



LES NEUF 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 9 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.

Il vaut mieux d'ailleurs avancer un peu sur tous, que beaucoup sur un seul.

1	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. <i>Concrètement</i> : privilégier les aliments naturels riches en oméga 3.
2	Préserver les ratios minéraux physiologiques : K/Na, Ca/Mg, acide/base. <i>Concrètement</i> : limiter les produits industriels, les préparations riches en sel, les produits laitiers et les viandes, et augmenter les produits végétaux naturels complets ¹ .
3	Optimiser l'apport glucidique de manière à obtenir une charge glycémique minimale et une quantité de fibres suffisante, en respectant la tolérance individuelle. <i>Concrètement</i> : éviter les céréales raffinées et les sucres ajoutés, limiter les pommes de terre, privilégier les produits végétaux naturels et complets.
4	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).
5	Apporter suffisamment de micronutriments (vit., minéraux, oligoéléments, antioxydants) en donnant une place de choix produits végétaux naturels complets, aux produits marins, et en diversifiant les plaisirs antioxydants (café, thé, vin rouge, chocolat, fruits rouges ou violets).
6	Limiter au maximum les xénobiotiques (pesticides, additifs alimentaires, résidus d'emballages) en préférant les produits biologiques et en évitant les produits ultra-transformés ² .
7	Boire suffisamment selon ses besoins, de préférence hors des repas, une eau de qualité ou des boissons naturelles aux propriétés bénéfiques.
8	Préférer l' approvisionnement local en produits naturels , le moins traités et le moins transformés possibles, pour une cuisine familiale qui utilise les cuissons douces pour préserver au mieux les qualités nutritives des aliments.
9	Optimiser la répartition et les conditions des repas avec une souplesse adaptative qui permet de respecter au mieux : – La convivialité et le plaisir – L'attention à la nourriture (mastication) et à la sensation de satiété – Un rythme des repas inspiré par la chronobiologie naturelle et adapté à la spécificité de chacun – Le respect d'une période de repos du système digestif

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

[2] Produits préparés par l'industrie agroalimentaire avec de multiples ingrédients