

Un nouvel EQUILIBRE alimentaire

Nous vivons une époque caractérisée par un rythme effréné, sans cesse à la recherche de temps, en omettant de privilégier certaines règles indispensables à notre équilibre physiologique et psychologique qui passe, nous avons souvent tendance à l'oublier, par l'équilibre de notre alimentation au quotidien. Nous mangeons tout et n'importe quoi ! Et de préférence le plus vite possible, sans consacrer le temps nécessaire pour bien faire nos courses, pour choisir les bons produits, pour préparer nos plats et surtout pour faire de nos repas des moments de convivialité et de plaisir.

Et pourtant, notre silhouette, notre peau, notre santé, notre tonus, notre sommeil en dépendent et souvent nous oublions de préserver le capital "santé" dont nous disposons et qui, inévitablement, se réduit si nous ne l'entretenons pas. C'est dans cet environnement que s'inscrivent les repas d'affaires qui ne doivent pas constituer un obstacle au respect de certaines règles de base. En effet, même au restaurant, nous avons la possibilité de prendre des repas qui ne vont pas venir perturber l'équilibre de notre alimentation au quotidien.

Mais avant tout, il est important de revenir sur quelques points essentiels qui vont nous permettre de prendre conscience de certains mécanismes qui régissent notre comportement alimentaire, de mieux identifier les problématiques auxquelles nous sommes confrontés afin d'apprendre à les gérer le mieux possible.

Notre énergie dépend de la qualité de notre alimentation

Il existe un lien direct entre notre alimentation et l'énergie que nous développons dans la journée. Parlons tout d'abord de notre équilibre "acide-base" qui est fortement perturbé par notre rythme de vie et par le type d'alimentation quotidienne proposée trop fréquemment de nos jours. En effet, le stress de plus en plus grand que nous connaissons combiné à une alimentation trop sucrée, trop salée, trop grasse, trop transformée, acidifie d'une manière importante notre organisme.

Les conséquences de cette combinaison peuvent se traduire par de l'agressivité, de l'hypoglycémie - à ne pas confondre avec la faim -, de la fatigue, de la nervosité, de la déprime, des troubles du sommeil, des difficultés digestives, des ballonnements, des flatulences, des relents gastriques acides, du cholestérol, du diabète, de l'hypertension...

Chaque être humain est une personne unique et qu'il nous appartient d'apprendre à mieux écouter son corps » et donc « à mieux se connaître. C'est un chemin difficile à prendre seul compte tenu de toutes les mauvaises habitudes qui se sont installées. Il faut souvent accepter d'être accompagné pour en découvrir les arcanes qui nous sont propres...»

TEXTE FABIENNE THEODOLOZ
PHOTOGRAPHE ALBAN COUTURIER
www.libreforme8.com

LA VÉRITABLE FAIM PHYSIOLOGIQUE

Nous attendons rarement le signal de la faim émis par notre organisme.

Nous ne ressentons plus cette alerte envoyée par notre corps.

La plupart du temps, nous mangeons : **1-** à l'heure habituelle des repas.

2- à l'occasion d'un petit déjeuner, d'un déjeuner ou d'un dîner d'affaires.

3- pour fêter un événement.

4- pour compenser notre stress, notre tristesse ou notre fatigue.

5- par gourmandise...

Il est donc très important d'apprendre à discerner la véritable faim des autres raisons qui nous poussent à manger. Ecouter son corps peut paraître a priori compliqué mais aussitôt qu'une alimentation saine est adoptée, les réflexes changent et les bonnes habitudes peuvent commencer à s'installer tout aussi bien à la maison qu'au restaurant.

« Le dîner doit être le repas principal de la journée »

A RETENIR

Evitons de boire de l'alcool à midi, au risque de connaître des moments de somnolence et d'hypo-glycémie dans l'après-midi. Ne l'oublions pas « l'alcool est un aliment sucré ».

Evitons de consommer des sucres rapides et lents qui provoquent chez bon nombre d'entre nous de l'hypo glycémie en milieu d'après-midi.

Eviter les mauvaises associations alimentaires, comme celles des « acides-amidons » et « protéines-amidon », qui s'assimilent très difficilement et fatiguent l'organisme.

Evitez de consommer des boissons gazeuses qui peuvent provoquer entre autres des ballonnements, des gaz et de l'aérophagie.

Prévoir sa consommation d'eau avant le repas pour diluer le moins possible notre bol alimentaire et optimiser son assimilation à ce stade de la digestion.

Intégrer régulièrement des éléments « alcalinisant » comme des fruits, des légumes et des herbes aromatiques.

LE MENU TYPE

UN PETIT DÉJEUNER LÉGER composé de fruits et de laitages, pour l'apport en vitamines, pour bien démarrer notre journée.

UN DÉJEUNER FRUGAL composé de deux aliments afin d'optimiser notre digestion. Nous éviterons ainsi le "coup de barre" de l'après-midi. Nous avons tous déjà vécu l'envie de faire la sieste après un repas de midi trop copieux.

Ce qui revient à dire que si nous souhaitons rester actif durant l'après-midi, rien ne sert de nous alourdir à l'heure du déjeuner. L'exemple du sportif de haut niveau est explicite, il n'emmagasine jamais les énergies avant de les dépenser, mais au contraire, les récupère après l'effort physique.

UN DÎNER qui va représenter le repas principal de la journée car il va nous permettre de récupérer toute l'énergie dépensée. Le repas du soir est souvent devenu dans la vie moderne celui pour lequel nous prenons le plus de temps, ce qui signifie que nous allons mieux mastiquer nos aliments, manger plus lentement et permettre donc une meilleure assimilation des aliments par notre organisme. En effet, celui-ci au cours du sommeil va pouvoir sans perturbations extérieures assurer une digestion optimale.