

FOCUS

3 CONSEILS SANTÉ VALABLES POUR TOUS, TOUT LE TEMPS

Les conseils les plus simples sont souvent les meilleurs. C'est aussi valable pour l'alimentation !

Les 3 conseils suivants sont simples et font appel au bon sens, mais ils sont efficaces. Bien que les intégrer dans votre quotidien ne sera pas toujours facile, ils vous permettront d'améliorer votre santé à court et surtout long terme.





Des fruits/légumes à chaque repas

Une quantité suffisante de fibres au quotidien (minimum 25g/jour) favorise un bon transit sans désagréments. Les fruits et légumes sont ainsi vos meilleurs atouts car ils contiennent de grandes quantités de fibres.

Les fibres n'apportent pas ou quasiment pas de calories puisqu'elles ne sont ni digérées, ni assimilées directement par notre système digestif. En revanche, elles constituent une forme d'alimentation pour les bactéries de notre tube digestif qui composent ce qu'on appelle notre microbiote. Ces bactéries intestinales accomplissent de nombreuses fonctions essentielles à notre digestion comme la synthèse de certaines vitamines qui sont ensuite absorbées. Par ailleurs, ces bactéries, en occupant l'ensemble de la paroi de notre tube digestif, empêchent les micro-organismes pathogènes de s'y établir. Vous comprenez ainsi pourquoi il est important de prendre soin de ces bactéries intestinales en leur apportant des fibres.

Les fruits et légumes ont également une dernière vertu bien connue puisqu'ils apportent des vitamines et des minéraux essentiels à l'organisme.



2

Être attentif à ses sensations de faim et de satiété

L'organisme humain est plutôt bien fait : lorsque vous avez faim, votre corps vous signale que vous avez besoin d'un apport alimentaire. Lorsque vous avez soif, vous avez besoin de vous hydrater. De la même manière, vous êtes à satiété lorsque que vous ne ressentez pas ou plus la faim. Dès lors, cela signifie que votre organisme estime que ses besoins sont couverts.

Ces messages corporels de faim et de satiété peuvent être perturbés par de nombreux facteurs. Les ressentir et les écouter n'est pas toujours simple.

En effet, il vous est certainement déjà arrivé de continuer à manger en étant à satiété, parce que vos parents vous ont éduqués à toujours finir votre assiette ou encore parce que vous aviez prévu de finir votre repas avec un yaourt. Et, à l'inverse, il vous arrive sans doute d'avoir faim et de ne pas vous autoriser à prendre un repas ou une collation.



Essayez d'être plus à l'écoute de votre corps : si vous vous sentez rassasié, ne terminez pas votre repas à tout prix. Et, à l'inverse, autorisez-vous un repas ou une collation dès lors que vous ressentez la faim.

3

limiter les produits industriels

Certains aliments, surtout s'ils sont consommés en excès, sont vecteurs de molécules superflues voire nocives.

C'est le cas de certains produits industriels dont les listes d'ingrédients sont bien souvent très longues. En plus des ajouts de sel et de sucres dans des produits qui ne devraient pas en contenir, de nombreux additifs sont souvent utilisés dans ces produits industriels : colorants, conservateurs, arômes de synthèse, nitrites, etc.



Au quotidien, il est donc conseillé d'adopter une alimentation constituée le plus possible de produits bruts (viandes, poissons, céréales, pommes de terre, légumes, fruits) ou n'ayant subi que peu de transformations (huiles, laitages, farines, chocolat, café, pain de boulangerie, etc.). Idéalement, les aliments industriels doivent être réservés pour des envies exceptionnelles ou utilisés occasionnellement pour leur aspect pratique.

Pour les produits industriels que vous utilisez quotidiennement (exemples : la sauce tomate, les biscuits, le thé...), essayez de les comparer et de choisir celui dont la liste d'ingrédients est la plus courte et contenant le moins d'additifs. Sachez que des applications mobiles existent aujourd'hui pour faciliter l'analyse de la composition des produits pouvant vous aider à effectuer vos choix.