

ALIMENTATION

Cet article, élaboré en collaboration avec une diététicienne, a pour vocation de donner des informations sur l'alimentation simples et applicables facilement.

Pour des conseils personnalisés, des cas particuliers (intolérance, allergie...) ou des régimes alimentaires spécifiques (végétariens, crudivores ...), il sera indispensable d'orienter le patient vers un professionnel compétent en la matière : nous ne sommes pas des spécialistes de la diététique !



Néanmoins, travailler sur ce sujet, va nous permettre d'optimiser l'apport notamment en oligo-éléments, vitamines, molécules antioxydantes, acide gras polyinsaturés,... afin d'apporter le meilleur carburant possible à nos cellules. Le fonctionnement du corps sera meilleur dans son ensemble, nous potentialiserons donc la cicatrisation et les défenses immunitaires, ce qui nous intéresse particulièrement dans notre domaine.

Document élaboré en collaboration avec une diététicienne

Pour des conseils personnalisés (intolérance, allergie...) ou des régimes alimentaires particuliers (végétariens, crudivores ...), il sera indispensable de s'orienter vers un professionnel compétent

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE D'UNE JOURNÉE

Informations sur l'alimentation simples et applicables facilement



A ÉVITER

A PRIVILÉGIER



MATIN : PETIT DEJEUNER 6H30-8H30

Je mange Protéiné

- **Les sucres à indice glycémique (IG) élevé** : biscuits, confiture, céréales raffinées, viennoiseries, pain blanc, biscottes, jus de fruits, etc. Les limiter d'autant plus si vous êtes sujet à la fringale de 11h
- **Lait, yaourts**

- **Protéines et bon gras** : œufs, fromage, beurre, jambon, saumon fumé, rillettes de poisson, fruits oléagineux entiers (dans la limite d'une dizaine maxi dans la journée)
- **Bons glucides** : pain à farine complète, flocons d'avoine complets, fruit,...
- **Boisson** : thé, tisane, café, eau, jus de légumes

Faire un bon petit déjeuner sauf si l'appétit n'est pas au rendez-vous. Si vous avez faim avant midi, c'est que vous n'avez pas assez mangé, augmentez alors votre ration de protéines et de bon gras

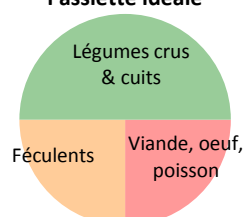
MIDI : DEJEUNER 12H-13H

Je mange Complet

- **Viande rouge** : maxi 1 fois / semaine
- **Les céréales raffinées** (pâtes blanches, pain blanc)
- **Les plats cuisinés, les pâtisseries et les crèmes dessert industriels**
- **Les laitages 0 %**



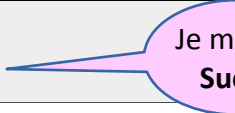
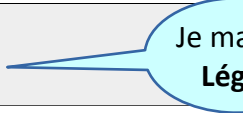
- **Légumes** à volonté crus et/ou cuits
- **Œufs** (si pas pris au p'tit déj) ou **viande** (maxi 1 fois/jour et 3 fois/semaine) ou **poisson** (2 à 3 fois/semaine et de préférence poisson gras) ou **fruits de mer** ou **alternative végétale** riche en protéines type légumineuses (lentilles, pois, haricots, fèves)
- **Féculents** quinoa ou tubercules ou céréales complètes (pain, riz, pâtes, semoule)
- **Huile** de colza, noix ou olive (1 à 2 cuillères à soupe).
- pour assaisonner, utiliser des huiles de 1ère pression à froid riches en omégas 3 et les conserver à l'abri de la lumière et au frais
- la cuisson : huile d'olive, graisse de coco
- **Fruit** (ou au goûter) ou **laitage**
2 laitages maxi par jour : 1 portion de fromage le matin ou le midi + 1 yaourt le midi ou au goûter. Les choisir nature, au lait entier et de brebis ou de chèvre.

Composition de l'assiette idéale



Document élaboré en collaboration avec une diététicienne

Pour des conseils personnalisés (intolérance, allergie...) ou des régimes alimentaires particuliers (végétariens, crudivores ...), il sera indispensable de s'orienter vers un professionnel compétent

 A ÉVITER	A PRIVILÉGIER 
GOÛTER : 16H-17H	
<div style="text-align: right; margin-bottom: 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Fruit + oléagineux (amandes, noisettes, noix,...) dans la limite d'une dizaine maxi dans la journée • Fruit + chocolat noir (70 % ou + de cacao) 	
Comme le petit déjeuner, il va dépendre de votre appétit : ne vous forcez pas !	
SOIR : DINER 19H-20H30	
<ul style="list-style-type: none"> • Fromage • Beurre • Oeufs • Viande rouge • Laitages 	<div style="text-align: right; margin-bottom: 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Légumineuse ou viande blanche ou poisson (dans les limites ci-dessus) • Légumes à volonté (crus et/ou cuits) • Huile de colza ou noix crue : 1 à 2 cuillères à soupe • Fruit (s'il n'a pas été pris au cours de la journée)
Le dîner est un repas léger et qui ne doit pas être pris trop tard.	

LES BOISSONS	
<ul style="list-style-type: none"> • Les eaux gazeuses souvent trop salées • Les sodas trop sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Boire 1,5 à 2l d'eau par jour • Boire l'eau entre les repas : cesser de boire 1/2 heure avant et reprendre 1h 1/2 après le repas pour éviter de diluer les sucs digestifs • Limiter les boissons alcoolisées au vin rouge : 1 verre / repas pour les hommes et 1/2 verre pour les femmes
LES BONNES HABITUDES AU QUOTIDIEN	
<ul style="list-style-type: none"> • Limiter les excitants (tabac, alcool, café, thé, sodas) • Éviter les produits « light » et industriels 	<ul style="list-style-type: none"> • Manger à table un vrai repas dans une atmosphère calme • Bien mastiquer : "mâcher l'eau et boire les aliments " Gandhi • Consommer des produits sains et complets, sans raffinage, non transformés, locaux et de saison

Faisons un vrai choix pour notre alimentation :
« Que ton aliment soit ton premier médicament » (Hippocrate)

Document élaboré en collaboration avec une diététicienne

*Pour des conseils personnalisés (intolérance, allergie...) ou des régimes alimentaires particuliers (végétariens, crudivores ...),
 il sera indispensable de s'orienter vers un professionnel compétent*