



Jacques B. Boislève
Consultant-Formateur
www.sante-vivante.fr



Valérie VIDAL
Naturopathe Bionutritionniste
www.valerievidal.fr

CLEFS ESSENTIELLES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ

OBJECTIFS NUTRITIONNELS

1. Apport suffisant en AGPI avec rapport oméga 6/3 aussi bas que possible
2. Apport suffisant en minéraux alcalinisants (magnésium) + objectif rapport K/Na > 1
3. Apport suffisant en fibres et minimal en sucres rapides de manière à maintenir une charge glycémique aussi basse que possible des repas
4. Apport suffisant en micronutriments : vitamines, minéraux et antioxydants
5. Apport suffisant et non excessif en protéines avec tous les acides aminés essentiels
6. Limiter l'apport de xénobiotiques (pesticides, additifs alimentaires)
7. Eau de qualité en quantité suffisante

EVITER, AUTANT QUE POSSIBLE

1. Les sucres rapides, autant que possible
2. Plus globalement les produits de l'industrie agroalimentaire
3. Les excès d'un type d'aliment, en particulier les produits animaux : viandes, charcuteries, produits laitiers, mais aussi céréales, soja...
4. Les excès d'alcool et d'excitants (café)
5. Les grignotages, surtout sucrés
6. Les repas pris dans de mauvaises conditions (stress, inquiétude, colère, tristesse...)
7. L'abondance de boisson en cours de repas

Si les évitements nécessitent trop d'effort et de privation :

Objectif 80/20

80% santé

20% plaisir

3 repas/semaine peuvent sortir du cadre idéal, sans perdre l'objectif.

RECOMMANDATIONS

1. Privilégier la cuisine familiale, préparée avec des produits frais, de saison, si possible locaux et biologiques.
2. Privilégier la convivialité et le plaisir, avec un juste équilibre qui permet d'être attentif au contenu de l'assiette et de mastiquer suffisamment.
3. Trois repas, sans grignotage, avec un petit déjeuner conséquent et protéiné et un dîner léger (sauf exception plaisir). Des fruits en collation (objectif 1 par jour).
4. Apport suffisant en oméga 3 : huile de colza, noix ou lin (associé à l'olive), mâche, pourpier, poissons gras, produits animaux de la filière lin.
5. Apport suffisants en fruits et légumes (objectif 5 par jour minimum), avec une part consommée crue suivant la tolérance, et usage préférentiel de cuissons à basse température (vapeur douce, étouffée).
6. Boire suffisamment et préférentiellement en dehors des repas, une eau si possible purifiée et dynamisée, naturelle ou sous forme de thé, d'infusions...
7. Enrichir l'apport en antioxydants avec le curcuma, le vin rouge (2-3 verres par jour) en cours de repas, le thé vert en dehors des repas, les fruits rouges, le chocolat de qualité...