

La nutrition énergétique

SAVOIR CHOISIR SON ALIMENTATION POUR ÊTRE EN FORME

PAR **FABIENNE THEODOLOZ**

Notre corps puise sa seule force et son dynamisme dans la nourriture. Chaque aliment dispose d'un potentiel énergétique. Pour être en forme, il faut choisir son alimentation pour optimiser ce potentiel. En revanche, certaines de nos habitudes nuisent à cette optimisation. Essayez d'éviter de manger en quantité trop importante, de manger trop vite, trop sucré, trop salé ou trop gras, le stress, le café, le tabac et l'alcool.

TOUT D'ABORD, IL EST NÉCESSAIRE DE SAVOIR BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION

Voici 11 conseils

1- Pratiquer de bonnes associations alimentaires

Certains aliments qui se digèrent facilement séparément, sont beaucoup plus difficiles à assimiler ensemble et leur digestion entame notre énergie. Éviter au cours d'un même repas l'association protéines-amidons-acides (par exemple steak, frites et mayonnaise), l'association amidons-acides (par exemple pâtes avec une salade verte assaisonnée de vinaigrette). Cela vous permettra de retrouver le plaisir du confort digestif et rapidement beaucoup plus de vitalité.

2-Respecter l'équilibre « acide-base »

Notre organisme fonctionne sur un équilibre entre bases et acides. Trop d'acidité le fatigue. Il est donc recommandé de privilégier la consommation d'aliments dits « alcalinisant ». Il s'agit bien de la transformation d'un aliment au cours de sa digestion et non du goût acide d'un aliment.

3-Consommer des produits naturels

Plus un aliment a été manipulé, plus notre organisme aura des difficultés à l'assimiler et plus il aura du mal à y puiser les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement.

4-Varié le plus souvent possible son alimentation

Apprendre à cuisiner au rythme des saisons, à varier les aliments et les modes de préparation, permet d'éviter les excès et les frustrations tout en conservant le plaisir.

5-Limiter la cuisson des aliments

Plus un produit est de saison, fraîchement cueilli et peu cuit, plus il est susceptible d'apporter des minéraux, des enzymes et des vitamines à l'organisme.

6-Penser à s'hydrater régulièrement

La fatigue est un symptôme d'une légère déshydratation. Même si l'on reste inactif, il faut prendre l'habitude de boire régulièrement eau, thé, café ou de consommer des aliments à haute teneur en liquide : soupe, laitue, concombre et fruits.

7-Réduire les quantités des aliments

Manger moins pour vivre plus. La quantité est toujours au détriment de la qualité; si ce n'est la qualité des aliments, ce sera la qualité de leur assimilation.

8-Limiter les sucreries

Les sucreries peuvent donner un coup de fouet, mais ce regain est toujours suivi

d'une chute d'énergie qui laisse notre organisme encore plus épuisé qu'avant.

9-Assurer un apport régulier de Vitamine C et de fer

Durant l'hiver, consommons beaucoup de fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi) pour renforcer notre système immunitaire, puisque la maladie (grippe, rhume...) puise dans notre capital énergétique. Les aliments riches en fer sont la viande rouge, les abats, les produits céréaliers entiers ou enrichis, le pain entier ou enrichi, les fruits séchés, les légumes verts feuillus, les légumineuses, les noix et graines, et la mélasse.

10-Privilégier le plaisir et la détente au cours de votre repas

Un repas pris avec plaisir et digéré dans un état de détente physique et mentale sera beaucoup mieux assimilé et contribuera à un apport énergétique optimal.

11-Respecter son cycle de sommeil

Le manque de sommeil nous fatigue bien évidemment, mais nous pousse aussi à compenser le lendemain avec des aliments pseudo « énergétiques » qui le sont d'une manière superficielle et ponctuelle sans apport énergétique réel pour notre organisme.



ENSUITE, SACHEZ QUE LA BEAUTÉ DE LA PEAU PASSE ÉGALEMENT PAR L'ALIMENTATION.

Les secrets d'une peau de pêche se trouvent dans l'assiette. Les crèmes se contentent d'hydrater la surface cutanée. Pour agir en profondeur, l'alimentation est le meilleur allié de la beauté de votre peau.

Voici 6 conseils

1- Hydrater votre peau en profondeur

N'oubliez pas de boire de l'eau. Le vin rouge, puissant antioxydant, a un effet positif sur l'épiderme, à consommer avec modération. Le thé vert est également riche en antioxydants. La caféine se trouvant dans le thé et le café, peut aider votre peau à se protéger contre le cancer.

2- Consommer de la vitamine C

Présente dans les fruits et légumes pour lutter contre le dessèchement et le vieillissement prématuré de la peau.

3- Intégrer régulièrement les omégas 3 dans votre alimentation

Les acides gras essentiels prennent soin de votre peau et sont une défense naturelle comme les poissons gras (thon, saumon, maquereau, sardines), l'huile de colza, l'huile de lin ou les noix fraîches.

4- Ne pas oublier le soja et les oléagineux

Le soja renforce le collagène. Les oléagineux sont riches en vitamine E (noix, amandes...).

5- Privilégier la vitamine B et le zinc

La vitamine B maintient l'élasticité de la peau (germes de blé, levure de bière, foie, œufs et viande). Le zinc favorise la cicatrisation et régule les infections de la peau comme le psoriasis (huîtres, foie de veau, champignons, germes de blé ou le pain complet).

6- Sélectionner certains fruits & légumes

La fraise : pour éviter les rides liées au dessèchement de la peau. Le pamplemousse rose : pour garder votre peau lisse grâce à

la caroténoïde. Le poivron rouge, la carotte, le potiron, la papaye, la tomate et le jaune d'œuf : pour protéger les cellules de la peau des rayons nocifs du soleil. Le brocoli : pour ralentir l'apparition des rides et du dessèchement de la peau liés au vieillissement. L'avocat : sa biotine pour prévenir le dessèchement de la peau et les cheveux et ongles cassants.

Vous voyez : la santé et la beauté d'une peau claire et saine peuvent être obtenues en sélectionnant et en variant son alimentation. Suivez ces quelques conseils, votre peau retrouvera jeunesse et fermeté, votre corps redoublera d'énergie.

QUELQUES EXEMPLES D'ALIMENTS À CONSOMMER POUR OBTENIR PLUS D'ÉNERGIE

- le riz brun
- la patate douce
- le miel (faible en index glycémique)
- les fruits (dose importante de glucose)
- la banane (fibres)
- la pomme
- l'orange (riche en vitamine C)
- les épinards (source de fer)
- les haricots (protéine et un glucide complexe)
- l'amande (protéines, manganèse, cuivre et riboflavine)
- le saumon (acides gras sains)
- le yaourt (magnésium et calcium)
- l'œuf (protéine complète)