

5 clés pour UNE SANTÉ OPTIMALE!

Notre corps est constitué de milliards de cellules intelligentes, programmées pour nous maintenir en bonne santé, pour autant qu'elles se trouvent dans de bonnes conditions et disposent de tous les nutriments dont elles ont besoin. Malheureusement, nos conditions de vie actuelles sont loin d'être optimales pour nos cellules : pollution, stress, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, excès d'alcool, de tabac, de médicaments...

Nos conditions de vie ont évolué si rapidement qu'elles n'ont pas laissé le temps à nos organismes de s'adapter. Le profond décalage qui existe entre notre « programmation ancestrale » et nos conditions de vie actuelles favorise l'inflammation et le développement des maladies de civilisation: cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires, digestives, auto-immunes...

Nous ne pouvons pas tout contrôler, mais nous pouvons notamment faire de bons choix alimentaires pour préserver notre santé. Voici quelques clés!

Décrochez du sucre

En 50 ans, la consommation de sucre est passée de 5 à 80 kg/pers./an!

Les sucres délétères sont surtout ceux qui pénètrent rapidement dans le sang, entraînant des pics de glycémie. On pense bien sûr aux sucreries et aux sodas, mais ils se cachent aussi dans des aliments qui n'ont pas un goût sucré comme le pain de mie, la baguette, les galettes de riz, les frites, les pizzas et dans les produits alimentaires transformés (même la charcuterie!). Loin d'être des sucres lents, ces glucides sont immédiatement transformés en sucres simples!



Outre le risque d'hypoglycémie réactionnelle, le fait d'avoir régulièrement des pics élevés de sucre dans le sang sur-sollicite le pancréas, qui doit sécréter de plus en plus d'insuline pour tenter de rétablir un taux de sucre acceptable dans le sang. Une hyperglycémie régulière entraîne un affaiblissement du système immunitaire, une augmentation du risque d'inflammation, de dyslipidémie, de surpoids, d'obésité, de diabète...

Il faut donc résolument opter pour des glucides « à index glycémique modéré ou bas », qui pénètrent dans le sang beaucoup plus lentement, évitant les pics de glycémie et d'insuline et assurant une satiété plus longue: céréales complètes (pâtes complètes, riz complet, pain complet...), légumes et fruits (entiers), légumineuses (lentilles, pois chiches...), oléagineux (noix, amandes...) et végétaux protéinés tels que le quinoa ou le sarrasin.

Mangez plus de légumes

En plus d'être des glucides lents, les légumes apportent des vitamines, des minéraux et des antioxydants pour lutter contre l'inflammation et le stress oxydatif. Ils apportent aussi des fibres, qui nourrissent les bonnes bactéries de notre microbiote, siège de l'immunité. Les légumes crus et cuits devraient systématiquement représenter la moitié de notre assiette!

Environ $\frac{1}{4}$ de graisses saturées,
 $\frac{1}{2}$ de graisses monoinsaturées
 (huile d'olive, avocat...)
 et $\frac{1}{4}$ de graisses polyinsaturées
 sont les valeurs
 recommandées.



Mangez plus de protéines végétales

Même si nous ne sommes physiologiquement pas faits pour être totalement végétariens, nous aurions intérêt, pour la planète et notre santé, à remplacer une partie de la viande par des protéines végétales, moins acidifiantes et inflammatoires pour l'organisme. On les trouve principalement dans les légumineuses (lentilles, pois chiches...), les oléagineux (noix, noisettes, amandes...) et les céréales complètes. En associant céréales complètes et légumineuses, on apporte tous les acides aminés dont le corps a besoin pour se construire et se régénérer.

Choisissez les bonnes graisses

Le choix des graisses est essentiel, car elles constituent les membranes de nos cellules. Si nous mangeons trop de graisses saturées (fromages, beurre...), les cellules sont trop rigides, ce qui nuit à leur fonctionnement.

Au niveau des graisses polyinsaturées, il faut surtout mettre l'accent sur la consommation accrue d'omega-3 (poissons gras, œufs fermiers, huile de colza, noix...). En effet, l'apport excessif d'omega-6 (huile de tournesol, viandes d'élevage intensif) par rapport aux omega-3 est inflammatoire pour l'organisme. On devrait absorber au maximum 4 omega-6 pour 1 omega-3, ce qui est rarement le cas dans nos pays occidentaux, où ce rapport s'établit plutôt autour de 20 pour 1. En outre, les graisses transformées telles que les graisses hydrogénées ou trans, particulièrement délétères, doivent absolument être évitées (produits industriels, margarines...).

Fuyez les aliments ultra-transformés

Les produits ultra-transformés représentent 80 % de l'offre en supermarché, y compris aux rayons bio et «végétarien». Ces produits contiennent nombre d'additifs (colorants, édulcorants, émulsifiants, conservateurs...), d'arômes artificiels, de sucres et de graisses transformés (amidon modifiés, huile hydrogénée...). Ces aliments sont inintéressants sur le plan nutritionnel et inflammatoires pour notre organisme. Des études ont montré que si plus de 1 calorie sur 6 provient de produits ultra-transformés, le risque d'obésité et de maladies chroniques augmente.



Hélène Wacquier
 Nutritérapeute
 Co-Fondatrice de l'UDNF
 www.living-nutrition.be
 0486 / 61 87 71

Concours

Du 1^{er} au 15 décembre



Participez et tentez de remporter un des délicieux plateaux cheese & wine de PRÉ FLEURI pour les fêtes de fin d'année*

Une ambiance joyeuse et festive s'invitera à votre table de fin d'année avec les savoureux fromages de PRÉ FLEURI et les vins blancs bio qui s'y associent parfaitement.

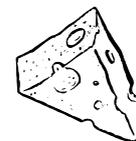


Estimez le poids total des 5 fromages présentés ci-contre en page 35

a) 680 g

b) 930 g

c) 1 kg



Envoyez votre réponse à Fanny@irismedia.io avant le 15 décembre

* 4 plateaux disponibles - 1 pers. par lot gagnant, concours digital et papier confondus