



LES DOUZE CLEFS ESSENTIELLES D'UNE ALIMENTATION-SANTÉ

Les diverses recherches menées dans un cadre universitaire rigoureux d'expérience, et avec une liberté sans conflits d'intérêts avec l'industrie agroalimentaire, ont permis de dégager des grands principes favorables à la santé, qui ne cessent de se vérifier.

Ces principes sont liés aux besoins généraux de l'espèce humaine.

Ils sont donc applicables à tous, avant de se moduler à la spécificité de chacun.

Il y a diverses manières de les exposer.

Le choix proposé ici est celui de 12 curseurs qui, chaque fois que nous les mettons en avant, apportent un avantage santé. Il n'est pas nécessaire de les pousser à fond pour obtenir des bénéfices.

Le premiers (1) et le dernier (12), majeurs, favorisent tous les autres, pour lesquels il est avantageux d'avancer un peu sur tous, que beaucoup sur un seul.

APPROVISIONNEMENT

- 1 S'approvisionner en aliments vrais et variés destinés à une cuisine familiale.**
En clair, nous devons préférer autant que possible les aliments peu transformés par l'industrie agro-alimentaire, ceux-ci cumulant de nombreux effets défavorables à la santé.
Concrètement : choisir autant que possible les produits de catégorie 1, 2 et 3 de classification de Nova¹, ce qui conduit à éviter les produits de catégorie 4 (ultra-transformés²)

CONSERVATION ET PRÉPARATION

- 2 Conserver et préparer les aliments de manière à préserver leur qualité nutritionnelle.**
Consommer rapidement les produits frais, conserver dans des conditions optimales selon le type de produit (au frais ou au sec, à l'abri de l'air, à l'abri de la lumière).
Concrètement : consommer cru ce qui peut l'être et utiliser des modes de cuisson non dénaturant (vapeur sans pression en particulier)

APPORTS CALORIQUES

- 3 Affaiblir la densité calorique des repas**
Il s'agit en fait de consommer moins de calories tout en obtenant la satiété.
Concrètement : augmenter la part de fruits et/ou légumes dans chaque repas et éviter les produits raffinés et ultra-transformés²

LIPIDES

- 4 Augmenter la qualité de l'apport lipidique** tendant vers les proportions optimales d'acides gras saturés et insaturés, un rapport oméga 6/3 aussi bas que possible, un minimum de formes trans.
Concrètement : privilégier les aliments naturels riches en oméga 3 : huiles vierges de colza, de lin, de cameline ; noix ; poissons gras (maquereau, hareng, sardine, anchois, saumon)

GLUCIDES

- 5 Optimiser l'apport glucidique** de manière à obtenir une charge glycémique minimale, limiter le fructose et assurer un apport suffisant en fibres, en respectant la tolérance individuelle.
Concrètement : éviter les céréales raffinées et les sucres ajoutés, limiter les pommes de terre, privilégier les produits végétaux naturels et complets.

6	<p>PROTÉINES</p> <p>Optimiser l'apport de protéines avec au moins 50 % d'origine végétale, en variant les sources et en limitant celles qui sont mal digérées par les organismes (blés modernes, produits laitiers).</p> <p><i>Concrètement : varier les produits animaux en limitant les viandes rouges et les produits laitiers, en préférant les volailles, les poissons et les œufs.</i></p> <p><i>Privilégier les protéines végétales en variant les sources de céréales et de légumineuses.</i></p>
7	<p>MINÉRAUX</p> <p>Préserver les ratios minéraux physiologiques : potassium/sodium, calcium/magnésium et acide/base, déséquilibrés par un apport excessif de sel, produits laitiers et produits animaux.</p> <p><i>Concrètement : limiter les produits industriels, les préparations riches en sel (pain, charcuteries, fromages, produits ultra-transformés, préparation pour apéritif), les produits laitiers, les viandes, et augmenter les produits végétaux naturels complets³.</i></p>
8	<p>MICRONUTRIMENTS CATALYTIQUES</p> <p>Apporter suffisamment de micronutriments (vitamines, oligoéléments, antioxydants)</p> <p><i>Concrètement : donner une place de choix aux produits végétaux naturels complets, aux produits marins, et diversifier les plaisirs antioxydants (café, thé, vin rouge, chocolat, fruits rouges/violets).</i></p>
9	<p>XÉNOBIOTIQUES</p> <p>Limiter au maximum les xénobiotiques (pesticides, additifs alimentaires, résidus d'emballages)</p> <p><i>Concrètement : préférer les produits biologiques, éviter les produits ultra-transformés².</i></p>
10	<p>HYDRATATION</p> <p>Boire suffisamment selon ses besoins, de préférence hors des repas, une eau de qualité ou des boissons naturelles aux propriétés bénéfiques.</p> <p><i>Concrètement : boire préférentiellement de l'eau ou modérément des préparations naturelles (tisanes, thé vert...), limiter les boissons alcoolisées et éviter les boissons élaborées par les industriels (notamment sucrées).</i></p>
11	<p>RÉPARTITION DES REPAS</p> <p>Trouver une répartition des repas qui concilie nos impératifs de vie avec un rythme des repas inspiré par la chronobiologie naturelle et le respect d'une période de repos du système digestif.</p> <p><i>Concrètement : s'orienter vers un premier repas de la journée protéiné et gras, et un repas du soir léger riche en légumes (sauf soir de fête !). Respecter si possible une période de repos digestif de 12 h.</i></p>
12	<p>COMPORTEMENT ALIMENTAIRE</p> <p>Conscientiser et simplifier le rapport à la nourriture. Optimiser les conditions des repas avec une souplesse adaptative permettant de respecter au mieux la convivialité et le plaisir, ainsi que l'attention à la nourriture ingérée (mastication) et aux sensations de faim et de satiété.</p> <p><i>Concrètement : sans sacrifier la convivialité et le plaisir gustatif, augmenter l'attention à ce qui est mangé, notamment en ralentissant le rythme des repas avec davantage de mastication.</i></p>

[1] Classification de Nova des aliments : <https://fr.openfoodfacts.org/nova>

[2] Produits préparés par l'industrie agroalimentaire avec de multiples ingrédients purifiés et souvent des additifs

[3] Céréales complètes, légumineuses, fruits à coque oléagineux, légumes, fruits