

## Conseils pour une alimentation saine

Nos habitudes alimentaires sont étroitement liées à notre culture, notre éducation, notre histoire ou encore nos émotions. Il est donc difficile de changer ce mode de fonctionnement.

C'est petit à petit, en accord avec les changements proposés, que vous pourrez mettre en place une alimentation plus saine.

Les conseils généraux ci-dessous ne sont pas tous à appliquer à la lettre dès demain. Ce sont plutôt des axes pour vous guider dans les modifications que vous souhaitez opérer dans votre vie quotidienne.

1. *Préparez vos repas et mangez dans le calme, à heures régulières et en mastiquant bien.*

2. *Evitez de manger trop ou de grignoter.*

3. *Favorisez dans votre alimentation :*

- Les aliments les plus frais possible, les moins raffinés, les plus bio
- Une large part de cru : légumes, fruits, crudités, algues, jus de légumes
- Les aromates et herbes fraîches : ail, oignon, échalote, thym, romarin, persil, basilic, estragon, curry, noix de muscade, gingembre, cannelle...
- Le poisson, les œufs, les protéines végétales, les viandes blanches aux viandes rouges ( 1 fois par semaine)
- Les laits végétaux ou les fromages au lait de chèvre ou de brebis plutôt que ceux au lait de vache.
- Les aliments de saison
- Les aliments non raffinés

4. *Veillez à utiliser des modes de cuisson doux*

La cuisson, dès 40° , détruit les enzymes, les vitamines de nos aliments.

Choisissez la vapeur douce, les cuissons à l'étouffée, les papillottes.

Bannissez le micro-ondes, et évitez les fritures

5. *Consommez des huiles végétales crues*

Choisir les huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid, sans les faire chauffer,

Seule l'huile d'olive supporte bien la cuisson (sans trop faire monter la température) .

## 6. Respectez les combinaisons alimentaires de base

- Consommez les fruits en dehors des repas ou  $\frac{1}{2}$  heure avant
- Manger le cru en début de repas, pour favoriser la digestion
- Au cours d'un repas l'équilibre  $\frac{1}{4}$  de protéines ( viande, poisson, légumineuses) et  $\frac{3}{4}$  de céréales ( riz, pâtes, semoule) est idéal.
- Ne mangez pas de pain pour accompagner le repas s'il y a un autre farineux ou céréale

## 7. Faites régulièrement une monodiète

Consommez un seul aliment lors du même repas : effet très nettoyant et détoxiquant pour le corps

Exemple de monodiète le soir 1 à 2 fois par semaine, sur 6 semaines :

- soupe de légumes
- pommes et compote de pommes
- céréales : riz, quinoa...
- pommes de terre

## 8. Boisson

Pour faciliter la digestion, buvez le moins possible pendant le repas et juste après  
Buvez très régulièrement au cours de la journée et en petite quantité, environ 1,5 litre d'eau peu minéralisée, ou sous forme de tisanes.

Deux verres de vin rouge par jour sont conseillés.

## 9. Limitez les aliments acidifiants

Aliments acidifiant : agrumes, kiwi, épinards cuits, asperges, moutarde, sucre raffiné, pâtes blanches, pain blanc, fromages, viandes rouges, huiles raffinées

aliments alcalinisant : pommes de terre, légumes verts, bananes, amandes , châtaignes, soja, yaourts de soja, dattes, fruits secs

aliments neutres : noix fraîches, petits pois, haricots verts, pain de seigle complet, germe de blé, millet, sucre intégral

## 10. La règle d'or

Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre