Le chemin vers une alimentation saine

Comment changer facilement son alimentation pour rester en bonne santé ?

- Sophie COINDEAU -

"Laisse ta nourriture être ton remède et ton remède ta nourriture."

Hippocrate

PREFACE

En écrivant cet ouvrage, j'ai souhaité partager avec vous mes connaissances de naturopathe ainsi que mon expérience personnelle et professionnelle. En effet, mon objectif est que chacun puisse être acteur de sa santé et surtout que chacun puisse avoir l'alimentation la plus saine possible. Nous sommes tellement envahi par l'industrie agroalimentaire, que nous ne savons plus ce qui est réellement bon pour notre corps.

Grâce à une alimentation saine, vous allez pouvoir :

- perdre du poids,
- être plus en forme,
- être moins stressé,
- renforcer vos défenses immunitaires,
- mieux dormir,
- donner le meilleur à votre bébé si vous êtes enceinte ou que vous allaitez,
- réduire vos douleurs (arthrose, migraine, intestins, etc),
- rester en bonne santé.

Il existe de nombreux livres sur l'alimentation. Cependant, je voulais écrire un ouvrage qui vous permette de démarrer facilement un changement dans vos habitudes alimentaires sans tout bouleverser. En effet, je veux vous donner les clés pour retrouver une alimentation saine et savoir quels aliments choisir parmi tout ce qu'on peut trouver notamment dans les supermarchés.

J'espère que cet ouvrage vous donnera envie d'aller encore plus loin sur le chemin de la santé et j'aurais plaisir à vous rencontrer lors d'une consultation en naturopathie (en cabinet ou par Skype), d'une séance de réflexologie plantaire ou de tout autre évènement.

Bonne lecture

SOMMAIRE

Introduction.....3

Chapitre 1 : L'équilibre acido-basique.....4

Chapitre 2 : Les acides gras.....7

Chapitre 3 : Les glucides.....12

Chapitre 4 : Les protéines.....18

Chapitre 5 : Les fruits et les légumes.....22

Chapitre 6 : Le sel.....24

Chapitre 7 : L'eau.....26

Chapitre 8 : Les graines germées.....28

Chapitre 9 : Le choix des aliments.....30

Conclusion.....35

Bibliographie.....36

INTRODUCTION

L'alimentation est primordiale pour conserver la santé car c'est grâce à elle que notre corps peut fonctionner. En effet, notre organisme a besoin de vitamines, de minéraux, d'énergie, d'acides gras essentiels, d'anti-oxydants, de protéines, ... pour que chaque cellule puisse assurer ses fonctions.

Pendant des millions d'années, nos ancêtres préhistoriques étaient des nomades cueilleurs/chasseurs ce qui signifie qu'ils mangeaient de la viande, du poisson, des œufs, du miel, des céréales sauvages, des légumes sauvages et des fruits. Le seul lait qu'ils buvaient était celui de leur mère et seulement pendant la petite enfance. De plus, tout ce qu'ils ingurgitaient était cru.
C'est sur ces millénaires de vie primitive que notre ADN s'est développé et que nos enzymes digestives ont évolué.
Puis au néolithique, ils se sont sédentarisés et sont devenus des agriculteurs/éleveurs.

Mais les changements les plus importants sur le plan nutritionnel se sont produits au cours du 20ème siècle avec le développement de l'industrie agroalimentaire.
Ces modifications ont concerné :
- la préparation des huiles,
- l'introduction de divers produits chimiques dans l'organisme des animaux d'élevage, dans les plantes cultivées et dans les préparations industrielles constituant une pollution alimentaire,
- l'emploi de méthodes pour accélérer et intensifier l'élevage et l'agriculture, entraînant une carence en vitamines et minéraux.

En moins de 100 ans, notre alimentation a tellement évolué que notre organisme n'a donc pas pu s'adapter. Cela explique en partie pourquoi certaines maladies (les maladies auto-immunes, les allergies, les problèmes digestifs, etc) sont de plus en plus fréquentes aujourd'hui alors qu'elles étaient rares au 19ème siècle et au début du 20ème siècle.

Dans ce manuscrit, je vous propose de vous guider vers une alimentation saine. Pour cela, je vous présente les différentes catégories d'aliments (protéines, glucides, graisses, légumes, etc), leurs bienfaits (pour certains) et leurs inconvénients (pour d'autres). Vous trouverez également des informations pour opérer des changements dans votre alimentation et ainsi rester en bonne santé. Sans tout bouleverser, vous pouvez déjà changer certains de vos aliments.

Par ailleurs, j'insiste sur le fait que les changements doivent se faire progressivement afin qu'ils perdurent sur le long terme.