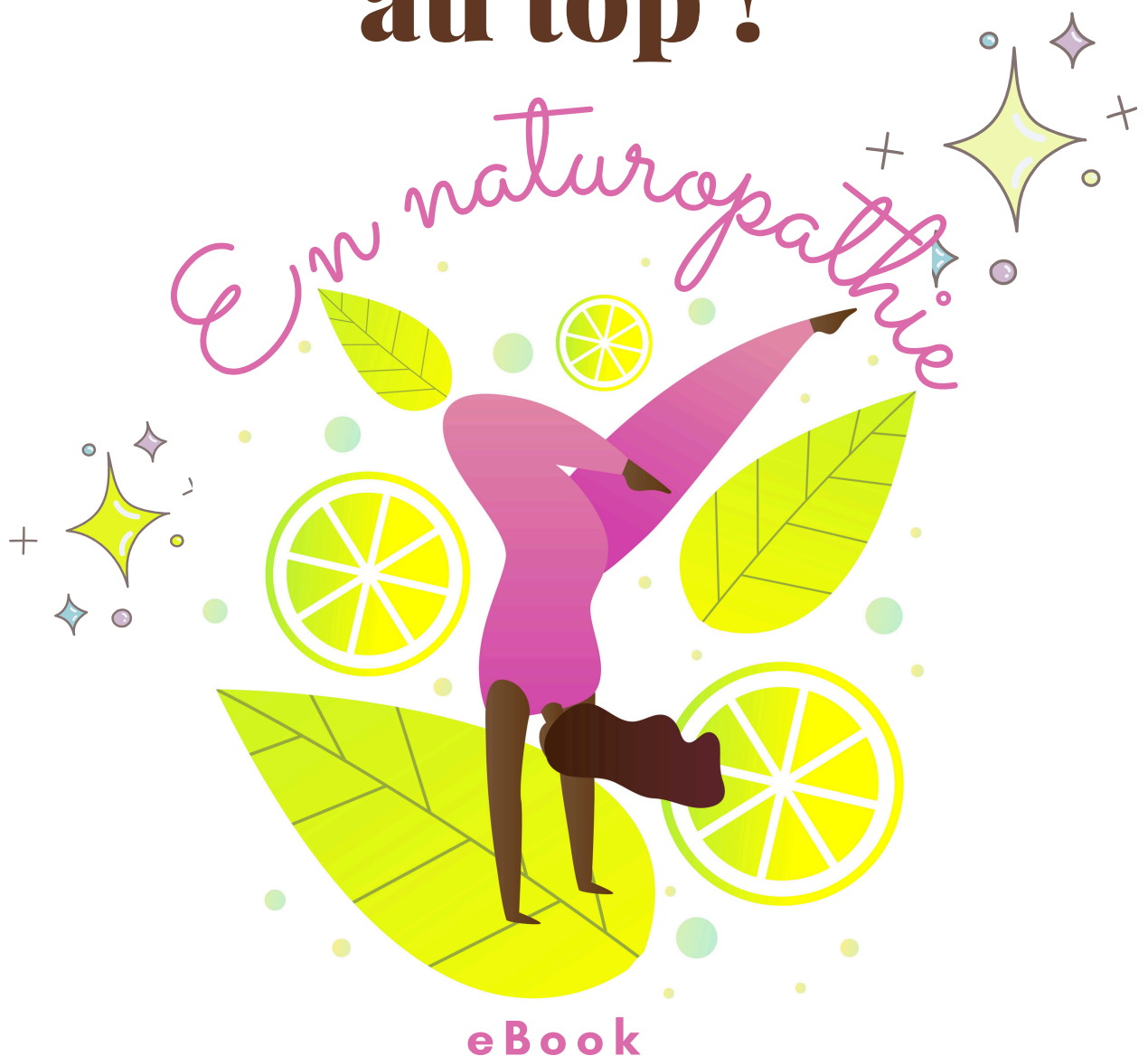


MARYLENE JAMAUX

9 clés incontournables pour une santé au top !





Marylène Jamaux
Naturopathe
Spécialisée Fatigue
Physique et Emotionnelle
Douleurs

PARCOURS

Après plus de 21 ans passés dans le milieu hospitalier, dont 8 en tant qu'infirmière et 13 dans le dispositif médical implantable, je suis dirigée vers des soins non conventionnels de santé naturelle et j'ai entrepris une formation en naturopathie et réflexologie plantaire.

Après quelques années d'exercice de la naturopathie et de la réflexologie plantaire, le besoin de compléter ma palette d'outils s'est fait sentir. J'ai ainsi validé plusieurs formations, notamment en accompagnement émotionnel, pratique du laser auriculaire ou encore en biorésonnance.

Ce chemin me permet aujourd'hui de proposer des soins tant sur le plan physique que émotionnel.

Outre la naturopathie, je propose des séances de réflexologie plantaire et d'accompagnement émotionnel.

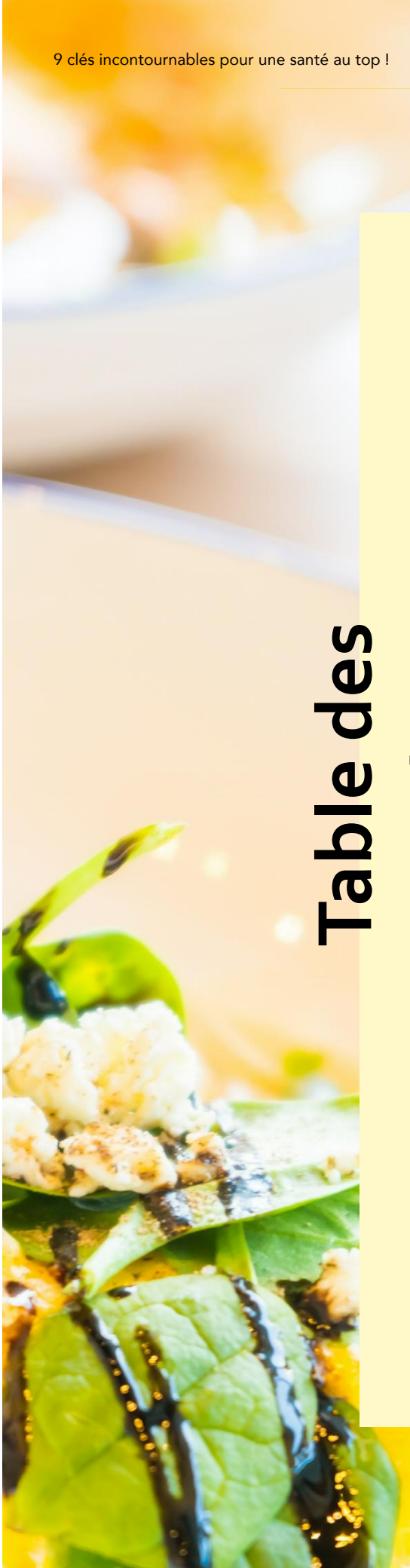


Table des matières

	Pages
Présentation	1
Bienvenue	3
Clé n°1 - Le sommeil	4
Clé n°2 - L'activité physique	6
Clé n°3 - Comment allez-vous ?	7
Clé n°4 - Vitalité des aliments	9
Clé n°5 - Les Oméga 3	10
Clé n°6 - Redécouvrir les légumineuses	11
Clé n°7 - Manger complet	12
Clé n°8 - Renouer avec ses sensations alimentaires	14
Clé n°9 - Du bon sens dans l'assiette	16

Bienvenue dans ce guide* !

Souvent nous prenons de bonnes résolutions. Mais force est de constater que sous les charges quotidiennes, elles fondent comme neige au soleil.

Côté santé, nous croulons sous les conseils toujours plus nombreux ou compliqués à mettre en place. Il est par ailleurs difficile de changer ses habitudes, notamment alimentaires. Cela prend du temps, vient titiller nos croyances, notre éducation...

Aussi, je vous propose de faire le focus sur 9 clés essentielles et incontournables dans nos modes de vie : le sommeil, le sport, l'hygiène intestinale et bien sûr l'alimentation.

Vous n'êtes pas obligé(e)s de mettre tout en place dès aujourd'hui. Commencez par aller vers ce qui vous semble le plus facile. Puis petit à petit, vous pourrez intégrer de nouvelles habitudes dans votre routine.

Gardez en tête qu'il faut à votre corps environ 30 jours pour qu'une nouvelle habitude soit assimilée.

Quoi que vous mettiez en place, les maîtres-mots sont :
PATIENCE et PLAISIR !

Clé n°1 Le sommeil

Nous sommes plus de 60 % à dormir en moyenne entre 7 et 8 heures par nuit. Et pour 36% d'entre nous, c'est même moins de 6h.

Emportés par nos nombreuses obligations, activités, loisirs... nous grignotons, petit à petit, toujours plus sur ce temps indispensable de notre existence. Les Français passeraient, dans les bras de Morphée, 1h30 de moins que leurs grands-parents.

Or, parmi toutes les clés de la santé, le sommeil est certainement l'une des plus importantes.

Nous dormons presque le tiers de notre vie. Pendant ce temps, notre corps travaille au moins autant que lorsque nous sommes en activité.

Et si vous ne dormiez pas suffisamment ?

Grâce au sommeil, nous maintenons un poids équilibré. La concentration et la mémoire sont performantes, notre humeur et notre motivation sont meilleures et nous pouvons faire face au stress de manière adaptée.

Un gros travail de réparation et de régénération se déroule pendant cette période.

Notre système immunitaire en sort renforcé.

Aussi, si vous faites partie de ces personnes qui se sentent en dette de sommeil, je vous propose de reconsidérer ce temps légèrement à la hausse.

Comment dormir plus ?

Tout d'abord, je vous propose d'avancer votre heure de coucher de 15 à 30 minutes (ou plus !)

Vous pensez ne pas pouvoir vous endormir avant « votre heure habituelle » ? C'est le moment d'instaurer de nouveaux rituels pour faciliter la détente de fin de journée.

Vous pouvez privilégier :

- les activités de détente (musique, méditation, lecture, tisanes, diffusion d'huiles essentielles...),
- les environnements calmes et frais,
- des repas légers pris relativement tôt (au moins 2 heures avant le coucher)

Veillez à éviter :

- les activités sportives intenses après 17h,
- les boissons dynamisantes (thé, café, guarana, boisson caféinée, alcool...) qui peuvent notamment entraîner des réveils nocturnes, ...

- l'utilisation tardive des écrans (télé, ordinateurs, tablettes...) dont l'activité lumineuse forte peut retarder l'endormissement. Notre exposition à la lumière régule nos rythmes jour/nuit (rythmes circadiens).

Enfin, essayez de répondre au besoin d'aller au lit dès qu'il apparaît.

Dans la journée, si la demande s'en fait sentir, laissez-vous aller pour une courte sieste (20 minutes maximum).

Néanmoins, la durée de sommeil reste une donnée individuelle et génétique.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Je vous invite à consulter les sites suivants, riches en informations et quizz sur le sommeil:

www.journeedusommeil.org
<https://www.sommeil-mg.ne>
<https://reseau-morphee.fr>

Evaluer son heure idéale de coucher

A commencer sur un week-end ou en vacances. En soirée, se coucher dès que la fatigue est là. Et on ne met pas le réveil !

Le lendemain, on calcule son temps passé à dormir. Cette opération est répétée plusieurs fois afin d'en avoir une idée assez précise

Un cycle de sommeil est évalué à 90 minutes environ. Au bout de quelques jours, nous avons une idée plus précise de notre nombre de cycles de sommeil nécessaire par nuit.

Les horaires du coucher seront donc à adapter en fonction de ces deux paramètres (temps passé à dormir et nombre estimé de cycles). Sachez qu'il est très difficile, voire impossible pour certaines personnes, de se réveiller au milieu d'un cycle.

Des applications sur le net vous permettent un calcul rapide de votre heure de coucher idéale : <http://www.jevaisbiendormir.com> ; <http://sleepyti.me/wake>.

Si toutefois, s'endormir ou dormir restent pour vous des moments difficiles, pensez à vérifier que votre alimentation est suffisamment riche en minéraux, notamment magnésium et potassium dont les rôles sur le sommeil sont importants. Leurs sources sont : céréales complètes, légumes verts, légumes secs, chocolat noir, figues sèches, dattes, amandes, noix...) Des plantes telles que mélisse, verveine, tilleul... aident aussi à la détente.

Clé n°2

L'activité physique

La plupart d'entre nous avons une vie relativement sédentaire. Nos trajets se font souvent en voiture ou transports en commun. Au final, nous ne bougeons plus assez.

Les recommandations des organismes de santé nous encouragent à tendre vers 30 minutes d'activité physique par jour pour un adulte et 1 heure par jour pour un enfant.

Pour cela, nul besoin d'être un sportif de haut niveau. On entend par activité physique les déplacements, les occupations professionnelles, les tâches ménagères, les loisirs...

Bouger quotidiennement pour un corps heureux

Pourquoi ?

Les bénéfices de l'activité physiques sont nombreux :

- accroissement de nos dépenses énergétiques (maintien du poids),
- meilleure endurance cardio-respiratoire (résistance à l'effort),
- renforcement de l'état musculaire et osseux (meilleur tonus),
- réduction de la fatigue et des risques de maladies (notamment certains cancers : sein, prostate, colon, utérus),
- maintien prolongé de l'autonomie chez les personnes âgées,
- amélioration de la qualité de vie (bien-être émotionnel, sommeil, résistance au stress, perception de soi...)

Pour y arriver :

Garer sa voiture à une distance plus grande de son travail pour augmenter le temps de trajet à pied.

En bus, métro, tramway, sortir à la station précédant notre station habituelle.

Dès que possible, remplacer la voiture par le vélo, la marche.

Emmener ses enfants à l'école à pied ou en vélo quand c'est possible.

Préférer les escaliers aux ascenseurs dès que l'occasion se présente.

Faire ses courses à pied, en vélo.

Profiter de sa pause déjeuner pour marcher un peu, s'aérer.

Programmer de grandes balades à pied ou à vélo sur les week-ends...

Le mettre en place

En intégrant les activités physiques dans son mode de vie, ses habitudes, on peut facilement atteindre 30 minutes par jour.

Elles peuvent être réparties en 15 minutes le matin et 15 minutes le soir par exemple.

Mais, 1 heure de sport par semaine sera moins bénéfique que 15 minutes de marche par jour !

Si l'on pense ne pas pouvoir atteindre 30 minutes par jour en une seule fois, on peut augmenter la durée progressivement par périodes de 10 minutes. Toute dépense supplémentaire sera de toute façon bénéfique pour la santé.

Bien-entendu, l'activité physique quotidienne sera positivement renforcée par toute activité sportive complémentaire.

Clé n°3 Comment allez-vous ?

Certains se plaisent à expliquer que cette expression de tous les jours remonterait aux temps immémoriaux où l'on s'enquêrait de la santé d'autrui en lui demandant comment il allait à la selle !

Aujourd'hui, c'est un sujet tabou et nous allons l'aborder ensemble car c'est une des clés de notre vitalité. Pas d'amélioration de la santé sans un bon fonctionnement du côlon.

Que se passe-t-il donc de si important dans nos intestins ?

Intestin grêle et côlon (gros intestin) sont des organes d'assimilation et d'élimination.

L'intestin grêle est une zone de tri. Les nutriments, provenant de la transformation de nos aliments, vont traverser les parois intestinales et être captés par le sang et la lymphe. Ils sont le carburant de nos cellules. Le reste est envoyé vers le côlon, organe majeur de l'élimination. Il se charge de la réabsorption de l'eau et de l'évacuation des déchets.

Dans le côlon, nous retrouvons la flore intestinale. Elle exerce plusieurs fonctions. En plus de son rôle dans la défense immunitaire, elle permet de terminer la digestion et la synthèse de certaines vitamines (B et K).

Elle intervient dans la non prolifération des microbes et germes pathogènes.

Ainsi, un ralentissement du transit, en favorisant la multiplication microbienne, va perturber la flore intestinale et être à l'origine de gaz, de ballonnements et de toxines préjudiciables à notre bonne santé.

Plus cet état se pérennise, plus les fines parois de l'intestin s'abîment. Ce filtre naturel devient alors plus ou moins poreux, laissant passer des germes ou substances indésirables dans l'organisme.



Des signaux d'alertes

Voici une liste non exhaustive de manifestations qui indiquent un fonctionnement altéré :

- Troubles récurrents du transit
- Ballonnements, ventre gonflé
- Gaz
- Mauvaise haleine
- Selles malodorantes
- Problèmes de peau
- Troubles du sommeil
- Maux de tête
- Nervosité, irritabilité...

Ainsi, les selles sont le reflet de notre alimentation et de notre état intestinal. Les selles normales s'évacuent facilement, sont peu odorantes et quotidiennes.

Clés pour un retour à l'équilibre

L'alimentation

Prendre le temps de manger, bien mastiquer.

Boire de l'eau en quantité suffisante. Commencer la journée par un verre d'eau tiède additionnée éventuellement d'un peu de jus de citron (réveille le système digestif et le foie)

Enrichir son assiette en fibres. Elles sont la nourriture des cellules du côlon. Elles augmentent le volume des selles, facilitent le transit et stimulent la croissance des bactéries favorables de la flore intestinale.

Elles se trouvent principalement dans les :

- Fruits frais (entiers) et fruits secs
- Légumes
- Légumineuses
- Oléagineux (amandes, noix, graines de tournesol, de lin...).

Augmenter sa consommation d'oméga 3. Leur rôle est indispensable dans le maintien et la perméabilité des membranes cellulaires en général et des cellules de l'intestin en particulier (sources : huile de colza, lin, noix, poissons gras)

Diminuer la consommation de produits qui « encrassent » :

- Produits laitiers : souvent mal assimilés en raison de la diminution physiologique de l'enzyme lactase avec l'âge.
- Gluten : source d'inflammation chez certaines personnes (seigle, avoine, blé, orge).
- Produits transformés industriels aux ingrédients « inconnus ».

Gérer le stress

Le magnésium arrive en tête des minéraux de la gestion du stress. Il agit également en régulateur de l'intestin.

Entretenir la flore intestinale avec des probiotiques notamment après un traitement antibiotique ou agressif.

Les plantes agissant sur le système digestif :

- Mélisse et camomille : aident à la digestion (spasmes, coliques) et sont apaisantes en cas de stress.
- Fenouil et pissenlit : draineurs de l'intestin. Ils sont actifs sur les gaz, les ballonnements, les nausées, les digestions difficiles...
- Bardane : calmante des douleurs intestinales, elle soutient la flore intestinale.
- Aloe vera et psyllium : ont une action laxative douce. L'aloé vera, sous forme de gel, présente en plus des propriétés anti-inflammatoires.
- Myrtille : en cas de transit accéléré.
- Charbon : s'utilise de manière occasionnelle pour son action absorbante en cas de ballonnements ou gaz persistants.
- Propolis : détruit virus et bactéries pathogènes.

Maintenir une activité physique régulière (cf. clé n°2)

Clé n°4 Vitalité des aliments

Vous le savez, pour effectuer l'ensemble des renouvellements cellulaires nécessaires à son bon fonctionnement, notre corps a besoin de substances de bonne qualité.

Or les transformations subies par nos aliments leur font perdre une partie des nutriments nécessaires.

Les cuissons souvent trop fortes détruisent enzymes et vitamines. Les procédés industriels et le raffinage (aliments blancs : sucre, farine...) produisent « des calories vides ».

Cette nourriture, privée de ses substances nutritives, encrasse et crée des déchets difficiles à évacuer. Elle remplit sans nourrir !

Les aliments dans votre assiette sont-ils vivants ?

Quelle que soit la saison, des aliments « vivants » doivent être présents dans l'assiette.

Un aliment vivant est un aliment frais, cru, non raffiné, non transformé, non traité.

Grands pourvoyeurs de fibres, les végétaux (fruits, légumes...) en sont un bon exemple. Ils assurent un apport intéressant de nombreux nutriments facilement utilisables par l'organisme :
vitamines,
minéraux,
oligo-éléments,
chlorophylle...

Peu caloriques, ils ont, pour une majorité, un PH basique qui équilibre bien notre alimentation souvent trop acide.

Betteraves, choux rouges, radis noirs, carottes... se consomment facilement crus (eh oui même les betteraves !)

Les graines germées, les oléagineux, le pollen... sans oublier les fines herbes, sont, par ailleurs, sources de nutriments de qualité.

Si on choisit de les chauffer, une cuisson à la vapeur douce (<110°) sera privilégiée.

En cas de troubles digestifs, le cru sera consommé de préférence après le plat principal. Si vos difficultés persistent, prêtez une attention particulière à votre flore intestinale qui est peut-être en souffrance. Si besoin, demandez conseil à votre naturopathe.

Au total, vos apports seront plus riches, votre digestion facilitée et moins longue, votre silhouette transformée. Vous gagnerez en énergie.



Clé n°5 Les Omega 3

Les bienfaits des Oméga 3 (acide alpha-linolénique) sont maintenant bien connus. La plupart de nos cellules en contiennent une grande quantité.

Quasiment toutes les sphères de notre santé bénéficient de leurs propriétés : de la régulation du cholestérol au système nerveux en passant par la sphère hormonale.

Pourquoi les Omega 3 et pas les Omega 6 ?

Le rapport Omega 3/Omega 6 dans l'alimentation des pays industrialisés devrait être aux alentours de 1/4. Or, il s'approche plutôt des 1/11 (rapport ANSE).

De plus, les besoins des individus en Oméga 6 (huile de tournesol, de maïs, produits préparés industriels...) sont largement couverts (étude SU.VI.MAX).

Comment je mets en place ?

Les sources principales d'acides gras Oméga 3 peuvent être végétales ou animales :

Les sources végétales :

- Huile de colza
- Huile de noix et noix (de Grenoble)
- Huile et graines de lin
- Huile de chanvre
- Huile de cameline
- Huile de périlla
- Graines de chia.

Les sources animales :

- Les poissons gras essentiellement.

En premier lieu, je vous suggère de consommer des poissons gras tels que sardines, maquereaux, harengs... 2 fois par semaine (préférez les petits poissons moins susceptibles de contenir des toxiques).

Quelles quantités ?

Concernant les huiles, choisir celle qui convient le mieux parmi la liste des principales sources et en consommer tous les jours à raison de 2 à 6 cuillères à soupe par jour.

Vous pouvez aussi alterner avec les graines, une dizaine de noix ou 1 à 2 cuillères à café de graines de lin par jour. Moulues, ces dernières sont plus simples à utiliser, notamment en cas de diverticules où elles sont déconseillées entières.

Critères de choix des huiles ?

Je vous encourage à l'achat d'huiles de **culture biologique** avec les **mentions "première pression à froid"** ou "extraite à froid" et "vierge extra", et embouteillées dans un contenant opaque.

Elles se rangent au frais et à l'abri de la lumière et se consomment crues directement dans l'assiette, sur des salades ou sur du pain.

Notez bien qu'elles ne se chauffent pas. Cela leur ferait perdre toutes leurs qualités.

Certaines de ces huiles ont un goût un peu particulier. Ne vous laissez pas déconcerter !

Il existe par ailleurs dans le commerce des mélanges « tout prêt » d'huile riche en Oméga 3.

A noter, les légumes verts contiennent une petite quantité d'Oméga 3, notamment la mâche pour les salades.

Clé n°6 (Re)Découvrir Les légumineuses

Ingrédients incontournables de tous les « régimes de longévité » (Okinawa, méditerranéen) les légumineuses (ou légumes secs) se font plutôt rares dans nos assiettes.

Offrant de la variété à nos menus et économiques, elles méritent pourtant qu'on s'y intéresse de plus près.

D'après la médecine traditionnelle chinoise, elles seraient particulièrement intéressantes lors du changement de saison pour reconstituer et soutenir notre énergie.

Les lentilles, les haricots (blancs, rouges, noirs, flageolets, azukis...) les fèves, les pois, les pois chiches... font partie de la famille des légumineuses.

Fibres et nutriments

Riches en nutriments (fer, vitamines B, manganèse, magnésium, cuivre...), elles sont surtout une très bonne source de fibres.

Les fibres sont indispensables dans notre alimentation. Ce sont elles qui abaissent le taux de cholestérol sanguin, favorisent la digestion et le transit intestinal.

La capacité des légumineuses à nous rassasier et à être absorbées lentement par notre organisme (= faible index glycémique) en font, par ailleurs, un aliment de prédilection des personnes cherchant à mincir et des diabétiques.

Sans cholestérol ni acides gras saturés mais riches en protéines, elles sont une alternative avantageuse à la viande.

Dans ce cas, on les retrouve dans les cuisines traditionnelles souvent associées aux céréales : pois chiches et semoule (Maghreb), lentilles et riz (Inde), haricots rouges et maïs (Amérique Latine)...

Pour la plupart des légumes secs, une nuit de trempage (12h) dans trois fois leur volume d'eau froide est recommandé.

Pour les lentilles, seules 4 heures sont nécessaires. L'eau de trempage est ensuite jetée. Les lentilles corail peuvent être cuites directement.

Après rinçage, on peut les cuire à feu doux, à la vapeur ou les faire germer. Une fois cuites, elles se conservent 3 jours au réfrigérateur.

Par ce procédé et en les introduisant par petite quantité dans l'alimentation, pour les plus sensibles, vous éviterez d'éventuels inconforts intestinaux.

Les quantités recommandées sont de 2 à 3 portions par semaine minimum à raison de 50 à 60 g par jour.

Il existe de nombreuses façons de les accommoder. Pour les plus pressés d'entre nous, elles peuvent se trouver déjà cuisinées.

Préparation

Leur préparation, un peu fastidieuse, explique en partie leur impopularité.

Elles nécessitent en effet **un trempage** avant cuisson. Cette étape permet notamment la libération de l'acide phytique qui nous empêche de digérer correctement et nuit à l'assimilation des minéraux. Le temps de cuisson en est également réduit.

Clé n°7 Manger complet

Un petit coup de fatigue, et vous vous demandez quels compléments alimentaires ou vitamines pourraient vous aider à retrouver la forme. Et si ce qui vous manque pouvait se trouver dans votre assiette ?

La modernisation de nos sociétés est allée de pair avec une modification de nos modes alimentaires en faveur notamment du raffinage de nombre de denrées de consommation courante : sucre, sel, céréales, huiles... Or plus un **aliment** est **raffiné**, moins il est riche en nutriments. Ce sont des « **calories vides** »

Les aliments complets sont des sources de nutriments très intéressants tels que les :

- Vitamines B (anti-stress) et E (anti-oxydantes)
- Protéines,
- Acides gras essentiels,
- Minéraux (magnésium, potassium, calcium...)
- Oligo-éléments (cuivre, zinc, fer...)

Pourquoi passer au complet ?

Voici un tour d'horizon des aliments qui peuvent être consommés complets.

Les céréales complètes

(riz, avoine, blé, millet, seigle, sarrasin, orge...)

Elles sont connues pour leur apport en **fibres indispensables à la bonne santé** de l'intestin. Mais elles sont également très **rassasiantes** avec un index glycémique faible.

Des vertus de lutte contre certains cancers gastro-intestinaux, les maladies cardiaques et le diabète 2 leur sont attribuées.

C'est dans le son (l'enveloppe) et le germe de la céréale que se trouvent les composants les plus intéressants. C'est d'ailleurs parce qu'elles sont « vivantes » que les céréales complètes et leurs farines se conservent moins longtemps.

Une fois raffiné, il ne reste que le corps du grain, partie la plus pauvre.

Les huiles végétales

Elles proviennent des oléagineux (olives, noix, lin...) et nous donnent les graisses polyinsaturées. Elles seules (et les poissons gras) sont **capables de pourvoir à nos besoins en « bons gras »**, celui qui aide nos cellules à bien fonctionner, qui rend nos intestins imperméables et maintient un bon équilibre nerveux et hormonal.

Pour obtenir ces huiles, deux techniques sont utilisées :

- Broyage mécanique
- Extraction chimique.

Le broyage mécanique utilise des presses pour obtenir l'huile qui est ensuite filtrée. Dans ce cas, l'huile obtenue conserve tous ses nutriments et ses qualités.

Dans la méthode de l'extraction chimique, les oléagineux sont chauffés (>100°), raffinés, décolorés, désodorisés, des solvants chimiques sont utilisés.

Le rendement est alors très élevé (et le prix modeste) pour une huile qui se conserve longtemps. Mais le nombre d'opérations subies transforme la qualité des graisses (en gras Trans). Elles deviennent moins utilisables par le corps, voire nocives. Les gras Trans sont accusés de favoriser inflammation, cholestérol, maladies cardiovasculaires...

La priorité est donnée aux huiles **riches en Oméga 3** (Cf. clé n°5)



Marche à suivre

Optez dès que vous le pouvez pour des **aliments complets, nutritionnellement plus intéressants**.

La priorité sera donnée à ceux de culture biologique moins chargés en pesticides, notamment pour les céréales dont l'enveloppe des grains en concentre le maximum.

Avant de passer au tout complet, les versions semi-complètes peuvent s'avérer une bonne transition pour les céréales plus longues à digérer.

Attention si vous souffrez des intestins, mieux vaut opérer par petites touches.

Bien choisir ses aliments !

Le sel

Ingrédient indispensable à la vie, et utilisé comme conservateur pendant des siècles. Il est aujourd'hui présent partout sur nos tables.

En provenance de la mer, de sources d'eau salée ou de la terre (mines de sel), **le sel "entier"** (fleur de sel, sel gris) est **particulièrement riche** en minéraux. Ses goûts diffèrent selon sa composition.

Tant qu'il n'est pas raffiné, sa teneur en sodium, si délétère sur la tension artérielle notamment, est compensée par ses quantités de potassium. Les deux s'équilibrent.

Le raffinage permet une meilleure conservation, il s'humidifie moins mais il devient alors un concentré de sodium (> 95 %).

Sa couleur blanche n'est par ailleurs rendue possible que par l'adjonction d'additifs, de conservateurs, de substances de blanchiment.

Attention, nous sommes quasiment tous en surconsommation. La consommation quotidienne recommandée est de 4g. A titre indicatif, une baguette de pain en contient environ 4g ! La consommation moyenne des Français est de 10 g/jour.

Ma préférence va au **sel gris de mer qui est le plus riche**. Penser également au Gomasio (mélange de graines de sésame et de sel), aux épices et aux herbes aromatiques afin de moins saler.

Le sucre

A l'instar du sel, les processus permettant d'obtenir du **sucre blanc** sont nombreux et complexes, tant physiques que chimiques et font perdre à l'aliment la quasi-totalité de ses nutriments (**jusqu'à 40 fois moins riche que le sucre intégral**). Il est dérivé de la betterave ou de la canne à sucre.

Le sucre complet ou intégral provient uniquement de la canne à sucre déshydratée et réduite en poudre. Il n'y a pas de sucre intégral provenant de la betterave du fait d'un problème de goût.

En raison de l'humidité qu'il conserve, c'est un sucre qui n'existe qu'en poudre. Il ne tient pas en cube. On le trouve en production biologique notamment sous les noms de Rapadura, Muscovado... Il a un goût prononcé.

Attention aux sucres portant l'appellation « sucre roux ». Ce sont parfois des sucres blancs (raffinés) chauffés ou colorés.

Clé n°8

Renouer avec ses sensations alimentaires

Nous sommes souvent « sur-sollicités » en matière d'alimentation. Sommes-nous encore capables de savoir si nous mangeons par faim, par peur d'avoir faim, par habitude (c'est l'heure !), par gourmandise, par envie de manger, pour (se) faire plaisir, pour se rassurer... ?

Vous me direz que c'est bien le cadet de vos soucis !

Mais à y regarder de plus près, avoir une réponse à cette question pourrait permettre de comprendre pourquoi nous ne digérons plus très bien, pourquoi nous avons faim toute la journée ou plus jamais, ou pourquoi nous avons parfois mal au ventre en sortant de table...

La sensation de faim

A l'instar du bébé nourri au sein, nous naissons avec la capacité (de tous les mammifères) de savoir instinctivement si nous avons assez mangé, « assez bu » et donc d'être capable de nous arrêter quand le moment est venu. Ainsi notre poids se maintient.

Physiologiquement assez complexes, la faim ou la satiété sont des processus faisant intervenir de nombreux facteurs. Nous avons faim quand notre taux de sucre sanguin baisse, quand notre estomac se « réveille » ou quand notre taux de lipides dans les tissus diminue.

D'autres éléments tels que le rythme biologique, l'odeur d'un bon plat, l'éducation ou la culture rentrent en jeu. Lorsque nous mangeons, tous nos sens sont en éveil.

En ce sens, la faim répond à une notion physiologique alors que l'appétit sera plus en lien avec le plaisir ou la convivialité.

Lorsque nous vivons des périodes difficiles, notre appétit peut être modifié. Nous ne pouvons plus rien avaler ou nous ne pouvons plus nous arrêter de dévorer par exemple. Nos émotions ont pris le contrôle de nos sens.

C'est en restant à l'écoute de nos sensations que nous sommes en mesure de choisir les aliments qui nous conviennent. Méfions-nous des régimes intempestifs !

Les spécialistes parlent aujourd'hui de restrictions cognitives ou mentales pour qualifier le fait de se nourrir en fonction de concepts alimentaires et non plus de nos signaux corporels. Eux seuls jouent le rôle de régulateurs et sont capables de nous informer quant à notre faim ou notre satiété.



Et les émotions...

Si cela semble trop difficile à réaliser, c'est peut-être le moment de se pencher du côté des émotions. Est-ce que les quantités ou la qualité de mes aliments dépendent de mon humeur du moment ?

Etre énervé, stressé, contrarié ou en colère nous empêche souvent de bien prendre le temps. On se venge alors sur la nourriture qui devient notre réconfort ou alors on n'est plus en mesure d'avaler quoi que ce soit.

En prendre conscience permet de commencer à pouvoir réagir. Si cela ne suffit pas, des spécialités telles que sophrologie, méditation, thérapies émotionnelles ... offrent de précieuses clés pour gérer nos émotions.

Apprenons à mieux nous connaître, nous faire confiance et à prendre de la distance avec les diktats alimentaires.

Ces quelques conseils pour envisager sous un angle différent notre rapport à l'alimentation. Au besoin, faites-vous conseiller.

Ré-approivoiser ses sensations corporelles

Je vous propose tout d'abord une expérience en 2 étapes.

1ère étape

Sur une journée (voire plus) manger uniquement lorsque la faim se manifeste, indépendamment des horaires ou des influences extérieures. Consommer seulement les aliments qui vous font vraiment envie. Observer ce qui se passe et comment votre corps fonctionne.

Ne soyez pas effrayé si la faim met un peu de temps à se faire sentir. La régulation alimentaire se fait sur plusieurs jours. Aussi, votre organisme profite-t-il de ce petit « break » pour faire un peu de ménage et vous montrer par exemple que vous pouvez peut-être réduire vos quantités.

Au terme de cet exercice, vous aurez découvert que vous pouvez manger moins ou plus, que vous pouvez vous fier à vos envies et qu'elles ne correspondent pas forcément à vos habitudes.

2ème étape

Vous avez retrouvé vos sensations. C'est le moment de porter votre attention à la façon dont vous vous alimentez.

Voici quelques questions à se poser :

- Est-ce que je prends du temps pour mes repas, 20 à 30 minutes minimum ?
- Suis-je concentré sur ce que je mange ? Ne suis-je pas en train de lire, de pianoter sur le téléphone... ?
- Ai-je du plaisir à déguster mon plat ?
- Suis-je en mesure de sentir que j'ai atteint la quantité nécessaire ?

Si vos réponses sont plutôt négatives, voici quelques suggestions avant de se restaurer :

- Prendre du temps pour se détendre.
- Effectuer quelques respirations pour se calmer si nécessaire.
- Penser à bien mastiquer les aliments.

Clé n°9 Du bon sens dans l'assiette

En 80 ans, nos modes de vie ont été révolutionnés, nos modes alimentaires aussi. Les traditions culinaires transmises de mère en fille ont laissé la place à une alimentation de plus en plus transformée avec des circuits de distribution modifiés.

Aujourd'hui plus variée, plus diversifiée, notre alimentation est pourtant moins riche en fibres, en protéines végétales (légumineuses) et en micronutriments (vitamines, oligo-éléments et minéraux)

L'offre de nourriture actuellement proposée laisse d'ailleurs parfois perplexe. Conservateurs, exhausteurs de goût et additifs en tous genres inondent nos plats et trompent nos sens.

Des initiatives pour plus de transparence apparaissent ça et là, tel le label des « Restaurants Qui font à manger » pour valoriser la qualité en matière de nutrition.

SimPLICITÉ avant tout !

Afin d'y voir plus clair, je vous propose un aperçu des conseils de simplicité et de bons sens de Mickael Pollan*, auteur scientifique et journaliste.

Il encourage tout d'abord à privilégier ce qu'il appelle les « vrais aliments » : plantes, végétaux, produits animaux... ayant l'apparence d'aliments (exit donc surimi et autres ersatz de poissons par exemple)

Il recommande par ailleurs de se tenir éloigné :

- Des préparations alimentaires contenant des ingrédients que l'on ne trouve pas dans un garde-manger familial : glutamate monosodique (E621), diacétate de potassium (E261) ...
- Des préparations contenant plus de 5 ingrédients.
- Des produits aux ingrédients imprononçables ou inconnus.
- Des aliments dont il est fait beaucoup de publicité à la télévision. L'industrie agro-alimentaire crée chaque année des milliers de nouveaux « produits comestibles »
- Des aliments faussement allégés (faux sucres, faux beurres, yaourt 0%...)
- Des aliments dont l'emballage clame qu'ils sont bons pour la santé.

Ne consommer que des aliments qui finiront par pourrir (les aliments sont vivants, ils sont condamnés à mourir).

Manger par faim, non par ennui (si vous n'avez pas faim d'une pomme, c'est que vous n'avez pas vraiment faim). Sucrer et saler vous-même votre nourriture.

Passer autant de temps à déguster votre repas qu'il vous en a fallu pour le préparer, autrement dit prenez le temps !

Ne mangez rien que votre arrière-grand-mère ne reconnaîtrait comme un aliment (fromage synthétique, œufs durs en barre...)

Payer plus et manger moins. Enrichissez votre épicerie plutôt que votre médecine. Bien sûr, enfreignez les règles de temps en temps !

Une période de transition (réhabilitation ?) vers ce type de nourriture peut être nécessaire. Sans additif et/ou exhausteur, les plats peuvent paraître moins goûteux dans un premier temps. Misez alors sur la qualité des produits.

A vous de jouer !

*Les règles d'une saine alimentation de Michael Pollan, Éditions du Trésor caché, 2010

*Manifeste pour réhabiliter les vrais aliments Broché. Michael Pollan. Thierry SOUCCAR EDITIONS. 2013

Pour aller plus loin...

Des questions, besoin d'être accompagné(e)...

✓ [Je réserve ma session découverte](#)
(onglet Naturopathie)

ou par tél : **06 52 50 17 67**

Pour me suivre ou m'écrire

Mail :
marylenejamaux@free.fr

Site :
marylenejamaux.com

