



CE QUE NOUS MANGEONS !

Partie 3

« 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. Ici seul le premier volet de « ce que nous mangeons » sera détaillés, 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 , 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.

3) Mets raffiné ? Vraie ou fausse bonne idée.



Tout d'abord il faut distinguer raffiné et raffiné. Il ne faut pas confondre raffiné dans le sens délicat, fin, aliment d'exception, exquis, succulent, gourmand etc. ... et raffiné dans le sens ultra transformé, fabriqué de façon industrielle, et contenant des additifs et conservateurs, exhausteurs de goût.....

Un aliment transformé qu'est-ce que c'est ?

Selon la définition générale, c'est un aliment qui a subi une transformation, de sorte qu'il n'est plus dans sa forme brute ou à l'état frais.

Cependant, il faut distinguer les aliments ultra transformés des aliments peu transformés.



Les aliments peu transformés sont des aliments trouvés à l'état naturel qui ont subi une étape de transformation mais sans ajout de substance. Ils ont pu être séchés, broyés, lavés, pasteurisés, congelés, fermentés mais en aucun cas mêlés à d'autres produits. Il s'agit du beurre, du fromage, des fruits secs, farine, légumes secs...

Concernant **les aliments ultra transformés** ce sont des produits alimentaires que l'on ne retrouve pas à l'état naturel. Ils ont subi plusieurs étapes de procédés industriels de transformations et ont été mélangés à d'autres ingrédients et additifs divers et variés. Il ne s'agit pas que des plats tout prêts il s'agit aussi des sauces, des soupes en poudre, des steaks végétaux reconstitués, des saucisses industrielles, des fromages reconstitués, la plupart des céréales du petit déjeuner, des biscuits, de certains jus de fruits, et bien d'autres choses encore.



Et les aliments non transformés ?



Les aliments non transformés sont ceux obtenus directement à partir de plantes ou d'animaux comme les légumes, les fruits, les œufs qui n'ont subi aucune altération et qui sont issus directement de la nature.



Il est donc recommandé de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés !

Oui, mais pourquoi ?

Les produits ultra transformés sont généralement enrichis en sel, graisses saturées, sucres, colorants, conservateurs et pauvres en fibres et vitamines.

Malheureusement ce type d'aliments représente plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux.

Une étude de Santé publique NutriNet-Santé paru en 2019 dans le **British Medical Journal** rapporte des risques accrus de maladies cardiovasculaires en particulier de maladies coronariennes et de maladies cérébrovasculaires chez les patients consommant une grande proportion de produits ultra transformés et de façon quotidienne. Cette étude a été menée entre 2009 et 2018 sur plus de 100 000 personnes. **EN RESUME** : Une augmentation de 10% de notre consommation journalière de produits ultra transformés est associée à une augmentation de 12% du risque cardiovasculaire, 13 % de maladies coronariennes et 11% d'AVC.

Une autre étude publiée au même moment par l'université de Navarre, Pampelune en Espagne portant sur plus de 20 000 personnes montre un risque accru de mortalité de 62% dans les populations qui surconsommant des aliments ultra transformés.

Enfin une étude parue en 2018 dans le British Medical journal portant sur plus de 100 000 personnes montre qu'une augmentation de 10% de notre consommation quotidienne de produits Ultra transformé s'accompagne d'une élévation de plus de 10% de risque de développer un cancer.

Comment reconnaître les aliments ultra transformés ?

Ils ont souvent des emballages très colorés, très attrayants et malheureusement utilisent souvent des allégations santé marketing : sans sucre, sans sel, ou riche en fibres, (mais cependant avec des édulcorants, avec des conservateurs etc..) Ils ont souvent une composition comportant une liste d'aliments longue et compliquée.

Le plus simple pour s'y retrouver :

- Demandez-vous si cet ingrédient semble naturel.
- Regardez la liste des ingrédients. Plus elle est longue et compliquée plus l'aliment est transformé.

Alors plutôt que d'acheter des yaourts aromatisés aux fruits pourquoi ne pas acheter simplement des yaourts les plus naturels possible et y ajouter une cuillère de confiture ou compote maison ou directement des morceaux de fruits.



Un hamburger, pourquoi pas mais avec le pain du boulanger, le steak haché du boucher, du gruyère râpé, des tomates fraîches, de la salade et un oignon rouge émincé.

Envie d'une pizza ! Pas de soucis faites là vous-même.



Et le sucre dans tout ça ?

Le sucre est retrouvé dans plus de 74% des plats industriels vendus sous différentes appellations (glucose, fructose, sirop de maïs ...)

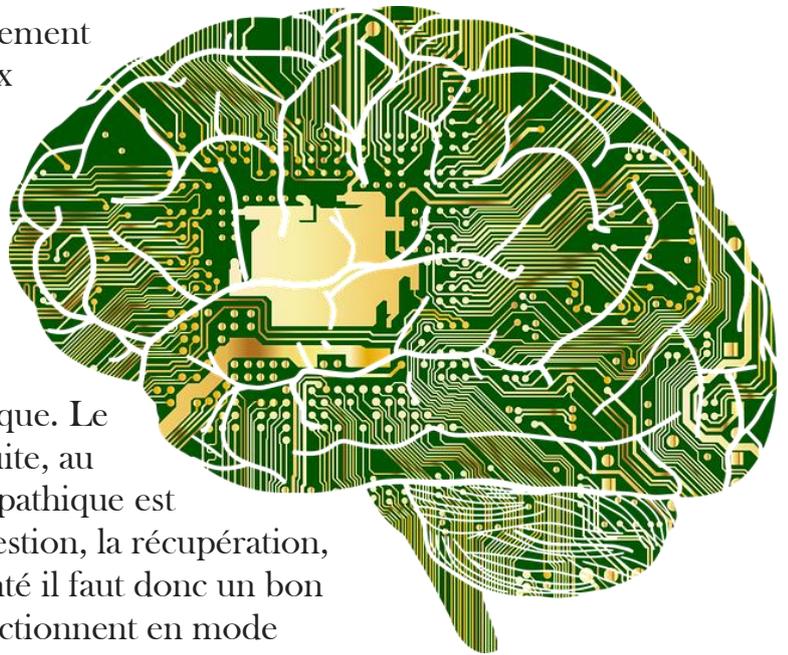
L'Organisation mondiale de la Santé préconise de ne pas dépasser 5% des apports caloriques journaliers.



Par conséquent il est important de limiter la consommation de sucre raffiné (sucre blanc, ketchup, sirop, sodas, jus de fruits industriel, préparations industrielles) ils n'ont aucune valeur nutritive mais augmentent le taux de sucre dans le sang, favorise le stockage des graisses et peuvent favoriser un état inflammatoire et ainsi

contribuer à une baisse de l'immunité.

Notre système nerveux est schématiquement divisé en 2 parties : un système nerveux volontaire (j'attrape mon stylo parce que je le décide) et un système nerveux autonome (c'est lui qui nous fait respirer, digérer, gère nos hormones, sans avoir besoin d'y penser). Le système nerveux autonome est lui-même subdivisé en 2 parties : Sympathique et Parasympathique. Le système sympathique est associé à la fuite, au combat, la survie. Le système parasympathique est associé au repos, à la relaxation, la digestion, la récupération, la restauration. Pour être en bonne santé il faut donc un bon équilibre de ces deux systèmes qui fonctionnent en mode stimulation-inhibition réciproque.



Or les régimes riches en sucre nous font passer en mode sympathique dominant (la fuite, le combat la survie, la lutte). Il s'agit d'un mode de fonctionnement qui n'est pas compatible avec une santé optimale puisqu'il place notre organisme en alerte permanente sans que ce soit nécessaire et sans réponse physique concrète. Le mode sympathique dominant peut être vu comme la pédale d'accélérateur de notre automobile. Si on écrase la pédale sans la relâcher et que les roues tournent dans le vide on finit par conduire à une usure prématurée et inutile des pièces !



Les travaux du Dr Datis Kharrazian expert en médecine fonctionnelle ont montré que des états d'hyperglycémie chroniques favoriseraient les risques d'inflammation cérébrale, ce qui peut provoquer l'apparition d'état dépressif plus particulièrement chez les adolescents.

De plus en plus d'études suggèrent qu'une alimentation riche en sucre serait un facteur de prédisposition à l'apparition de la maladie d'Alzheimer. D'ailleurs certains scientifiques vont même jusqu'à surnommer la maladie d'Alzheimer le diabète de type 3.



Les recommandations nutritionnelles publiées récemment par la santé publique France (2019) conseillent de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés et de privilégier les aliments bruts ou peu transformés, en adéquation avec l'objectif du Haut Conseil de la santé publique (HCSP) de réduire de 20% la consommation d'aliments ultra-transformés en France d'ici 2022.

Cependant, la vie quotidienne, les horaires de travail, la fatigue sont tout autant de facteurs qui font que nous n'avons parfois pas le choix de faire autrement. Il ne faut pas être alarmiste, la consommation de temps à autre de ce type d'aliments est tout à fait tolérée, c'est la surconsommation régulière et répétée qui représente un facteur de risque.

Et puis si un jour, le midi vous avez mangé, sur le pouce un plat industriel et que le soir vous aviez promis depuis 3 semaines à vos enfants une soirée ciné-

fastfood : PAS DE PANIQUE. Vous vous rattraperez le lendemain avec plus de fruits et légumes.

Pour vous aider à compenser un excès, n'hésitez pas à relire ces articles :

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/10389/CE_QUE_NOUS_MANGEONS_2eme_partie.pdf

Rappelez-vous que parfois, la frustration ou la culpabilité (toute proportion gardée) peuvent-être aussi nocives.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose de cet article, rappelez-vous cette phrase de Paracelse :

« Rien n'est poison, tout est poison, c'est la dose qui fait le poison. »



A VOTRE SANTE

Rendez-vous demain pour le 4ème volet de ce que nous mangeons :

« N'ayons pas peur du gras ! »

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>

Références :

Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé)
BMJ 2019; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.11451> (Published 29 May 2019) Cite this as: BMJ 2019;365:11451

Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study
BMJ 2019; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.11949> (Published 29 May 2019)
Cite this as: BMJ 2019;365:11949

Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort
BMJ 2018; 360 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.k322> (Published 14 February 2018) Cite this as: BMJ 2018;360:k322

National review of medicine. DECEMBER 15, 2005

Volume 2 N°. 21. Is Alzheimer's really just type III diabetes?

A lack of insulin may cause AD, but statins could keep it in check. By Owen Dyer.

Crédits Photos :

Pixabay

Claire Dupuis