

# L'alimentation saine et consciente

*«Ce que je mange aujourd'hui devient :  
mon cerveau de demain... toutes mes  
cellules...  
et ma descendance... »*

# Comment manger sain et juste ? (1)

1. Développer une **alimentation variée**, pleine de saveurs et riche en aliments nutritifs et protecteurs.
2. Consommer des **protéines au petit-déjeuner** : pain d'épeautre complet au levain, œuf, saumon, jambon, yaourt, pâté de lentilles, humous...
3. Privilégier les **cuissons douces** (vapeur, four à max 85°, étuvée)

# Comment manger sain et juste ? (2)

- 4. Se libérer des dépendances et grignotages :**  
chocolat, alcool, café, tabac (le tabac accélère l'élimination de la caféine et enclenche un cercle vicieux de dépendances tabac-café) ...
- A la place, **offrez-vous un autre plaisir ou un geste gratifiant** : votre morceau de musique préféré, boire un verre d'eau ou une tisane, s'oxygéner et respirer profondément, un moment de pause, appeler un ami, ...

# Comment manger sain et juste? (3)

**5. Privilégier la qualité et non la quantité !**

**6. Eviter toutes les produits toxiques**

Pollution, pesticides, herbicides, additifs... dans votre alimentation, vos cosmétiques et vos produits d'entretien.

**7. Bien mâcher**

Pour mieux absorber et assimiler !

**8. Equilibrer les 3 ou 4 repas journaliers**

Ne pas sauter de repas !

**Le tout avec bienveillance !**

# Pourquoi mangeons-nous?

Pour donner à nos cellules de quoi fonctionner !

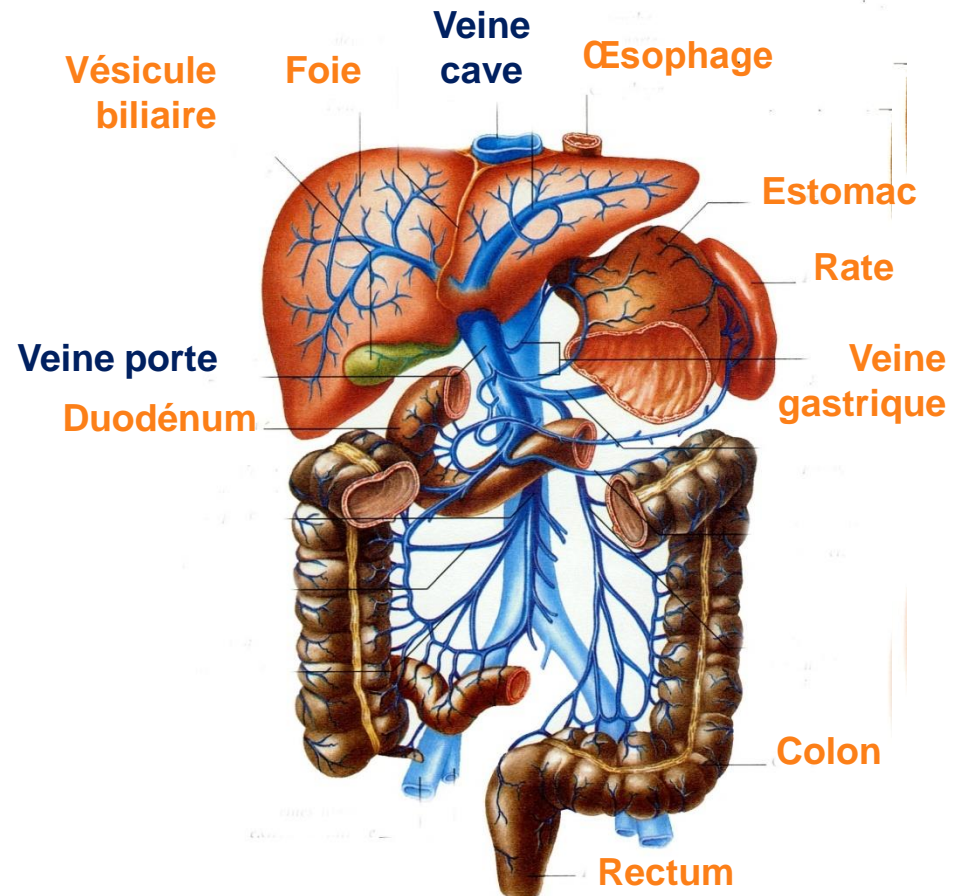
**Sang** - estomac, rate, intestins, pancréas  
dans de petites veines → veine porte

**Veine porte** - **sang chargé** en  
**nutriments** et en **toxines**  
tube digestif → foie.

**Foie** absorbe, épure et stocke les  
éléments nutritifs de ce sang.

**Sang épuré** → **veine cave** inférieure,  
→ **cœur** + **poumons** pour être  
réoxygéné et redistribué.

**Sang frais** - **cœur** → **foie** par l'**artère**  
**hépatique**.



# Où trouvons-nous la matière 1<sup>ère</sup> pour fabriquer notre énergie ?

- Les **sucres complets** et **les graisses de qualité**  
= réserve d'énergie
  - Les **protéines** = rôle structurant et dynamisant.

# Sources de glucides (1)

## Où trouver les bons glucides ?

### Sucres complets

**Sucre de canne brut (non raffiné), miel, sirop d'érable**

### Sucres lents

**Céréales complètes cuites al dente : riz, épeautre, quinoa, sarrasin, avoine, millet et légumineuses...**

#### Pain complet bio

#### Pain blanc raffiné

Minéraux

2,2 %

Vitamine PP

3,3 %

Minéraux

0,7 %

Vitamine PP

0,9 %

**Pertes :** Vit B1

90 %

Vit B2, B9

80 %

Vit E

100 %

Fe, Mg, Mn

80 %

# Source de glucides (2)

## A éviter ou limiter

### Sucres raffinés = rapides

- **Sucre blanc ou roux, miel, sirop d'érable...**
- **Céréales raffinées, farine et pâtes blanches,, pâtes trop cuites, pain blanc, riz blanc...**

### Edulcorants naturelles

Stevia, sirop d'agave, amasake

### Edulcorants artificiels

Aspartame, saccharine...

### Sucres cachés

Conservateurs, exhausteurs de goût, additifs...



# Sources de glucides (3)

## Pourquoi ?

- IG ↗ - Index glycémique élevé
- Déminéralisation (dents, os...),
- Taux d'acidité ↗,
- Surpoids

## Donc quels sont les sucres :

- Complets et lents?
- Complets et rapides?

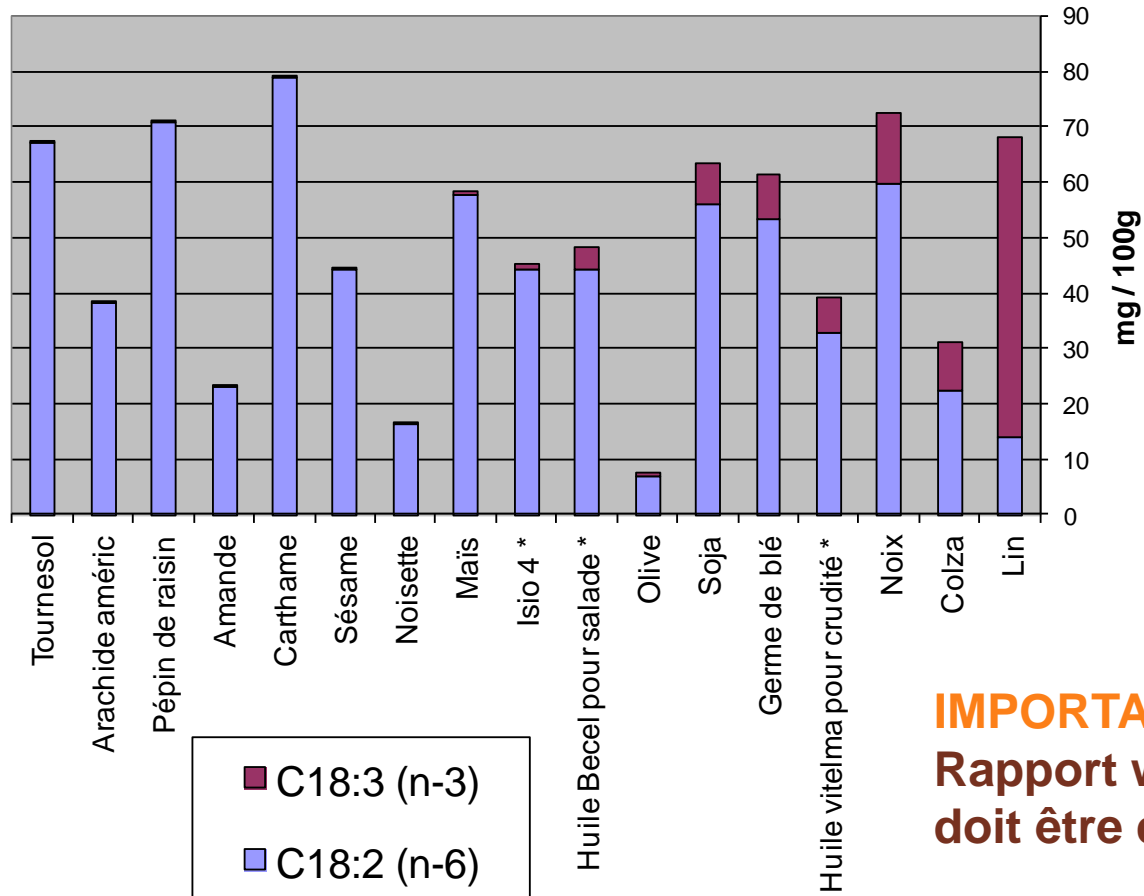
**La vraie liberté : changer ses goûts !**

# Sources de lipides (1)

## Où trouver les bonnes graisses ?

- **Huiles végétales crues de 1<sup>ère</sup> pression à froid**
  - Huile d'olive pour les cuissons & assaisonnements
  - Huile de colza, noix...pour assaisonnements
- **Acides gras saturés non hydrogénés :**
  - Beurre au lait cru, graisse de coco, huile de palme.
- **Petits poissons gras riches en oméga 3 :**
  - Maquereau, sardine, hareng, anchois, saumon...
- **Produits laitiers au lait cru**
  - Fromages à pâte dure, faisselle, kéfir...

# Teneur des huiles en acides gras essentiels



**IMPORTANT :**  
Rapport w6 et w3  
doit être de 5 pour 1 !

# Sources de lipides (2)

## A éviter

**Huiles végétales cuites  
Margarines hydrogénées**

**Graisses cachées :  
charcuterie, viande, fromage, pâtisseries**

### **Pourquoi ?**

- **Mauvais cholestérol**
- **Maladies cardio-vasculaires**
- **Surpoids**

# Sources de protéines

## A réintroduire

### Protéines végétales

- légumineuses
- céréales | → surtout germés
- oléagineux
- produits lacto-fermentés

## A limiter

### Protéines animales :

- viandes, poissons, œufs
- produits laitiers

## Pourquoi ?

**Produits animaux = riches en AGS**

**Aliments toxiques**  
Vides de leurs enzymes,  
minéraux, vitamines...  
Chargés en toxines.

**Tous produits industriels**



**Aliments « vides »**

**Tous produits raffinés**



**Aliments « plaisir »**  
ne nuisent pas en  
quantité modérée

**Muesli**  
**Pains au levain**  
**Chocolat noir à 70%**  
**Charcuteries artisanales**  
**Fromages pâte dure lait cru**



**Aliments nutritifs**  
de qualité  
bio

**Epices & condiments**

**Oléagineux**



**Huiles de 1ère p.à.f**

**Beurre au lait cru**



**Protéines animales**

**Céréales complètes**

**Légumineuses germées**

**Fruits frais de saison**

**Légumes frais de saison**



# Mode de cuisson (1)

## L'idéal : le cru frais!

- fruits et légumes frais
- oléagineux trempés
- jaune d'œuf, coquillages, viandes et poissons

## Avantages

- richesse maximum en micronutriments
- facilité de préparation et peu de toxicité
- absence de leucocytoses digestives

## Blanchiment des légumes et fruits

- alternative au cru pour les intestins délicats
- idéal avant congélation

# Modes de cuisson (2)

## Mode de cuisson idéal

- Cuisson al dente
- Cuisson à l'étuvée (si produits bio)
- Cuisson à la vapeur (surtout si produits non bio)
- Cuisson au four à max 85° (idéal pour viandes et poissons)

## A éviter

T° élevée, cuisson trop longue, barbecue, grill



# Pourquoi privilégier des T° basses ?

- 50° = destruction de certaines enzymes
- 60° = destruction de la vitamine C
- 65° = toxicité des céréales à gluten
- 75° = pasteurisation (destruction enzymes et bactéries)
- 90° = coagulation des protéines
- 100° = ↗ considérable des toxines  
Caramélisation des sucres + Destruction des autres vitamines

# Pourquoi privilégier des T° basses ?

- **110° = stérilisation**
- **140° = apparition des goudrons dans les graisses et protéines**
- **150 à 250° = poêle à frire**
- **200 à 250 = cuisson des pains et pâtisseries + cocotte-minute**
- **500° = grille pain électrique**
- **1200° = barbecue**

# Fond de cuisine (1)

## Armoire

- **Céréales complètes** : riz, pâtes, quinoa, millet, sarrasin, boulgour d'épeautre...
- **Flocons de céréales** : avoine, riz, sarrasin...
- **Galettes** de quinoa, sarrasin, châtaigne...
- **Farine** : épeautre, blé dur, sarrasin, riz, châtaigne, pois chiche...
- **Liant** : Arrow Root
- **Huile d'olive**
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiche, haricots secs, haricots mungo, haricots adzuki...
- **Graines à germer** : poireau, radis, coriandre, tournesol...

# Fond de cuisine (2)

## Armoire

- **Tomates pelées et concentré de tomates**
- **Poissons gras** : sardine, maquereau, anchois...
- **Oléagineux** : olives, amandes, noix, noisettes...
- **Crèmes d'oléagineux**
- **Sucre de canne complet, caroube...**
- **Epices** : curcuma, paprika, safran, curry...
- **Condiments** : sel de Guérande, ail, gingembre frais, algues, tamari, miso, bouillon de légumes...
- **Herbes déshydratées** : menthe, basilic, aneth...
- **Thé vert, tisanes, succédané de céréales**

# Fond de cuisine (3)

## Frigo

- **Légumes frais**
- **Herbes** : persil, cerfeuil, basilic, menthe...
- **Huile de colza, huile de noix**
- **Beurre au lait cru et œufs**
- **Crème de soya ou de riz**
- **Parmesan**
- **Laits végétaux** : riz, amande, soya...
- **Yaourt de brebis, chèvre, vache ou soya**
- **Jus de pomme, jus de légumes**
- **Sirop d'érable, extrait de vanille liquide**

# Fond de cuisine (4)

## Surgélateurs

(max 3 à 4 semaines sinon !!! oxydation !!!)

- **Pain coupé** en tranches
- **Beurre**
- **Poissons, viandes**
- **Légumes blanchis**
- **Restes de soupe**

# Journée type

**Petit-déjeuner: comme un roi – pas de sucre ajouté !!!**

- **Protéines** : œuf à la coque, blanc de poulet, maquée ou yaourt de brebis ou chèvre frais, pâté de lentilles, houmous...
- **Glucides** : Pain d'épeautre au levain ou bol de céréales
- **Végétaux et huiles** : pesto de légumes, graines germées...

**Déjeuner : comme un prince**

- $\frac{1}{2}$  légumes +  $\frac{1}{4}$  protéines +  $\frac{1}{4}$  céréales + huiles 1<sup>ère</sup> p.à.f.  
ou
- $\frac{2}{3}$  légumes +  $\frac{1}{3}$  protéines + huiles 1<sup>ère</sup> p.à.f.

**Goûter :**

- Fruits + oléagineux

**Dîner : comme un pauvre – avant 19h30 !**

- $\frac{1}{3}$  de céréales +  $\frac{2}{3}$  de légumes ou juste une soupe

# Repas vite et bien faits

Vous n'avez pas le temps de couper des légumes

⇒ **Légumes surgelés naturels** dans des pâtes complètes, huile d'olive et de colza, sel aux herbes et parmesan

Vous avez oublié de sortir de la viande ou du poisson le matin

⇒ **Boîtes de maquereau ou de sardines** dans un riz complet, olives, tomates, variété de légumes

Vous avez des restes mais n'avez pas envie de les manger

⇒ **Soupes minutes** en les mettant dans votre Blender avec de l'eau bouillante.

Vous avez des légumes (roquette, épinard, persil plat, salade de blé, pourpier, cresson...) déjà lavés dans le frigo

⇒ **Salade mi-chaude** en y ajoutant des restes avec viande ou poisson.

⇒ **Pâtes complètes** avec les légumes ciselés finement, des pignons, noix et graines de courge, huile au choix et épices



# Petits-déjeuners

Céréaliers	Garnitures	Assaisonnements
Pain d'épeautre complet au levain	Crevettes grises+ avocat écrasé	Beurre au lait cru, Pesto de cresson aux noix de cajou
Quinoa	Œuf à la coque,	Pesto de persil aux amandes
Pain d'épeautre complet au levain	Jambon cuit dégraissé & fromage à pâte dure	Tahin + pesto de roquette aux graines de tournesol
Riz complet	Pâté de lentilles aux petits légumes	Pesto d'épinard aux noix du Brésil

**+++ Graines germées, sources de vitamines&minéraux**

# Repas de midi

**Emporter des restes de la veille.**

**Pour les réchauffer :**

Privilégiez

- cuiseur vapeur
- Soupe asiatique (eau bouillante + Miso et tamari + vos restes froids)

Evitez

le micro-onde sauf si vous avez un plat spécial qui protège des ondes.

**Si Sandwichs :**

**Pour les améliorer, ajoutez :**

+++ Graines germées , pesto de verdure, légumes à croquer,  
= sources de vitamines&minéraux

**Pour éviter un coup pompe après le repas :**

Mangez dissocié :

protéines + légumes (sans céréales : riz, pâtes, pain...)

# Conclusion 😊

- Écoutons notre corps.
- Respectons notre terrain.
- Acceptons de modifier nos habitudes/goûts.
- Lâchons nos croyances limitantes.
- Faisons des choix au service de notre santé.

**1 tartine au nutella = mangée en 1 minute !!!**  
**mais impact sur l'organisme**  
**Jusqu'à 72h de digestion + Stockage !**