

VÉRONIQUE LIESSE
Diététicienne-nutritionniste diplômée en micronutrition

LE GRAND LIVRE

DE L'ALIMENTATION

« SPÉCIAL ÉNERGIE »



LA NUTRI-ÉNERGIE, LA VITALITÉ
ET LA PERFORMANCE AU CŒUR
DE L'ASSIETTE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE

DE L'ALIMENTATION

« SPÉCIAL ÉNERGIE »

Avoir la pêche, être plein d'énergie, bien dans son corps et dans sa tête, zen, sans bobos, de bonne humeur, bien dormir, être concentré, performant, ne pas souffrir de ces petits maux du quotidien qui nous empoisonnent, renforcer son immunité... Tout cela est possible en faisant les bons choix alimentaires !

Dans ce livre retrouvez :

- **Les 10 grandes erreurs alimentaires** à ne pas commettre pour conserver son énergie, sa santé mentale, physique et émotionnelle
- **Les solutions concrètes** pour faire face aux maux du quotidien : fatigue et coups de pompe, troubles du sommeil, dépression, stress, grignotages et pulsions, addictions, surpoids, migraines, troubles digestifs, douleurs chroniques...
- **4 semaines de menus** et 75 recettes pour se sentir plein d'énergie
- **Les meilleurs aliments** à consommer en fonction de leur index glycémique, leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants, oméga-3 ou en pesticides.

LE BIEN-ÊTRE PASSE D'ABORD PAR L'ASSIETTE !

Véronique Liesse est diététicienne-nutritionniste et micronutritionniste. Elle consulte aux Thermes Marins de Monaco et enseigne la nutrition (dont un DU en nutrition à l'Université de Grenoble pour les professionnels de la santé). Elle est coach et formatrice dans les entreprises qu'elle accompagne pour optimiser santé, bien-être, qualité de vie et performance des collaborateurs. C'est dans ce cadre qu'elle a fondé avec Catherine Aguilar la société Nutrinerergie.

ISBN 979-10-285-1360-3



19 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Directrice d'ouvrage : Alessandra Moro Buronzo

Maquette de couverture : Antartik

Photos de couverture : Fotolia

Édition et maquette : Cécile Beaucourt

Correction : Agnès Duhamel

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN 979-10-285-1360-3

VÉRONIQUE LIESSE

**LE GRAND LIVRE
DE L'ALIMENTATION
« SPÉCIAL ÉNERGIE »**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| PRÉAMBULE - LA NUTRI-ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES | 7 |
| PRÉFACE - DE L'ALIMENT À LA CELLULE | 9 |
| INTRODUCTION - POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGIE | 13 |
| PARTIE 1. LES 10 COMMANDEMENTS DE LA NUTRI-ÉNERGIE | 19 |
| Chapitre 1. OPTIMISER LES DENSITÉS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES | 21 |
| Chapitre 2. ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE | 31 |
| Chapitre 3. MANGER MOINS GRAS, MAIS MANGER DU BON GRAS | 39 |
| Chapitre 4. AVOIR DES APPORTS ADAPTÉS EN PROTÉINES | 49 |
| Chapitre 5. ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION | 57 |
| Chapitre 6. S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET CORRECTEMENT | 69 |
| Chapitre 7. BICHONNER SES INTESTINS ET SON MICROBIOTE | 79 |
| Chapitre 8. RESPECTER LA « CHRONONUTRITION » | 91 |
| Chapitre 9. FUIR TOUT CE QUI INTOXIQUE | 95 |
| Chapitre 10. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI | 103 |
| Conclusion. SE MÉFIER DES PRÉPARATIONS INDUSTRIELLES | 113 |

LA NUTRI-ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES

PRÉAMBULE

Le contexte professionnel actuel conduit les collaborateurs à courir un marathon... à l'allure d'un sprint ! Il est donc normal qu'ils soient épuisés, blessés, démotivés, voire qu'ils abandonnent.

Aujourd'hui, le bien-être au travail est un véritable défi pour les entreprises et leurs dirigeants, qui doivent non seulement protéger la santé de leurs salariés mais aussi maintenir une dynamique positive de croissance au quotidien.

Prendre soin du bien-être des collaborateurs est une démarche vertueuse pour l'ensemble de l'entreprise : des salariés en bonne santé physique, mentale et émotionnelle sont aussi des personnes motivées, engagées, enthousiastes, aptes à relever des challenges individuels et collectifs ! C'est une situation de win-win.

Les ressources humaines sont la fondation de toutes les grandes réussites d'entreprise : encourager le bien-être au travail, c'est permettre aux collaborateurs de s'épanouir dans leurs missions

quotidiennes, avec pour conséquences directes une optimisation de l'énergie et de la santé, une réduction de l'absentéisme, une meilleure efficacité, fidélisation et motivation des collaborateurs, un environnement favorable à une bonne qualité de vie au travail et, in fine, une rentabilité optimale pour l'entreprise.

L'approche de Nutrinerergie est de s'ouvrir le plus largement possible aux composantes qui influencent la qualité de vie au travail, les risques psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques à savoir la nutrition mais aussi les postures, la qualité du sommeil, la gestion du stress ou l'activité physique.

Si vous souhaitez booster l'énergie, la santé et la qualité de vie au travail de vos collègues ou collaborateurs, rejoignez-nous sur www.nutrinerergie.com



Véronique Liesse
et Catherine Aguilar,
Nutrinerergie.

Un merci particulier à Catherine Aguilar pour la réalisation des délicieuses recettes de ce livre.

Véronique Liesse et Catherine Aguilar, coachs en énergie et spécialistes en nutrition-santé, ont fondé Nutrinerergie, qui accompagne les entreprises afin de rendre les collaborateurs acteurs de leur santé dans un but de prévention active et durable ainsi que de performance au travail.

DE L'ALIMENT À LA CELLULE

PRÉFACE

Si la génomique définit le champ des possibles pour chaque individu, en revanche, ce que nous sommes à tous les âges de la vie est largement déterminé par notre exposition à notre environnement. La nutrition, parent pauvre des sciences de la santé jusqu'aux dernières décennies, est désormais considérée par le monde médical et celui de la recherche scientifique comme un des éléments essentiels et nécessaires à la santé de l'homme dans son environnement.

Il est reconnu que notre corps est façonné par l'alimentation, au même titre que par notre mode de vie ou nos conditions de travail. De multiples études décrivent le lien entre une mauvaise nutrition et le risque de voir notre santé se dégrader. Inversement, nul ne conteste le rôle protecteur d'habitudes alimentaires et d'habitudes de vie saines sur notre fonctionnement cellulaire, comme sur notre bien-être.

Les campagnes d'information se multiplient pour nous inciter à manger « moins gras, moins sucré, moins salé », mais sommes-nous

conscients qu'il ne s'agit pas seulement de diminuer le risque de telle ou telle maladie métabolique ? Sommes-nous conscients qu'il s'agit avant tout de vivre mieux, au quotidien, en absence de pathologies ?

Prendre conscience du pouvoir de nos choix alimentaires sur notre état de santé est donc fondamental. « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » Déjà en 1825, le gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin soulignait, en épicurien, le lien étroit entre l'homme et ses aliments ! « Dis-moi ce que tu choisis de manger, je te dirai comment tu te porteras », doit-on écrire aujourd'hui.

Dans ce contexte, le livre de Véronique Liesse est de grande actualité, car la médecine de demain commence par la prévention nutritionnelle au quotidien. Un aspect nouveau de la nutrition est ici développé : le concept de nutri-énergie, qui situe la nutrition et ses effets dans leur globalité chez l'homme sain. En s'appuyant sur les résultats récents et validés de la recherche en nutrition, et à partir de son expérience professionnelle, l'auteur choisit de revenir à la fonction première des aliments, à savoir leur rôle comme sources d'énergie, base de notre vitalité intellectuelle et physique, et donc base de notre santé.

L'énergie pour chacun d'entre nous, au quotidien, c'est avoir envie d'entreprendre, c'est la force d'apprendre, de faire des projets, c'est être performant dans notre vie professionnelle, mais aussi être aptes à gérer nos émotions et nos stress.

Contrairement aux plantes qui tirent leur énergie de la lumière, nous tirons notre énergie de nos seuls aliments. Bien plus, la nature et la quantité de ces aliments déterminent notre état de santé et notre vulnérabilité aux pathologies. Le pouvoir de nos choix alimentaires de moduler le fonctionnement de notre organisme est, de ce fait, immense.

La presse s'est largement fait l'écho auprès du grand public de l'importance de notre microbiote et de ses relations avec notre cerveau et nos émotions. Or nos choix alimentaires modifient ce microbiote en bien comme en mal, ce qui a d'importantes répercussions sur l'axe intestin-cerveau, et donc sur notre production d'énergie.

Le lien entre immunité et alimentation en est un autre exemple. Nos défenses immunitaires sont très sensibles à notre alimentation, et certains déficits, ou à l'opposé, des excès d'apports en tel ou tel nutriment, peuvent diminuer notre immunité et nous rendre plus vulnérables ainsi à des risques infectieux.

Cet ouvrage est riche en conseils simples à suivre, fruits de l'expérience professionnelle de l'auteur. Il est destiné à informer clairement et à guider ses lecteurs pour qu'ils découvrent les clefs de l'alimentation santé. Page après page, ils suivront le passionnant parcours qui leur permettra de comprendre pourquoi bien se nourrir, c'est garder toutes les chances d'être en bonne santé. Ce livre explique aussi comment prévenir et soigner les troubles multiples à composante nutritionnelle qui pénalisent notre quotidien : syndromes intestinaux chroniques, troubles de la concentration, du sommeil, accumulation des toxines, fatigue, inflammation de bas grade...

Ce livre, enfin, est un formidable hymne à la vie, et comment en prendre soin en s'occupant de soi. Remercions Véronique Liesse, qui, dans une langue claire et précise, nous offre un guide simple du bonheur de vivre.

Anne-Marie Roussel, PharmD, PHD –
Professeure Émérite de Biochimie
Métabolique et Nutritionnelle
UFR de Pharmacie
Université de Grenoble Alpes

POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGIE ?

INTRODUCTION

En commençant à pratiquer la diététique, j'ai vite senti que quelque chose me manquait. Pourquoi certains patients appliquaient-ils à la lettre les consignes et d'autres pas ? Pourquoi certains ne revenaient-ils pas ? Comment expliquer une différence de résultats entre deux patients ayant reçu des conseils identiques ? Pourquoi certains patients n'allaient-ils pas mieux ou stagnaient-ils malgré un respect strict de leur programme alimentaire ? Il m'a semblé indispensable de me former à la micronutrition. Cela m'a permis de mieux cerner de nombreux problèmes. Mais pas tous. Avec certains patients, il me manquait encore les mots, l'attitude, l'alliance qui allaient me permettre d'activer leurs leviers de motivation et leur faire atteindre leur objectif. C'est ce que la PNL, les neurosciences, l'entretien motivationnel et le coaching m'ont apporté.

Avec le recul et l'expérience, j'ai compris qu'un thème est central tant dans mes entretiens que dans les coachings et formations que

je donne dans les entreprises. L'énergie. Je me suis rendu compte que partout où j'allais, les gens étaient fatigués. J'ai compris que l'énergie était au centre de toutes les situations auxquelles j'étais confrontée. Que ce soit l'énergie cellulaire, l'énergie mentale, pour comprendre, avancer, accepter, créer, entreprendre ou l'énergie émotionnelle pour mettre en place les changements à opérer dans sa vie, pour régler des conflits et travailler en équipe. **Sans énergie, nous ne sommes rien.**

Ce livre a pour ambition de vous aider, par l'alimentation au sens large, à nourrir ou à retrouver cette énergie qui fait de plus en plus défaut. Sans elle, rien n'est possible. Mais de quelle énergie s'agit-il? Je parle d'énergie au singulier, mais en réalité, je devrais utiliser le pluriel! En effet, il en existe plusieurs types.

LES TYPES D'ÉNERGIES

L'énergie physique (ou du corps) permet de bouger, se lever, marcher ou faire du sport. Elle protège le corps de la maladie (immunité) et l'aide à récupérer. Bref, c'est tout ce qui fait que votre corps est en forme.

L'énergie mentale (ou du cerveau) permet la prise de décisions, d'être attentif, vigilant ou concentré lorsque c'est nécessaire. Elle vous motive, permet de vous projeter dans l'avenir, d'avoir envie d'entreprendre et d'apprendre. Elle rend créatif, pousse à explorer et à rechercher la nouveauté.

L'énergie émotionnelle (ou du cœur) permet la patience, la tolérance à la frustration. Elle rend positif, optimiste, gai et fait voir la vie en rose. Elle empêche d'être triste sans raison, aide à contrôler les pulsions et les émotions, à avoir des relations harmonieuses, à accepter le changement et à maîtriser son stress. Elle rend enthousiaste et ouvert aux autres.

L'énergie physique

Bien sûr, notre alimentation est à la base de notre énergie physique. Elle constitue notre carburant. On ne met pas n'importe quelle essence dans une Formule 1 ! Et si vous voulez fonctionner comme une voiture de course, vous avez besoin d'un combustible de pointe, de liquide de refroidissement, d'une huile de moteur adaptée, d'une machine bien réglée, de boulons bien serrés, de pneus appropriés et correctement gonflés ou encore d'une carrosserie profilée ! Les enzymes, nutriments, hormones et neurotransmetteurs qui orchestrent et gouvernent nos humeurs, notre motivation, nos pensées, nos envies, notre attention, notre concentration, notre mémoire, nos désirs, notre appétit, notre sommeil, et j'en passe, trouvent tous directement ou indirectement leur origine dans notre alimentation ! Vous l'avez donc compris, il ne s'agit pas de bien manger juste pour se lever le matin et ne pas tomber malade. **Il s'agit de bien manger pour faire fonctionner l'ensemble de notre organisme de façon optimale et de développer ou maintenir une énergie globale, tant physique que mentale et émotionnelle.**

Ces liens entre notre performance et notre alimentation sont bien établis. Et ce, à court comme à long terme. La qualité des glucides que nous mangeons joue un rôle majeur sur notre énergie, mais elle nous protège aussi de la maladie. Les pathologies chroniques non transmissibles (obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers...) appelées maladies de civilisation, représentent 63 % de l'ensemble des décès dans le monde d'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Et ces maladies sont largement évitables. Même s'il y a une part de génétique, beaucoup pensent que c'est la faute à pas de chance. C'est loin d'être toujours le cas. **Manger beaucoup de calories vides est synonyme d'excès, mais aussi de déficits.** Et les conséquences sont nombreuses : maladie d'Alzheimer, de Parkinson, mais aussi dépression, surmenage, douleurs inflammatoires chroniques, troubles du sommeil, infections récurrentes, maux de ventre, migraines...

L'énergie mentale

Il en va exactement de même avec nos compétences mentales. Pour réfléchir, être concentré, apprendre, se souvenir et restituer, optimiser son quotient intellectuel, il faut donner au cerveau tout ce dont il a besoin, de façon adaptée et au bon moment. **Pour bien fonctionner, notre tête réclame un bon combustible.** Celui de prédilection est le glucose. Notre cerveau en consomme en moyenne 120 g par jour, apportés par ce que nous mangeons ! Et s'il n'a pas « sa dose » de façon adaptée, quand et comme il le souhaite, il vous le fait bien sentir ! Coups de pompe, vertiges, sueurs, troubles de la vision, palpitations... Mais notre disque dur a besoin de beaucoup d'autres choses que de carburant ! Au total, il lui faut en réalité plusieurs dizaines de nutriments différents comme des vitamines, des minéraux, des antioxydants, du bon gras et de l'eau.

L'énergie émotionnelle

Nos compétences émotionnelles sont elles aussi étroitement liées à ce que nous ingérons chaque jour. **La façon dont nous gérons nos émotions et notre stress est également influencée par la présence ou le déficit en certains nutriments.** Le magnésium est un antistress de premier ordre. Sans lui, impossible de rester zen. Pour fabriquer des neurotransmetteurs et ainsi être heureux, détendu, bien dormir, être motivé et concentré, nous avons besoin de petits morceaux de protéines (acides aminés), des vitamines, des minéraux et de bon gras.

La question du sens

Outre nos quotients intellectuel, émotionnel et physique, il en existe un autre qui chapeaute le tout, c'est le sens. Certains l'appellent le quotient spirituel. Pas dans l'idée de la religion, mais dans le sens du... pourquoi. Donner une signification à ce que l'on fait. Quel sens cela a-t-il pour moi de manger ? Pourquoi rester en bonne santé le plus longtemps possible ? Il n'y a pas de bonne réponse. Chacun

y voit celle qu'il veut. Mais c'est essentiel d'en avoir conscience. Au-delà de l'importance de se nourrir sainement pour se sentir bien, être mince, d'humeur joyeuse, concentré ou pour quelque raison que ce soit, derrière tout ça se trouve le pourquoi. Faire des choix nutritionnels (ou autres) qui vont à l'encontre de nos valeurs provoque souvent du stress et de l'insatisfaction. **Il est donc utile de se poser les bonnes questions. Mon alimentation actuelle a-t-elle un sens? Comment la modifier pour qu'elle soit plus en phase avec le sens que je souhaite lui donner?** Il s'agit pour chacun de découvrir ce qui l'anime, le motive. C'est là finalement que se trouve le moteur.

De plus en plus d'entreprises ont conscience qu'il est indispensable d'accompagner leurs troupes à se sentir mieux, qu'elles ont un rôle actif à jouer dans ce domaine. Ces entreprises ont compris qu'il y va du bien-être et de la performance non seulement des collaborateurs, mais aussi de la leur. Des collaborateurs qui se nourrissent bien sont moins absents, moins malades, moins fatigués, plus créatifs, positifs, concentrés, productifs, plus ouverts au changement. Bref, en meilleure forme, plus heureux et plus performants. C'est une situation gagnant-gagnant.

Dire qu'il existe des aliments miracles serait mentir. Personne ne devient beau, grand, intelligent et fort uniquement par ce qu'il mange. Il n'existe pas d'aliment qui contienne tout ce dont on a besoin. Ce serait trop simple. C'est pourquoi un équilibre est indispensable. L'alimentation doit être bien «pensée» afin que chacun puisse fonctionner au maximum de son potentiel naturel.

PARTIE 1

**LES 10
COMMANDEMENTS
DE LA
NUTRI-ÉNERGIE**

CHAPITRE

1 OPTIMISER LES DENSITÉS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES DES ALIMENTS

Nos aliments sont supposés contenir des calories, bien sûr, mais aussi des nutriments. Sans eux, un aliment ne contient que des calories vides, donc inutiles ! C'est la raison pour laquelle les notions de densité énergétique et nutritionnelle ont été introduites.

RÉDUIRE LA DENSITÉ CALORIQUE

Une des raisons qui fait que nous mangeons trop est que la densité calorique de ce que nous ingérons est trop importante. **La densité calorique est la quantité de calories par gramme d'aliment.** Il est facile de comprendre qu'un gramme de beurre contient plus de calories qu'un gramme de fraise...

Nous mettons dans nos assiettes des denrées ayant une densité calorique bien plus élevée qu'auparavant. Or, le volume que les aliments occupent dans notre estomac fait partie des éléments qui influencent notre sensation de rassasiement. Notre estomac est

un muscle qui comporte des mécanorécepteurs. La distension de sa membrane et donc la stimulation de ces récepteurs permettent la libération de signaux de satiété destinés à nous faire arrêter de manger. Bien entendu, à calories égales, cet étirement de la paroi stomacale survient bien plus vite avec des aliments qui prennent plus de volume. Autrement dit, il faut en ingérer moins pour recevoir de notre cerveau l'ordre de mettre fin au repas.

Ceci ne signifie en rien qu'il faille bannir tous les aliments à forte densité calorique. Celle des huiles est élevée, mais elles sont indispensables à notre santé et à notre performance. Il ne faut pas les exclure, mais bien les choisir.

 **CONSEILS PRATIQUES**

Mettre à l'honneur les aliments à faible ou moyenne densité calorique et modérer ceux à forte densité calorique.

- Des aliments riches en eau et en fibres (fruits, légumes, légumineuses, aliments complets) et peu de sucreries, aliments raffinés, pâtisseries, viennoiseries...
- Des huiles végétales de qualité et peu d'aliments cuits dans la graisse, viandes grasses et autres aliments riches en graisses (certains fromages, sauces, fritures, viandes panées...).

Portion de 500 g

150 g de blanc de poulet
+ 250 g de légumes,
+ 100 g de quinoa
+ 1 c. à s. d'huile de colza

= 470 KCAL =

Portion de 200 g

100 g d'entrecôte
+ 100 g de frites

DENSITÉ CALORIQUE FAIBLE

Légumes, fruits, herbes aromatiques, épices, yaourts, fruits de mer, eau, thé, tisane et café non sucrés

DENSITÉ CALORIQUE MOYENNE

Œufs, poisson, viandes maigres, pain, riz, pâtes, quinoa, légumineuses, pommes de terre

DENSITÉ CALORIQUE ÉLEVÉE

Viandes grasses, viandes panées, biscuits, chocolat, frites, viennoiseries, matières grasses et huiles végétales, sodas

AUGMENTER LA DENSITÉ NUTRITIONNELLE

La densité nutritionnelle, c'est la même chose, mais au lieu de prendre les calories en considération, c'est la quantité en grammes de nutriments favorables à notre santé (14 nutriments dont les protéines, les vitamines B, la vitamine C, la vitamine A, le calcium, le magnésium, le potassium, le fer et le zinc) pour 100 g d'aliments que l'on va évaluer. Il faut veiller à ce qu'elle soit élevée. Or, à l'inverse de la densité calorique, elle a diminué ces dernières décennies. Plus de calories, moins de bons nutriments... Donc plus de calories vides, sans intérêt. De l'énergie, certes, mais à très court terme et facilement stockable.

Zoom sur les causes

- Le raffinage des céréales (moins de vitamines, minéraux et fibres).
- L'appauvrissement des sols baisse la valeur micronutritionnelle des fruits et légumes.

- L'utilisation de pesticides qui réduit aussi la qualité nutritionnelle des aliments.
- Les traitements que subissent les aliments (stérilisation, écrémage, ionisation, cuisson à haute température, lavage, épluchage, ajout d'additifs, emballages...) dégradent les nutriments et génèrent des molécules toxiques.
- La consommation d'aliments qui sont récoltés avant maturité, car ils viennent de loin.
- Les mauvais choix alimentaires comme la consommation d'aliments transformés.

Nous avons besoin de calories pour avoir de l'énergie, mais sans tous les nutriments qui les accompagnent, nous ne pouvons pas faire grand-chose. Pour réfléchir, bouger, aimer, être heureux, attentif, calme, dormir... il nous faut des micronutriments. **Il faut donc veiller à avoir une densité calorique plutôt basse, mais à avoir une densité nutritionnelle la plus élevée possible.**

Pour faire fonctionner notre si prodigieux cerveau, nous avons besoin de glucides qui lui apportent directement de l'énergie mais aussi :

- De vitamine B1 : indispensable au système nerveux et à la mémoire.
- De vitamine C : protectrice du cerveau par son effet antioxydant, elle optimise également la mémoire et la capacité d'apprentissage.
- D'oméga-3 : constituent une part importante de notre cerveau et sont indispensables à sa santé et à son fonctionnement. C'est particulièrement le gras du poisson qui joue ce rôle.

► *Toutes les sources alimentaires de ces nutriments sont reprises dans un tableau à l'annexe 1 page 358.*

Conseils pratiques

⇒ Consommez :

- Des légumes bio : au moins 500 g par jour, en variant les types, les couleurs, les formes (crus, cuits, purées, sauces, jus).
- Des fruits : 2 à 3 par jour. De toutes les couleurs, bio, avec la peau, entiers et pas en jus.
- Des légumineuses : au moins 3 fois par semaine. Des lentilles, pois chiches, petits pois, haricots secs, haricots rouges...
- Des céréales complètes, non transformées : tous les jours, selon votre niveau d'activité physique.
- Des oléagineux : une poignée par jour. En variant entre noix, amandes, noix de cajou, pistaches, noix du Brésil, noisettes... Non salées ni grillées, bio.
- Des fruits de mer : pour les protéines, le sélénium, l'iode.
- Du poisson : 2 à 3 fois par semaine, dont 2 fois du gras pour les oméga-3. Des petits comme les sardines, maquereaux, harengs ou anchois, car ils contiennent moins de métaux lourds.
- Des abats : 1 à 2 fois par mois, pour leur apport en vitamine A.

⇒ Mangez des aliments bio, plus riches en antioxydants, avec la peau si c'est possible.

⇒ Préférez les aliments et ingrédients complets, non raffinés, ni transformés.

⇒ Utilisez des cuissons douces (vapeur, basse température...), ne réchauffez pas les plats plusieurs fois et évitez de les maintenir au chaud trop longtemps.

⇒ Intégrez des graines, légumineuses ou céréales germées (luzerne, lentilles, pois chiches, soja...). La germination (précédée d'un trempage) augmente la valeur nutritionnelle et optimise la teneur en vitamines, minéraux et enzymes.

⇒ Consommez aussi des aliments crus.

⇒ Choisissez des aliments locaux et de saison qui sont cueillis à quasi-maturité.

⇒ Conservez les aliments au frais et consommez-les sans tarder. La surgélation préserve très bien les nutriments.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre de l'alimentation
« spéciale énergie »
Véronique Liesse



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E