



Clés Essentielles en Nutrition
SAINES



Que l'alimentation soit ta première médecine,
d'accord...

mais pas en mangeant n'importe quoi, n'importe comment !



Pour être bien dans ton assiette,
ces quelques règles simples, tu suivras...

Et une bonne vitalité, tu entretiendras !



AMBIANCE

Les repas-torture, tu fuiras,
les régimes-dictature, tu éviteras

D'un écart de temps à autre, dans la convivialité et la joie, tu profiteras
D'un menu idéal ingurgité à la va-vite, stressé ou à contre-coeur, tu te méfieras

Les enfants
stressés
grossissent plus
que les
autres *

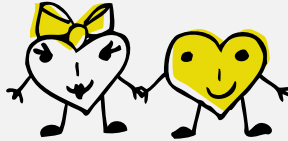


FRUGALITÉ

D'un tiers environ, soit 500 Kcal,
tes repas, tu allègeras

Ton système immunitaire, tu renforceras,
Ton sommeil, tu amélioreras,
Ton système digestif, tu reposeras,
Ton corps, tu répareras,
Le surpoids, tu combattras,

Et plus vieux, tu vivras, tu verras



INDIVIDUALISATION

A personne, au repas,
tu ne ressembleras

Enfant, adulte, enceinte, vieillissant, sportif,
ton alimentation, tu adapteras

Femme, homme, allergique, acidifié, nerveux, sanguin,
ta constitution, tu respecteras

Buveur, fumeur, amateur de junk food,
ton naturopathe, tu écouteras



LE PLUS CRÙ[^]

De trop chauffer tes aliments,
tu t'abstiendras

D'une trop forte cuisson, vitamines, minéraux et enzymes,
tu protégeras

Tes propres enzymes, tu économiseras,

De la toxicité des molécules de Maillard, des HAP *,
tu te soustrairas

** HAP : Hydrocarbures aromatiques polycycliques, produits chimiques formés entre autres lors de la combustion des viandes à haute température*



LE PLUS BIO

Un principe de précaution,
tu appliqueras

Nutriments et antioxydants,
aux matières sèches, tu ajouteras

Des composés toxiques,
ton assiette, tu sauveras

Les sols et l'environnement,
d'un geste, tu défendras



LE PLUS FRAIS

D'un joli tablier de gourmet,
tu t'habilleras

De la dénaturation des nutriments par stockage, ionisation ou ogm,
tu te préserveras

Les aliments ultra-transformés,
tu refuseras

En conscience, en famille et dans la joie,
tu cuisineras



LE MOINS RAFFINÉ

Les céréales complètes ou semi-complètes,
tu privilégieras

Le raffinage fait perdre aux céréales

100%

des vitamines A,
E, B2 et les
fibres

75%

du phosphore,
des vitamines
B1, B3, B6

50%

du calcium,
du fer, de la
vitamine B5



MASTICATION

De tes plus belles dents,
tu t'armeras

De salive, l'intégralité de tes bouchées,
tu enroberas

Quasie liquide, ta nourriture,
tu avaleras

De 20 minutes, tous tes repas,
tu allongeras

SOURCES

Daniel Kieffer : L'Homme Empoisonné

* http://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2015/01000/Cross_Lagged_Associations_Between_Children_s.8.aspx

Thierry Souccar : La Meilleure Façon de Manger

Dr Michel Lallement : Les Clés de l'Alimentation Saine



THIERRY PERRIN

Naturopathie - Micronutrition

3, rue Michel Courbet
76200 Dieppe

06 52 24 95 59