# Nutrition: Vous êtes ce que vous mangez !

# Introduction

Nous sommes des individus, et par conséquent, l'alimentation peut être personnalisée et varier en fonction des goûts et de la culture. Cependant, il existe certains principes fondamentaux du métabolisme qui s'appliquent également à tous. Avant de rentrer dans les détails, il est nécessaire de mentionner certains aspects de l'alimentation moderne, qui s'écartent considérablement d'une alimentation saine. Cette dernière correspond à la cuisine italienne ou méditerranéenne classique, qui est colorée et riche en légumes et fruits de saison, en bonnes graisses, en protéines, et surtout faible en glucides raffinés (pizza, pâtes, snacks, etc.).

L'alimentation moderne, promue par diverses industries, se compose presque exclusivement de glucides avec une faible valeur nutritive (vitamines et minéraux) ; même les fruits et légumes que nous achetons au supermarché ont perdu entre 50 % et 90 % de leur valeur nutritive. De plus, divers pesticides et conservateurs empoisonnent notre corps et notre esprit (à petites doses cumulatives !) et perturbent notre métabolisme, tant au niveau du métabolisme des glucides, qui nous fait grossir, que du métabolisme des graisses, qui déclenche un état inflammatoire chronique (voir aussi Inflammaging), conduisant avec le temps à une série de maladies chroniques. Beaucoup souffrent de ce qu'on appelle des maladies de civilisation, et cela semble presque être la norme, mais ça ne l'est pas !

Nous souhaitons attirer l'attention de nos patients et clients sur deux aspects principaux : une alimentation saine et l'activation du métabolisme visant à éviter une prise de poids non désirée ou à perdre du poids si nécessaire.

Outre la fonction élémentaire des mitochondries, qui sont le moteur de la cellule et un élément clé de la production d'énergie, il est question de la détoxification et de la désacidification de notre corps ; les nutriments vitaux (compléments alimentaires), les régimes spécifiques ou cures métaboliques et la cure intestinale, qui seront traités séparément, jouent un rôle important ici. L'objectif de ces cures est de renforcer notre système immunitaire, de prévenir les maladies chroniques, d'augmenter la vitalité et le bien-être psycho-mental et physique (voir aussi Longevity).

# La situation socio-culturelle actuelle : la dépendance aux glucides

Grâce à l'industrie alimentaire mécanisée, qui nous propose des aliments hautement raffinés, enrichis de conservateurs ou préfabriqués, nous sommes presque tous devenus accros aux glucides et au sucre ; l'alimentation industrialisée est généralement riche en calories, pleine de glucides, de sucres, d'édulcorants et de conservateurs. Associée à peu d'exercice et d'activité physique, cette addiction au sucre est la principale cause de surpoids et donc aussi de diabète (= maladie du sucre) et de nombreuses autres maladies chroniques ou troubles cardiovasculaires. En outre, la valeur nutritive (vitamines, minéraux) des régimes modernes ne suffit plus à couvrir les besoins quotidiens de notre corps, ce qui entraîne inévitablement un état de carence en nutriments qui se manifeste par divers symptômes physiques. Le corps a besoin de 47 micronutriments essentiels (vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides gras oméga-3) par jour, indispensables pour qu'il fonctionne bien et reste en bonne santé !

# Retour à une alimentation saine

Tout changement doit être progressif, et cela demande de la persévérance et de la ténacité ! La première étape consiste à sortir de la dépendance au sucre ! Comme mentionné, nous sommes presque tous accros au sucre et aux glucides sous forme de pain, croissants, gâteaux, sucreries, pizza, spaghetti, fruits (fructose) ou boissons sucrées ! Il est donc primordial de les réduire et de les consommer dans les bonnes proportions. Ceux qui ont un travail sédentaire et se déplacent peu en général devraient presque entièrement éliminer les glucides de leur assiette. Ceux qui ont du mal à se passer de glucides peuvent les réduire progressivement et les compenser avec des protéines ou de l'huile. Le deuxième changement concerne l'exercice : Sortez du fauteuil et rendez-vous dans la nature ! L'activité physique stimule le métabolisme, active les muscles et a ainsi un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. Nous recommandons un minimum de 10 000 pas par jour (environ une heure de marche rapide) ou une activité physique (non excessive, c'est-à-dire aérobie et non anaérobie) d'au moins 30 minutes cinq fois par semaine.

# Les bonnes proportions

L'alimentation moderne est déséquilibrée, il est donc nécessaire de rétablir l'équilibre en sortant progressivement du piège des glucides et en trouvant les bonnes proportions : 40-50 % de légumes et de fruits de saison, 20-30 % de protéines, 10-20 % de glucides, environ 10-20 % de diverses graisses de haute qualité. Les graisses fournissent non seulement des acides gras essentiels mais aussi de l'énergie et peuvent donc être utilisées pour compenser le déficit énergétique résultant de la réduction des glucides. Les besoins caloriques dépendent logiquement de l'activité physique et doivent être particulièrement pris en compte et surveillés lorsqu'on souhaite perdre du poids.

# Légumes et fruits

Les légumes et fruits sont des sources de micronutriments importants (vitamines et minéraux). L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande sept portions par jour ; mais qui suit réellement ce conseil ? De plus, il existe deux autres problèmes : Le premier concerne la valeur nutritive, qui a chuté à un niveau terriblement bas. Par exemple, la pomme a perdu 80 % de sa teneur en vitamine C, si bien que le dicton "une pomme par jour éloigne le médecin" doit être mis à jour : il faudrait manger cinq pommes par jour pour atteindre la teneur en vitamine C d'origine. Malheureusement, il en va de même pour tous les autres fruits et légumes. Attention : Manger trop de fruits peut avoir un impact négatif sur le métabolisme. Le fructose peut entraîner une stéatose hépatique et augmenter le risque de diabète ! De plus, le fructose peut conduire à une dépendance au sucre (voir ci-dessus). En outre, tous les fruits sont traités avec des pesticides et des toxines qui, même à des doses officiellement approuvées, nuisent à notre corps et peuvent être à l'origine de diverses maladies chroniques. Paracelse disait autrefois : La dose fait le poison. Mais aujourd'hui, le principal problème n'est pas la dose individuelle, mais la combinaison et l'accumulation de nombreux toxines individuelles à petites doses. Depuis 1950, près d'un demi-million de nouvelles substances artificielles ou toxiques fabriquées industriellement sont libérées quotidiennement dans notre environnement.

# Protéines

Les protéines ou structures protéiques sont les éléments de base de notre corps et constituent la base de nombreux processus métaboliques. La quantité quotidienne requise en grammes est calculée en fonction du poids corporel et multipliée par un facteur d'environ 1,5 - 2,0 selon l'activité physique. Les adolescents, les sportifs, les femmes enceintes et aussi les personnes âgées qui risquent de perdre de la masse musculaire ont besoin de plus de protéines.

# Graisses et glucides

Pendant des années, les graisses (notamment animales) ont été classées comme mauvaises et accusées de provoquer une prise de poids. Mais nous avons besoin de graisses pour le bon fonctionnement des cellules. Le corps est composé de 10 à 15 % de graisses, le cerveau, par exemple, est constitué de 55 % de graisses (cholestérol et acides gras). Ce ne sont pas les graisses (lorsqu'elles sont consommées dans le bon rapport) qui nous font grossir, mais les glucides raffinés et le sucre caché ! Ceux-ci nous sont proposés par l'industrie alimentaire sous de nombreuses formes alléchantes et sont à l'origine de nombreux problèmes, non seulement pour notre santé individuelle, mais aussi pour notre société et l'environnement. Après la digestion, les glucides pénètrent dans la circulation sanguine pour fournir de l'énergie aux organes. Le problème est que le métabolisme n'a que deux façons de gérer le sucre (glucide) fourni : soit il le brûle immédiatement par le mouvement, soit il le stocke dans des réserves. Si les réserves de sucre, qui se trouvent dans le foie et les muscles, sont pleines, le corps est obligé de stocker les réserves dans les tissus adipeux (comparable au réservoir d'une voiture, lorsqu'il est plein, il faut remplir des jerricans). Cela ne poserait pas de problème si le corps avait besoin des réserves en cas de jeûne prolongé ou de pénurie alimentaire (voir peuples autochtones) pour maintenir l'énergie nécessaire ; cependant, le problème se pose en raison de la combinaison d'un manque d'exercice (surtout dans les emplois sédentaires) et de la consommation régulière d'aliments contenant du sucre raffiné et des glucides, qui incitent le corps plusieurs fois par jour à accumuler des réserves qui ne sont pas brûlées. Cette accumulation continue de réserves conduit progressivement à un état inflammatoire imperceptible (inflammation silencieuse), qui alourdit chroniquement le métabolisme. Le stress constant affecte négativement notre système immunitaire, et les processus de détoxification protecteurs risquent de ne plus fonctionner correctement. De plus, le corps a de plus en plus de mal à produire l'énergie nécessaire à notre performance ; en conséquence, des problèmes de concentration, des dépressions, des douleurs musculaires et articulaires, etc., peuvent apparaître. La situation inflammatoire chronique et le manque d'énergie conduisent au fil du temps à diverses maladies chroniques telles que l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète, ou encore à des problèmes cardiovasculaires, des discopathies, des problèmes rhumatismaux, la fibromyalgie, etc. Pour éviter ou atténuer de tels problèmes, il est donc essentiel de bien s'alimenter, même si cela prend plus de temps et entraîne également des coûts plus élevés (produits naturels et compléments alimentaires de haute qualité).

# Le Rythme alimentaire

Le moment où nous mangeons et ce que nous mangeons dépendent de notre activité et doivent correspondre à celle-ci. Il est conseillé de manger des glucides avant ou après une activité physique ou sportive. Il faut éviter de consommer des glucides le soir ou au moins trois heures avant le coucher. La consommation de glucides le matin, par exemple un café et un croissant ou un cappuccino sucré avant ou pendant le trajet vers le bureau, active le métabolisme et stimule la sensation de faim dans les 2 à 3 heures suivantes ! Si vous vous abstenez de consommer des glucides le matin, vous incitez le métabolisme à brûler ses réserves ; cela pourrait également servir de début à un régime visant à perdre du poids (voir fiche 2 : régime LOGI).

Faites attention à ce que vous mangez !

Il est utile non seulement de vérifier la valeur énergétique (calories), mais aussi la composition des aliments en termes de proportion de glucides, de graisses ou de protéines. Toute personne qui souhaite perdre du poids sait qu'elle doit réduire la quantité de calories ; cependant, ce ne sont pas seulement les graisses (malsaines) qui doivent être réduites, mais surtout les glucides et le sucre (visible et caché). Étant donné que la teneur en nutriments des fruits et légumes ne suffit pas à couvrir les besoins quotidiens, il est conseillé de compléter l'alimentation avec des compléments alimentaires naturels, suffisamment dosés et contenant tous les micronutriments.

Pour plus d'informations sur ce sujet, notre équipe se tient à votre disposition.