

QUELQUES CONSEILS ALIMENTAIRES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

L'alimentation influence fortement notre condition physique et mentale et notre terrain.

Aujourd'hui, l'industrialisation à outrance et la course au rendement ont appauvri et altéré le contenu nutritif de la plupart de nos assiettes. C'est pourquoi le premier des conseils est de **manger local et de saison**, et si possible provenant de l'**agriculture bio ou raisonnée**.

Pour la cuisson, **préférez les huiles végétales première pression à froid** qui sont des graisses de qualité et facilement assimilable par l'organisme.

Toute nourriture industrielle ou plat préparé (type supermarché) est à proscrire !

La digestion : La digestion n'est autre que la transformation des aliments et de leurs nutriments en énergie utilisable par l'organisme. Deux systèmes énergétiques sont essentiels à ce processus : **la Rate et l'Estomac**. La médecine chinoise compare l'estomac à un chaudron ou une marmite, qui reçoit et simplifie le bol alimentaire. La Rate l'aide en entretenant le feu digestif. Le fonctionnement de ce processus implique directement qu'un aliment froid et/ou cru sera plus difficile à digérer qu'un aliment chaud et/ou cuit.

Voici donc quelques conseils :

- **Éviter les légumes crus et les aliments froids.**
- **Éviter les laitages humides** (yaourt, lait, fromage blanc) **et les sucres raffinés.**
- **Éviter de consommer de fruits en fin de repas**, les préférer en collation ou entre les repas.
- **Ne pas manger ou boire de fruits acides au petit déjeuner** (orange, pamplemousse, ...), cela pourrait ralentir la digestion et favoriser la formation de gaz.

- **Éviter de boire pendant les repas**, préférer une boisson chaude en fin de repas.
- **Les épices et les herbes aromatiques peuvent faciliter la digestion**, notamment en apportant une qualité "chaude" à un aliment froid.

La qualité, mais aussi la quantité : En Chine, un dicton populaire dit "*Manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, et comme un mendiant le soir*".

L'organisme a moins d'énergie disponible pour la digestion au fur et à mesure que la journée avance. Ceci est d'autant plus vrai le soir et au coucher car l'organisme est au repos. Ainsi, **espacer le dîner et le coucher d'au moins 2 heures** favorise un bon sommeil et une bonne digestion.

Pour pouvoir mieux effectuer son travail, **l'estomac ne doit jamais être plein** mais **rempli au maximum aux ¾** : la moitié de solide, ¼ de liquide, et ¼ de vide.

Il est aussi important de **prendre son temps pour manger** car le sentiment de satiété arrive en décalage par rapport au remplissage effectif de l'estomac. Il est préférable de **mâcher longuement** des bouchées de petites tailles **afin de laisser le temps à la satiété de s'installer.**

Pensez à vous arrêter dès le 1^{er} soupir de satiété (pas toujours facile à repérer mais avec un peu d'attention, on le perçoit) Au 2^{ème}, ça va encore, au 3^{ème} on s'arrête net !

Gare au grignotage : le grignotage apporte deux inconvénients majeurs, :

- 1) une auto-stimulation de l'appétit et donc une sensation de faim permanente.
- 2) une moindre assimilation des nutriments car le bol alimentaire est évacué vers l'Intestin Grêle alors qu'il n'est pas encore assimilable. Les repas devraient donc être espacés d'au moins 3 à 4 heures car c'est le temps nécessaire à l'estomac pour se vider.

Je me nourris de ce que je mange, et ...du reste ! l'acte de se nourrir concerne aussi l'énergie environnante. il est primordial de **ne pas manger devant les informations télévisées** ! Vous vous nourrissez aussi d'énergie anxiogène.

De même il est préférable de **ne pas manger après une forte émotion ou dans des conditions défavorables** (en se dépêchant, en travaillant, dans une ambiance bruyante ou conflictuelle) car le corps est en alerte et bloque les fonctions digestives. Le stress va favoriser les muscles au détriment des fonctions digestives afin de pouvoir fuir ou lutter.

Organisez vos repas autour **des céréales et des légumineuses** en les agrémentant de **légumes de saison**.

Les céréales : nous consommons beaucoup de blé (préférez le pain complet BIO), on peut consommer du riz (complet BIO), du millet, du quinoa.

Les légumineuses : les lentilles, haricots, pois cassés, pois chiche etc... Les légumes en conserve ou surgelés sont très appauvris, préférez donc les légumes frais (BIO de préférence).

Évitez au maximum (voire supprimez) **les produits laitiers** dont l'humidité et le froid affaiblissent considérablement la rate. Les produits laitiers, en dehors des problèmes digestifs et allergiques qu'ils occasionnent, provoquent des troubles comme des œdèmes, des glaires, de la cellulite, des problèmes articulaires, des réveils fréquents ainsi que parfois des problèmes de mémoire et de rumination de pensées. Pour ceux et celles qui craignent une carence en **calcium**, on le trouve dans beaucoup d'autres aliments moins néfastes : **amandes, sésame, persil, chou vert, brocolis, poireaux, épinards ...**

Limitez la viande/poisson (dans l'idéal, pas plus de 3 fois/sem).Préférez la viande blanche à la viande rouge.

Évitez au maximum l'apport en acide gras saturés : la charcuterie, les mauvaises huiles, la margarine, le beurre cuit.

Consommez alternativement des huiles riches en oméga 3, 6 et 9 : huile d'olive (cuisson et salade), de colza ou de noix, qui ont une action bénéfique sur le système nerveux et sur l'intestin grêle.

Consommez **les fruits en dehors des repas** (sinon flatulences). En fin de repas, préférez compote ou fruits cuits.

Remplacez le sucre blanc par du **sucre non raffiné** (miel, sucre de canne, rapadura, muscovado, par exemple)

Les protéines animales se consomment **le midi** et doivent être supprimées le soir pour être remplacées par des protéines végétales (mais en faible quantité). En demandant beaucoup d'énergie pour être digérés, les protéines animales empêchent la venue du sommeil et réduisent le travail de nettoyage du corps par le rein durant la nuit (d'où la sensation de fatigue le lendemain d'un repas lourd). Le soir, mangez tôt (avant 19h30).

Variez les saveurs, les couleurs, la forme des aliments.

Abandonnez le micro-onde qui « détruit » littéralement les aliments. Abandonnez aussi les plats préparés néfastes à la santé (conservateurs, sel, sucre)

Dans toutes vos préparations, vous pouvez remplacer le lait par un « **lait** » **végétal** (avoine, riz, soja, amande...) et la crème fraîche par de la crème de soja, d'avoine...

Quelques exemples :

Petit déjeuner : Boisson chaude (thé, café sans lait), **Les mets salés sont bienvenus ou porridge d'avoine ou congee de riz**

Déjeuner: céréales/légumineuses avec légumes de saison et éventuellement viande blanche. Dessert : compote, fruits secs + Boisson chaude ou tiède : thé ou tisane.

Dîner : Potage de légumes avec céréales ou légumes + céréales/légumineuses ; boisson chaude ou tiède.



Joëlle Tareau, praticienne en Energétique Traditionnelle Chinoise, Shiatsu et EFT

☎ 06 09 74 23 79 / ✉ joelletareau@gmail.com / 🌐 joelle-tareau.fr