

ALIMENTATION – SANTE

Annick

Nous ne traiterons pas de l'eau ni des eaux aujourd'hui bien que ce soit la 1ere et longtemps la seule nécessité d'apport.

Les aliments actuels sont plus pauvres en éléments minéraux et vitamines que ce qui nous était apporté il y a 50 ans, privilégier l'alimentation biologique plus riche pour le même poids.

Nous allons vous donner des recommandations générales, chacun adaptant en fonction de ses goûts et de son état de santé.

1) LES PORTIONS, LES PROPORTIONS.

La pyramide alimentaire ; choix

Pyramide pointe en bas

Pyramide

La part de laitages est remise en question et diminuée

L'assiette ;

Pour chaque repas, il est recommandé d'avoir une assiette ;

moitié de légumes,

1/4 protéines, 1/4 céréales

Les proportions ;

viande grasse ; une paume de main

viande maigre ; une main

fruit ; un poing fermé = une portion

légumes dans les 2 mains en bol

pâtes, céréales 80g crues par personne

riz 60g cru par personne

féculeux les 2 poings fermés.

Corinne

2) LES PROTEINES faites de 20 Acides aminés

de 1 à 1,2 g/kg. à augmenter pour les personnes de + de 50 ans car l'assimilation est moins bonne

1,5g / Kg

Les P animales

Les viandes grasses, rouges , 1 fois par semaine

Les viandes blanches ou les œufs 1 fois par jour.

Les poissons surtout gras chaque jour, ils apportent en plus des omega 3

Les P végétales ;

+ intéressantes dans le contexte écologique

feuille de différents végétaux

à utiliser en association car il manque la méthionine et la lysine sauf le quinoa qui les contient tous (2 des 8 AA essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer.)

L'houmous

Les associations céréales et légumes

Corinne

3) LES LIPIDES

Les huiles ; trop d'apport en omega 6 et pas assez en omega 3
pour faire simple 2 huiles à avoir dans votre cuisine colza (O3) et olive (O9)
enrichir si vous le désirez de cameline, noix et autres pour varier
les matières grasses animales ;
le beurre à froid.
les margarines riches en omega3
'la majorité contiennent de l'huile de palme sauf St Hubert bio et t Hubert omega3.
Vous pouvez aussi consommer primevère omega3 qui cependant contient de l'huile de palme
(palmiste à partir des feuilles et palme à partir des fèves)

Corinne

4) LES GLUCIDES

Simple et complexes, différent de rapide et lent
SUCRES blancs vides
non raffinés

NB un morceau de pain blanc seul est digéré différemment s'il a une mince couche de beurre

Annick

5) LA CHRONOBIOLOGIE : LA SYNERGIE

Les pics de sécrétion hormonale ont lieu vers 7h, 11h et 18h . Pour améliorer l'absorption il est donc préférable de respecter ces horaires car sinon il y a stockage et utilisation décalée.
Les protéines sont à privilégier le matin et le midi. Le soir préférer manger du poisson

LES TYPES DE CUISSON.

Les vitamines sont détruites par la cuisson , il est donc indispensable de manger des crudités chaque jour.

La méthode idéale de cuisson est la vapeur puis la cuisson douce et mijotée.

Les barbecues et les fritures doivent rester festifs donc occasionnels.

NB Prévoyez de mariner vos viandes avant de les frire , c'est moins toxique (corps de Maillard)

Annick

6) LES GRAINES GERMEES très riches en vitamines et minéraux à associer avec les salades ou les légumes cuits.
démonstration

Sophie

Comment améliorer sa santé pour lutter en hiver contre la fatigue et les maladies

7) LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX ;

L'alimentation est appauvrie par le raffinage, toutes les farines blanches (T45) n'amènent que des calories vides.

Les farines non raffinées ont des taux secs de minéraux plus importants T 85 et 110

Ca pas seulement les produits laitiers
dans l'eau, les légumes
il consolide les os en étant associé à la vit D (soleil et apport en hiver pour toutes les personnes
vivant au nord de la Loire ; quotidien, mensuel ou trimestriel)

Mg souvent déficitaire elle se manifeste par des crampes, des fasciculations musculaires de la
fatigue, des crises de spasmophilie

Na absorbé en trop grande quantité, peut être remplacé par des épices, entraîne de HTA
ajouté en grande quantité dans les conserves, peut être remplacé par les épices

K nécessaire pour l'équilibre cardiovasculaire, dans les légumes (tomates, choux) et les fruits
attention avec les anticoagulants.

Vit C ; 150 mg voire + pour les fumeurs

Vit B

VitD

Vit E , antioxydante a besoin de la vit C

Sophie

8) LE MICROBIOTE ;

2 kgs de bactéries, levures et virus dans les intestins

Les antibiotiques détruisent cette flore, d'où l'intérêt d'associer des probiotiques chaque fois qu'il y
a un traitement antibiotique.