



Notre Alimentation

Comme nous le savons tous, notre corps a besoin de nourriture pour fonctionner correctement. Mais tous les aliments ne nous apportent pas la même chose et nous les assimilons de façon différente selon notre métabolisme. Certains aliments nous permettent d'être en bonne santé, d'autres nous rendent malades.

Au moment où je suis entrée en pré-ménopause, en l'espace de 2 ans, j'ai pris 10 kilos sans comprendre pourquoi, ni comment. Je n'avais pas changé d'alimentation ni de rythme de vie. Je n'avais pas une mauvaise image de mon corps malgré ces kilos supplémentaires et, pour tout dire, je me sentais même plutôt voluptueuse... En revanche, je sentais que mon corps ne fonctionnait pas correctement.

J'ai donc décidé de faire une analyse de sang pour voir si quelque chose clochait et, en effet, mon taux de lipase (substance sécrétée par le pancréas pour transformer les triglycérides – sucres – en énergie assimilable par [le corps](#)) était très haut, sans être toutefois inquiétant. Mon médecin m'a alors expliqué que je mangeais trop de sucres, lents ou rapides, par rapport aux besoins de mon corps et que ça fatiguait mon pancréas. A l'époque, par facilité et par goût, je mangeais beaucoup de pâtes ; j'ai donc décidé de ne conserver les pâtes dans mon alimentation qu'une fois par semaine, d'intégrer chaque jour des légumes à mes déjeuners, souvent sous forme de crudités, et d'essayer de faire plus attention à ma sensation de satiété pour ne pas manger plus que nécessaire. Sans aucun effort, ni même de privation – Je mange un chocolat avec mon café le midi et le soir et régulièrement des gâteaux et pâtisseries – , j'ai reperdu mes 10 kilos en 6 mois sans les reprendre. Il m'avait suffi d'écouter mon corps et de comprendre ce qu'il me disait et, heureusement, son dysfonctionnement était léger.

En tant qu'être vivant, nous ingérons des aliments pour nous nourrir et produire l'énergie nécessaire à nos activités : si ces aliments sont sains, ils nous permettent d'être en forme et en bonne santé



pour accomplir tout ce que nous souhaitons. Chaque légume et céréale nous apporte des nutriments différents, c'est pourquoi il est conseillé de diversifier au maximum son alimentation. Il en va de même pour les protéines comme la viande et le poisson qu'il n'est pas nécessaire de consommer plus d'une fois par jour pour un apport suffisant pour nos muscles.

Combiner les aliments leur permet d'interagir entre eux, souvent certains oligo-éléments s'assimilent mieux avec la prise concomitantes de certaines vitamines comme le fer avec la vitamine C par exemple. De même, certains aliments empêchent certains oligo-éléments de se fixer comme le thé avec le fer : la théine est un excellent anti-oxydant mais elle empêche le fer de se fixer, ce que j'ai appris à mes dépens lors de ma grossesse pendant laquelle j'ai souffert d'anémie (carence de fer dans le sang).

De même consommer des légumes verts ou des crudités, grâce à leur teneur en fibres – nettoyeurs naturels du système digestif – et en eau, en même temps que des céréales, pâtes, pommes de terre ou légumineuses aident le système digestif – foie, pancréas, intestins – à assimiler leurs sucres sans engorger les organes et éviter le stockage.

Dans les aliments hyper-bénéfiques, les fruits secs, souvent négligés dans nos cultures alimentaires, ont des bienfaits incroyables pour la totalité du corps, les amandes notamment. Déjà utilisées par les égyptiens de l'antiquité en médecine, les amandes contiennent des Oméga 9, qui ont des propriétés protectrices du système cardio-vasculaire, de la vitamine E en grande quantité aux vertus anti-oxydantes, du magnésium pour le sommeil, du calcium pour les os, du potassium pour le système nerveux et les muscles, des phytostérols pour réduire le cholestérol, des fibres pour nettoyer le système digestif et une grande quantité de protéines qui rassasient en plus de nourrir nos muscles. Il en va de même pour les noix que vous les consommiez sous forme de fruit ou d'huile pour vos salades car elles contiennent les mêmes nutriments que l'amande mais des minéraux différents comme le zinc, le manganèse et de la vitamine D. Pour ma part, je mange une vingtaine d'amandes par jour, quantité recommandée pour un apport de bienfaits quotidiens optimum, avec mon thé pour le goûter car j'ai toujours un petit creux à cette période de la journée. Mais si vous les consommez le matin, elles vous aideront à gérer votre petite faim de milieu de matinée et à réguler votre taux de sucre dans le sang pour toute la journée.

Il est important de garder à l'esprit que tous les aliments nous sont utiles, même le sucre – privilégier la cassonade (sucre non-raffiné donc non-traité aux produits chimiques) au sucre blanc – et les graisses si on privilégie les oméga 3, 6 et 9 contenus dans l'huile d'olive, l'huile de colza, les fruits secs et les poissons, à condition de sélectionner des aliments sains et d'écouter notre corps quand il nous dit stop.

En revanche, si nos aliments contiennent des substances nocives pour notre organisme (pesticides, colorants toxiques, conservateurs chimiques, huiles et graisses mal assimilables...), notre système immunitaire est sollicité pour se défendre contre ces substances ou réparer les dégâts causés par celles-ci. Puisqu'il mobilise nos défenses contre ces aliments, notre système immunitaire, qui ne peut pas être au four et au moulin, devient, de fait, moins efficace contre les maladies ou les



infections. Par conséquent, moins nous sommes regardant sur ce que nous ingérons, plus nous sommes vulnérables aux microbes et virus et plus nous mettons nos organes en péril à moyen et long terme.

Plus nos aliments sont transformés (plats tout prêts, pâtisseries et gâteaux industriels...) plus ils contiennent de substances nocives comme, pour les plus connus d'entre elles, l'huile de palme ou l'huile de coco (également appelée huile de coprah). Ces huiles ne sont pas assimilées correctement par le corps et ne contiennent aucun acide gras essentiel à son bon fonctionnement ; leur acide gras saturé augmente de façon considérable notre production de cholestérol et, ce faisant, elles encrassent nos veines et artères comme les tuyaux d'évier de cuisine s'encrassent, voire se bouchent, avec les graisses de nos vaisseaux sales mélangées au calcaire de l'eau. L'huile de palme contient également des substances cancérigènes comme le glycidyle. Il est à noter que la plupart des laits maternisés et des gâteaux secs industriels destinés aux enfants contiennent de l'huile de palme et/ou de coprah, préparant ainsi le corps de nos enfants, dès leur plus jeune âge, au développement de diabète et de problèmes cardio-vasculaires de façon précoce dans leur vie d'adulte. De plus, ces 2 huiles étant utilisées en immense quantité par les industriels de l'agro-alimentaire, car peu onéreuses et permettant des cuissons à très haute température, des régions entières du monde, notamment l'Asie du Sud-Est, sujette aux moussons, ont été déforestées pour y planter des palmiers et des cocotiers, causant inondations et catastrophes naturelles majeures dans ces régions car ces arbres n'ont pas de racines profondes capables de stabiliser les sols et de retenir l'eau de pluie. De même, dans ces pays, des centaines de personnes, dont le travail peu rémunéré est de monter aux arbres pour récolter les noix de coco, main-d'œuvre bon marché et facilement remplaçable, se tuent chaque année en tombant. En Inde, les hommes escaladent jusqu'à 40 cocotiers par jour. Mais le métier est jugé trop dangereux par les jeunes hommes et, faute de volontaires, le pays vient d'autoriser les femmes à prendre la relève...

Les aliments transformés contiennent également des sucres cachés qui servent à en améliorer le goût ou la texture mais n'ont aucun intérêt nutritionnel : tous les amidons comme ceux du maïs (qui contient également des OMG tout comme celui du riz), du riz et du manioc ou encore le sirop de glucose (sucre fabriqué en laboratoire) qu'on retrouve de plus en plus souvent dans la charcuterie. Les amidons, eux, sont présents dans la quasi-totalité des soupes moulinées, accompagnés par le sucre et/ou le sirop de glucose pour les veloutés, les crèmes desserts et les plats en sauce nécessitant un épaississant. Sont également apparus ces 10 dernières années de la betterave et des fibres de bambous dans les steaks hachés sans mention pur bœuf.

Néanmoins, il est à noter que notre corps a besoin de sucre pour fabriquer de l'énergie et que, l'utilisation en grande quantité dans notre alimentation de « faux sucre » comme la Stévia, le sirop d'agave ou l'aspartame – substance hautement cancérigène interdite aux femmes enceintes-, dérègle les organes comme le foie ou le pancréas qui, au bout de plusieurs années, ne savent plus comment assimiler le vrai sucre, causant des dysfonctionnements de ces organes et, à terme, des cancers ou des diabètes de type 2.



Mais les aliments non-transformés présentent également des risques pour la santé à cause des pesticides qui sont utilisés pour faire pousser fruits et légumes. A l'heure actuelle, si on boit un thé non bio, glacé ou chaud, on boit plus de pesticides que de thé. De même, un des pesticides les plus utilisés pour les culture de pommes de terre, les céréales et le raisin, le SDHI, est connu pour ses effets à plus ou moins long terme sur notre système nerveux et notre cerveau augmentant les risques d'Alzheimer, de maladie de Parkinson et de sénilité précoce. Le seul moyen d'y échapper, là encore, est de consommer ces aliments en version bio qui reste abordable dans les grandes surfaces. Néanmoins, le bio est loin d'être une garantie d'alimentation bonne pour la santé : les industriels ayant bien compris comment s'en servir comme outil marketing, leurs aliments bio transformés contiennent tout autant que les autres des graisses et sucres nocifs pour la santé.

Que faire alors ? Etre attentif pour consommer mieux. Bien sûr, nous ne pouvons éliminer entièrement toutes ces substances de nos assiettes à moins de tout produire nous-mêmes dans nos jardins. Néanmoins, nous pouvons être attentifs aux produits que nous consommons, privilégier les produits non-transformés et lire les étiquettes des produits – vous pouvez également vous aider d'applications comme [Yuka](#) qui, comme pour les cosmétiques, pourra vous guider dans vos achats, même si leurs curseurs sont parfois un peu discutables. Par exemple, les gâteaux secs que j'achète pour les goûters de ma fille sont pur beurre avec du sucre de canne et ses yaourts ne contiennent ni amidon ni gélatine de porc (oui, oui, plusieurs marques en utilisent pour donner de l'onctuosité !).

Pas de besoin de terrorisme alimentaire non plus, se faire plaisir en mangeant des bonbons chimiques, des chips ou des glaces pleines de graisses nocives et trop sucrées de temps en temps ne vous tuera pas et vous apportera de la joie !

Alors, comme dans tous les autres domaines de votre vie, soyez conscients dans votre façon de vous nourrir et pleinement responsables de vos choix. Ainsi, vous prendrez soin de vous et de vos proches tout en étant fiers de ne pas vous laisser dicter votre alimentation par n'importe qui et surtout par n'importe quel industriel de l'agro-alimentaire !