



Protéines animales : 30 g de fromage (de chèvre ou de brebis de préférence), yaourt (chèvre ou brebis), sardines, tranche de jambon de qualité (de façon occasionnelle)....



Protéines végétales : dessert végétal au soja riche en protéines, graines de chia, oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.).

2. Consommez au moins 2 à 3 fruits et 2 à 3 portions de légumes par jour

Une consommation de 800 g à 1 kg de fruits et légumes par jour est idéale, à savoir 2 à 3 portions de légumes (500g) et 2 à 3 fruits. Privilégiez midi et soir au moins un fruit ou légume cru et un second cuit.

En effet, les fruits et légumes frais sont très riches en fibres, qui jouent un rôle essentiel pour optimiser notre santé : elles contribuent à la satiété et jouent donc un rôle important sur la gestion du poids, elles aident à la régulation de notre glycémie, et facilitent également le transit intestinal ainsi que l'équilibre du microbiote.

Les fruits et légumes sont également très riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Un apport optimal en antioxydants est particulièrement important pour la prévention du cancer, des maladies dégénératives, ou encore des maladies cardio-vasculaires.

Variez au maximum les fruits et légumes ainsi que les couleurs dans votre assiette afin de bénéficier de tous leurs bienfaits !

Attention : un jus de fruits n'est pas un fruit ! Le jus est dépourvu des fibres qui permettent de réguler la vitesse d'assimilation des sucres : son indice glycémique est donc bien plus élevé que celui d'un fruit entier.

3. Mangez du bon gras

La chasse au gras n'a aucun fondement scientifique ni biologique. En effet, les « bonnes graisses » sont responsables du bon développement de la vue, des membranes cérébrales et des connexions neuronales. Au-delà de leur apport pour notre cerveau, elles permettent aussi de réduire les risques cardio-vasculaires. Le bon gras est donc un allié essentiel de notre santé !

Mais toutes les graisses ne se valent pas ! Le problème, ce n'est pas que l'on mange trop de gras aujourd'hui, mais que l'on mange trop de mauvais gras.

Limitez ainsi votre consommation de graisses saturées et d'Oméga-6, que nous consommons en excès aujourd'hui. On retrouve ces graisses dans les produits d'origine animale (viande, beurre, fromage, etc.), dans certaines huiles végétales (tournesol, coco, palme, pépins de raisin) mais surtout dans de nombreux produits transformés (biscuits sucrés, chips, etc.).

En revanche, faites la part belle aux Oméga-3 ! On retrouve ces bonnes graisses dans les poissons gras (thon, saumon, maquereau, sardine, etc.), certaines huiles (colza, lin, noix) ou encore dans les graines (chia, lin, chanvre) et dans certains légumes en toute petite quantité (cresson, mâche, chou). Attention : limitez la consommation de thon ou saumon à 1 fois par semaine maximum car ils ont généralement une teneur importante en polluants divers et notamment en métaux lourds (mercure, PCB, dioxine...).

Privilégiez aussi les produits riches en Oméga-9. Les Oméga-9 sont très abondants dans l'huile d'olive, l'huile de noisette, l'avocat, les noisettes, les amandes. Au vu de l'impact environnemental des avocats, il est recommandé de les consommer uniquement de façon occasionnelle, et avec une provenance européenne.

4. Prenez le temps de mastiquer

La mastication est un geste qui peut paraître anodin et qui est souvent négligé. Pourtant, cette pratique joue un rôle essentiel pour notre santé.



Mieux assimiler les nutriments : une bonne mastication permet de mieux transformer les aliments en nutriments assimilables afin qu'ils parviennent jusqu'à nos cellules.



Manger moins et gérer son poids : la mastication va permettre la sécrétion de différentes hormones qui vont envoyer un signal de rassasiement au cerveau au fur et à mesure du repas.



Favoriser la digestion : lorsque l'on ne mastique pas assez, l'estomac doit accroître sa production de suc gastrique afin de décomposer les morceaux qui sont encore trop gros. Cette surproduction d'acide peut irriter les muqueuses digestives, et occasionner des reflux acides.



Protéger ses dents et ses gencives : mastiquer contribue à prévenir l'apparition de caries dentaires en favorisant la production de salive, qui nettoie la plaque dentaire et protège l'émail de l'acidité. La mastication sollicite aussi nos gencives, indispensables à une bonne implantation dentaire.

Tout d'abord, mastiquer permet de mieux assimiler les nutriments. Ensuite, mastiquer permet de manger moins et de mieux gérer son poids en stimulant différents récepteurs (langue, dents, palais) qui vont alors informer le cerveau que nous sommes en train de recevoir des nutriments.

Mastiquer permet également de favoriser la digestion : lorsque l'on ne mastique pas assez, l'estomac doit accroître sa production de suc gastrique afin de décomposer les morceaux qui sont encore trop gros. Cette surproduction d'acide peut irriter les muqueuses digestives, et occasionner des reflux acides.

Enfin, mastiquer contribue à prévenir l'apparition de caries dentaires en favorisant la production de salive, qui nettoie la plaque dentaire et protège l'émail de l'acidité. La mastication sollicite aussi nos gencives, indispensables à une bonne implantation dentaire.

5. Faites le plein d'antioxydants

Les antioxydants sont des molécules extrêmement bénéfiques, qui sont indispensables pour protéger nos cellules. Ils nous aident ainsi à nous protéger de nombreuses maladies : vieillissement prématuré de la peau, cancers, maladies dégénératives, cataracte, arthrite ou encore maladies cardio-vasculaires.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut trouver ces molécules miracles partout dans notre alimentation ! Consommer des fruits et légumes en bonne quantité suffit donc généralement à combler nos apports. Voici quelques aliments ayant un fort pouvoir antioxydant :



Baies et fruits rouges : myrtilles, mûres, baies de goji, baies d'açai, framboises, fraises.



Autres fruits : pomme, prune, grenade, orange, kiwi, raisin, figue.



Légumes : artichaut, choux, brocoli, épinards, poivron.



Condiments : oignon, ail, échalote.



Épices : clou de girofle, origan, gingembre, curcuma, cannelle.



Herbes : thym, basilic, origan, persil, ciboulette, aneth, menthe, romarin, laurier.



Boissons chaudes : thé et café.



Cacao et chocolat : cacao pur en poudre, chocolat noir à 70% minimum.

Ces aliments sont à privilégier bio : les aliments issus de l'agriculture biologique ont une teneur en polyphénols (une catégorie d'antioxydants présents dans de nombreux végétaux) entre 20 et 70% plus élevée que ceux issus de l'agriculture conventionnelle.

6. Mangez en pleine conscience

La vie active amène nombre d'entre nous à avaler le petit-déjeuner à toute vitesse, ou encore à déjeuner devant son écran d'ordinateur pour optimiser son temps. Nous sommes ainsi complètement déconnectés de notre rapport à l'alimentation.

Ainsi, il est important de consacrer au moins 20 minutes à chaque repas. La pleine conscience consiste à considérer ce moment à part entière, et de porter de l'attention à ce que l'on mange.

Appliquer la pleine conscience à notre alimentation va avoir plusieurs impacts bénéfiques. Cela va tout d'abord permettre d'être à l'écoute des signaux de faim et de rassasiement et d'avoir des apports adaptés à nos besoins. On va ainsi réduire les quantités servies et avoir moins d'envies de grignotage.

Cela va également amener au développement d'une préférence pour des aliments plus sains : lorsque l'on mange de manière impulsive sous l'effet des émotions et sans être à l'écoute de son corps, on ne ressent plus le plaisir de manger, et on est facilement attiré par des aliments gras, sucrés et salés.

Enfin, la pleine conscience contribue aussi au bien-être mental. Elle permet d'observer ses ressentis sans y porter de jugement et d'être à l'écoute de soi. Ne penser qu'au moment présent pendant le repas permet aussi de reposer l'esprit et de réduire le stress et l'anxiété.

7. Limitez votre consommation de sel

Le sel est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, mais sa consommation en excès favorise le développement de certaines maladies. Aujourd'hui, on en consomme plus du double de nos réels besoins !

L'excès de sel favorise les risques d'hypertension artérielle. L'hypertension elle-même peut favoriser à terme certaines maladies cardiaques, voire les accidents vasculaires cérébraux. La consommation de sel augmente aussi le risque de cancer et d'ulcère de l'estomac.

Il existe des astuces simples pour réduire ses apports en sel :

- Limitez les aliments riches en sel : plats préparés, chips, charcuteries, pizzas, sauces, fromages, etc.
- Optez pour d'autres alternatives apportant du goût aux plats : ail, oignon, thym, ciboulette, basilic, citron, poivre, curry, paprika et toutes sortes d'épices.
- Goûtez avant de saler
- Ne salez pas l'eau de cuisson
- Retirez la salière de la table

8. Dinez végétarien

Le soir, il est conseillé de faire un dîner végétarien, c'est-à-dire sans viande, ni poisson, ni œufs. Ce type de dîner va contribuer à optimiser notre sommeil.

Ainsi, pour le dîner, privilégiez les protéines végétales plutôt que les protéines animales. En effet, les protéines animales soutiennent la production de dopamine, un neurotransmetteur qui est à l'origine de l'éveil et de la motivation. Si c'est idéal le matin pour booster la forme, notre organisme a plutôt besoin le soir de produire de la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de l'apaisement et de la régulation du sommeil.

Or cette sérotonine est synthétisée à partir du tryptophane, un acide aminé que l'on trouve dans les protéines d'origine végétale : légumineuses, soja, riz complet, graines de tournesol, chocolat... La présence de glucides dans les légumineuses et les produits céréaliers permet également d'optimiser la fabrication de sérotonine.

Certains aliments permettent de favoriser la production de sérotonine et ainsi d'optimiser la qualité du sommeil :



Les noix et les amandes : en plus d'apporter du tryptophane, elles apportent du magnésium, dont les carences peuvent être à l'origine de troubles du sommeil.



Les glucides (céréales complètes et fruits) : grâce à la sécrétion d'insuline, les acides aminés vont être déviés vers le cerveau plutôt que vers les muscles. Ils vont ainsi laisser la place au tryptophane dans le cerveau et le rendre davantage disponible pour la synthèse de sérotonine.

Par ailleurs, les protéines animales comme les graisses cuites sollicitent fortement la digestion : elles sont composées de molécules pouvant demander un temps long de digestion.

9. Favorisez les cuissons à basse température

Les cuissons trop fortes dégradent la qualité nutritionnelle des aliments : elles contribuent à la destruction de certaines vitamines et minéraux. Certaines vitamines sont en effet très sensibles à la chaleur et peuvent perdre aisément 50% de leur teneur initiale avec la cuisson. Plus la cuisson est longue et la température élevée, plus la teneur nutritive de l'aliment s'appauvrit.

Par ailleurs, le brunissement des aliments lors de la cuisson s'accompagne de la production de corps de Maillard, des composés qui, en excès, peuvent favoriser le risque de développer certains cancers.

Privilégiez les cuissons à basse température, c'est-à-dire inférieure à 100°C. L'option la plus intéressante est la cuisson à la vapeur douce réalisée dans un cuit vapeur.

10. Mangez brut et évitez les aliments transformés

Un aliment brut est un produit qui est vendu dans sa forme originale et qui n'a pas subi de transformation : fruits et légumes, légumineuses, œufs, poisson, etc. A l'inverse, les produits transformés sont des produits qui ont subi des transformations pour être commercialisés, et que l'on ne peut pas trouver sous cette forme dans la nature : plats préparés, jus de fruits et sodas, biscuits, etc.

Les aliments ultra-transformés ont des effets problématiques sur la santé : ils ont souvent une faible teneur en nutriment et une charge glycémique élevée. Par ailleurs, ils contiennent généralement peu de fibres et ont souvent une texture trop molle ne permettant pas un effet rassasiant.

Enfin, la consommation d'aliments transformés déséquilibre le microbiote. Le microbiote intestinal est ainsi moins riche en bonnes bactéries, essentielles au bon fonctionnement de notre organisme car elles luttent contre les agents pathogènes (parasites et bactéries par exemple) et assurent des fonctions essentielles à la prévention contre les maladies de civilisation.

Voici quelques conseils pour éviter les aliments transformés :



Privilégiez les listes d'ingrédients courtes, ne comportant pas plus de 4 ou 5 ingrédients.



Évitez les produits dont la liste d'ingrédients comporte des éléments avec des noms compliqués (sirop de glucose-fructose, protéines hydrolysées, amidon modifié, etc.).



Choisissez des produits sans additifs problématiques. Vous pouvez bien sûr vous aider de Yuka pour cela !



Consommez au maximum des produits bruts, non transformés, que vous préparez et cuisinez vous-même.