant en termes de type d'aliments que de quantité.

Ton corps est très intelligent et il saura t'indiquer ce qui lui convient ou ne lui convient pas. Il saura te dire quand et si il a faim, de quels aliments il a envie, à quel moment et en quelle quantité.

Se connecter à ses signaux n'est pas toujours évident surtout dans le cas d'un rapport troublé avec son alimentation. Sois indulgent(e) avec toi-même, modifier son alimentation prend du temps. Ton corps a besoin de s'adapter et ton mental aussi. Fais-toi confiance et vas-y petit à petit.

Si ton rapport à ton alimentation devient trop compliqué et empiète sur ton bien-être, je t'invite à demander de l'aide. On a parfois besoin d'un regard extérieur sur la situation et d'un coup de pouce pour faire ressortir ce qu'il y a d'ancré en nous. Toutes les réponses se trouvent déjà en toi mais une personne extérieure pourra t'aider à les faire émerger.

Je te souhaite une très belle mise en pratique et j'ai hâte d'avoir tes retours !

LES BASES DE LA
NUTRITION SANTÉ
HOLISTIQUE

contact@celinecoachnaturo.com

