



Ce mois-ci j'aimerais vous entretenir de votre alimentation.

Ce sont quelques conseils qui vous permettront de garder la forme.

Les aliments que l'on nous propose ont peut être tous la même valeur nutritionnelle taux de lipide, de glucides, etc. Mais très certainement pas la même valeur énergétique. Une salade issue de culture intensive gavée d'engrais, de pesticides, ne vous donnera pas la même énergie que la salade cultivée dans un environnement bio. Un œuf issu d'un élevage industriel ne vaudra jamais un œuf pondu par une poule qui se nourrit normalement, c'est à dire qui vit dehors en liberté.

Eau

L'eau est un élément essentiel à la vie. Près de 60% du poids d'un corps humain est constitué d'eau. Chez un adulte pesant 70 kg, son corps contient près de 40 litres d'eau. Ce même adulte élimine à travers l'urine, la transpiration et la respiration environ 2,5 litres d'eau par jour. Rappelez-vous que l'eau est très utile pour le bon entretien de vos cartilages (voir lettre info sur l'arthrose)

Comment remplacer cette eau perdue ?

La nourriture que nous consommons, en particulier les légumes, contient de l'eau, il faut quand même y ajouter 1 à 1,5 litre d'eau par jour.

L'eau que nous consommons devrait respecter certains critères et devrait contenir divers éléments :

- Magnésium à 80 mg/l ou plus
- Calcium à 300 mg/l ou plus

- Bicarbonates à 1000 mg/l ou plus
- Sodium inférieur à 200 mg/l
- Fluor inférieur à 4 mg/l
- Nitrates inférieurs à 4 mg/l

Pour agrémenter cette eau, vous pourriez en profiter pour faire des infusions en particulier des infusions de thé vert. Ce thé est riche en antioxydant.

Consommation optimale : 3 tasses réparties dans la journée, infusée 10 minutes dans de l'eau minéralisée.

Le café, si décrié, est intéressant à condition de ne pas en boire plus de cinq tasses par jour.

Les aliments, légumes, viandes, poissons.

Les légumes

A l'heure actuelle, vu ce que l'on met dans le sol pour faire pousser nos légumes, il est de bon sens de se diriger vers une agriculture « raisonnée » ou mieux encore une agriculture biologique. Cela vous évitera d'absorber des pesticides et autres produits peu « ragoutants » pour notre santé.

Utiliser les légumes de saison.

Il ne faut pas oublier que nous vivons dans le cycle biologique des saisons, manger des fraises en hiver ne favorise pas notre équilibre alimentaire.

Les jus de légume

Vous pouvez boire des jus de légumes. C'est excellent pour la santé. Il existe des extracteurs de jus de légumes qui à l'encontre des centrifugeuses tournent lentement. Ce procédé permet de conserver les vitamines contenues dans les fruits et légumes.

La viande

Attention aux viandes d'animaux en batterie. Je trouve inhumaine la façon dont on les fait vivre et c'est une honte de nous les proposer comme aliments !.

Les poules pondeuses :

Savez-vous que La directive européenne relative à la protection des poules pondeuses, adoptée en 1999, mais seulement entrée en vigueur en 2012, prévoit des aménagements des élevages censés mieux répondre aux besoins comportementaux des gallinacés, dans une prise en compte accrue du bien-être animal(vous avez bien lu) : les poules doivent disposer d'un espace vital d'au moins 750 cm² (soit à peine plus qu'une feuille A4) et se mouvoir dans des cages de 20 à 60 individus. Un nid doit y être aménagé, ainsi qu'un perchoir et une litière permettant le picotage et le grattage.

Personnellement j'appelle ce genre d'élevage un univers concentrationnaire où les animaux vivent en état de stress permanent. Imaginez la valeur énergétique des œufs pondus dans ce genre d'élevage !

Pour vous y reconnaître :

Le code situé sur la coquille de l'œuf indique son origine : s'il commence par 0, il s'agit d'élevage bio, par 1 de plein d'air, par 2 au sol, et par 3, en batterie. Ne pas acheter des œufs N°2 ET 3

Il en est de même pour les viandes de porc, de mouton et même de bœuf. Un de mes amis faisait la remarque suivante « *Si tu es malade, ce n'est pas la peine d'acheter des médicaments, tu achètes du jambon de porc élevé en batterie et tu as les antibiotiques, les calmants, etc..* »

Dire que l'on nous propose la ferme des mille vaches ! C'est une véritable vacherie !

Les poissons

Attention aux poissons d'élevage. Ils sont nourris avec des farines dont nous ne connaissons pas la composition.

L'élevage intensif de poisson ; s'il permet de sauver les espèces sauvages, il provoque des nuisances énormes : « *Dans les élevages intensifs, d'énormes quantités de **déchets organiques** (matières fécales) et des **eaux usées toxiques** sont libérées dans l'environnement naturel autour des sites.*

Un exemple, l'ensemble des fermes écossaises d'élevage de saumon rejette par exemple chaque jour autant de déjections que les 600 000 habitants d'Edimbourg! De ce fait, la composition chimique de l'eau change et peut entraîner une croissance rapide et intempestive d'algues, qui peuvent être mortelles pour certains animaux marins et constituer un danger pour l'homme par le biais de la consommation de mollusques ainsi

contaminés. Lorsqu'un écosystème est trop détruit pour continuer l'exploitation, celle-ci est tout simplement déplacée. »

Il existe des poissons élevés dans des fermes bio. C'est assez fréquent pour les poissons d'eau douce comme la truite. C'est plus difficile à trouver pour les poissons marins.

Quels sont les poissons sauvages à consommer :

Ceux qui sont riches en omega3. C'est à dire, tous les poissons gras : sardines, maquereaux, harengs rougets, morues. (la morue est un poisson maigre, par contre son foi est très riche en oméga 3) Vous pouvez utiliser les sardines, harengs, maquereaux en boite. Ils gardent tous leurs excellentes valeurs nutritives et énergétiques.

Quelques règles élémentaires pour bien se nourrir

La règle d'or : TOUJOURS utiliser deux huiles différentes (huile d'olive, huile de colza) pour la cuisson et l'assaisonnement. Se faciliter la tâche avec une seule huile en cuisine peut être vraiment néfaste.

Diminuer la quantité de beurre sur vos tartines. Les graisses saturées du beurre, sont difficilement brûlables par l'organisme. Elles sont inoxydables, rigides. Rappelez-vous qu'elles se déposent dans les artères et sur la paroi des cellules, ce qui les rigidifie. Les cellules ainsi rigidifiées sont moins fonctionnelles et deviennent sensibles aux diverses agressions ce qui peut favoriser l'apparition de cancers ou de complications bactériennes et virales.

Un essai : Avez-vous essayé de mettre sur votre tartine de pain de l'huile d'olive au lieu de mettre du beurre ?

Les graisses mono-insaturées, comme l'huile d'olive et la graisse d'oie ou de canard, résistent elles aussi à la chaleur, mais sont mieux assimilées. N'hésitez pas à consommer les confits de canard, d'oie et même les foies gras.

Pour varier votre façon de consommer les corps gras, voici d'autres possibilités à tester : pâtes à tartiner au tofu, aux algues, à la purée de sésame (tahin) pour le salé, aux purées d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou) pour le sucré. Selon l'inspiration (et les disponibilités), rajoutez des rondelles de tomates ou autres

légumes crus ou légèrement saisis sur les tartines salées, des rondelles de fruits sur les tartines sucrées.

Les huiles

Privilégiez les huiles riches en oméga-3 (par exemple huile d'olive, de colza) et diminuez si possible les produits riches en oméga-6, car nous les consommons en excès dans toutes les préparations de l'industrie alimentaire, des biscuits aux plats surgelés.

Le lait

N'oubliez pas non plus de faire attention à vos apports en produits laitiers.

Malgré les dires de nos publicitaires et les recommandations officielles, les produits laitiers sont loin d'être indispensables.

Sachez que les graisses du lait sont saturées, c'est-à-dire inflexibles, difficiles à brûler pour l'organisme. Cela favorise le surpoids et l'accumulation des graisses.

Le beurre et le fromage contiennent également des acides gras que nous devrions éviter. On soupçonne leurs protéines de favoriser un certain nombre de pathologies tels les maladies auto-immunes, l'autisme ou l'hyperactivité, car mal assimilées elles irritent la paroi de l'intestin.

L'absorption du calcium issue des produits laitiers est faible. Vous pourrez trouver du calcium dans les épinards, les choux, les oignons, les algues.

Pour remplacer le lait de vache, programmez l'achat de lait de soja ou de riz enrichi en calcium (sans sucre ajouté). Si vous, vos proches ou vos enfants n'apprécient pas au début la différence de goût, remplacez seulement un tiers du lait de vache, puis augmentez progressivement la proportion remplacée jusqu'au remplacement complet.

Pour les curieux

Les flavonoïdes sont des molécules aux vertus anti oxydantes – On les trouve dans les fruits, les légumes, le chocolat noir, le vin rouge. Ces molécules ont des propriétés anticancéreuses, elles sont utiles dans la protection du système cardio vasculaire

Les omégas 3 sont des **acides gras indispensables** car le corps en a besoin pour fonctionner, mais il n'est pas capable de les fabriquer lui-même. Il faut donc les

puiser quotidiennement dans l'alimentation pour se les procurer. Ces acides gras interviennent dans différentes fonctions biologiques. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire en aidant au maintien d'un niveau de cholestérol normal dans le sang, pour un apport quotidien de 2g. Ils sont donc nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et sont bons pour tous. Constituants naturels des matières grasses (dites aussi lipides), les oméga 3 sont présents dans des produits d'origine végétale (sous forme d'acide alpha-linolénique ou ALA) ou animale (sous la forme d'EPA ou acide eicosapentaénoïque et de DHA ou acide docosahexaénoïque).

Dans la prochaine lettre info nous parlerons des compléments alimentaires