

Alimentation, ma première médecine

Beaucoup de maladies augmentent (cancers, obésité, parkinson,...)

Les raisons : La pollution, (à l'extérieur comme à l'intérieur de la maison), le stress et l'alimentation.

L'alimentation a beaucoup évolué or notre patrimoine génétique, lui, ne s'est pas modifié.

Sans revenir à une alimentation de type préhistorique, quels sont les aliments essentiels pour la santé dont l'effet bénéfique a été largement démontré ?

1/ Les fruits et légumes pour leur apport en fibres, en vitamines, en minéraux dont les antioxydants.

Consommez 3 fruits par jour, une crudité et un légume vert à chaque repas

2/ Les huiles, non raffinées, biologiques et consommées crues dans un équilibre d'Oméga 6 sur Oméga 3 inférieur ou égal à 5.

Ex : 1 cuillère à soupe/jour d'huile d'olive 2 cuillères à soupe de colza par personne.

Les acides gras Omega 6 (huiles de tournesol, maïs, pépins de raisin, viandes, volailles) et les Omega 3 (huiles de colza, cameline, chanvre, noix, poissons gras, mâche, pourpier) ne sont apportés que par l'alimentation.

En cas de carence alimentaire, les membranes cellulaires seront constituées souvent d'acides gras saturés (viandes rouges, fromages, charcuterie), qui vont les rigidifier.

Un excès d'Omega 6 comparativement aux Omega 3 (fréquent de nos jours) va favoriser un excès d'inflammation, un plus grand risque de thrombose

3/ L'eau, en oubliant les boissons sodées, sucrées

4/ Les céréales complètes biologiques (les $\frac{3}{4}$ des vitamines et minéraux sont éliminés par le raffinage).

5/ Les légumineux (ou légumes secs)

6/ Les oléagineux (noix, amandes...)

7/ Les poissons gras (saumon, sardines, maquereau, grillés non salés), en évitant les gros poissons comme le thon et l'espadon.

La consommation de laitage et de gluten, souvent trop abondante, gagne à être réduite, voire supprimée, le temps de résoudre une pathologie.

Attention à la cuisson qui ne devrait pas dépasser les 100°.

Exclure les grillades, cocotte sous pression, préférer la cuisson à la vapeur, à l'étouffée, et le cru.

Une alimentation très variée, ouverte sur beaucoup d'aliments méconnus (quinoa, millet, amarante, fonio) permet d'enrichir gustativement et qualitativement ses repas, et des les appauvrir naturellement en gluten (devenu trop présent dans l'alimentation actuelle).

L'utilisation des fruits et légumes biologiques permet de diminuer l'apport de pesticides et d'augmenter celui des vitamines et minéraux.

La chronobiologie

(le type de repas en fonction de l'heure de la journée)

Elle permet de conseiller :

Le matin un petit déjeuner copieux, gras (fromage pour les non intolérants, de préférence chèvre ou brebis, beurre, purée d'amandes, de noisettes,...) protéines (œuf, poulet) et surtout des sucres à indice glycémique bas, en évitant les sucres à indice glycémique élevé : confiture, sucre, pain blanc.

Le dîner gagne à être léger : crudités, légumes verts, poissons.

La pratique d'une activité physique comme le respect d'une certaine quantité de sommeil, la mastication, font également partie du puzzle de la santé.