



Des aliments qui vous veulent du bien

Tout ce que vous devez savoir
sur une alimentation saine

ENERGETICA
Natura®



Table des matières

Des aliments qui vous veulent du bien

Introduction	4
Qu'entend-on par alimentation saine ?	5
Une base saine	5
Pourquoi tous les fruits et légumes sont des super aliments	6
<i>La différence entre les fruits frais, les fruits secs et les jus de fruits ?</i>	8
<i>Encadré : Les smoothies sont-ils sains ?</i>	9
L'équilibre acido-basique	10
Manger bio	11
Vous pouvez vous appuyer sur une alimentation saine	12
Les principaux éléments constitutifs : les macronutriments	12
<i>Glucides</i>	12
<i>Protéines</i>	16
<i>Graisses</i>	18
<i>Conseils de base pour l'achat et la conservation de l'huile d'olive</i>	26
Les petits régulateurs : les micronutriments	27
<i>Vitamines</i>	27
<i>Encadré : Le lien entre les vitamines B et la digestion</i>	29
<i>Minéraux et oligo-éléments</i>	30
Les compléments alimentaires sont-ils sains ?	32
<i>Encadré : les 9 compléments alimentaires les plus polyvalents</i>	33
Une alimentation saine est personnelle	34
L'alimentation intuitive	34
Réagir différemment aux aliments : hypersensibilité alimentaire	36
<i>Relation entre votre intestin et les intolérances</i>	38
Régimes spécifiques	40
<i>Végétarien/végétalien</i>	40
<i>Jeûne intermittent</i>	41
<i>Régimes pauvres en glucides</i>	42
En conclusion	44
N'hésitez pas à demander conseil à un médecin ou à un thérapeute	44
Bien commencer avec nos recettes	45
Références	50

Introduction

Pour vous, en quoi consiste une alimentation saine ? Et si vous l'avez déjà adoptée, pensez-vous encore pouvoir l'améliorer ? Nous vous proposons de découvrir et d'examiner différents aspects d'une alimentation saine.

Vous découvrirez ce qu'est **une base saine** (p. 5) et pourquoi **tous les légumes sont des super aliments** (p. 6). Ou vous vous interrogez sur les avantages de **l'alimentation biologique** (p. 11) et sur l'intérêt des **compléments alimentaires** (p. 32) ?

Découvrez pourquoi vous ne devez pas avoir peur des **hydrates de carbone** (p. 12) ou des **graisses** (p. 18) et quelle est l'importance des **protéines** (p. 16). Et savez-vous quelle fonction exercent les **vitamines** (p. 27) et les **minéraux** (p. 30) dans votre corps ?

Une alimentation saine est quelque chose de très personnel (p. 34). Certaines personnes souffrent **d'allergies ou d'intolérances** (p. 36), mais saviez-vous qu'il existe un lien avec **l'intestin** ?

Également intéressant : tout ce à quoi vous devez faire attention lorsque vous mangez **végétarien ou végétalien** (p. 40). Le **jeûne intermittent** (p. 41) et le **régime pauvre en glucides** (p. 42), **contribuent-ils à une alimentation saine ?**

Si vous cherchez un moyen non seulement de manger sainement, les **10 principes de l'alimentation intuitive** peuvent vous inspirer (p. 34).

Ce guide est le fruit d'une collaboration avec Annemieke Meijler (diététicienne naturelle et coach nutrition et vitalité).



Qu'entend-on par alimentation saine ?

Une base saine

Si vous cherchez plus d'informations sur l'alimentation saine, vous êtes rapidement submergé par un tsunami de conseils bien intentionnés. C'est pourquoi nous avons résumé pour vous les aliments qui constituent, dans une mesure plus ou moins large, un mode d'alimentation sain.

Un régime alimentaire sain comprendra certainement :

- Beaucoup de **légumes**, environ 500 à 600 grammes par jour (p. 6)
- **Fruit** : environ 150 grammes ou 2 morceaux par jour
- **Céréales complètes** sans gluten, telles que le quinoa, le riz brun, l'avoine et le sarrasin
- Suffisamment de **protéines** (p. 16)
- Suffisamment de **graisses** saines (insaturées) (p. 18)
- Une poignée de **noix, de graines ou d'amandes** chaque jour
- Une quantité suffisante d'**eau** car elle aide votre corps à se débarrasser des déchets et à mieux absorber les vitamines et les minéraux. N'hésitez pas à boire au moins 2 litres d'eau par jour.
- Jouez la carte de la **couleur** et de la **variété** dans ce que vous mangez pour obtenir la plus large gamme possible de nutriments.
- Les **aromates et les épices** sont synonymes de bon goût et de nutriments utiles.

Également important : **suffisamment de sommeil et de repos**. Votre digestion fonctionne mieux lorsqu'elle n'est pas sous pression. Une digestion en étant détendu est plus propice à une bonne digestion des nutriments.

Se priver des aliments que l'on aime n'est pas une bonne façon de manger et de vivre. Ce guide met l'accent sur ce que vous pouvez faire si vous voulez manger sainement. **Une alimentation saine comprendra dès lors des doses modérées de :**

- hydrates de carbone (glucides)¹ et sucres raffinés (p. 12)
- Produits frits et produits contenant beaucoup de graisses trans (p. 19)
- Repas raffinés et transformés
- Boissons gazeuses (light) et jus de fruits
- Café
- Alcool
- Lait de vache et le gluten (p. 38)

¹On trouve les **glucides transformés ou « raffinés »** dans le pain blanc, les pâtes blanches et tous les produits riches en sucre comme les gâteaux, les friandises et les boissons gazeuses. Les **glucides non raffinés** (non transformés) se trouvent dans les légumes, les fruits et les produits à base de céréales complètes. Votre corps absorbe ces glucides lentement, ce qui calme votre faim plus longtemps. En outre, ils contiennent beaucoup de fibres qui apportent un soutien à vos intestins. L'avoine, le péricarpe du riz, les pâtes et le pain complets contiennent essentiellement des glucides non raffinés. Découvrez-en plus à ce propos à la page 12

Si votre corps est en assez bonne santé, vous pouvez vous faire plaisir avec quelque chose de sucré ou de salé de temps en temps. Respectez la règle des 80-20 % (p. 36).

Manger sous l'effet du stress a un impact négatif sur votre digestion et peut donc être considéré comme une « mauvaise alimentation ». Pour obtenir des conseils sur la façon de manger de manière plus détendue, consultez la page 34.

Pourquoi tous les fruits et légumes sont des super aliments

Les légumes constituent la base la plus importante d'une alimentation saine. Le terme « super aliments »² fait actuellement le buzz, mais en ce qui nous concerne, tous les fruits et légumes entrent dans cette catégorie. Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi la consommation de beaucoup de légumes est importante pour notre santé et pourquoi un régime à prédominance végétale est la meilleure base.

1. Les fruits et légumes contiennent beaucoup de fibres

Les fibres (glucides non digestibles) sont très **rassasiantes** : vous avez moins tendance à avoir faim après avoir mangé des fibres. Par ailleurs, elles sont importantes pour nos intestins. Les fibres contenues dans les légumes nous permettent d'avoir des **selles régulières** et d'une bonne consistance.

Les fibres sont la nourriture des bonnes bactéries de vos intestins. Et saviez-vous que 80 % de votre **système immunitaire** se trouve dans votre intestin ³? Une flore intestinale saine crée un environnement dans lequel les germes pathogènes ne peuvent proliférer. En outre, votre flore intestinale est indispensable à une bonne digestion et à l'absorption des nutriments essentiels. Votre corps et votre système immunitaire en ont besoin pour fonctionner de manière optimale.

Votre régime alimentaire détermine en grande partie les microbes qui vivent dans vos intestins. Idéalement, votre alimentation quotidienne devrait se composer d'**au moins 500 grammes de légumes et 150 grammes de fruits, de manière à obtenir environ 25 à 40 grammes de fibres par jour**. [1] Vous atteindrez plus facilement cette quantité de légumes si vous en consommez tant le midi que le soir. Les crudités sont également un bon en-cas.

Il existe des fibres alimentaires solubles et non solubles. **Les bactéries du côlon utilisent surtout les fibres solubles comme source d'alimentation**. On appelle donc ces fibres des « prébiotiques ». **Les fibres insolubles sont nécessaires à la rétention de l'humidité et assurent des selles lisses**. Ces deux types de fibres favorisent la digestion et améliorent la santé générale de l'intestin. **Des aliments végétaux en quantité suffisante et une alimentation très variée sont les clés d'un microbiome intestinal sain**. [2]

²Définition des super aliments selon voedingscentrum.nl : « Les super aliments contiennent des niveaux élevés de nutriments ou de substances bioactives, comme des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Des propriétés positives sont attribuées aux super aliments. Le terme « super aliment » n'est pas défini juridiquement et peut être utilisé par tout un chacun.

³Votre muqueuse intestinale représente 80 % de la muqueuse totale de votre corps et est en contact avec toutes les autres muqueuses de votre corps.

2. Les fruits et les légumes contiennent des « phytonutriments ».

Les **vitamines** (p. 27) et les **minéraux** (p. 30) sont les exemples les plus connus de phytonutriments, mais il existe de nombreux autres « nutriments bioactifs » dont nous pouvons bénéficier. ⁴Les bioflavonoïdes sont un exemple de ces nutriments. Ils confèrent aux fruits et aux légumes leurs belles couleurs.

Et qu'en est-il des fruits ? Les fruits sont également très sains et regorgent de vitamines et de fibres. Par rapport aux légumes, les fruits contiennent plus de fructose naturel. Il s'agit de sucres de fruits sains que notre corps peut bien utiliser, mais dont nous n'avons pas besoin en grande quantité. C'est pourquoi une alimentation saine contient plus de légumes que de fruits.

Astuce pratique

Relevez le défi : parviendrez-vous à **manger plus de 25 types de fruits et légumes différents** par semaine ? Puisez l'inspiration dans la saison, car les légumes et les fruits de saison sont les plus savoureux et ils offrent à votre corps les vitamines et les minéraux dont il a besoin à cette saison. De cette façon, vous réduisez également au maximum la charge sur l'environnement. Essayez les légumes « oubliés », les champignons, les différentes sortes d'algues. Et variez en fonction des couleurs de l'arc-en-ciel, car par exemple les légumes aux couleurs vives (betteraves, choux rouges, carottes) et les fruits (baies, mûres, framboises) sont pleins d'antioxydants.

Vous n'avez pas l'habitude de manger beaucoup de légumes ? Augmentez la quantité petit à petit. Vos intestins doivent travailler davantage pour digérer les légumes et ils doivent s'y habituer. Si vous augmentez la quantité de fibres végétales en une seule fois, votre organisme risque d'exprimer son mécontentement par des flatulences, des gaz et des crampes.

Avez-vous du mal à manger suffisamment de légumes ou remarquez-vous que votre digestion ne peut en traiter autant ?

- **Une préparation riche en fibres alimentaires** peut soutenir vos intestins. Un complexe de fibres alimentaires garantit la bonne alimentation de vos bactéries intestinales.
- Pour ajouter davantage de phytonutriments (y compris des vitamines et des minéraux) à votre alimentation, envisagez un **apport supplémentaire en légumes verts**.
- Si votre digestion vous pose des soucis, le fait de **cuire vos légumes à la vapeur** au lieu de les manger crus peut vous aider. Les **enzymes digestives** peuvent également apporter un soulagement.

⁴Les substances amères, les alcaloïdes, les tanins, les glycosides, les saponines, les acides organiques, les résines et les mucilages sont différentes catégories de phytonutriments. Il existe tellement de phytonutriments que nous ne connaissons même pas encore toutes leurs fonctions.



LA DIFFÉRENCE ENTRE LES FRUITS FRAIS, LES FRUITS SECS ET LES JUS DE FRUITS ?

Les **fruits** contiennent du sucre, mais aussi beaucoup d'eau, de fibres et de nutriments essentiels.

Les **fruits secs** contiennent plus de sucre par 100 grammes que les fruits frais, car ils ne contiennent presque pas d'eau. Si vous mangez la même quantité de fruits secs que de fruits frais, votre consommation de sucre sera plus élevée et vous serez moins rassasié en raison du manque d'eau.

Les fruits secs sont pleins de vitamines et d'autres nutriments utiles, ce qui en fait un excellent édulcorant pour des pâtisseries saines. Choisissez des fruits secs non sulfurés.

Les **jus de fruits** sont savoureux, mais pas nécessairement nutritifs. En faisant du jus de fruits, vous enlevez les fibres bénéfiques et les sucres restent (p. 12). Du point de vue de l'évolution, nous ne sommes pas habitués aux boissons sucrées, de sorte qu'elles provoquent une augmentation rapide de notre glycémie. Chez certaines personnes, elles provoquent même des troubles gastro-intestinaux. Il vaut donc mieux manger que boire sa dose quotidienne de fruits.

LES SMOOTHIES SONT-ILS SAINS ?

Mélanger des fruits et des légumes et les boire sous forme de smoothie : cela semble être le summum de la santé. Mais **saviez-vous que de nombreuses personnes ne digèrent pas bien cette concentration d'aliments différents ?** Avez-vous froid ou des gaz après avoir bu un smoothie ? Alors les fruits et légumes sous forme liquide ne sont pas pour vous.

L'inconvénient des smoothies est que **vous sautez une partie de votre digestion**. La digestion commence par la mastication des aliments dans la bouche et par les enzymes contenues dans la salive. Une bonne mastication contribue non seulement à une bonne digestion, mais vous mangez aussi plus consciemment et vous vous sentez rassasié plus rapidement. En outre, le mixeur détruit une partie des précieuses fibres alimentaires des fruits et légumes.

Les smoothies ne conviennent que si vous avez une bonne digestion. Essayez de ne pas boire votre smoothie d'un coup, mais prenez votre temps pour goûter chaque gorgée et l'apprécier. Plus est parfois l'ennemi du mieux : ne mélangez pas trop d'aliments différents dans un seul shake. Autre point important à savoir : la combinaison d'acides et de sucres dans les smoothies peut endommager l'émail de vos dents.

L'équilibre acido-basique

Votre corps contient différents liquides, chacun d'entre eux ayant son propre niveau d'acidité. L'une des mesures de l'acidité est la **valeur du pH** :

- une valeur de pH comprise entre 0 et 6,9 est **acide** ;
- un pH de 7 est un pH **neutre** : ni acide ni alcalin ;
- un pH compris entre 7,1 et 14 est **basique** (ou alcalin).

Chaque valeur de pH dans le corps a une fonction spécifique. Par exemple, notre acide gastrique a un pH faible et donc acide. Il est nécessaire pour décomposer les aliments (principalement les protéines). La salive a un pH neutre et aide à protéger vos dents de l'acide. **Votre sang et les tissus de votre corps sont alcalins** (entre 7,35 et 7,45).

Une alimentation saine est importante pour un bon équilibre acido-basique de votre organisme. Remarque : ce n'est pas parce qu'un aliment a un goût acide qu'il a un pH faible (et vice versa). Il s'agit de savoir si les aliments fournissent ou prennent des minéraux à votre corps. **Par exemple, les fruits et légumes contiennent de nombreux minéraux qui contribuent à un environnement alcalin après la digestion.** Vous lisez bien, même le citron et les pommes acidulées ! Les boissons gazeuses ont un goût sucré, mais elles privent votre corps de beaucoup de minéraux et sont donc acides. Le café, l'excès de sucre, les produits céréaliers et une trop grande consommation de produits issus de l'animal sont également acidifiants. [3]

Comme votre sang et la majeure partie de votre corps sont alcalins, vous avez besoin d'une **quantité suffisante d'aliments qui, une fois digérés, donne un pH basique pour être en bonne santé.** Si votre alimentation est trop acide, vous avez besoin de beaucoup de minéraux pour compenser, plus que ce que vous obtenez dans la nourriture. Le résultat est que votre corps « vole » les minéraux de vos os. Une situation qui peut déboucher sur de l'ostéoporose. Elle peut également provoquer une fatigue musculaire et être à l'origine de la fatigue quotidienne.

Si vous voulez être sûr d'atteindre l'équilibre acido-basique optimal dans votre corps, mangez principalement des produits végétaux, avec beaucoup de fruits et de légumes, des graisses saines (p. 18) et suffisamment de protéines p. 16). Veillez à boire suffisamment d'eau.

Manger bio

Lorsqu'ils produisent des aliments biologiques, les agriculteurs doivent **respecter un certain nombre d'exigences légales afin de pouvoir porter le label « bio »**. Ainsi, les pesticides et les engrais artificiels sont interdits dans l'**agriculture biologique**. Au lieu de cela, les agriculteurs utilisent des pesticides naturels, comme les coccinelles contre les pucerons.

La **viande, les produits laitiers et les œufs biologiques** proviennent d'animaux qui ont de l'espace et peuvent se déplacer librement..

- L'utilisation d'**antibiotiques** n'est pas interdite en agriculture biologique, mais les agriculteurs biologiques les utilisent avec précaution. Ils misent sur la prévention pour éviter que les animaux ne tombent malades. Les antibiotiques ou autres médicaments ne sont utilisés que lorsqu'il n'y a pas d'autre option. Après avoir utilisé des médicaments, les agriculteurs biologiques doivent attendre deux fois plus longtemps que les autres agriculteurs avant de pouvoir vendre à nouveau leurs produits.
- La différence réside également dans le **type d'alimentation des animaux**. Les agriculteurs biologiques laissent leurs vaches brouter l'herbe et nourrissent leurs poulets avec de vraies céréales, par opposition aux aliments fabriqués à partir de soja manipulé.

Pour le **poisson, le label MSC est important**. C'est l'acronyme de « Marine Stewardship Council ». Ce label signifie que le poisson provient d'une pêche durable, qui perturbe le moins possible l'équilibre de la mer.

Les **fruits et légumes biologiques** contiennent généralement plus de vitamines, de minéraux et d'antioxydants et beaucoup moins de toxines telles que les pesticides.

L'agriculture et l'élevage biologiques **requièrent plus de travail**. Ce surcroît de travail se retrouve dans le prix des produits biologiques. De manière générale, les produits « bio » sont généralement préférés, mais si vous les trouvez trop chers, rappelez-vous que tous les légumes sont sains. En revanche, vous seriez mal inspiré, pour des raisons financières, de réduire votre consommation de légumes pour manger que des légumes bio. La **quantité de légumes est toujours primordiale**, sinon vous continuerez à satisfaire votre faim avec d'autres produits (moins sains).

Astuce pratique

Tout dépend de votre budget et des aliments que vous pouvez consommer en mode bio. Si vous devez faire des choix, optez surtout pour les produits frais pour le bio. Il faut toujours faire preuve de bon sens : la viande provenant d'une ferme d'élevage où les animaux courent en liberté est probablement de meilleure qualité et engendre moins de pollution qu'un morceau de viande biologique qui arrive d'Argentine par avion...



Vous pouvez vous appuyer sur une alimentation saine

Les principaux éléments constitutifs : les macronutriments

Les glucides, les graisses et les protéines sont les macronutriments de notre alimentation. Autrement dit, nous en avons besoin chaque jour en quantités relativement importantes. **Un repas équilibré et rassasiant doit contenir des glucides, des protéines et des graisses.** Ces macronutriments ne sont pas sains ou malsains en soi. Les glucides et les graisses ne font pas automatiquement grossir, et les protéines ne font pas automatiquement prendre du muscle. Quelle que soit la réalité, nous vous la résumons ci-dessous.

Glucides

Pourquoi avons-nous besoin de glucides ?

Les hydrates de carbone (saccharides) constituent une source d'énergie importante pour notre organisme. Après avoir mangé, nos intestins décomposent les glucides en **glucose (sucre dans le sang)**. Ce glucose fournit de l'énergie à notre cerveau, à nos muscles et aux autres cellules de notre corps. Si nous n'avons pas besoin d'énergie immédiatement, notre corps peut stocker ce glucose comme réserve d'énergie. Elle se présente sous la forme de glycogène dans les muscles ou de graisse dans le tissu adipeux.

Existe-t-il différents types de glucides ?

On distingue les glucides simples et les glucides multiples.

- Les **glucides simples** (monosaccharides) ont généralement un goût sucré. Il s'agit, entre autres, du glucose, du fructose, du lactose et du sucrose (sucre de table).
- Les **disaccharides** sont constitués de deux monosaccharides liés. Les exemples sont le lactose (sucre du lait) et le saccharose (sucre de table).
- **Les glucides multiples ou complexes** (oligosaccharides et polysaccharides) sont constitués de plusieurs glucides simples. Ils n'ont pas de goût sucré et se trouvent dans les pommes de terre, le riz, les pâtes et le pain.

Quand ils ne sont pas raffinés ni transformés, les glucides multiples contiennent beaucoup de fibres. Ces fibres ralentissent l'absorption du glucose dans le sang, ce qui fait que votre glycémie augmente lentement. C'est pourquoi les glucides non raffinés procurent une satiété à long terme et ne provoquent pas de pic de glycémie (ni de chute substantielle). En outre, ils retiennent encore largement les micronutriments naturels (vitamines et minéraux). Les glucides non raffinés se trouvent principalement **dans les légumes et les fruits non transformés, les légumineux, les flocons d'avoine, le riz brun, les pâtes complètes et le pain complet (au levain).**

Les **glucides transformés ou glucides « rapides » mettent à mal l'équilibre de la glycémie**, car ils font monter rapidement le taux de sucre dans le sang. [4,5] En d'autres termes, vos intestins les digèrent rapidement et les libèrent dans le sang sous forme de glucose. En outre, les produits hautement transformés sont pauvres en micronutriments et en fibres. Il s'agit par exemple du pain blanc, des pâtes, des chips, des jus de fruits, des sucreries, des biscuits et autres produits sucrés. En principe, votre corps n'a pas besoin de ces produits. Il est donc préférable de les limiter.

Pour transformer les glucides, votre corps a besoin de nutriments, tels que des vitamines et des minéraux. [6] **Les glucides sous leur forme naturelle comprennent naturellement ces nutriments.** Par exemple, de nombreux légumes, fruits et céréales complètes contiennent des vitamines B, du manganèse et du magnésium. Lorsque les aliments sont transformés industriellement, ces nutriments sont souvent perdus. Votre corps doit alors transformer les glucides sans recevoir suffisamment de vitamines et de minéraux. Par conséquent, une trop grande quantité de glucides transformés peut épuiser votre organisme.

Est-il plus sain de remplacer le sucre par des produits tels que le sucre de fleur de coco ou le sirop d'agave ?

Ceux-ci sont moins transformés que le sucre cristallisé et contiennent donc plus de nutriments. Même s'ils sont **plus sains, ils n'en sont pas moins une source importante de sucres** et pèsent toujours sur l'équilibre de votre glycémie. En fait, il est bon pour votre corps de s'habituer à un goût moins sucré et de profiter de ces alternatives avec modération.

Peut-on ralentir la vitesse d'absorption des glucides ?

La vitesse à laquelle votre glycémie augmente après avoir mangé des glucides dépend des aliments que vous combinez. Les fibres, les graisses et les protéines ralentissent l'absorption des glucides. Vous pouvez donc ralentir la vitesse d'absorption des sucres rapides (tels que les pâtes



blanches, le pain ou le riz) en les associant à des protéines, des fibres et des graisses dans un repas. Vous aurez un sentiment de satiété après avoir mangé et vous serez moins susceptible d'avoir à nouveau faim. Un morceau de chocolat après le dîner a donc beaucoup moins d'effet sur votre taux de glycémie qu'un verre de jus de fruits avec un biscuit.

Une règle de base : moins le produit a été transformé, moins il augmente rapidement votre taux de sucre dans le sang. Ce constat s'applique aussi au mode de préparation : les aliments cuits ne font pas monter la glycémie aussi rapidement que les aliments frits ou cuits au four.

Quel est le rapport entre les glucides et une baisse d'énergie ?

Les baisses d'énergie sont souvent dues à un taux de glycémie instable. Lorsque vous mangez quelque chose contenant des glucides et que votre taux de glycémie augmente, votre pancréas produit de l'insuline. **Grâce à l'insuline, vos cellules peuvent absorber le glucose de votre sang et l'utiliser.** Si vous êtes diabétique, quelque chose ne va pas : votre pancréas produit trop peu d'insuline ou ne réagit pas suffisamment à l'insuline (résistance à l'insuline).

En raison de la résistance à l'insuline, les cellules ont plus de mal à éliminer le glucose du sang et le taux de glycémie ne cesse d'augmenter. **Un taux de sucre sanguin aussi élevé est appelé hyperglycémie.** Dans un premier temps, votre organisme réagit à l'hyperglycémie en produisant davantage d'insuline, mais cela entraîne une baisse trop importante et trop rapide de votre glycémie. C'est ce qu'on appelle l'hypoglycémie, que vous ressentez comme une baisse d'énergie. Si une personne en souffre pendant des mois ou des années, le pancréas s'épuise en quelque sorte et n'est plus en mesure de produire suffisamment d'insuline. Il en résulte un taux de glycémie constamment trop élevé (et donc un diabète de type 2). [6]

L'un des signes de l'hypoglycémie est que vous vous sentez très bien pendant un certain temps après avoir mangé, mais que vous avez bientôt de nouveau faim et que vous vous évanouissez.

Autres **symptômes de l'hypoglycémie** :[7]

- des envies fréquentes d'aliments riches en glucides ;
- des secousses, tremblements, sensation de faiblesse et vertiges ;
- des difficultés à se concentrer ;
- des palpitations cardiaques ;
- des réactions très émotionnelles (être à cran quand on a les crocs, « hangry⁵ ») ;
- Transpiration
- Fatigue et bâillements

Si vous vous reconnaissez dans les symptômes ci-dessus, **il est possible que le métabolisme de votre glycémie soit perturbé et donc souvent trop bas.** Dans ce cas, n'hésitez pas à demander conseil à un médecin ou à un thérapeute.

Que pouvez-vous faire vous-même pour stabiliser votre glycémie ?

En raison de nos habitudes alimentaires « occidentales » et de notre mode de vie caractérisé par un stress important, les perturbations de la glycémie sont relativement fréquentes. Souvent, les patients sont mis assez rapidement sous médication et insuline, alors qu'une modification de leur

alimentation et de leur mode de vie peut faire beaucoup pour le diabète de type 2. La première étape consiste **à réduire radicalement les glucides raffinés.** Deuxièmement, il est important de **« ravitailler » l'organisme en vitamines et minéraux de soutien,** afin qu'il puisse retrouver un équilibre glycémique correct.

Quelques **conseils pour stabiliser votre glycémie** :

- **choisissez de préférence des glucides lents et des produits qui ne font pas monter rapidement votre glycémie, comme les légumes et les céréales complètes,** et limitez les produits sucrés ;
- **choisissez des glucides lents et des produits à faible indice glycémique, comme beaucoup de légumes et de céréales complètes** (au lieu des sucres raffinés), pour que votre taux de glycémie augmente plus lentement. Limitez les produits sucrés, les boissons sucrées, les jus de fruits. Et le café, parce que le café fait aussi monter la glycémie, même si vous le buvez noir.
- **Concentrez-vous sur les trois repas principaux.** Cela sera difficile au début, car votre corps réclame constamment de la nourriture, mais à long terme, vos besoins en sucres diminueront et votre glycémie deviendra de plus en plus stable. Si vous avez vraiment faim entre les repas, prenez des noix ou un bol de soupe.
- **Mangez suffisamment de protéines et de graisses saines.** Ils apaisent votre faim et en assurent une absorption plus lente dans le sang.

Pour compléter votre régime alimentaire sain, envisagez un **complément spécifique** pour aider à équilibrer votre glycémie. Envisagez la prise d'un complément aux nutriments *Gymnema sylvestra* [8], cannelle [9] et berbérine [10] (p. 33).

Les glucides font-ils grossir ?

La réponse courte : non, les glucides ne font pas grossir. Aucun groupe d'aliments ou aucune denrée alimentaire ne peut à lui seul faire grossir. **Une alimentation saine se compose toujours de glucides, de protéines et de graisses.**

Quel est donc le problème ? **Manger trop de glucides rapides peut vous amener à manger plus que ce dont vous avez réellement besoin.** Il y a plusieurs raisons à cela :

- Si vous essayez de manger « moins gras », cela vous amène souvent à manger plus de glucides et de sucres. Les graisses et les protéines procurent une sensation de saturation. Si vous mangez relativement peu, vous pouvez manger beaucoup plus avant que votre faim ne soit assouvie.
- **Vous devenez moins sensible à l'insuline** et l'équilibre de votre glycémie est perturbé. Cela peut être un argument pour les personnes résistantes à l'insuline pour réduire les glucides rapides.
- Vous devenez moins sensible à l'hormone du bonheur, la sérotonine. **Et moins vous êtes sensible à la sérotonine, plus vous avez besoin d'en-cas sucrés, gras et salés pour vous sentir rassasié.** La résistance à l'insuline peut conduire à ce que l'on appelle parfois une « addiction au sucre ». Il ne s'agit pas d'une véritable addiction, mais d'une forte envie de manger à laquelle il est difficile de résister.
- De nombreux produits contenant des glucides et des sucres ont un goût délicieux et sont croustillants. Cela peut rendre la nourriture **irrésistible** : vous ne pouvez pas vous arrêter de manger, même si vous savez que vous en avez eu assez.

⁵Le mot anglais « hangry » est une contraction des mots « hungry » (être affamé) et « angry » (être en colère) ou quand la colère naît de la faim.



Protéines

Pourquoi avons-nous besoin de protéines ?

Les protéines sont des acides aminés qui construisent et réparent notre corps. **Elles sont les éléments constitutifs non seulement de nos muscles, mais aussi de tous nos tissus (conjonctifs) et de nos organes. Notre système immunitaire utilise également des protéines pour fabriquer des anticorps.**

Certains acides aminés peuvent être produits par nous-mêmes, les autres doivent être obtenus par notre alimentation. Ce sont les neuf « **acides aminés essentiels** » : ils sont indispensables à notre organisme, mais nous ne pouvons pas les synthétiser nous-mêmes⁶.

La digestion des protéines demande plus d'efforts à votre corps que celle des glucides. C'est pourquoi les **protéines constituent le groupe alimentaire le plus rassasiant**.

Quels produits contiennent des protéines ?

Les protéines animales se trouvent dans tous les produits d'origine animale : viande, poisson (gras), œufs et produits laitiers. En général, les protéines animales sont riches en acides aminés essentiels.

Les **protéines végétales** se trouvent dans les produits de soja fermenté (comme le tofu), le sarrasin, le quinoa, les noix, les graines, les champignons et les légumineuses (comme les lentilles et les pois). La plupart des produits végétaux ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, il est donc important de les varier et de les combiner astucieusement.

⁶Les neuf acides aminés essentiels sont l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine.

Plus il y a de protéines, mieux c'est ?

La plupart des adultes ont besoin d'environ 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel (avec un poids sain), ce qui représente une moyenne de 50 à 70 grammes par jour. [11] Certains groupes ont besoin d'un peu plus de protéines, notamment les végétariens, les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et toute personne qui fait beaucoup de musculation ou qui doit prendre du poids.

Si vous mangez beaucoup de viande, vous consommez peut-être deux fois la quantité de protéines dont vous avez réellement besoin. Manger beaucoup de viande grasse peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Manger beaucoup de viande a un effet acidifiant (p. 10), c'est pourquoi il est préférable de manger principalement (environ 85%) des produits végétaux.

Les protéines sont relativement difficiles à digérer pour de nombreuses personnes. Souffrez-vous d'une sensation de ballonnement, de flatulences et vos selles sentent-elles l'œuf pourri ? Dans ce cas, vous avez des difficultés à digérer les protéines. Comme les protéines ne sont pas décomposées correctement, elles provoquent une fermentation et un pourrissement dans votre côlon. Cela provoque des problèmes digestifs et votre organisme ne reçoit pas les acides aminés nécessaires, ce qui vous prive de nombreux éléments constitutifs. Si nécessaire, consultez un professionnel de la santé pour renforcer votre digestion afin de pouvoir à nouveau digérer correctement vos protéines.

⁷Les végétariens ont besoin relativement plus de protéines, parce que l'activité des protéines végétales est moindre.

Les boissons protéinées sont-elles une bonne idée ?

Avez-vous des difficultés à consommer suffisamment de protéines, faites-vous beaucoup de sport ou vous remettez-vous d'une maladie ? Envisagez alors de compléter votre alimentation saine et variée par un shake protéiné quotidien. Veillez à choisir une poudre protéinée à base d'isolat de protéines de lactosérum, la forme de protéine de la plus haute qualité, car elle est la plus pure et la plus absorbable. Les boissons protéinées peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain, mais uniquement en tant que complément.

Graisses

Pourquoi avons-nous besoin de graisses ?

Les graisses sont de précieux fournisseurs d'énergie pour notre organisme : elles fournissent deux fois plus d'énergie par gramme que les glucides et les protéines. Elles donnent également du goût à nos repas et nous permettent de nous sentir rassasiés après avoir mangé. Les graisses fournissent également des vitamines liposolubles : les vitamines A, D, E et K (cf. p. 28).

Notre corps décompose les graisses en acides gras. Nous avons principalement besoin d'acides gras essentiels (provenant de graisses insaturées), car nous ne pouvons pas les fabriquer nous-mêmes. Ils sont par exemple indispensables pour [12]:

- votre système nerveux,
- votre système immunitaire,
- votre équilibre hormonal,
- votre gestion de l'énergie (métabolisme),
- la santé de votre cœur et de vos vaisseaux sanguins,
- les intestins sains,
- une peau radieuse.



En raison des « idées » dépassées de l'industrie des régimes, de nombreuses personnes ont peur de manger des graisses. Ils craignent que les graisses ne les fassent grossir ou ne provoquent l'obstruction de leurs veines. Aucune de ces craintes n'est fondée ni vraie. Il n'est pas sain d'éviter les graisses, mais il est important de **consommer le bon type de graisses**. Dans la section suivante, nous examinerons les types de graisses existants et ce que nous entendons par « bonnes » graisses.

Quels types de graisses existe-t-il ?

On distingue les graisses saturées, les graisses insaturées et les graisses trans [12]. La différence entre les graisses réside dans leur structure chimique. Une molécule de graisse est constituée de différents atomes liés entre eux (voir figure).

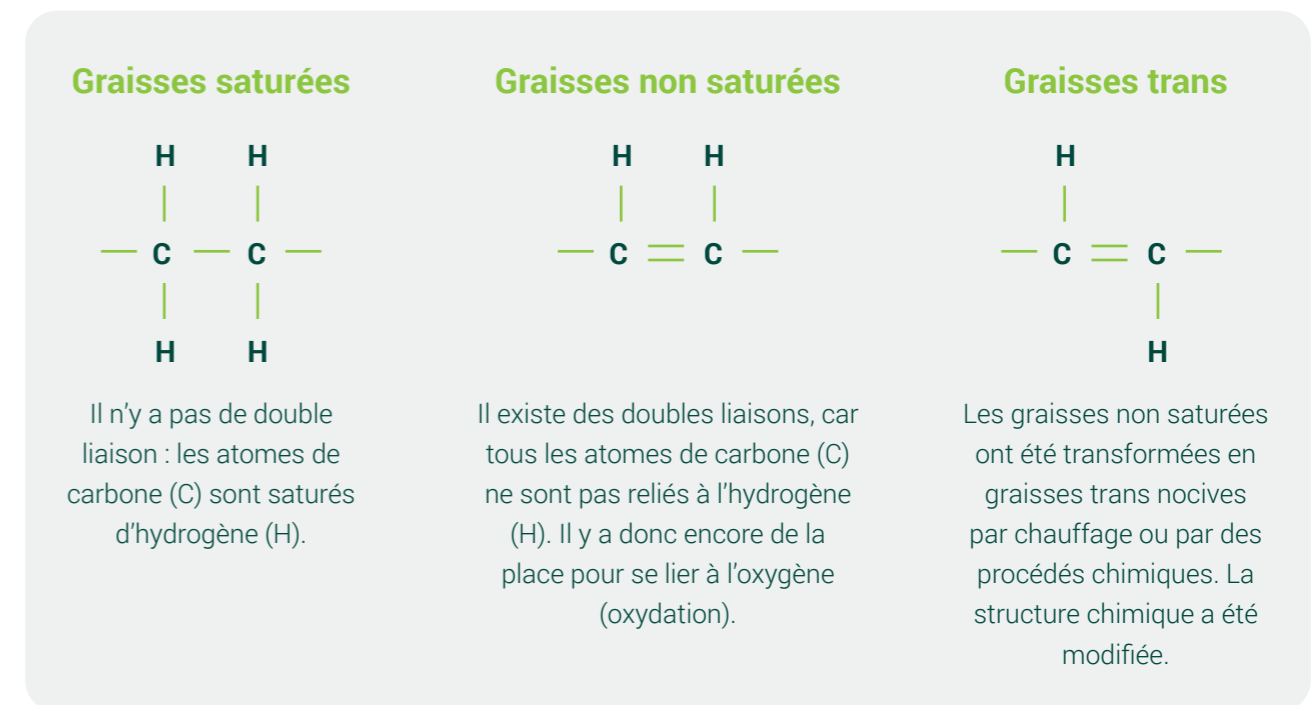


Figure 1 : graisses saturées, graisses insaturées et graisses trans.

Graisses saturées

Dans les graisses saturées, chaque atome de carbone (C) est relié à l'hydrogène (H) : elles sont donc « saturées » en hydrogène. Ce sont des liaisons stables qui ne s'oxydent pas rapidement. Une caractéristique des graisses saturées est qu'elles sont généralement **dures à température ambiante**. Les graisses saturées conviennent pour une utilisation à haute température utilisent de préférence à haute température, par exemple pour la cuisson. La graisse de noix de coco est principalement saturée, tout comme la graisse animale provenant de la viande et des produits laitiers. Votre organisme peut utiliser les **acides gras saturés** jusqu'à une certaine quantité. Votre cœur et votre cerveau en ont particulièrement besoin.

Graisses non saturées

Dans les graisses insaturées (essentiels), tous les atomes de carbone ne sont pas reliés à l'hydrogène et les graisses insaturées ont donc des « doubles liaisons » (voir figure). Cela les rend plus vulnérables et moins stables. **Les graisses insaturées sont plus liquides à température ambiante**.

Lorsqu'ils sont exposés à l'air et à la chaleur, les acides gras insaturés peuvent former de nouvelles liaisons avec l'oxygène. C'est ce qu'on appelle l'oxydation qui réduit la qualité des acides gras. Les acides gras insaturés sont très sains, mais à condition qu'ils ne soient pas oxydés. C'est pourquoi il est important de ne jamais chauffer les graisses insaturées à une température trop élevée ou trop longtemps (voir les conseils à la page 24).

Les graisses insaturées peuvent être subdivisées en **graisses mono-insaturées et polyinsaturées**. Les graisses polyinsaturées ont des liaisons doubles multiples. Voir la figure 2 pour la classification et les bonnes sources de graisses insaturées.

Graisses trans

Les graisses trans sont des graisses non saturées dont la structure a été modifiée par des **procédés chimiques en usine**. Ce type de graisse industrielle est facile à utiliser dans les margarines, les graisses de friture et de cuisson, les biscuits, les gâteaux et les chips. Les graisses trans sont également créées lorsque vous chauffez trop fort des graisses non saturées (comme l'huile d'olive).

Les graisses trans bloquent l'action des graisses insaturées et provoquent un déficit en acides gras essentiels. Elles augmentent le mauvais cholestérol (LDL oxydé) et diminuent le bon cholestérol (HDL). Elles perturbent également votre équilibre hormonal : elles augmentent la production d'insuline et ont un effet négatif sur votre fertilité.

Tout sur les graisses saines

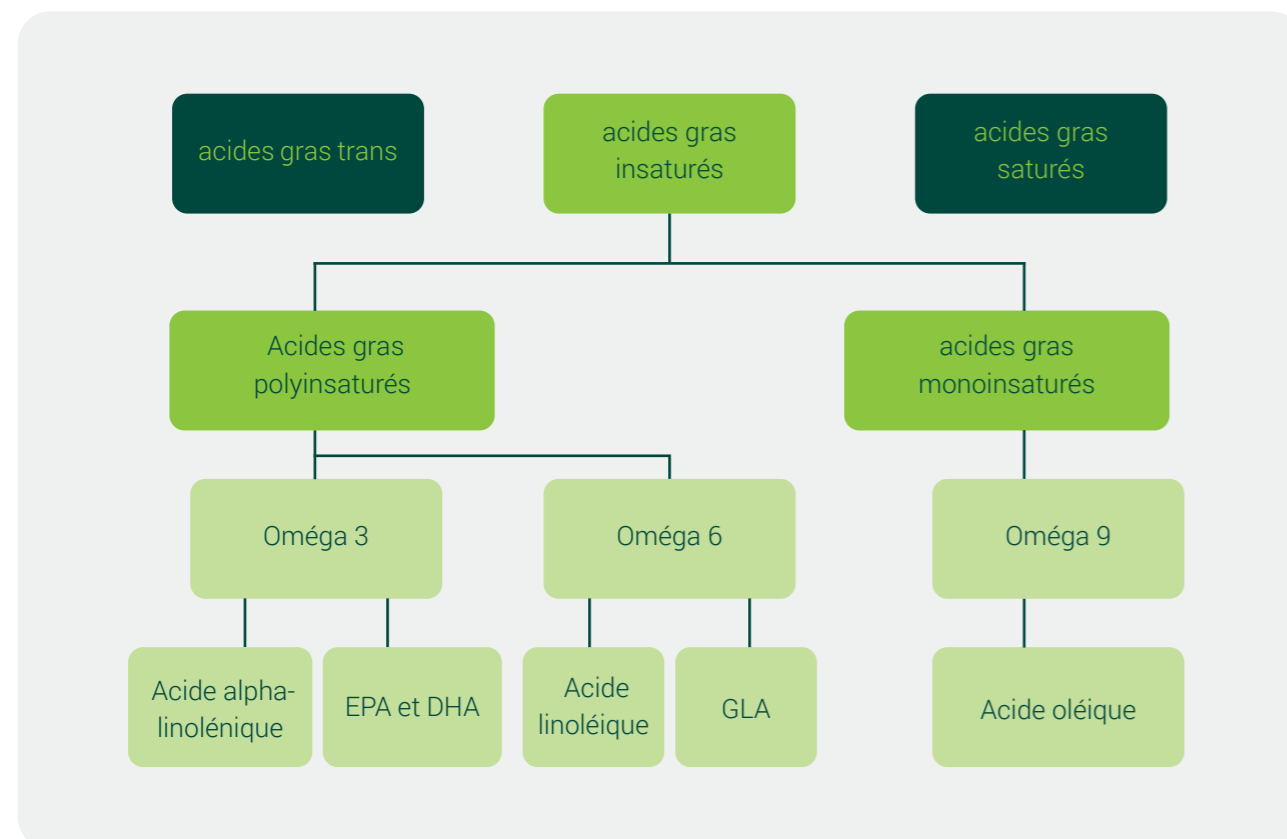


Figure 2 : types de graisses saines

Lorsque nous parlons de graisses saines, nous pensons principalement aux graisses insaturées. Ces dernières peuvent être divisées en trois groupes : les acides gras oméga 3, oméga 6 et oméga 9.

Les effets positifs des graisses insaturées se manifestent lorsque notre alimentation contient des quantités approximativement égales d'acides gras oméga 3 et oméga 6. Mais la plupart des gens consomment jusqu'à 20 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3. Cela est dû, entre autres, à l'utilisation d'huiles végétales provenant du maïs, des graines de tournesol, de carthame, de coton et de soja. Elles contiennent beaucoup d'acide linoléique (oméga 6). Pour notre santé, il serait préférable d'utiliser plus d'acides gras oméga 3 et oméga 9 et moins d'acides gras oméga 6.

Les deux acides gras oméga 3 sont l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces deux acides gras sont un **élément constitutif de chaque paroi cellulaire** et déterminent donc le fonctionnement de chaque cellule du corps. Avec un déficit relatif en EPA/DHA, le corps utilise les graisses saturées dans la membrane cellulaire, qui devient plus rigide et moins perméable. Cela rend plus difficile l'entrée des nutriments dans la cellule et l'élimination des déchets. [13]

L'EPA et le DHA améliorent la concentration et aident à prévenir les pertes de mémoire liées à l'âge. Ils assurent une bonne circulation sanguine, réduisent votre sensibilité aux inflammations et sont importants pour votre système nerveux. Le DHA est également essentiel au développement du cerveau des bébés ou des fœtus, et des enfants. Le DHA peut aider à résoudre les problèmes d'apprentissage et de comportement. [13]

Les poissons gras et l'huile de poisson contiennent à la fois de l'EPA et du DHA. Notre organisme peut également fabriquer lui-même de l'EPA et du DHA à partir de l'acide alpha-linolénique (ALA). Cependant, la conversion de l'ALA en EPA et DHA dépend de la présence de vitamines et de minéraux et ne se déroule pas correctement chez la plupart des personnes. **C'est la raison pour laquelle un complément avec de l'EPA et du DHA est souvent nécessaire.**

⁸Cofacteurs nécessaires à la conversion de l'ALA en EPA et DHA : vitamine B3, vitamine B6, vitamine C, magnésium et zinc.



Acides gras polyinsaturés **Quels sont les aliments qui en contiennent ?** **Propriétés particulières**

Acides gras oméga 3

Acide alpha-linolénique (ALA) [14] Légumes à feuilles vertes
Chanvre, lin et colza
Noix • Bon pour le cœur

Acide eicosapentaénoïque (EPA) Poissons gras et huile de poisson [15, 20] • Anti-inflammatoire
• Bon pour le cœur
• Important pour le système nerveux
• Important pour l'esprit et l'humeur

Acide docosahexaénoïque (DHA) [13] Poisson gras / huile de poisson • Anti-inflammatoire
• Bon pour le cœur
• Important pour le système nerveux
• Important pour la digestion des lipides

Acides gras oméga 6

Acide linoléique (LA) [16] huiles de tournesol, de germe de maïs, de carthame, de germe de blé, de pépin de courge et de sésame. Consommation saine :
• Bon pour le cœur
• Régularise la glycémie
• Réduit la résistance à l'insuline
Une consommation excessive peut provoquer des inflammations.

Acide gamma-linolénique (GLA) [17] Huiles d'onagre, de bourrache et de pépins de cassis • Anti-inflammatoire
• Favorise l'équilibre hormonal

Acide arachidonique Produits d'origine animale (notamment de la viande de porc)
Cacahuète et huile d'arachide
« Style d'alimentation « bon vivant » Consommation saine :
• Partie de la membrane cellulaire
Une consommation excessive peut provoquer des inflammations.

Acides gras oméga 9

Acide oléique [19] Olives / huile d'olive • Lutte contre l'obésité
• Anti-inflammatoire
• Bon pour le cœur
• Bon pour le métabolisme des hormones féminines
• Aide à réparer la peau

Tableau 1 : acides gras polyinsaturés





La bonne graisse au bon moment

Les acides gras essentiels perdent facilement leur effet bénéfique sur la santé, car ils s'oxydent rapidement sous l'influence de la lumière, de l'air et des températures élevées. La structure des acides gras change et des sous-produits nocifs, tels que les acides gras trans, sont formés. **Pour garantir la qualité et l'effet sain des graisses insaturées, il est important de les conserver et de les préparer de la bonne manière.**

Les huiles non raffinées pressées à froid et les huiles riches en oméga 3 sont particulièrement sensibles à l'oxydation. Les graisses saturées sont moins sensibles.

Pour tartiner

- Le **beurre** contient beaucoup de graisses saturées, mais aussi des vitamines A et D et des acides gras à chaîne courte. Ces acides gras à chaîne courte sont faciles à digérer et bons pour les bactéries favorables de nos intestins. À moins que vous ne soyez sensible au lait de vache, il est préférable d'utiliser régulièrement du beurre.
- L'**huile d'olive** avec un peu de sel et de poivre pour tremper le pain, comme dans les pays méditerranéens.
- L'**huile de coco** contient des graisses saturées et de l'acide laurique, qui empêche le développement de bactéries étrangères dans les intestins. L'acide laurique se trouve principalement dans la graisse de coco non raffinée, qui a encore le goût et l'odeur de la noix de coco. Utilisez donc la version non raffinée autant que possible.
- Le **ghee** (beurre clarifié) contient la graisse nutritionnelle du beurre, mais pas les allergènes que sont le sucre du lait (lactose) ou les protéines du lait (caséine).

Dans les salades

Les huiles pressées à froid (extra-vierge) prennent tout leur sens dans une salade. Elles contiennent le plus de nutriments de toutes les huiles. Choisissez de petites bouteilles en verre d'huiles pressées à froid afin de pouvoir varier facilement les huiles que vous utilisez, notamment les huiles de chanvre, de noix et d'olive. Vous obtiendrez ainsi les nutriments précieux et distincts de chaque huile.

Cuire à la poêle

Si vous cuisez vos aliments à la poêle avec beaucoup d'humidité (comme les légumes et le tofu), la température de l'huile utilisée n'augmente pas autant. **Vous pouvez donc faire sauter des légumes**

dans de l'huile (d'olive) pressée à froid.

Pour faire sauter de la viande, du poisson ou du poulet, il est préférable d'utiliser une graisse saturée comme la graisse de noix de coco, le ghee ou le beurre.

Cuire à l'étuvée

Lorsque vous faites mijoter ou braiser vos aliments, vous les faites d'abord rôtir légèrement. Puis vous ajoutez de l'eau et laissez cuire davantage avec le couvercle sur la casserole. **Utilisez à cet effet de l'huile d'olive (douce) ou une graisse saturée** comme la graisse de noix de coco, le ghee ou le beurre.

Rissoler

Ce mode de cuisson peut rapidement produire des sous-produits nocifs. Par conséquent, n'utilisez pas cette méthode de préparation tous les jours. **Pour rissoler, utilisez du beurre, du ghee (beurre clarifié) ou de l'huile de coco.** Assurez-vous que la graisse ne commence pas à fumer et évitez de brûler vos aliments. Vous pouvez toujours ajouter un peu d'eau pour éviter de les brûler.

Astuce : pour une sauce savoureuse et moins de projections, vous pouvez rissoler dans un mélange d'huile d'olive douce et d'une noix de beurre blanc ou de ghee.

Frيره

La friture produit toujours des substances nocives (graisses trans). Les aliments frits sont donc à consommer avec modération. **Utilisez de la graisse de noix de coco ou du saindoux pour les fritures.** Assurez-vous que la température reste aux alentours de 150-160° C pour minimiser autant que possible la formation de substances nocives. Si la graisse commence à fumer, la température est trop élevée.

Poisson

Les poissons gras en particulier (hareng, maquereau, saumon, sardine) sont riches en acides gras oméga 3 fragiles. **Le poisson ne doit donc pas être préparé à haute température afin de protéger les graisses saines.** Mieux vaut donc cuisiner les poissons gras à la vapeur, à l'eau (pochage), à l'étouffée ou au four.

Conseils de base pour l'achat et la conservation de l'huile d'olive

- Achetez de l'huile biologique **pressée à froid** portant le **label de qualité EKO**.
 - Dans le cas de l'huile biologique, **les matières premières ont été cultivées sans l'utilisation de pesticides**. Elles sont pressées à basse température sans additifs chimiques pour donner une huile non raffinée. De cette façon, toutes les substances végétales sont préservées au maximum et les acides gras essentiels sont endommagés le moins possible.
 - L'huile d'olive non raffinée se reconnaît à la mention huile d'olive « **extra vierge/ extra virgin** » et a souvent une couleur jaune foncé ou verte et un goût d'olive prononcé. L'huile d'olive raffinée porte quant à elle la mention « **huile d'olive douce** » sur l'emballage. Elle est de couleur jaune clair, a une faible odeur et un goût neutre. Cette huile convient pour une cuisson de courte durée.
- Assurez-vous que l'huile est dans une **bouteille en verre foncé** (pas de plastique), le verre coloré protège contre l'oxydation
- **L'huile d'olive peut être chauffée, mais pas à trop forte température (max. 160 °C) et pas trop longtemps**. Utilisez l'**huile d'olive extra-vierge principalement à froid**.
Astuce : Voulez-vous chauffer à plus haute température et plus longtemps ? Utilisez dans ce cas **une graisse saturée comme le ghee ou la graisse de coco, mais ne chauffez pas non plus ces graisses à plus de 180 °C**.
- **Évitez la formation de vapeurs sombres** ou de particules noires dans la graisse, ce sont des signes de production de produits de décomposition toxiques
- Conservez la bouteille d'huile ouverte dans un endroit sombre à température ambiante constante.

Compléments d'huile de poisson

Prenez-vous un complément contenant des acides gras, comme un supplément d'huile de poisson ? Veuillez à tenir compte alors des éléments suivants :

- La qualité de l'huile est également très importante dans le cas d'une supplémentation en acides gras. L'entreprise fabricante vérifie-t-elle la présence de métaux lourds et de résidus de plastique, par exemple ?
- Les compléments d'acides gras sont-ils mieux digérés s'ils sont pris **avec un repas**.
- Si vous prenez un complément d'acides gras, il est également bon de consommer **plus d'antioxydants**, notamment de la vitamine E. De cette manière, les acides gras sont également protégés dans votre organisme contre le rancissement.

Les petits régulateurs : les micronutriments

Vitamines

Vous savez que les fruits et légumes contiennent des vitamines et qu'ils sont importants pour votre santé. Mais quelles sont exactement ces vitamines et pourquoi en avez-vous besoin ? Les vitamines sont des nutriments essentiels dont nous avons besoin chaque jour pour rester en bonne santé. Pour cela, nous dépendons de notre alimentation ou de compléments alimentaires en cas de pénurie.

En tout, il existe treize vitamines :

- Vitamine A
- Vitamine B (8 types)
- Vitamine C
- Vitamine D
- Vitamine E
- Vitamine K

Attention, toutefois, nous savons beaucoup de choses à leur sujet, mais pas tout. Depuis que les vitamines mentionnées ci-dessus ont été définies, on connaît déjà d'autres substances végétales avec un effet similaire, telles que les caroténoïdes et les bioflavonoïdes. Par conséquent, une alimentation variée est toujours la base d'un apport optimal de tous les nutriments.

Nous pouvons diviser les vitamines en deux groupes, les liposolubles et les hydrosolubles :

- Notre sang étant un liquide à base d'eau, les **vitamines hydrosolubles** pénètrent immédiatement dans la circulation sanguine. Notre organisme ne peut stocker les vitamines hydrosolubles que dans une mesure très limitée et nous éliminons par voie urinaire les vitamines hydrosolubles en excès.
- Les **vitamines liposolubles** ne se mélangent pas à notre sang aqueux et sont donc d'abord traitées dans notre foie. Il faut donc une bonne digestion des graisses et une bonne fonction hépatique pour pouvoir absorber les vitamines liposolubles. Notre organisme stocke les vitamines liposolubles dans les tissus et le foie, de sorte qu'elles peuvent rester actives dans notre corps plus longtemps que les vitamines hydrosolubles



Vitamines	Solubles dans	Indispensable pour	Apport par	Problèmes en cas de carence
A (rétinol)	Graisse	Lipides Yeux, peau, muqueuses, système immunitaire, bonne absorption du fer	Poissons gras et compléments d'huile de poisson Produits laitiers Tous les légumes jaunes ou verts	Peau sèche et acné Diminution de la vue et cécité nocturne Faiblesse des dents et des os
B1 (thiamine)	Eau	Digestion, métabolisme, système nerveux et muscles (également votre cœur)	Viande, produits laitiers et œuf Céréales complètes, pommes de terre, noix, graines, avocat	Problèmes digestifs Faiblesse musculaire Fatigue Morosité et dépression Difficulté à se concentrer
B2 (riboflavine)	Eau	Équilibre de la glycémie, production de globules rouges, muscles, os, peau et yeux	Viande, produits laitiers et œuf Céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, noix	Problèmes de peau Problèmes digestifs Fatigue Anémie
B3 (niacine)	Eau	Circulation sanguine, système nerveux, équilibre hormonal, peau	Viande, poisson, produits laitiers et œuf Céréales complètes, noix, légumineuses, dattes, figues et pruneaux	Problèmes de peau Maladies cardiaques Fatigue Hypertension artérielle Morosité et dépression
B5 (acide pantothénique)	Eau	Prévention des inflammations, cheveux, cholestérolémie saine, muqueuses saines	Oeufs, produits laitiers Céréales complètes, pommes de terre, légumes verts, noix	Problèmes de peau Crampes musculaires Fatigue Résistance réduite
B6 (pyridoxal5-phosphate)	Eau	Digestion des graisses et des glucides, taux de cholestérol sain, cellules sanguines	Poisson, œufs et produits laitiers Céréales complètes, banane, pommes de terre et noix	Problèmes de peau Anémie Glycémie irrégulière
B8 (biotine)	Eau	Équilibre hormonal, métabolisme	Oeufs et produits laitiers Céréales complètes Noix	Problèmes de peau Grisonnement et chute des cheveux Déséquilibre hormonal
B9/B11 (folate)	Eau	Femmes enceintes (développement du fœtus), métabolisme énergétique	Oeufs et produits laitiers Légumes verts, légumineuses, céréales complètes	Fatigue Anémie Anomalies fœtales : spina bifida
B12 (méthylcobalamine)	Eau	Métabolisme, système nerveux, cellules sanguines, système immunitaire, flore intestinale saine	Sources animales : poisson, viande, œufs et produits laitiers Pour les végétaliens : Complément de vitamine B12	Anémie Fatigue Troubles de la concentration, morosité et dépression
C (acide ascorbique)	Eau	Système immunitaire, système nerveux, sensation d'énergie et de bien-être (également sur le plan mental)	Agrumes, légumes verts, pommes de terre, baies et kiwi	Fatigue Résistance réduite Anémie
D3 (cholécalférol, forme active)	Graisse	Système immunitaire, os, muscles, bonne absorption du calcium	Ensoleillement suffisant Complément de vitamine D ⁹ Poisson gras, viande, œufs	Décalcification osseuse Mauvaises dents Crampes musculaires Faiblesse immunitaire
E (tocophérol)	Graisse	Protection de vos cellules contre les dommages oxydatifs causés par exemple par les rayons UV et la pollution atmosphérique et vieillissement	Oeufs, céréales complètes, noix, graines et amandes, huile végétale pressée à froid, épinards et pousses	Immunité réduite Vieillesse accélérée Affections cardio-vasculaires
K1 (phylloquinone) et K2 (ménaquinone)	Graisse	Coagulation sanguine et os	Viande, produits laitiers, chou-fleur, brocoli, épinards et huile d'olive	Saignement et retard de coagulation du sang

Tableau 2 : Aperçu des vitamines, selon www.natuurdietisten.nl

Astuce : votre organisme peut digérer et absorber les vitamines hydrosolubles plus facilement que les vitamines liposolubles. Les vitamines liposolubles sont mieux absorbées sous forme d'**émulsion**¹⁰. Avez-vous des problèmes de digestion chroniques ? Vous pouvez alors supposer que vous absorbez mal les vitamines liposolubles. [21] Dans ce cas, choisissez de soutenir votre corps (temporairement) avec **un complexe de vitamines émulsionnées A, E, D et K**. Elles peuvent être absorbées par le système lymphatique et votre corps n'a pas besoin de les digérer.

Encadré : Le lien entre les vitamines B et la digestion

Certaines des vitamines B sont fabriquées et activées dans vos intestins. C'est pourquoi votre digestion affecte la quantité de vitamines B dont vous disposez. Le fait que vous ayez suffisamment de B12 dépend de votre fonction stomacale : s'il est fort, vous fabriquez suffisamment de « facteur intrinsèque » (une certaine protéine) pour que vos intestins puissent bien absorber la vitamine B12.

Certaines vitamines B doivent être activées dans l'organisme, comme les vitamines B2, B6, B12 et l'acide folique. Si vous souhaitez prendre des vitamines B supplémentaires, il est préférable de choisir la forme activée. Votre organisme ne devra plus les activer lui-même et vous éviterez ainsi d'accumuler des vitamines B (en excès). Vous pouvez reconnaître les vitamines B actives comme suit :

- Vitamine B2 sous forme de riboflavine-5'-phosphate de sodium
- Vitamine B6 sous forme de pyridoxal-5'-phosphate
- Vitamine B12 sous forme de méthylcobalamine
- Acide folique (B9/B11) sous forme de folate ou d'acide méthyltétrahydrofolique

⁹Les deux principales formes de vitamine D sont la vitamine D2 (ergocalciférol) et la vitamine D3 (cholécalférol). On trouve ces deux vitamines dans les compléments alimentaires et les aliments enrichis. Préférez la vitamine D3, qui est la forme la plus active. La vitamine D2 est moins efficace.

¹⁰Une émulsion consiste à mélanger deux substances qui, en principe, ne se mélangent pas. Un exemple est la mayonnaise, dans laquelle l'huile se mélange à l'eau. Une émulsion est constituée de minuscules gouttelettes. Dans la nature, on trouve des émulsions dans les noix, par exemple. L'avantage d'une telle émulsion est que les vitamines peuvent être facilement absorbées dans votre sang sans solliciter votre foie et votre bile. **Les émulsions sont sûres et efficaces, même chez les personnes au système digestif affaibli.**

Minéraux et oligo-éléments

Les minéraux et les oligo-éléments sont, tout comme les vitamines, des nutriments essentiels que nous devons ingérer par le biais de notre alimentation. Dans la nature, les minéraux sont présents dans les roches ou les métaux. **Les plantes et les animaux absorbent ces minéraux et c'est ainsi qu'ils se retrouvent dans notre alimentation sous une forme qui peut être facilement absorbée par notre organisme**

Les minéraux exercent de **nombreuses fonctions dans notre corps** : le calcium sert par exemple de matériau de construction pour nos os, l'iode est important pour notre glande thyroïde et le magnésium nous est nécessaire pour la relaxation musculaire et pour faire face au stress.

Minéraux (an)organiques

Les plantes absorbent les minéraux du sol et les convertissent en une forme organique facilement absorbable. **En effet, le corps humain peut utiliser de façon optimale les minéraux liés organiquement.** Nous digérons les minéraux liés inorganiquement bien plus difficilement. Ils peuvent donc moins bien faire leur travail important dans le corps. Si vous souhaitez prendre un complément alimentaire, assurez-vous donc qu'un minéral est présent dans sa forme organique et non pas dans sa forme inorganique.

Avant de pouvoir les absorber, les minéraux doivent être séparés de leurs composés dans votre estomac sous l'action d'une quantité suffisante d'acide gastrique. **Plus votre digestion est faible, plus il est important de choisir des minéraux bien absorbables et liés organiquement.** [22, 23] Et inversement : avez-vous un taux de fer chroniquement bas ? Soumettez-vous à un examen médical afin de vérifier que votre digestion, notamment la fonction stomacale, est suffisante pour absorber le fer.

Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez un aperçu des minéraux essentiels, de leur fonction dans votre corps et de la façon dont vous les obtenez.

¹¹Curieux de découvrir comment reconnaître la forme organique des minéraux ?
www.energeticanatura.com/guide-qualite

Minéraux	Indispensable pour	Apport par	Problèmes en cas de carence
Bore	Os, articulations, absorption du calcium	Fruits et légumes, noix et légumineuses	Ostéoporose, troubles du cartilage, déséquilibre hormonal
Calcium	Os, dents, muscles, coagulation sanguine	Produits laitiers, légumes verts, noix, graines, germes	Faiblesse musculaire, fatigue, palpitations cardiaques
Chrome	Équilibre de la glycémie	Fruits de mer, céréales complètes	Perturbation de la glycémie
Phosphore	Os, dents et division cellulaire	Oeufs, produits laitiers Noix, graines, germes Légumineuses et haricots	Faiblesse osseuse, caries dentaires, anémie
Fer	Transport de l'oxygène dans l'organisme, respiration cellulaire	Oeufs, céréales complètes, pêches, abricots, noix, graines et germes, betterave, radis...	Anémie, vertiges, troubles de la concentration
Iode	Thyroïde et fertilité	Poisson, produits laitiers, oignon, sel iodé, pain iodé	Problèmes de thyroïde, fatigue
Potassium	Équilibre hydrique, pression sanguine	Pommes de terre, tomates, légumes, cacao, banane, fruits secs tels que les abricots, noix, graines, viande, poisson	Apathie, faiblesse musculaire, acidification, arythmie cardiaque
Cuivre	Formation du sang, métabolisme, absorption du fer	Poissons, fruits de mer, épinards, noix, graines, céréales complètes	Anémie, immunité réduite, ostéoporose
Magnésium	Minéral antistress, relaxation musculaire, construction osseuse, système nerveux, métabolisme hormonal	Poissons, fruits de mer, légumes verts, noix, avocats, céréales complètes	Crampes musculaires, contraction des paupières, accélération du rythme cardiaque, irritabilité et morosité
Manganèse	Équilibre de la glycémie, formation des os, fonction articulaire	Céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, ananas, noix, graines et germes	Troubles du cartilage, perturbation de la glycémie
Molybdène	Transformation des glucides, détoxification des sulfites, production de globules rouges (avec la vitamine B2)	Céréales complètes, légumineuses, noix	Maladie des gencives, respiration accélérée, hypersensibilité aux sulfites
Sodium	Production d'acide gastrique, métabolisme des fluides	Sel	Déshydratation, troubles digestifs Attention : il est peu probable que vous consommiez trop peu de sel avec un régime alimentaire « occidental ». Un excès de sel peut avoir des effets néfastes, notamment l'augmentation de la pression artérielle.
Sélénium	Antioxydant, système cardiovasculaire, immunité, thyroïde	Mollusques, son, ail, oignon, brocoli, champignons, noix	Problèmes de thyroïde, problèmes cardiaques
Silicium	Structure osseuse, cœur et vaisseaux sanguins, peau, cheveux et ongles	Céréales complètes (surtout avoine et millet), bananes, légumineuses, bambou	Ostéoporose, problèmes de peau, problèmes articulaires
Zinc	Immunité, peau, sens, système nerveux, fertilité	Céréales complètes, produits laitiers, noix, crustacés et coquillages	Perte de l'odorat et du goût, retard de croissance, immunité affaiblie

Tableau 3 : Aperçu des minéraux, selon www.natuurdiëtisten.nl



Les compléments alimentaires sont-ils sains ?

Les compléments alimentaires peuvent être des vitamines et des minéraux, mais aussi des aromates ou des acides aminés. Les compléments alimentaires ne suffisent pas pour que votre régime alimentaire devienne réalité et pour que vous soyez en bonne santé. **Un régime alimentaire avec beaucoup de légumes est la base absolue** (p 5). Vous ne pourrez jamais égaler cette base avec les compléments alimentaires. Mais cette logique va encore plus loin : **si votre régime alimentaire de base n'est pas bon, l'effet de votre complément ne sera jamais de 100 %**. Les effets bénéfiques des compléments alimentaires ne peuvent s'exprimer que dans le cadre d'un mode de vie sain. Une bonne alimentation, une consommation d'eau suffisante et un repos suffisant en font toujours partie. **Les compléments alimentaires ne peuvent donc être utilisés qu'en complément d'un mode de vie sain et non pour « compenser » un mode de vie malsain.**

Supposons que votre régime alimentaire de base soit correct. Alors pourquoi avez-vous encore besoin de compléments alimentaires ? La réponse est qu'il est **difficile d'obtenir tous les nutriments nécessaires par le biais de son alimentation, même avec un régime alimentaire optimal**. Notre alimentation contient moins de micronutriments qu'il y a 50 ans. Cela est dû en partie à l'appauvrissement des terres agricoles. Et en raison de notre mode de vie exigeant, nous avons besoin de davantage de nutriments essentiels. C'est la somme des éléments qui fait la différence : assurez-vous d'avoir une bonne base nutritionnelle avec des compléments de bonne qualité pour soutenir votre corps de manière optimale. **Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de minéraux, de vitamines ou de plantes pour être en bonne santé. Les groupes suivants ont certainement besoin d'un complément :**

- Femmes enceintes
- Sportifs de haut niveau
- Jeunes enfants
- Personnes de plus de 55 ans
- Personnes souffrant de stress à long terme
- Fumeurs
- Malades (de longue durée) et personnes en convalescence après une intervention chirurgicale
- Consommation excessive d'alcool
- Toute personne qui passe la majeure partie de la journée à l'intérieur

Pour connaître vos besoins nutritionnels personnels, le mieux est de consulter un médecin, un thérapeute ou un naturopathe (p. 44).

les 9 compléments alimentaires les plus polyvalents

1. Le **magnésium est le « minéral antistress »** et vous aide à vous détendre. Et plus votre stress physique ou mental est important, plus vous avez besoin de magnésium. [24,25]
2. **L'huile de poisson pure contient des éléments constitutifs de toutes les cellules de votre corps, en particulier de votre cerveau.** Elle est également essentielle pour le développement des enfants à naître et des jeunes enfants. [26,27]
3. **Les gouttes de vitamine D renforcent votre système immunitaire, même en hiver.** [28,29]
4. **Les vitamines B soutiennent votre métabolisme énergétique** et donc votre vitalité [30,31]
5. Un **complexe antioxydant sophistiqué protège vos cellules** et vous aide à vieillir en bonne santé. [32,33]
6. Les **enzymes digestives soutiennent votre estomac et vos intestins**, ce qui vous permet de mieux absorber les précieux nutriments. [34]
7. **Les prébiotiques et les probiotiques assurent la santé de la flore intestinale**, qui est importante pour une bonne digestion et pour votre système immunitaire [35]
8. Un complexe de vitamines, de minéraux et de plantes, dont le Gymnema sylvestra, la cannelle et la berbérine, **aide à équilibrer votre glycémie.** [8,9,10]
9. Le **curcuma longa** est anti-inflammatoire et donc idéal pour les personnes qui souffrent d'une **inflammation chronique**, comme une inflammation articulaire (arthrite) ou une inflammation intestinale (colite ou maladie de Crohn).[36]

Vous voulez en savoir plus sur ces nutriments ? Découvrez notre guide « Commencer avec les compléments alimentaires » en suivant l'adresse : www.energeticanatura.com/guidepratique



Une alimentation saine est individualisée

Tout comme vous avez vos préférences personnelles, votre corps en a aussi. Votre corps réagit très bien à certains aliments, mais d'autres ne lui procurent aucun plaisir. **Les astuces et conseils en matière d'alimentation saine peuvent vous guider, mais vous devez encore expérimenter pour trouver ce qui vous convient le mieux.**

Comment apprendre quels aliments fonctionnent pour vous ? **Après chaque repas, prenez le temps d'écouter votre corps.** Vous vous sentez bien, zen et l'esprit serein ? Votre corps a reçu tout ce dont il avait besoin. Votre repas était parfaitement équilibré. Vous souffrez de la formation de gaz, vous êtes somnolent, vous avez un peu froid, ou vous avez envie d'un en-cas assez vite après votre repas ? N'hésitez pas, dans ce cas, à changer le menu de votre repas la prochaine fois.

D'autres exemples illustrent le caractère personnel de l'alimentation [37]:

- Une **personne frileuse** peut tirer grand profit des aliments et boissons chaudes : il est vertueux de réchauffer le corps de l'intérieur et on perd moins d'énergie avec la digestion.
- Si vous êtes très **capricieux et fougueux** ou si vous souffrez facilement d'**inflammation**, les aliments rafraîchissants vous conviendront mieux.
- Prenez-vous rapidement du **poids** ou avez-vous rapidement de la **rétention d'eau** ? Dans ce cas, mettez votre digestion au défi en mangeant beaucoup de crudités et en faisant suffisamment d'exercice.

Que faire si vous mangez les 500 grammes de légumes recommandés par jour, mais que vous trouvez que votre digestion n'y arrive pas ? **Votre corps devra peut-être s'habituer si vous ne consommez pas régulièrement autant de légumes et de fibres.** Commencez à manger plus de légumes progressivement. Vous continuez à avoir des symptômes ou vous souhaitez obtenir des conseils personnels sur les aliments qui conviennent à votre corps et à votre mode de vie ? Demandez conseil à une personne expérimentée dans le domaine de l'alimentation (naturelle), comme un diététicien ou un thérapeute naturel ou orthomoléculaire.

L'alimentation intuitive

Manger ce dont vous avez envie et ce dont votre corps a besoin pour être en bonne santé, sans être obsédé par la nutrition. Cela vous semble intéressant ? Peut-être que les 10 principes de l'alimentation intuitive peuvent vous inspirer :

1. Changer sa perspective à propos du régime

Manger sainement et être en bonne santé ne consiste pas à compter les calories et les kilos. Manger de manière compulsive et se priver de certaines choses n'est pas sain, ni mentalement ni physiquement. Ne vous laissez donc pas entraîner par toutes sortes de régimes à la mode, mais concentrez-vous sur l'apprentissage des aliments sains et nutritifs que vous aimez.

2. Être à l'écoute de sa faim

Si vous avez faim, mangez ! Il ne sert à rien d'ignorer sa faim aussi longtemps que possible pour tenter de perdre du poids. Au contraire, plus vous avez faim, plus il est difficile de résister à des en-

cas et à des repas « malsains ». **Mangez à l'heure pour pouvoir faire des choix conscients sur la façon dont vous nourrissez votre corps.** Buvez également beaucoup de liquide, car un manque de liquide brouille la distinction entre faim et soif.

3. Ne pas considérer la nourriture comme son ennemie

Nous avons besoin de nourriture pour survivre et celle-ci a une fonction sociale importante. Ne faites pas une liste dans votre tête de toutes sortes d'aliments « interdits », car vous le savez : **tout ce qui n'est pas autorisé, vous le voulez encore plus.** Un aspect important de l'alimentation intuitive est que vous vous donnez la « permission inconditionnelle » de manger.

4. On arrête de faire la police

Bien sûr, un avocat est plus nutritif et riche en nutriments bénéfiques qu'un bonbon, **mais un seul aliment ne détermine pas si vous mangez sainement ou non.** Quand vous adoptez un mode de vie sain, vous mangez sainement la plupart du temps, mais vous pouvez aussi apprécier quelque chose de moins nutritif.

5. Être à l'écoute de son appétit

Avez-vous appris dès votre enfance à toujours vider votre assiette, même si vous étiez déjà rassasié ? Ignorer vos sensations de satiété est tout aussi déroutant pour votre corps que d'ignorer vos sensations de faim. **Mangez lentement, mâchez suffisamment et posez vos couverts de temps en temps pendant le repas.** Vérifiez régulièrement comment vous vous sentez : avez-vous toujours faim et la nourriture a-t-elle bon goût ou non ?

Essayez de manger sans distractions et concentrez-vous uniquement sur votre nourriture. Par exemple, si vous regardez la télévision en mangeant, vous risquez de ne pas goûter ce que vous mangez et de ne pas l'apprécier. Vous risquez également de moins mâcher et de manger beaucoup plus que ce dont votre corps a besoin.

6. Ne pas manger ses émotions

Manger n'est pas seulement fonctionnel, c'est aussi un plaisir. **Ne mangez que lorsque vous avez vraiment le temps et appréciez les textures et les saveurs.** Ne vous lancez pas dans des discussions compliquées pendant les repas. Un repas détendu est bénéfique pour votre système immunitaire et votre digestion.

7. Ne pas manger ses émotions négatives

La nourriture peut nous aider à nous sentir mieux lorsque nous sommes tristes. **Il est donc normal de « manger ses émotions », mais trouvez d'autres moyens de vous reconforter lorsque vous vous sentez mal.**

Bon à savoir : si vous mangez par ennui, manger n'apporte généralement que peu de satisfaction. Dès que vous avez fini de manger, l'ennui revient.

8. S'accepter tel que l'on est

Votre corps vous permet d'étreindre vos proches, de donner des câlins, de rire et de vivre. Essayez donc d'accepter votre corps tel qu'il est. Cela ne signifie pas forcément que vous aimez votre corps à 100 %, mais une **vision neutre de votre corps revêt déjà une grande valeur.**

9. Faire du sport

Notre corps n'est pas conçu pour rester en position assise toute la journée. Par ailleurs, notre humeur et **notre système immunitaire bénéficient d'un exercice régulier.** Vous n'avez pas besoin de faire de l'exercice de manière intensive, la marche ou le vélo sont également bons pour la santé.

Essayez de ne pas faire de l'exercice dans le seul but de perdre du poids ou de prendre du muscle, mais plutôt parce que cela **vous fait du bien.**

10. La santé avant tout

Par amour pour votre corps, faites des choix alimentaires sains la plupart du temps. Mangez des choses que vous aimez et qui vous donnent de l'énergie. Faites preuve d'indulgence envers vous-même et rappelez-vous : vous n'avez pas besoin d'être parfait pour être en bonne santé. Bien sûr, vous pouvez aussi apprécier des choses savoureuses, mais moins nutritives. Une bonne règle de base est la règle des 80/20, selon laquelle 80 % de ce que vous mangez est naturel et non transformé. Avec les 20 % restants, vous vous offrez des friandises moins naturelles...

Réagir différemment aux aliments : hypersensibilité alimentaire

Si vous avez une réaction d'hypersensible à un certain aliment, elle est le signe d'une éventuelle intolérance ou allergie alimentaire.

1. Dans le cas d'une allergie, votre système immunitaire réagit à une certaine substance.

Notre système immunitaire nous protège contre les maladies et ne doit pas réagir aux substances alimentaires (ou aux acariens ou au pollen) qui ne sont normalement pas dangereuses pour l'homme. Si elles activent le système immunitaire et provoquent une réaction grave, nous appelons cette substance un « allergène ». Votre corps peut réagir à une allergie de différentes manières, comme un gonflement (**choc anaphylactique**), **des picotements dans la bouche et la gorge et de fortes crampes.** Le rhume des foins est également une allergie, mais au pollen de plantes spécifiques.



2. En cas d'intolérance, votre organisme ne réagit pas bien à une certaine substance, en l'absence de toute intervention de votre système immunitaire dans la réaction.

L'intolérance peut prendre un certain temps avant de faire effet, parfois même quelques jours. Les symptômes courants d'une intolérance alimentaire sont les **ballonnements, les douleurs abdominales, les brûlures d'estomac ou les nausées**. L'intolérance est également liée à d'autres signes et symptômes : maux de tête, problèmes de peau comme l'eczéma et prise de poids rapide.

Relation entre votre intestin et les intolérances

Une intolérance est toujours liée à la qualité de votre paroi intestinale. Une paroi intestinale qui fonctionne correctement peut faire la distinction entre les nutriments qui peuvent entrer dans votre corps et ceux qui doivent être éliminés. Plus la paroi intestinale est faible et « perméable », plus le risque d'intolérances est élevé. **Vous pouvez réduire les symptômes d'intolérance en améliorant la qualité de votre paroi intestinale.**

Des intestins sains contiennent beaucoup de bonnes bactéries (flore intestinale), qui assurent une bonne digestion. **Un déséquilibre de votre flore intestinale entraîne une digestion incomplète et la formation de substances de fermentation et de décomposition (pourriture)**. Ces substances affectent votre paroi intestinale et provoquent des réactions d'inflammation qui l'affaiblissent. La paroi intestinale finit par devenir trop perméable et laisse passer les nutriments incomplètement digérés et les substances fermentescibles et putrescibles.

Afin d'améliorer la qualité de votre paroi intestinale, il est préférable de manger aussi pur que possible pendant un certain temps (par exemple six semaines). Pendant cette période, évitez systématiquement tous les aliments auxquels vous êtes sensible. Pour la plupart des gens, il s'agit du gluten et du lait de vache. **Veillez à consommer suffisamment d'acides gras oméga 3 et de fibres. Il est également utile d'exclure autant que possible tous les glucides raffinés (sucres)**. Ce mode d'alimentation permet souvent de restaurer la paroi intestinale et de réduire les plaintes. Comme toujours, si vous avez beaucoup de difficultés ou si vous soupçonnez une allergie ou une intolérance, demandez conseil à un praticien en médecine naturelle ou un thérapeute.

L'intolérance alimentaire peut se produire pour :

- les **additifs** tels que les colorants, qui ont été ajoutés aux aliments,
- des substances naturellement présentes, comme l'**histamine**,
- des aliments courants comme le lactose ou le fructose, parce que vous manquez de l'enzyme de dégradation,
- différents aliments qui déclenchent souvent des hypersensibilités (voir figure).



Conseils pratiques :

- Il existe des laboratoires spécialisés où vous pouvez faire effectuer des tests pour savoir si vous souffrez d'une ou plusieurs intolérances.
- Le gluten vous pose des problèmes, mais souhaitez tout de même en consommer, par exemple lors d'une visite ou au restaurant ? Il peut être utile dans ce cas de prendre avec le repas **un complément contenant une enzyme spécifique de séparation du gluten (tolérase G)**. [38]
- Votre digestion n'est pas optimale et vous en cherchez la cause ? Un **complément d'enzymes digestives avec votre repas** peut faciliter votre digestion entre-temps.

Régimes spécifiques

De nombreuses recherches sont réalisées sur ce qui constitue le régime alimentaire idéal. Ce qui est frappant, c'est le chevauchement de tous les régimes alimentaires qui conduisent à une meilleure santé. En effet, ils se composent pour la plupart d'aliments végétaux. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de régimes alimentaires spécifiques.

Végétarien/végétalien

La plupart des **végétariens** ne mangent pas de viande, de poisson ou de poulet, mais ils consomment des œufs et des produits laitiers. Si vous êtes **végétalien**, vous mangez des aliments 100 % végétaux.

Les gens peuvent manger végétarien ou végétalien pour diverses raisons, comme des préoccupations environnementales, pour limiter la souffrance des animaux ou parce qu'ils se sentent mieux physiquement en consommant des végétaux. Les aliments végétaux ne sont pas en soi sains ou malsains. Comme pour les personnes qui mangent de la viande, **il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée et d'être attentif aux carences.**

Si vous ne mangez pas de produits d'origine animale, faites attention aux nutriments suivants :

- La **vitamine B12** (p. 28) **se retrouve principalement dans les produits d'origine animale.** Par conséquent, si vous avez une alimentation strictement végétale, vous avez un risque élevé de carence. Vous remarquez une carence en vitamine B12 par des symptômes tels que la perte d'appétit ou la fatigue. Autre signe possible : des picotements dans les pieds. Si vous mangez végétalien, vous seriez bien inspiré de prendre un complément de vitamine B12. Il est préférable de prendre un complexe de toutes les vitamines B, car le risque de carences en vitamines B1 et B2 est également plus élevé si vous ne mangez pas de produits d'origine animale. Choisissez une pastille contenant de la vitamine B12 pour vous assurer qu'elle est correctement absorbée.
- **Les produits d'origine animale sont riches en protéines.** Si vous consommez régulièrement des produits laitiers et des œufs, vous obtenez probablement une quantité raisonnable de protéines. Si vous mangez végétalien, vous risquez davantage de souffrir d'une carence en protéines, surtout si vous vous remettez d'une maladie ou si vous vous entraînez intensivement. Surveillez de près votre apport quotidien en protéines et, si nécessaire, enrichissez votre régime avec une boisson (shake) protéinée. Les protéines végétales se retrouvent, entre autres, dans les céréales complètes, les légumineuses et les produits à base de soja (de préférence le tofu et le tempeh fermentés, sans OGM¹²).
- **La viande est riche en fer.** Si vous avez trop peu de fer dans le sang, vous souffrez d'anémie et vous vous sentez faible et sans vie. Heureusement, le fer ne se trouve pas seulement dans la viande, mais aussi dans les fruits secs comme les abricots et les légumes à feuilles vert foncé.
- Les **acides gras oméga 3** sont importants pour votre cerveau, votre cœur et vos vaisseaux sanguins. Ils sont essentiels pour tous, mais surtout pour les femmes enceintes (pour le bon développement du cerveau et des nerfs du fœtus), les femmes qui allaitent et les jeunes enfants.

¹²Par OGM, l'on entend...

- Le **calcium** est nécessaire à la santé des os. Tous les légumes (à feuilles) vert foncé contiennent beaucoup de calcium. Pour absorber correctement le calcium, vous avez également besoin de suffisamment de vitamine D. La **vitamine D** peut être obtenue grâce à l'exposition de la peau au soleil en été et se trouve également dans les poissons gras. Néanmoins, tout le monde court un risque élevé de carence en vitamine D. Cela est dû en partie au peu d'activités extérieures et à la crème de jour avec filtre UV. Les personnes à la peau plus foncée ou plus âgée présentent un risque plus élevé de carence en vitamine D.

Les produits à base de soja (tofu et tempeh) et les légumineuses sont des « **substituts de viande** » courants. Outre les protéines, ils contiennent également d'autres nutriments présents dans la viande, comme les vitamines B et le fer. L'inconvénient de nombreux substituts de viande est qu'ils sont riches en soja (OGM), blé, lait de vache et contiennent de nombreux additifs non naturels.

Jeûne intermittent

Vous connaissez sans doute quelqu'un qui pratique le « jeûne intermittent ». À moins que vous n'en soyez un adepte ? Mais qu'entend-on exactement par là et est-ce sain ?

Les recherches montrent que manger tout au long de la journée n'est pas bon pour le système digestif. **En effet, votre système digestif doit pouvoir se reposer et se réparer entre les repas.** [39]

La digestion bénéficie du fait de ne pas manger trop d'en-cas et de **se concentrer sur trois repas principaux complets et nutritifs.** Si ce mode d'alimentation vous convient, vous pouvez essayer de ne pas manger pendant une période un peu plus longue.

QU'EST-CE QUE LE JEÛNE INTERMITTENT N'EST PAS ?

- Une « **course d'endurance** » où vous essayez de ne pas manger pendant le plus longtemps possible. Votre corps a besoin d'une certaine quantité d'énergie provenant de la nourriture chaque jour. Si vous essayez de consommer tous ces nutriments en un temps très court, votre digestion sera également mise à rude épreuve.
- Une **excuse** pour consommer une alimentation peu saine pendant votre « fenêtre d'alimentation ».
- Ce n'est pas un régime et ce n'est pas toujours sain : **ce que vous mangez reste déterminant.**

Pas besoin de vous culpabiliser si vous essayez le jeûne intermittent et constatez qu'il ne vous convient pas. Si vous avez besoin d'un bon petit-déjeuner pour commencer la journée, écoutez votre corps. À l'inverse, certaines personnes n'ont pas naturellement envie de prendre un petit-déjeuner.

Si vous avez souvent faim, cherchez à en savoir la cause. Il se peut que vos repas principaux ne soient pas assez nutritifs ? **Après un repas, vous ne devriez pas avoir faim pendant plusieurs heures.**

Si vous n'arrivez vraiment pas à manger pendant plusieurs heures, vous avez probablement des problèmes de fluctuation du taux de sucre dans le sang (cf. p. 14). Dans ce cas, suivez les orientations/instructions d'un professionnel.

Régimes pauvres en glucides

Les régimes pauvres en glucides sont omniprésents. **La question de savoir si une alimentation pauvre en glucides est un bon choix est personnelle et est fonction de votre mode de vie actuel.**

Pour les personnes souffrant de problèmes de glycémie et d'obésité, une telle restriction stricte des glucides peut être utile. Cependant, il est important de travailler simultanément à la restauration de l'organisme à l'aide de compléments et d'exercices ciblés. Attention : après un certain temps, votre corps ne dispose plus des nutriments présents dans les céréales complètes et les légumes riches en glucides (par exemple, les vitamines B). C'est la raison pour laquelle il convient d'être très prudent quant à une restriction extrême des glucides ou à un régime cétogène (keto) à long terme.

Pour les personnes insulino-résistantes, un régime pauvre en glucides est souvent plus facile à maintenir, car le **taux de sucre dans le sang reste mieux équilibré** et les pics et creux d'énergie de grande amplitude sont absents.

Pensez-vous que vous êtes résistant à l'insuline ? Dans ce cas, faites-vous tester et aider par un professionnel. **Un complément alimentaire contenant un complexe de vitamines, de minéraux et de plantes (comme le gymnema sylvestra, la cannelle et la berbérine) peut être utile pour réguler votre glycémie.** [8,9,10] Lorsque la glycémie est stable, il est plus facile de ne pas manger tout au long de la journée.

PERDREZ-VOUS DU POIDS SI VOUS MANGEZ MOINS DE GLUCIDES ?

La perte de poids survient lorsque vous absorbez moins d'énergie que ce dont vous avez besoin et que votre corps doit puiser dans ses réserves de graisse pour continuer à fonctionner. **La raison pour laquelle les régimes pauvres en glucides sont si populaires est simple : ils sont très rassasiants comme ils sont constitués principalement de protéines et de graisses.** Une diminution des fluctuations de la glycémie signifie également que vous grignotez moins. Il est dès lors possible que vous absorbiez moins d'énergie et que vous perdiez du poids. En évitant totalement les glucides, votre corps entrera également plus tôt dans la phase de combustion des graisses.

Mais attention : lorsqu'on commence un régime pauvre en glucides, on perd souvent plusieurs kilos très rapidement. Souvent, il ne s'agit pas d'une perte de graisse, mais d'une **perte de liquide**. Le liquide que les glucides maintiennent dans vos muscles disparaît également. Si vous commencez soudainement à manger plus de glucides après une période où vous en avez peu mangé, les réserves dans vos muscles et le liquide reviendront. Il est également possible qu'une **perturbation de la glycémie et des intolérances aient entraîné une rétention de liquide supplémentaire**, comme une sorte de réponse inflammatoire. Cette réaction inflammatoire ainsi que le liquide qui l'accompagne peuvent disparaître si vous commencez à manger sainement et avec peu de glucides.

Si vous voulez perdre de la graisse, vous pouvez le faire avec différents régimes. Le plus important est de tenir bon. **Le meilleur « régime » n'est donc pas un régime, mais un régime sain comportant beaucoup de légumes, de fibres, de protéines et de graisses essentielles, que vous suivrez en grande partie tout au long de votre vie.**

PEUT-ON MANGER TROP PEU DE GLUCIDES ?

Manger trop peu de glucides peut perturber et ralentir le fonctionnement de votre glande thyroïde. Cette situation exerce un effet négatif sur votre poids et votre niveau d'énergie. Cet effet est particulièrement visible chez les personnes qui suivent un régime cétogène pendant une longue période, par exemple pour réduire les symptômes de l'épilepsie.

Si vous ne souffrez pas d'un problème neurologique, un régime strict de limitation des glucides ou cétogène n'est pas le mode de vie sain et durable que vous recherchez probablement pour le reste de votre vie. N'hésitez pas à demander l'aide d'un médecin ou d'un thérapeute si vous avez des difficultés à mettre en place un régime alimentaire sain.



En conclusion

N'hésitez pas à demander conseil à un médecin ou à un thérapeute

Pour que la prise de compléments alimentaires soit vraiment efficace, vous devez savoir ce dont votre corps a besoin. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons vivement de prendre rendez-vous avec un médecin ou un thérapeute de votre région. En effet, un professionnel peut vous guider et vous aider à améliorer votre santé progressivement.



Bien commencer avec nos recettes

N'avez-vous pas l'estomac qui gargouille après cette lecture ? Découvrez nos recettes délicieusement saines sur www.energeticanatura.com/recettes



Découvrez : la qualité fait la différence



Demandez votre guide **gratuit**

www.energeticanatura.com/guide-qualite

Comment reconnaître des compléments alimentaires de qualité ?

Avec un cours rapide de « Déchiffrage des étiquettes »

Vous êtes convaincu de l'importance d'un mode de vie sain, complété par des compléments alimentaires de qualité. Mais comment distinguer la qualité des compléments?

Pour vous aider, nous avons élaboré un guide qui donne un aperçu de la qualité, de la composition et de l'effet des compléments alimentaires. Vous pourrez ainsi faire des choix éclairés.

Vous vous posez des questions...

- Quels sont les facteurs qui influencent l'absorption correcte d'un complément alimentaire par votre corps ?
- Quelle est la différence entre vitamines actives/inactives, organiques/inorganiques et naturelles/synthétiques ?
- Quelle est l'importance de la forme d'un complément alimentaire ?
- Comment certains nutriments et herbes renforcent-ils leur effet mutuel ?
- Quand vaut-il mieux prendre votre complément alimentaire pour un effet optimal ? Et quelle est la dose adéquate ?

Visitez www.energeticanatura.com/fr-fr/guide-qualite pour télécharger le guide et pour recevoir une version imprimée.

Conseil d'or : vous souhaitez pouvoir évaluer en un clin d'œil si vous avez affaire à un complément alimentaire de qualité ? Dans ce cas, le cours rapide : déchiffrage des étiquettes et l'antisèche sont faits pour vous.



Vous voulez en savoir plus sur la façon d'adopter un mode de vie sain et sur les **nutriments essentiels** qui peuvent vous y aider ?

“Commencer avec les compléments alimentaires” est une lecture indispensable si vous voulez soutenir votre corps de manière optimale. Vous pouvez télécharger le guide sur notre site web : www.energeticanatura.com/guidepratique



Les bienfaits de l'été, même en hiver avec des gouttes de vitamine D

Qu'est-ce que la vitamine D et pourquoi en ai-je besoin ?
 Votre peau synthétise de la vitamine D sous l'influence d'une lumière solaire suffisante. L'excès de vitamine D est stocké dans votre graisse corporelle et votre foie pour un usage ultérieur. Les aliments qui contiennent de la vitamine D sont principalement les poissons gras et, dans une moindre mesure, la viande et les jaunes d'œufs.

La vitamine D est indispensable au bon fonctionnement de votre système immunitaire. La vitamine D est également nécessaire pour la santé des os et la bonne humeur. Chez les enfants, une carence sévère en vitamine D peut entraîner un retard de croissance.

Une carence en vitamine D est-elle courante ?
 Dans notre pays, le soleil n'est pas suffisamment fort en hiver pour nous permettre de produire de la vitamine D en quantité suffisante. Si vous avez la peau claire, la lumière du soleil en été est parfois suffisante, pour autant que vous sortiez régulièrement. Si vous avez la peau mate ou foncée, vous produisez de la vitamine D naturellement moins vite. Les peaux un peu plus âgées produisent dans tous les cas moins de vitamine D. Les enfants sont également enclins aux carences. Il n'est donc pas surprenant que la plupart d'entre nous n'aient pas suffisamment de vitamine D dans le sang, surtout en hiver.

Ai-je besoin d'un supplément de vitamine D ?
 Pour savoir avec certitude si vous présentez une carence en vitamine D, vous devez effectuer un test sanguin. Le taux sanguin de vitamine D est exprimé en nmol/l. Une faible carence correspond à une valeur inférieure à 30 nmol/l, l'objectif étant d'atteindre un taux supérieur à 50 nmol/l, de préférence autour de 80 nmol/l.

Lorsque vous choisissez un complément de vitamine D, tenez compte des éléments suivants :

- Choisissez un complément avec de la **vitamine D3**, cette forme est la plus efficace.
- Optez pour une **émulsion**, que vous pouvez prendre sous la forme de gouttes. Cette forme de vitamine D est la mieux absorbée par votre corps. Une émulsion obtenue en mélangeant deux substances qui ne se mélangeraient pas en temps normal. La vitamine D est une substance liposoluble et elle ne peut normalement pas être mélangée avec une substance aqueuse comme le sang. La vitamine D doit donc être émulsionnée pour pouvoir être facilement absorbée par votre corps.

Groupes	Conseils de supplémentation en vitamine D	Supplément de vitamine D en microgrammes (mcg)
Enfants	0 à 3 ans	10
	4 à 6 ans	10
Femmes	10 à 50 ans	10
	50 à 69 ans	10
Hommes	70 ans et plus	20
	4 à 69 ans	10
Femmes enceintes	4 à 69 ans	10
	70 ans et plus	20

Tableau 1. Conseils officiels sur la supplémentation en vitamine D (Centre de nutrition des Pays-Bas, janvier 2020)

Commencer avec les compléments alimentaires
 Votre guide pratique

ENERGETICA
 Natura



Références

1. <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/vezel>
2. Muralidharan J, Galiè S, Hernández-Alonso P, et al. Plant-Based Fat, Dietary Patterns Rich in Vegetable Fat and Gut Microbiota Modulation. *Frontiers in Nutrition*. 2019. DOI: 10.3389/fnut.2019.00157.
3. Schwalfenberg GK. The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health?. *J Environ Public Health*. 2012. DOI:10.1155/2012/727630.
4. Gellar L, Nansel TR. High and low glycemic index mixed meals and blood glucose in youth with type 2 diabetes or impaired glucose tolerance. *J Pediatr*. 2009. DOI:10.1016/j.jpeds.2008.09.040.
5. Bhupathiraju SN, Tobias DK, Malik VS, et al. Glycemic index, glycemic load, and risk of type 2 diabetes: results from 3 large US cohorts and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014. DOI: 10.3945/ajcn.113.079533.
6. Dubey P, Thakur V, Chattopadhyay M. Role of Minerals and Trace Elements in Diabetes and Insulin Resistance. *Nutrients*. 2020. DOI: 10.3390/nu12061864.
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534841/>
8. Kanetkar P, Singhal R, Kamat M, et al. *Gymnema sylvestre*: A Memoir. *J Clin Biochem Nutr*. 2007. DOI: 10.3164/jcfn.2007010.
9. Medagama AB. The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. *Nutr J*. 2015. DOI: 10.1186/s12937-015-0098-9.
10. Tabeshpour J, Imenshahidi M, Hosseinzadeh H. A review of the effects of *Berberis vulgaris* and its major component, berberine, in metabolic syndrome. *Iran J Basic Med Sci*. 2017. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8682.
11. Richter M, Baerlocher K, Bauer JM, et al. Revised Reference Values for the Intake of Protein. *Ann Nutr Metab*. 2019;74(3):242-250. DOI:10.1159/000499374.
12. Lands B. Consequences of essential fatty acids. *Nutrients*. 2012;4(9):1338-1357. DOI:10.3390/nu4091338.
13. Swanson D, Block R, Mousa SA. Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life. *Adv Nutr*. 2012. DOI: 10.3945/an.111.000893.
14. Pan A, Chen M, Chowdhury R, et al. α -Linolenic acid and risk of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2012. DOI: 10.3945/ajcn.112.044040.
15. Marangoni F, Agostoni C, Borghi C, et al. Dietary linoleic acid and human health: Focus on cardiovascular and cardiometabolic effects. *Atherosclerosis* 2020. DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2019.11.018.
16. Sergeant S, Rahbar E, Chilton FH, et al. Gamma-linolenic acid, Dihomo-gamma linolenic, Eicosanoids and Inflammatory Processes. *Eur J Pharmacol*. 2016. DOI: 10.1016/j.ejphar.2016.04.020.
17. Wu D, Meydani M, Leka LS, et al. Effect of dietary supplementation with black currant seed oil on the immune response of healthy elderly subjects. *Am J Clin Nutr*. 1999 Oct;70(4):536-43. DOI: 10.1093/ajcn/70.4.536
18. Tutunchi H, Ostadrahimi A, Saghafi-Asl M, et al. The Effects of Diets Enriched in Monounsaturated Oleic Acid on the Management and Prevention of Obesity: a Systematic Review of Human Intervention Studies. *Adv Nutr* 2020. DOI: 10.1093/advances/nmaa013.
19. Neubronner J, Schuchardt JP, Kressel G, et al. Enhanced increase of omega 3 index in response to long term n-3 fatty acid supplementation from triglycerides versus ethyl esters. *Eur J. Clin Nutr*. 65 (2011) 247-254. DOI: 10.1038/ejcn.2010.239;
20. Ritter JCS, Budge SM, Jovica F, Oxidation rates of triglyceride and ethyl ester fish oils. Submitted to *Food Chem* (in review), 2014. DOI: 10.1007/s11746-015-2612-9.
21. Reddy P, Jialal I. *Biochemistry, Fat Soluble Vitamins*. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/
22. Goff JP. Invited review: Mineral absorption mechanisms, mineral interactions that affect acid-base and antioxidant status, and diet considerations to improve mineral status. *J Dairy Sci Actions* 2018. DOI: 10.3168/jds.2017-13112.
23. Engin Yenice E, Mızrak C, Gültekin M, et al. Effects of Organic and Inorganic Forms of Manganese, Zinc, Copper, and Chromium on Bioavailability of These Minerals and Calcium in Late-Phase Laying Hens. *Biol Trace Elem Res* 2015. DOI: 10.1007/s12011-015-0313-8.
24. Cuciureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/>
25. Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. *Nutrients* 2017. DOI: 10.3390/nu9050429
26. Fard GS, Wang F, Sinclair AJ, et al. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019. DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978.
27. Derbyshire E. Brain Health across the Lifespan: A Systematic Review on the Role of Omega-3 Fatty Acid Supplements. *Nutrients*. 2018. DOI: 10.3390/nu10081094.
28. Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The “sunshine” vitamin. *J Pharmacol Pharmacother*. 2012. DOI: 10.4103/0976-500X.95506.
29. Pilz S, Zittermann A. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. *Endocr Connect*. 2019. DOI: 10.1530/EC-18-0432.
30. Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. *Front Physiol*. 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
31. Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. *Chem Biol Interact*. 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014
32. Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. *Int J Biomed Sci*. 2008 Jun; 4(2): 89–96.
33. Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. *Antioxidants (Basel)*. 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.
34. Ianiro G, Pecere S, Giorgio V, Gasbarrini A, et al. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Curr Drug Metab*. 2016. DOI: 10.2174/138920021702160114150137.
35. Frei R, Akdis M, O'Mahony L. Prebiotics, probiotics, synbiotics, and the immune system: experimental data and clinical evidence. *Curr Opin Gastroenterol*. 2015. DOI: 10.1097/MOG.0000000000000151.
36. Rahmani AH, Alsahli MA, Aly SM, et al. Role of Curcumin in Disease Prevention and Treatment. *Adv Biomed Res*. 2018. DOI :10.4103/abr.abr_147_16.
37. Waal de - Malefijt M. *Ik heb er mijn buik van vol*. ISBN: 9789063789480.
38. Stepniak D, Spaenij-Dekking L, Mitea C, et al. Highly efficient gluten degradation with a newly identified prolyl endoprotease: implications for celiac disease. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*. 2006. DOI: 10.1152/ajpgi.00034.2006
39. Paoli A, Tinsley G, Bianco A, Moro T. The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting. *Nutrients*. 2019. DOI: : 10.3390/nu11040719.

ENERGETICA
Natura®

www.energeticanatura.com