



# CE QUE NOUS MANGEONS ! Partie 2

« C'est seulement lorsqu'on risque de perdre quelque chose qu'on se rend compte à quel point on y tient, à quel point on en a besoin et à quel point on l'aime »

Aux vues du contexte actuel, cette phrase prend malheureusement tout son sens.

C'est pour cela que Marie-Laure LECLERC Naturopathe et Coach en développement personnel et Vincent RENARD Chiropracteur ont décidé d'unir leurs compétences et leurs expériences pour vous rappeler les 6 essentiels à apporter dans votre vie pour garder et renforcer votre Santé.

Ils souhaitent donc revenir tout simplement sur les 6 domaines essentiels afin de construire, retrouver, renforcer notre santé au quotidien.

*Ce que nous mangeons !  
Ce que nous buvons !  
Comment nous nous reposons !  
Comment nous bougeons et éliminons !  
Comment nous respirons !  
Comment nous pensons !*

Aujourd'hui ils abordent le premier point essentiel « Ce que nous mangeons ! »

Ce que nous mangeons regroupe aussi plusieurs volets. Après la 1<sup>ère</sup> partie « Alimentation biologique vivante » ici le deuxième volet de « ce que nous mangeons » est détaillé, les autres le seront les jours à venir.



Hippocrate disait :

*« Que ton aliment soit ton premier remède »*

A travers ce petit article il ne s'agit pas de sombrer dans l'orthorexie qui se caractérise par une obsession constante du « manger sain » ou de faire primer le suivi minutieux d'une alimentation stricte au dépend du plaisir de manger ou du bien-être psychosocial, mais juste de prendre conscience que certaines petites choses simples peuvent avoir un impact important sur notre santé. Peu importe où vous en êtes par rapport à votre alimentation, le but n'est pas de se culpabiliser mais juste de se rendre compte que parfois cela peut être plus simple qu'on ne le pense et que le moindre changement dans le bon sens est déjà une victoire.

Nos habitudes alimentaires ont plus changé au cours des 50 dernières années qu'en 5000 ans. L'industrialisation généralisée, les plats cuisinés, les sucres raffinés sont autant d'éléments qui ont envahis et bouleversés notre façon de se nourrir. Notre organisme et notre système digestif n'ont pas eu le temps de s'adapter physiologiquement à ces modifications rapides et brutales. Ces nouveaux standards de l'alimentation ont provoqué des réactions dans notre organisme qui ont conduit à une diminution de notre vitalité, de notre immunité et favoriser un terrain propice au développement de certaines infections et/ou pathologies inflammatoires.

Ceci n'est pas une fatalité et nous pouvons redonner à notre organisme des bases solides pour tendre vers une meilleure santé. Les remèdes naturels ne signifient pas seulement huiles essentielles, plantes ou compléments alimentaires. Cela peut être déjà et avant tout et simplement faire attention à la manière dont nous remplissons nos réfrigérateurs et nos placards.

Voici quelques conseils simples qui vous permettront d'optimiser votre alimentation.

## 2) « MANGEZ UN ARC EN CIEL ! »

Marie-Laure LECLERC, Naturopathe à souvent pour habitude de dire lors des consultations « Mangez un arc en ciel par jour »

Cela signifie qu'il faut mettre de la couleur dans votre assiette, non seulement cela augmente le plaisir des yeux et celui des papilles mais surtout cela permet de vous assurer d'apporter un maximum de vitamines et minéraux.

Manger coloré c'est aussi faire le plein d'anti oxydants et de permettre un maximum de prévention pour nos cellules et de limiter le vieillissement de ces dernières.

**Petit Rappel sur les antioxydants :** Ce sont des composés qui protègent nos cellules contre les agressions des radicaux libres et qui jouent un rôle dans la prévention de certaines maladies notamment cardiovasculaires et celles liées au vieillissement. On peut comparer les radicaux libres au brunissement d'une pomme coupée et laissée à l'air libre. La production des radicaux libres est physiologiquement normale, nous en avons besoin pour nous défendre contre certains agents infectieux, mais dans une certaine mesure.

Le mode de vie actuel (pollution chimique, pollution électromagnétique, tabac, stress, manque de sommeil, alimentation déséquilibrée....) peut entraîner une surproduction de radicaux libres par rapport à la quantité d'antioxydants nécessaires pour les éliminer. Cela peut produire sur nous les mêmes effets pathologiques que l'oxydation d'un bout de métal. En résumé les antioxydants des fruits et légumes sont un peu comme un anti rouille dans notre assiette.

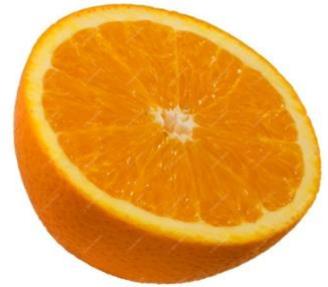


C'est pour cela qu'il est recommandé de consommer à chaque repas des aliments contenant des antioxydants pour protéger vos cellules.



- **Vert clair et vert foncé** : salade, kiwi, blette, concombre, chou vert, épinard, avocat, poivron vert ...

- **Orange, jaune** : abricot, orange, patate douce, poivron jaune, carotte ananas, melon, mangue, pêche, potiron, butternut, potimarron...



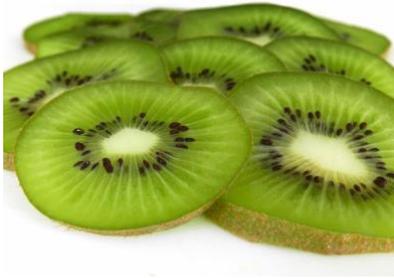
- **Rouge** : tomate, cerise, pastèque, airelle, piment, rouge, poivron, fraise, framboise, chou rouge, betterave...

- **Violet bleu** : aubergine, figue, prune, mûres, raisin noir, cassis, myrtille, mûre....



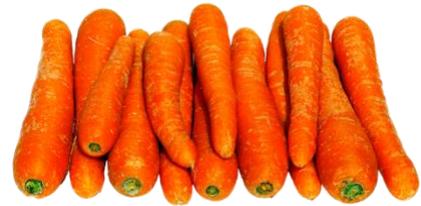
- **Blanc / Brun** : navet, banane, champignon, oignon, chou-fleur, céleri ...

*Voici quelques petites propriétés en fonction des différentes couleurs :*



**Vert** : contient de la chlorophylle qui est un grand antioxydant et « oxygénant » Les légumes à feuilles vertes sont généralement riche en fer, vitamine B9 et vitamine C permettant ainsi l'absorption du fer.

**Orange/jaune** : ils contiennent présence de caroténoïdes provitamine A, sous la forme de bêta-carotène (abricot, carotte, pêche) ou de bêta-cryptoxanthine (orange) Intéressant dans la Croissance des os et des dents, favorise une peau saine et participe au bon fonctionnement du système immunitaire



**Rouge** : Le lycopène anthocyanines et betacarotènes représentent les pigments les plus présents dans les fruits et légumes rouges. Intéressante pour le système cardiovasculaire. Selon l'indice ORAC, parmi les 20 fruits et légumes les plus forcements antioxydants, 7 sont rouges.

**Violet** : Ils sont très riches en anthocyanes qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire, ils sont aussi bénéfiques pour la vision, la digestion et sont protecteurs du foie



**Blanc/Brun** : Les légumes blancs à odeur et saveur prononcées, comme l'ail ou l'oignon, renferment des composés soufrés amis de la détox et de nos articulations. Mais ils ont aussi d'autres avantages : par exemple, la banane, la pomme de terre et l'oignon contiennent une teneur élevée en potassium, lequel

intervient dans la transmission des influx nerveux, la contraction musculaire...

Alors n'hésitez pas sur une journée à consommer le plus de couleurs possibles, en fonction de la saison bien entendu, ils constitueront une bonne police d'assurance Santé. Si vous avez bien lu notre premier article, il n'est pas question de manger des fraises, de la tomate ou du poivron rouge en plein mois de décembre pour apporter un fruit ou un légume rouge. [https://www.naturopathie-yonne.fr/api\\_website\\_feature/files/download/10384/CE\\_QUE\\_NOUS\\_MANGEONS\\_1.pdf](https://www.naturopathie-yonne.fr/api_website_feature/files/download/10384/CE_QUE_NOUS_MANGEONS_1.pdf)

***IMPORTANT : Même une alimentation équilibrée et riche en antioxydants ne dispense pas des autres mesures de prévention et/ou de traitements médicamenteux prescrits par un médecin.***

RDV demain pour un le 3<sup>ème</sup> volet du 1<sup>er</sup> essentiel « Ce que nous mangeons » :

***« Mets raffinés ! Vraie ou Fausse Bonne idée ? »***

Pour en savoir plus sur les auteurs...

Marie-Laure LECLERC/ <https://www.naturopathie-yonne.fr/blog/articles/qui-est-marie-laure-leclerc>

Vincent RENARD / <https://www.chiropracteur-sens.fr/votre-chiropracteur>

*Crédits photos : Pixabay*

*Références et ouvrages : Isupnat, Morter Health system, Les 7 clefs de l'alimentation anti-inflammatoire des Drs Valérie et Denys COESTER, Dr Dominique RUEFF, La nutrition.fr, la santé dans l'assiette.*