



12 CONSEILS NUTRITIONNELS CLÉS POUR UNE *vitalité optimale*



GREEN COACH
NUTRITION

Introduction

Bonjour à tous,

Je suis ravie de partager avec vous mes meilleurs conseils pour faire de votre **alimentation** votre alliée privilégiée, pour une vie plus **saine**, qui allie **plaisir & santé, écologie & économies**.

Si vous souhaitez aller plus loin, contactez-moi !



Myriam Kamouh, votre Coach en Nutrition.

www.greencoachnutrition.com

1. Faites la part belle aux fruits et légumes



Les fruits et légumes devraient composer **50% de nos repas et collations**. Autrement dit, pas un repas sans fruits ou légumes ! La banane, l'avocat et la noix de coco en font partie; ne cédez pas aux idées reçues sur leur apport calorique. Ils sont d'excellents aliments, à **indice glycémique*** bas à modéré. Le reste de l'assiette sera composé de protéines (animales ou végétales) et/ou de féculents (céréales, tubercules, légumineuses).

Voici des combinaisons-types:

- Le **matin** : **fruits, céréales, protéines** (œufs)
- Le **midi** : **légumes, tubercule, protéines** (volaille, poisson)
- Le **soir** : **légumes, céréales, légumineuses**. Ne craignez pas les féculents le soir. S'ils sont à indice glycémique bas (riz basmati, patate douce, haricots secs,

lentilles, pois chiche) et consommés en quantité raisonnable, ils ne se stockeront pas. D'ailleurs combiner ces féculents avec des légumes fera encore baisser la **charge glycémique**** du repas.

Je vous conseille de consommer les fruits et légumes les plus frais possible, pour éviter des pertes importantes en **vitamines** et **minéraux**. Les fruits et légumes surgelés sont d'ailleurs une belle alternative aux produits frais car, congelés dès leur cueillette, ils conservent toutes leurs vitamines et minéraux.

Enfin, sachez que les **fibres** contenues dans les fruits et légumes vont favoriser le maintien et la prolifération de notre **flore intestinale** (bonnes bactéries), laquelle est essentielle pour une bonne immunité, le bon fonctionnement du système digestif, et, plus globalement, pour l'équilibre de notre organisme tout entier.

* **L'indice glycémique (IG)** est une notion très importante en nutrition. Elle est plus importante que la notion de calories, qui n'est pas significative. Par ex, 1000 kcal d'avocat n'auront jamais le même impact que 1000 kcal de chips.

La notion d'indice glycémique permet de classer les différents aliments contenant des glucides en fonction de leur capacité à agir sur la glycémie, c-à-d leur impact réel dans notre organisme. **Lorsqu'on consomme un aliment à IG élevé**, l'élévation de la glycémie dans le sang sera importante. Une grande quantité d'insuline sera alors produite pour rétablir l'équilibre et « débarrasser » notre sang du sucre excédentaire. Conséquences : le stockage du glucose (non utilisé immédiatement) sous forme de graisse corporelle ET une chute rapide de la glycémie, entraînant coup de fatigue et fringale. A contrario, avec des **aliments à IG bas**, l'élévation de la glycémie sera faible, la production d'insuline sera donc modeste. Le glucose servira de source d'énergie plus longtemps, donc pas de stockage dans nos réserves adipeuses. Un taux de sucre sanguin stable permet par ailleurs une meilleure concentration et pas de fringale.

** **La charge glycémique** indique l'impact d'un repas entier sur la glycémie, en fonction de l'IG des aliments qui le composent et des **quantités** ingérées. Plus la charge glycémique est faible, moins il y aura de pic de glycémie, et donc pas de stockage dans les tissus adipeux.



2. Privilégiez les végétaux bruts, de saison, locaux et bio

Achetez-les de préférence dans de petits commerces ou au marché plutôt qu'au supermarché. Vous remarquerez une différence en matière de fraîcheur, de qualité et même de prix. Le bio du supermarché n'est pas toujours moins cher que celui des marchés ou des petites enseignes !

Privilégiez donc les **fruits** et **légumes de saison, bio** et/ou **produits localement** si l'agriculteur n'utilise pas ou plus de pesticides. En effet, il faut savoir qu'il existe des maraichers non certifiés bio qui sont des puristes, et d'autres qui sont en pleine conversion vers le bio, et qui n'ont pas encore obtenu le label. Cette conversion est longue et lente, mais un producteur local qui a initié ce changement mérite que l'on s'intéresse à sa production, en la privilégiant face à des fruits et légumes bio qui viennent du bout du monde, produits en masse et vendus dans de grandes enseignes.



L'**alimentation bio** contient bien sûr une teneur moins importante en métaux lourds et résidus de pesticides, mais, également, en moyenne **60% d'antioxydants en plus** que l'alimentation conventionnelle*. Privilégiez aussi le bio pour les **produits céréaliers complets** (pain complet par exemple), les **produits torréfiés** (café, chocolat), le **thé** et les **infusions**.

*Selon une méta-analyse particulièrement intéressante, menée par des chercheurs de l'université de Newcastle et publiée dans le British Journal of Nutrition. Elle est le fruit de l'étude de 17.333 références datées entre 1992 et 2011, de 343 publications évaluant les différences nutritionnelles entre le bio et l'alimentation conventionnelle sur 182 paramètres.



3. Consommez des végétaux crus

Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'« **alimentation vivante** ». Il s'agit de consommer crus : **fruits** (frais, déshydratés ou lactofermentés), **légumes**, **fruits oléagineux** (avocat, olive), **fruits à coque** (amande, noisette, noix, cacahuète, noix de pécan, noix de cajou, noix de Macadamia, noix du Brésil, noix d'Amazonie, pistache, pignon de pin), **graines** (courge, lin, tournesol, chanvre, chia, sésame) et **graines germées** (le super aliment par excellence).

Ces aliments que la nature a prévu pour nous, nous apportent tous les nutriments dont nous avons besoin pour fonctionner de manière optimale.

Pourquoi manger cru (ou « vivant ») ? Car la **cuisson détruit** une grande partie des **enzymes, vitamines** et **minéraux**. Testez la betterave, le chou-fleur, le brocoli, la courgette et la carotte crus !



Quand il n'est pas possible de manger un légume cru (haricots verts, aubergine, potimarron, patate douce), privilégiez alors une **cuisson respectueuse** de l'aliment, à la **vapeur douce** et de courte durée. En cuisine, sachez que moins l'aliment est coloré par la cuisson, mieux c'est : l'aliment garde toutes ses qualités de goût et ses vertus nutritionnelles.

Composez vos repas avec (au moins) **50% de végétaux crus** : dégustez une banane le matin, composez votre lunch avec des crudités, grignotez des amandes et des dattes pour le goûter. Et contrairement aux idées reçues, mangez un fruit frais après votre dîner du soir. Si votre système digestif est en bonne santé, cela ne devrait pas compliquer la digestion. Dernière astuce : agrémentez vos repas (chauds ou froids) de **graines germées** (cruées évidemment). Elles sont un **condensé miracle de nutriments** : vitamines, minéraux, protéines, acides aminés, acides gras essentiels, enzymes, antioxydants, fibres. L'alimentation vivante vous permet de rétablir ou de maintenir une **flore intestinale** en bonne santé, grâce à l'action de certaines **fibres alimentaires (prébiotiques)** qui favorisent la croissance ou l'activité des **bonnes bactéries (probiotiques)**.



4. Choisissez bien vos féculents

Faites les bons choix en matière de **céréales**, **légumineuses** et **tubercules**, pour qu'ils vous apportent un maximum de satiété et de bienfaits nutritionnels.



Pour commencer, privilégiez les **céréales complètes** aux céréales raffinées. En effet, les pâtes blanches (trop cuites) et le pain blanc ne devraient plus être considérés comme des « sucres lents ». Leur indice glycémique est élevé : ils se comportent dans l'organisme comme des sucres rapides, qui favorisent le stockage.

Les **céréales complètes**, quant à elles, ont un indice glycémique plus faible, grâce aux **fibres** contenues dans l'enveloppe du grain. Elles offrent une meilleure **satiété**, plus de **vitamines**, de **minéraux**, d'**antioxydants**. Plus le pain est foncé et agrémenté de graines, mieux c'est ! Le must étant de consommer du pain complet au **levain**. Cependant, il serait intéressant d'essayer d'**autres féculents que le blé**. Cela vous permettrait de consommer **moins de gluten*** et de découvrir de nouveaux plaisirs gustatifs.

Voici quelques féculents sans gluten, et à **faible indice glycémique**: le **sarrasin**, le **quinoa**, la **patate douce**, et le **riz basmati**. Les avez-vous déjà essayés ?

Last but not least, faites de la place dans vos assiettes pour les **légumineuses** : lentilles, haricots secs, pois chiches, etc. Riches en protéines, vitamines, minéraux et en fibres, les légumineuses ont un indice glycémique bas et offre une très grande satiété. **Associées aux céréales**, elles rassemblent tous les acides aminés des **protéines complètes**, et peuvent alors se substituer aux protéines animales. Petite astuce : achetez-les en bocal, déjà cuites, et ajoutez les à vos salades composées.

Enfin, retenez que la charge glycémique (globale) d'un repas diminue lorsqu'on agrmente les féculents d'une bonne quantité de légumes.

* Le gluten contenu dans le blé moderne (et d'autres céréales) peut provoquer chez certaines personnes une inflammation intestinale, laquelle provoque une hyperperméabilité de l'intestin, qui laisse alors passer des molécules qui ne devraient pas. Cela déclenche alors dans l'organisme des réactions de type immunitaire ou inflammatoire.

Certaines personnes en souffrent, d'autres pas. Cela dépendra de votre prédisposition génétique et/ou de la perturbation de votre flore intestinale. Les personnes intolérantes au gluten l'éviteront à 100%. Pour les autres, diminuer les doses ne peut être que bénéfique, ne serait-ce que pour introduire une plus grande variété de féculents dans son alimentation.

Voici le moyen mnémotechnique pour retenir quelles sont les 4 principales céréales contenant du gluten : S.A.B.O. (Seigle, Avoine, Blé, Orge).



GREEN COACH
NUTRITION

5. Bannissez les sucres raffinés... et donc les aliments industriels.

Le **sucre** est la plaie du monde moderne ! Omniprésent, tentant, extrêmement **addictif**... et **nocif**. Je ne parle pas là de la petite cuillère de sucre que vous ajoutez dans votre café, mais de la quantité astronomique de sucre ajouté dans les produits industriels.

On trouve bien sûr du sucre en quantité importante dans les biscuits, pâtes à tartiner, barres chocolatées et autres sodas, mais pas seulement.

En lisant les étiquettes, on réalise que le sucre est présent dans :

- les **céréales du petit déjeuner** (50% de sucre dans les préférées des enfants, 17% dans les Special K®) et le **Nesquick®** (76% de sucre). **Contrairement aux idées reçues, nul besoin de faire le plein de glucides au petit déjeuner** pour « tenir » toute la matinée, bien au contraire.
- les **jus de fruit industriels** : exempts de fibres, de vitamines et d'antioxydants. Il reste le sucre des fruits en quantité concentrée (un verre contient le sucre de 3 oranges).
- les **soupes industrielles** : 20gr de sucre par bol.
- les **saucés tomate ou barbecue** : cette dernière contient près de 33% de sucre.
- les **vinaigrettes & la mayonnaise « light »** : allégées en graisses mais renforcées en sucre.
- les **plats préparés** : lasagnes, raviolis, cassoulet en boîte, etc.
- les **yaourts aromatisés, biscottes, pain de mie, Vache qui rit®, chips, surimi, jambon**, etc.

Les industriels ont longtemps « traqué » le gras en nous faisant croire qu'il était l'ennemi à neutraliser. Il n'en est rien : le **sucre** est bien l'ennemi n°1. Il provoque un pic de **glycémie**, puis une **hypoglycémie réactionnelle**, s'ensuit une **fatigue** et...une **envie irrésistible de manger**. Cerise sur le gâteau : le sucre est **stocké sous forme de graisses** ; la prise de poids guette.

Les solutions ?

- **Cuisiner** et préparer soi-même ses en-cas gourmands.
- **Se déshabituer** du goût sucré petit à petit.
- **Eviter** les produits « light » contenant des **édulcorants**. En effet, plus on mange sucré, plus on a envie de sucre. C'est le goût sucré lui-même qui est addictif, pas le sucre : les édulcorants entretiennent donc l'addiction au sucre. De plus, « trompé », notre organisme nous incite à manger davantage pour compenser l'absence de calories. Enfin, l'innocuité des édulcorants de synthèse est régulièrement remise en question.





Astuces !

Lorsque vous préparez vos gourmandises maison, testez les **sucres naturels à indice glycémique bas** tels que le **sucré de coco**, le **sucré de bouleau** (ou xylitol), le **sirop d'agave** ou le **miel d'acacia** brut.

Faites-vous plaisir avec une petite douceur **après le repas** plutôt qu'en-dehors de celui-ci. Le sucre qu'elle contient sera mieux assimilé par votre corps. Aucune culpabilité donc à finir le repas avec quelques carrés de chocolat noir à 75% de cacao, 2-3 dattes ou encore quelques noix de cajou trempées dans du miel.



GREEN COACH
NUTRITION

6. Cuisinez aussi souvent que possible.



Préparer ses repas soi-même permet d'utiliser des ingrédients connus, frais, de limiter le sel, le sucre et les autres additifs. **Cuisiner**, c'est concocter pour soi et sa famille de délicieux repas pleins de bons nutriments nécessaires au fonctionnement optimal de notre organisme.

Encore faut-il savoir :

- **s'organiser : faire son menu, ses courses**
- **s'équiper : acquérir les bons ustensiles**
- **passer à l'action : consacrer 2h à 3h sur la semaine à préparer ses repas (à l'avance).**

Les personnes qui ne cuisinent pas ont souvent l'impression que cuisiner est compliqué, nécessite des heures passées en cuisine, à remuer un plat sophistiqué dans une énorme cocotte en fonte.

C'est faux ! Cela valait pour nos grands-mères, mais aujourd'hui nous disposons de plein de **facilités, trucs et astuces** pour concocter des **repas sains, facilement et rapidement**.

Pour découper les légumes, investissez dans une **boîte coupe légumes** (à mettre entre toutes les mains), une mandoline (et son gant de protection), une rappe (électrique). Pour cuire à basse température, faites de la place à la star de votre cuisine : le **cuiseur-vapeur**. Grâce à lui vous cuirez les légumes, le riz, le quinoa, le poulet et le poisson (dans une petite sauce maison) en un tour de main.

Pour conserver les aliments, crus ou déjà cuits, stockez-les dans des **boîtes de conservation**. Et n'oubliez pas que le **congélateur** est votre meilleur allié contre le gaspillage.

Vous en avez marre de dépenser des fortunes pour manger des sandwiches de pain blanc pleins de mayonnaise à midi ? Investissez dans une **lunch box sympa** (une bento box par exemple) et découvrez le plaisir de composer votre lunch sain avec des aliments prêts dans votre frigo. Il ne vous reste plus qu'à y ajouter une petite vinaigrette maison.

Cuisiner ses propres repas, c'est **écologique, économique, sain**. Vous serez surpris par l'énergie nouvelle qui vous animera. Fini le coup de pompe après le lunch, causé par des repas lourds et riches en sucre (ou en pain blanc, c'est pareil).

Enfin, pas de culpabilité si vous consommez encore un **plat préparé** de temps à autre, pour vous dépanner. Dans ce cas, jetez un œil à la **liste des ingrédients** :

- plus elle est longue, plus le plat est rempli d'additifs en tout genre.
- surveillez le taux de sel : la dose journalière **maximale** recommandée correspond à une cuillère à



café c-à-d 5gr de sodium.

- surveillez le positionnement du sucre dans la liste des ingrédients : plus tôt il arrive, plus il y en a.
- surveillez le positionnement de tous les ingrédients : si le poisson ou les légumes arrivent loin derrière l'eau et le riz, l'équilibre n'est pas respecté.



7. Octroyez-vous des petits plaisirs.

Faites-vous plaisir de temps à autre avec une **petite douceur** que vous aurez **confectionnée vous-même**, pour maîtriser les ingrédients qui la composent.

Des petites gourmandises simples et délicieuses comme les **energy balls** - à base de dattes-, la glace à la banane ou les biscuits à la banane et aux flocons d'avoine*. Chaque recette contient entre 2 et 4 ingrédients, pas de sucre ajouté, que des bonnes choses pour le corps : bluffant !

Si vous ne trouvez pas le temps de vous concocter une douceur maison, accordez-vous un dessert ou une **collation simple** : une poignée d'**amandes**, de **noix**, de **noisettes** ou de **noix de cajou** (non grillés car plus l'aliment est brut, plus ses qualités nutritionnelles sont préservées) avec quelques carrés de **chocolat noir à 75%**. Vous ferez ainsi le plein de **magnésium** et d'**oméga-3**, deux micronutriments essentiels, pas toujours faciles à trouver dans l'alimentation actuelle.



Pas de culpabilité : 30g de fruits à coque et/ou 3-4 carrés de chocolat noir à minimum 75% de cacao (s'il est bio et au cacao cru, non torréfié, c'est encore mieux) ne vous feront pas prendre de poids et vous apporteront une certaine satiété. Vous vous ferez ainsi plaisir tout en donnant de bonnes choses à votre corps... et à votre moral. Vous activerez ainsi la fabrication de sérotonine, le neuromédiateur du bien-être et de la zenitude. Qui dit mieux?

*Ces recettes ultra simples et gourmandes seront publiées sur www.greencoachnutrition.com

8. Consommez les laitages avec modération



Soyez modéré(e) dans votre consommation de produits laitiers. Si vous ne tolérez pas du tout le lait de vache, ou plutôt le lactose qu'il contient, bannissez-le à 100%. Dans le cas contraire, **variez les plaisirs**. Il existe beaucoup d'alternatives au lait de vache. Essayez le **lait de soja** (qui contient des protéines végétales de très bonne qualité) ou encore les **laits de coco, d'amande, de noisette, de noix de cajou, de riz, d'avoine, de chanvre, de lupin** (plus faibles en protéines, mais enrichis en nutriments, et vecteurs de plaisir).

Pourquoi évincer le lait de vache de son alimentation ?

- Commençons par une réflexion pleine de bon sens. La composition du lait de vache est fort éloignée de celle du lait maternel, pour la simple raison que le veau possède des besoins nutritionnels non comparables à ceux de l'homme. Dans le lait de vache se trouvent des **facteurs de croissance** qui permettent à un veau de passer de 1 kg à 350 kg en un an. À ces facteurs de croissance (qui stimulent notamment la croissance des cellules cancéreuses), s'ajoutent souvent des **œstrogènes** (dus aux inséminations successives que subissent les vaches à lait) dont l'humain n'a pas besoin et qui perturbent son organisme.
- Aussi, contrairement à ce qu'on a voulu nous faire croire pendant des décennies, la consommation de lait est loin d'être indispensable et les sources de calcium alternatives sont nombreuses. D'ailleurs le **calcium laitier est très mal absorbé** par l'être humain, à 30% seulement. A l'inverse, les légumes, fruits et légumineuses, sont pour nous de bien meilleures sources de calcium que les produits laitiers, leur calcium étant assimilable à plus de 60% ! Il vaut donc mieux consommer le calcium végétal contenu dans les fruits frais, les fruits secs, les légumes.
- Lorsqu'il est mal toléré, le lait peut déclencher de nombreuses maladies, à cause de l'inflammation de l'intestin. **L'intestin devient poreux** et laisse passer dans le sang des protéines qui vont provoquer des **réactions inflammatoires et auto-immunes** dans tout l'organisme (même principe que pour le gluten).
- **L'intolérance au lactose** (le sucre du lait), très courante, est due à la disparition progressive, après la petite enfance, de l'enzyme nécessaire à la dégradation du lait : le lactase. Les symptômes sont : **douleurs abdominales, flatulences, ballonnements, diarrhées**.



- De plus, le lait est un **aliment acidifiant** pour l'organisme. Or, il est essentiel d'apporter à l'organisme un maximum d'aliments alcalins*, qui viennent contrer l'acidité déjà naturellement produite par le corps. **Un excès d'acidité tissulaire durable oblige en effet l'organisme à puiser dans ses réserves alcalines, notamment osseuses.** Lorsqu'il perdure, un tel mécanisme favorise donc la déminéralisation, voire l'ostéoporose: un comble !
- Les produits à base de lait font fortement **grimper le taux d'insuline** (et ce, malgré leur faible indice glycémique : ils font exception). Cela signifie que la consommation excessive et chronique de produits laitiers a des effets sur la résistance à l'insuline et la prise de poids.
- Enfin, le lait de vache est à consommer **bio** pour éviter l'ingestion de **pesticides** (contenus dans la nourriture donnée aux animaux) et d'**antibiotiques** (avec lesquels sont traitées les bêtes).

Qu'en est-il des fromages et yaourts ?

Les fromages et yaourts à base de lait de **brebis ou de chèvre** sont une belle alternative aux produits laitiers classiques. Ces laits sont de meilleure qualité, même s'ils contiennent du lactose. Outre leur production plus modérée et respectueuse, **leurs taux d'hormones et facteurs de croissance sont plus faibles** car adaptés à la croissance modérée des brebis et chèvres. De plus, ces fromages sont forts en goût, donc on en consommera moins.

Autrement, les **yaourts et la crème de soja** (pour cuisiner) sont d'excellentes alternatives pour les **intolérants au lactose**. Cependant, il faut bien reconnaître que les yaourts au lait de vache ne contiennent peu ou pas de lactose car celui-ci est largement « digéré » par les ferments lactiques. Il en est de même pour les fromages à pâte dure (cheddar, edam, gouda, gruyère, parmesan, emmental, etc.) qui ne contiennent pratiquement aucune trace de lactose.

Notez que **la consommation modérée de produits laitiers ne s'applique pas pour les enfants de moins de 3 ans**, qui, s'ils ne sont pas allaités par leur mère, ont besoin, pour leur bon développement, de **lait infantile spécifique, à base de lait de vache ou de chèvre**. Pour les bébés intolérants au lactose, il existe des laits infantiles spécifiques à base de lait de vache, dépourvus de lactose.

* Les choix alimentaires peuvent être à l'origine d'un excès d'acidité tissulaire : aliments salés, aliments sucrés et protéines animales (viande, charcuterie, fromages). A l'inverse, une alimentation riche en fruits et légumes contenant naturellement des sels alcalinisants pour l'organisme, peut rétablir la balance acido-basique.



9. Choisissez bien vos protéines

Si vous mangez **de la viande, de la volaille et du poisson**, choisissez-les de qualité : **bio** ou issus d'un élevage **de qualité** ou de la pêche responsable. Cela a certes un prix, mais il suffit d'en manger moins pour s'y retrouver. En effet, 150 grammes de viande, de poisson ou d'œufs par jour suffisent largement pour une personne de poids moyen à l'activité physique modérée. Les **autres protéines** seront apportées par les laitages (si vous en consommez) mais aussi et surtout par un très grand nombre de **végétaux**.

Il est préférable de consommer les **protéines animales le matin ou le midi** car elles contiennent un acide aminé nommé tyrosine, qui est le précurseur direct de la **dopamine**, le neuromédiateur de l'éveil, de la motivation, du **dynamisme**, de l'entrain. La production de dopamine est donc très intéressante en première partie de journée. A contrario, on évitera les protéines animales le soir, pour ne pas contrarier le sommeil.

Au **petit-déjeuner**, on consommera, par exemple, jusqu'à 3 **œufs** (bio ou oméga-3). Moins le jaune est cuit, plus l'œuf sera digeste. Par ailleurs, la présence de protéines au petit-déjeuner permet de réduire l'indice glycémique du repas, donc l'élévation de la glycémie, et de favoriser la satiété.

A **midi**, consommez aussi souvent que possible des **protéines animales d'origine marine** : ce sont les meilleures. Les petits poissons gras sont les plus prisés car riches en oméga-3 et pas ou peu contaminés aux métaux lourds : sardines, maquereaux, anchois, harengs. Le saumon et le thon, de grands poissons prédateurs, contiennent généralement plus de mercure, mais il semble que les bénéfiques soient plus importants que les risques.

Autrement, privilégiez **la volaille et les viandes blanches** plutôt que rouges. Il est conseillé de limiter la consommation de **viande rouge** ou **de charcuterie** à 3 fois par semaine, en privilégiant un élevage fermier ou biologique : **mangez moins de viande, mais de meilleure qualité**. En effet, non seulement la consommation de viande a un impact environnemental très important (1500 litres d'eau sont nécessaires à la production de 100 grammes de viande de bœuf), mais en plus dans l'élevage classique, les animaux sont dopés aux hormones et aux antibiotiques et consomment des végétaux pleins de pesticides, voire des OGM.

Mangez de la viande brute, non transformée par les industriels (jambon, saucisse). Privilégiez donc un beau morceau de viande non haché ou demandez à votre boucher de le hacher sous vos yeux. Pour le repas du **soir**, régaliez-vous avec un plat végétarien, qui apporte des protéines complètes si l'on combine **légumineuses et céréales** (lors d'un même repas ou d'une même journée). Par exemple, se-moule & pois chiches, haricots rouges & maïs, lentilles & riz. Quant au soja ou au quinoa, ils contiennent

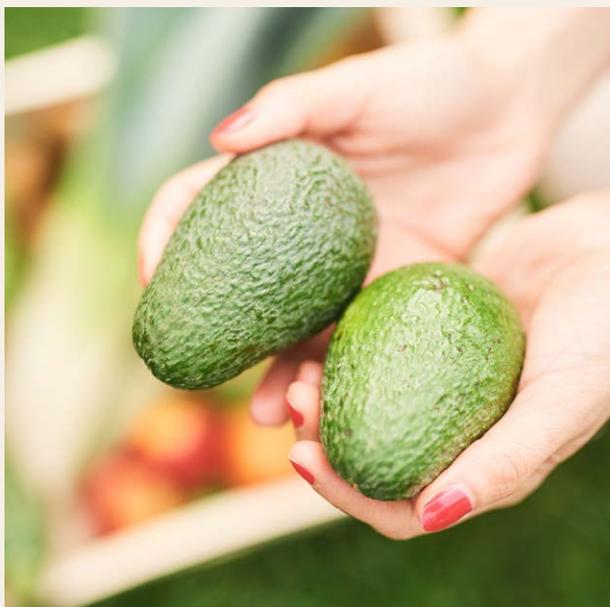


chacun, à eux seuls, des protéines complètes.

Il existe une multitude de **végétaux pleins de protéines**, pour les personnes qui voudraient remplacer les protéines animales : soja, chanvre, cacahuète, haricots rouges, quinoa, noix, pois chiches, sarrasin, avoine, brocolis, choux, épinards, graines de sésame, de tournesol, de courge, blé complet,... mais la palme d'or revient aux **graines germées** et à la **spiruline**, une algue magique.



10. Mangez de bonnes graisses



Mangez de bonnes graisses sans craindre qu'elles vous fassent grossir. Pendant longtemps, on nous a fait croire que toutes les graisses se valaient, étaient nocives, et qu'il fallait forcément les éliminer de notre assiette. Aujourd'hui encore, la confusion entre graisses alimentaires et graisses corporelles est malheureusement bien trop fréquente. Or, la **prise de poids** est largement favorisée par la **consommation d'aliments à indice glycémique élevé** (pain blanc, céréales soufflés du petit déjeuner, sodas, produits sucrés, etc.) et **non par la consommation des graisses de qualité***.

Notre organisme a besoin de ces **bonnes graisses** au quotidien pour être en bonne santé, notamment pour **réduire les risques cardio-vasculaires**, faire **baisser le taux de mauvais cholestérol**, **contrôler l'inflammation**, participer à la structure et à la **souplesse des membranes**

cellulaires et **faire fonctionner nos cellules** de sorte à ce qu'elles éliminent au maximum... les mauvaises graisses ! Les bonnes graisses sont également essentielles au bon **fonctionnement cérébral**.

Les bonnes matières grasses regroupent les **acides gras mono-insaturés** et les **acides gras polyinsaturés ou acides gras « essentiels »** : les fameux **oméga-3** et **oméga-6**.

Que manger pour bénéficier de ces graisses de qualité ?

Vous retrouvez ces bons acides gras dans les **poissons gras** (saumon, maquereau, sardines, hareng), l'**avocat**, les **graines** (de lin broyées, de chia), les **oléagineux** (noix, amandes, noix de cajou), et les **huiles de lin, colza, olive, noix, cameline**.

Choisissez des huiles vierges, première pression à froid, et mettez-les dans les salades, sur les légumes vapeur, et même sur les viandes et les poissons. Attention, elles ne peuvent être chauffées, à l'exception de l'**huile d'olive**. Cette dernière peut s'utiliser crue ou chauffée, et est un véritable trésor de santé puisqu'elle contient également des polyphénols, de puissants antioxydants aux vertus anticancer, anticholestérol et anti-diabète.

Quelles graisses faut-il limiter ?

Il faudrait limiter **certaines acides gras saturés** (viande et charcuterie grasses, crème fraîche, fromage, beurre, huile de palme), afin de privilégier ceux qui semblent plus intéressants (huile de coco vierge, chocolat noir, etc.).



GREEN COACH
NUTRITION

Quelles graisses faut-il éviter ?

Certainement les **acides gras trans** (des **matières grasses** transformées, « **partiellement hydrogénées** ») : pâte à tartiner industrielle, produits à base de pâte feuilleté, brisée, sablée, biscuits apéritifs, viennoiseries, pâtisserie, pain de mie industriel, aliments frits,...

S'il est difficile de les supprimer totalement de votre alimentation, essayez néanmoins de limiter au maximum leur consommation, en particulier chez les enfants.

En effet, ces graisses sont à l'origine d'une augmentation du mauvais cholestérol, du risque cardio-vasculaire, d'obésité, etc.

*Une étude publiée dans The European Journal of Clinical Nutrition en 2013 et menée par le Dr Mattes met en évidence une meilleure régulation de la glycémie au cours des heures suivant la consommation d'une collation constituée de 28g ou 42g d'amandes, un moindre désir de grignoter au cours de la journée et une absence de prise de poids, la surcharge calorique issue des amandes étant compensée par une réduction des apports alimentaires au cours du reste de la journée. A condition bien entendu d'être à l'écoute de ses sensations de satiété et d'appliquer cette phrase si simple et pourtant si compliquée : « j'ai faim, je mange, je n'ai plus faim, je m'arrête. »



11. Buvez beaucoup d'eau



A la question : « Que faut-il boire pour être en bonne santé ? », je ne peux que répondre : « de l'**eau**, de l'**eau** et encore de l'**eau** ».

L'eau, c'est la vie ! Le corps humain est constitué d'environ 60% d'eau. Ce volume se renouvelant un peu chaque jour, il est nécessaire de boire chaque jour environ 1,5 litre **d'eau faiblement minéralisée ou de source**, ou, par souci d'écologie, de l'eau du robinet filtrée.

Pourquoi ?

- Pour faciliter l'élimination des déchets et la régénération cellulaire. L'hydratation améliore également le teint.
- Pour assurer un bon transit, en combinaison avec une grande consommation de fibres (fruits, légumes, légumineuses, fruits à coque) : l'eau fait gonfler les fibres, ce qui aide à l'évacuation des selles.

Bien sûr, cela peut être complété par du **thé vert** (plein de polyphénols, un puissant antioxydant) et des **infusions** diverses (aux vertus multiples). Il est très important que tous ceux-ci soient de **qualité biologique**, pour éviter de consommer des infusions de pesticides et de métaux lourds*.

Comment savoir si vous buvez assez ?

Si vous ressentez parfois la sensation de soif, cela signifie que vous auriez déjà du boire bien avant. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire mais prendre l'habitude de s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

Il suffit de vérifier que votre urine est jaune pâle. Si votre urine est jaune vif, vous ne buvez sans doute pas assez (à moins que vous ne preniez des vitamines B, qui colorent les urines en jaune vif).

Les « extra »

Vous aimez le **jus de fruit** ? Pressez-le vous-même. Mais sachez que même fraîchement pressé, le jus de fruit ne remplace pas la consommation d'un fruit frais, riche en fibres et donc rassasiant. Un verre de jus revient à consommer le sucre de 3 oranges, sans les fibres. Or, celles-ci permettent une élévation modérée du taux de sucre dans le sang.

Quant au café, au vin rouge (naturel) ou à la bière (bio) ce sont des boissons plaisir qui, consommées avec (très grande) modération, peuvent même avoir des effets bénéfiques sur la santé.

* En 2012, le magazine français « 60 millions de consommateurs » avait enquêté sur la composition de certains thés vendus en sachet. Certains contenaient des traces de métaux lourds ou de pesticides. Un autre test a été mené en mai 2017 par le magazine belge « On n'est pas des Pigeons ». Résultat : plusieurs thés populaires vendus en grande surface contenaient pesticides, fongicides et métaux lourds. Les thés provenant de l'agriculture biologique étaient les seuls à ne pas contenir de pesticides.



12. Supplémentez-vous

Supplémentez-vous, même si vous avez une alimentation équilibrée. Les fruits et légumes actuels, issus de l'agriculture intensive, sont beaucoup moins nutritifs que ceux que consommaient nos (arrière-) grands-parents. De nombreuses études ont révélé qu'**une pomme d'aujourd'hui contient 100 fois moins de vitamine C qu'il y a 50 ans ! L'orange, quant à elle, contient 21 fois moins de vitamine A !** Heureusement, l'agriculture biologique pourrait contribuer à inverser la tendance, puisque les aliments bio contiennent significativement plus de vitamine C, de fer, de magnésium et de phosphore que les autres.

Une alimentation « parfaitement » équilibrée *pourrait* vous dispenser de la prise de compléments de vitamines, minéraux ou acides gras essentiels. Exception faite pour la **vitamine D** et le **magnésium** dont les **carences** sont fréquentes chez une **très grande majorité de la population**.



La vitamine D

Une étude française de 2012* a démontré que **80 % des Français sont en déficit de vitamine D**. Un résultat qui pourrait concerner la population belge, étant donné le faible niveau de luminosité dans notre pays. En effet, la vitamine D est synthétisée par notre organisme lorsque notre peau est exposée au soleil. Elle se trouve aussi dans certains aliments, consommés trop rarement : poissons gras, huile de foie de morue, foie de veau, jaune d'œuf (cru)...

Or, la **vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium**, qui est essentiel pour le renforcement des dents et des os. La vitamine D est aussi nécessaire au maintien d'une bonne **immunité**, elle **diminue les risques cardio-vasculaires**, et a des vertus **anticancer**.

La supplémentation moyenne en vitamine D, pour un adulte, est de 1000 IU tous les jours. A affiner en fonction de vos analyses sanguines.

Le magnésium

Selon plusieurs études**, **75% de la population manque de magnésium**. Or, un **déficit** en magnésium est à l'origine de nombreux troubles : **fatigue, nervosité, irritabilité, troubles du sommeil, crampes, courbatures, maux de tête, constipation, inflammations chroniques**.

Le cause ? Une alimentation trop pauvre en magnésium mais aussi de nombreux **facteurs « aggravants »** : le **stress**, la **pollution**, l'**exercice physique intense** (perte des minéraux par la transpiration), une **alimentation trop « acidifiante »** (riche en viande, produits laitiers, sucre et alcool) épuisent les réserves de magnésium.



Pour contrer cela :

- Consommez des **aliments riches en magnésium** :
 - ✓ le chocolat noir riche en **cacao** (minimum 70%, car le magnésium est présent dans le cacao)
 - ✓ les oléagineux : **noix du Brésil et noix de cajou** en particulier
 - ✓ le **sésame**
 - ✓ les **céréales complètes**
 - ✓ les **légumineuses** : lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches, etc.
 - ✓ les **sardines**
 - ✓ les **fruits de mer**
- Choisissez bien votre complément alimentaire. Voici les formes de magnésium les plus biodisponibles, à privilégier :
 - ✓ le **citrate de magnésium**
 - ✓ le **malate de magnésium**
 - ✓ le **glycerophosphate de magnésium** (Metarelast, D stress)
 - ✓ le **bisglycinate de magnésium** : pas en cas d'insuffisance rénale

Si le complément est associé à des vitamines du groupe B ou de la taurine, l'assimilation n'en sera que meilleure.

Une dose de 150mg/ jour est conseillée pour un adulte sédentaire. Pour un sportif régulier, on ira jusque 300mg/ jour. Cette supplémentation couvre environ 40% des besoins journaliers, le reste étant tout de même apporté par l'alimentation.

Malheureusement, une simple prise de sang ne permettra pas de vérifier l'existence d'un déficit, 98% du magnésium se situant à l'intérieur des cellules et à peine plus de 1% dans le sang. Seul le dosage du magnésium intracellulaire (érythrocytaire) reflète les réserves véritables.

Qu'en est-il des **eaux riches en magnésium** telles que Hépar ou Contrex ? Elles contiennent du **sulfate de magnésium**, qui a un effet laxatif. Son assimilation par le corps fait l'objet d'études contradictoires.

* L'étude nationale nutrition santé (ENNS) a été menée dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS). Elle a été réalisée sur un échantillon d'adultes de 18 à 74 ans résidant en France métropolitaine, hors Corse. Les individus, tirés au sort, ont été inclus de février 2006 à mars 2007 pour tenir compte de la saisonnalité de l'alimentation et de l'ensoleillement.

** La célèbre étude SU.VI.MAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants), menée entre 1994 et 2003 auprès de 13 500 adultes, a révélé que 75% des hommes et 77% des femmes présentaient des apports en Magnésium inférieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés – ou ANC – pour la population française. Selon cette même étude, 18% des femmes et 23% des hommes consommaient moins de deux-tiers des ANC.



Conclusion

En guise de conclusion, gardez à l'esprit que l'alimentation est bien plus qu'une simple addition de nutriments. Le plaisir y joue une place prépondérante : se rassembler autour d'un bon repas, et déguster, rien de tel !

En nutrition, il n'y a aucun interdit, juste une fabuleuse opportunité de prendre soin de soi en se faisant plaisir, en pleine conscience.



Pour en savoir plus et développer ces concepts, inscrivez-vous à ma newsletter sur:

www.greencoachnutrition.com

Pour des conseils et un suivi personnalisés, contactez-moi!

Myriam Kamouh, votre Coach en Nutrition.

myriam@greencoachnutrition.com

