



Jacques B. Boislève
Consultant-Formateur
www.sante-vivante.fr



Valérie VIDAL
Naturopathe Bionutritionniste
www.valerievidal.fr

LES CLEFS ESSENTIELLES D'UNE ALIMENTATION SANTÉ

Les objectifs nutritionnels

1. Apport suffisant d'AGPI avec rapport oméga 6/3 aussi bas que possible
2. Apports de minéraux alcalinisant et permettant un rapport K/Na > 1
3. Apport suffisant de fibres et minimal de sucre rapide de manière à maintenir un index glycémique bas
4. Apport suffisant en micronutriments : vitamines, minéraux et antioxydants
5. Apport suffisant et non excessif de protéines apportant tous les acides aminés essentiels
6. Limiter l'apport de xénobiotiques (pesticides, additifs alimentaires)
7. Eau de qualité en quantité suffisante

Éviter

1. Les sucres rapides, autant que possible
2. Plus globalement les produits de l'industrie agroalimentaire
3. Les excès d'un type d'aliment, en particulier les produits animaux : viandes, charcuteries, produits laitiers...
4. Les excès d'alcool et d'excitants (café)
5. Les grignotages
6. Les repas pris dans de mauvaises conditions (stress)
7. L'abondance de boisson en cours de repas

Recommandations

1. Privilégier la cuisine familiale, préparée avec des produits frais, de saison, si possible locaux et biologiques.
2. Privilégier la convivialité et le plaisir, avec un juste équilibre qui permet d'être attentif au contenu de l'assiette et de mastiquer suffisamment.
3. Trois repas maximum, sans grignotage, avec un petit déjeuner conséquent et protéiné et un dîner glucidique léger (sauf exception plaisir).
Des fruits en collation (au moins 1 par jour).
4. Apport suffisant en oméga 3 : huile de colza ou noix (associé à l'olive), poissons gras ou produits animaux de la filière lin tradition.
5. Apport suffisants en fruits et légumes (5 par jour minimum), avec une part consommée crue et l'usage préférentiel de cuissons à basse température (vapeur douce, étouffée).
6. Boire suffisamment et préférentiellement en dehors des repas, une eau si possible purifiée et dynamisée.
7. Enrichir l'apport en antioxydants avec le curcuma, le vin rouge (2-3 verres par jour) en cours de repas, le thé vert (sans modération) en dehors de repas, et le chocolat de qualité.