



PRINCIPES DE MÉDECINE
NUTRITIONNELLE
& FONCTIONNELLE

20 Règles d'Or

pour

Vivre en Bonne Santé

"La nature fait les hommes semblables, la vie les rend différents" - Confucius



*"Manger pour vivre et non pas
vivre pour manger"*

Socrate

1. PRENDRE SES REPAS À HEURE FIXE

permet une meilleure digestion, aide à réguler l'appétit et évite les facteurs de prise de poids.

Mais le plus important est de **ne manger que si l'on a faim !**

PETIT DEJEUNER

C'est le repas le plus important de la journée !
Mangez de préférence des **protéines** et **hydratez-vous**.

DEJEUNER

Faites vous **plaisir** sans surcharger votre estomac afin d'éviter la somnolence postprandiale.

DINER

Soupez léger de préférence entre 19H et 19H30.



2. SAVOURER SON REPAS SANS STRESS, ASSIS, EN CONSCIENCE ET BIEN MASTIQUER

Manger nourrit votre corps et vous **donne de l'énergie** dès lors que le repas se passe dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Manger debout, devant la télé ou l'ordinateur vous fait manger plus que vous ne devriez.

Mastiquer chaque bouchée de **20 à 30 fois** pour bien insaliver votre bol alimentaire.

Une bonne dégradation des aliments dans la bouche permet une **meilleure absorption des nutriments** dans l'estomac et l'intestin.



3. MANGER VARIÉ EN ÉVITANT LES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES

Cuisiner le plus souvent possible des aliments qui vous conviennent, sachant que les allergènes les plus courants sont : le gluten, les oeufs, les crustacés, l'arachide, le soja, les laitages, les fruits à coques...
Un **repas** comportant **7 textures et couleurs différentes** est généralement équilibré.



4. S'ASSURER QUE 50% DU REPAS JOURNALIER EST COMPOSÉ DE LÉGUMES ET FRUITS

De préférence, cuisinez chaque jour des **légumes (70%)** et **fruits (30%) de saison, de proximité et BIO** ou ceux de votre jardin.

Les fruits se consomment de préférence au déjeuner ou avant 17 heures.

Assurez-vous que votre ration alimentaire du midi et du dîner comporte des légumes crus et/ou cuits, afin de bénéficier des **apports en vitamines, minéraux et fibres** suffisants pour la journée.

Pour un **sommeil de qualité**, le **repas du soir** doit être **léger et peu riche**, afin de ne pas surcharger le tube digestif la nuit.





5. EVITER LA CONSOMMATION DE SUCRE RAPIDE, LIMITER LES LAITAGES ET PROTÉINES ANIMALES

Le sucre favorise le diabète, l'obésité et de nombreuses autres maladies. Evitez le sucre raffiné, **privilégiez les fruits et les sucres lents**. En France, 30 à 50% des adultes ont du mal à digérer les FODMAPs comme le lactose (lait, fromage, beurre, crème, dessert lacté, glace ...), ce qui provoque de nombreux désagréments. Les conditions modernes d'élevage industrielles de la viande favorisent notamment chez l'homme la résistance aux antibiotiques.

Source : Ameli.fr



6. EVITER LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Cela comprend tous les plats industriels préparés, les fast-food, les produits contenant des additifs, colorants ou conservateurs.

Il existe un lien direct de cause à effet entre les plats hautement transformés et le risque d'obésité, d'hypertension artérielle, voire de cancers.

"Il existe un **risque accru de maladies cardiovasculaires chez les consommateurs d'aliments ultra-transformés**".

Source : Etude Inserm, Inra, Cnam (mai 2019)

7. PRIVILÉGIER LES ALIMENTS COMPLETS

Consommez de préférence des aliments non raffinés et non transformés. Privilégiez les aliments complets **riches en fibres** (riz complet, pâte complète, pain complet, farine complète...). Ils facilitent le **transit intestinal** et procurent une **sensation de satiété plus rapide**.



CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE DES PRODUITS BIO



Privilégiez les produits comportant le label **Agriculture Biologique** ou ceux des **petits producteurs locaux**.



8. MANGER 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE DE LA VIANDE

"La consommation de viande rouge et de charcuterie est associée à un risque accru de **cancer colorectal**", selon l'INSERM.

Une **consommation réduite de viande par semaine est suffisante** dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Soyez vigilant aux conditions d'élevage des animaux que vous consommez (parcours en plein air, aires de couchage et litières appropriées, pas d'antibiotique, respect du bien-être des animaux et de l'éthique dans les abattoirs ...).



Source : Thierry Philip - Institut National du Cancer

9. MANGER 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE DU POISSON GRAS

Choisir de préférence les petits poissons sauvage ou d'élevage BIO, qui contiennent moins de métaux lourds. Sinon choisir des poissons gras (riches en oméga 3) qui participent à la prévention des maladies cardiovasculaires. Diversifier les espèces de poissons consommées.

"Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, anchois, truite fumée, hareng...) peuvent être consommés sans risque jusqu'à deux fois par semaine".

Source : Anses.fr





Huile d'olive ✓



Huile de lin



Huile de bourrache

10. DIVERSIFIER VOS HUILES D'ASSAISONNEMENT ET DE CUISSON

L'**huile d'olive**, riche en vitamines (A, D, E et K) et en oméga 9 est probablement la meilleure huile pour la santé.

Non ou peu chauffée en cuisine, elle agit sur le cholestérol, protège l'organisme contre les maladies cardiovasculaires, améliore le taux de la glycémie et régule le transit intestinal.

L'**huile de lin** est un lubrifiant naturel pour les articulations qui souffrent.

Riche en acides gras essentiels, l'**huile de bourrache** est également appropriée, notamment en cas d'eczéma.

11. EVITER DE FUMER, VAPOTER OU CONSOMMER DES DROGUES

TABAC

Le tabac est le premier facteur de **risque de cancer** du poumon et de la vessie. Il est également responsable des nombreux autres cancers (ORL, œsophage, estomac, colon, foie, pancréas, col de l'utérus, etc.).

CIGARETTE ELECTRONIQUE

Le fait de vapoter ferait entrer dans la bouche des **produits chimiques** qui modifient l'ADN et augmentent le risque de cancer.

DROGUES

Les opiacées, le cannabis, les amphétamines, les substances psychoactives ainsi que la cocaïne ont des **effets délétères sur le cerveau.**

ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE





12. EVITER L'ALCOOL

La consommation régulière voire quotidienne d'alcool peut provoquer de l'**hypertension artérielle** et des **troubles cognitifs**.

L'alcoolisme est responsable de nombreuses **maladies** du foie, du pancréas ou de l'estomac.

Seule la consommation de vin rouge de bonne qualité, de manière exceptionnelle et en faible quantité, a des vertus antioxydantes présentant des effets bénéfiques pour la santé, dont principalement la prévention de certaines maladies cardio-vasculaires.

"L'alcool tue lentement."

Georges Courteline

Thé noir ou aromatisé



Café



Chocolat



Coca



13. EVITER LE THÉ, CAFÉ, LE CHOCOLAT ET LE COCA

La **caféine** est une substance de la famille des méthylxanthines présente dans de très nombreuses plantes comme le café, thé (hors thé vert), cacao, kola, guarana, etc. Leur consommation excessive provoque de **nombreux effets indésirables** comme la **nervosité**, **l'anxiété**, **l'insomnie**, l'irritation de l'estomac, des **diarrhées** et l'augmentation du rythme cardiaque...

La boisson de **coca** contient de l'acide phosphorique. Très acide, le PH s'en trouve modifié et cela peut occasionner des **brûlures gastriques** voire des **ulcères** de l'estomac ou du duodénum.

14. BIEN S'HYDRATER

Il est recommandé de boire entre **1,5 et 2 litres d'eau** par jour, de préférence **peu minéralisée** et avec un **PH proche de 7**.

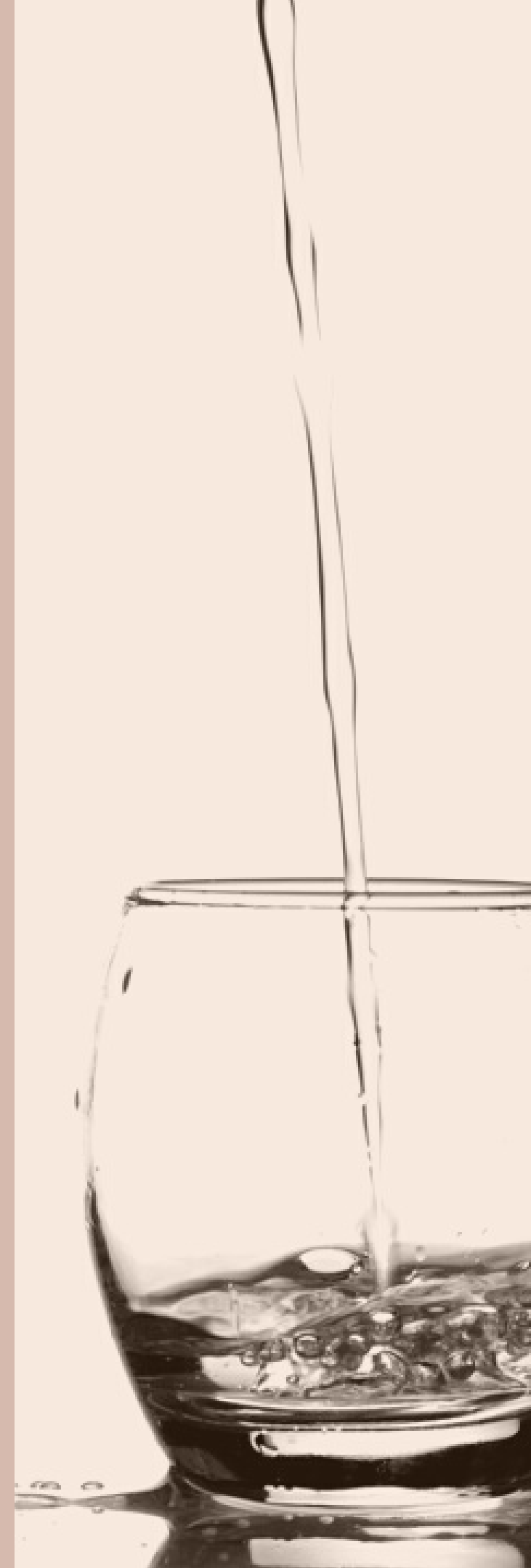
Cette consommation doit être augmentée en cas d'activité sportive, d'activité physique intense, de canicule ou de déshydratation.

Varié les types d'eau consommés dans la semaine permet de diversifier les apports en minéraux.



Bien s'hydrater est bénéfique pour :

- Mobiliser l'énergie
- Éliminer les toxines
- Améliorer la digestion
- Réguler l'équilibre acido-basique
- Améliorer l'endurance
- Préserver la peau
- Aider à la concentration
- Maintenir le corps à température constante



15. AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LUDIQUE ET RÉGULIÈRE



Le fait de privilégier les exercices de **respiration** et **d'oxygénation** permet d'améliorer l'endurance cardio respiratoire, l'état musculaire et osseux, de réduire le risque de pathologies et de dépression. L'activité physique est aussi **bénéfique** pour les patients atteints de **maladies chroniques**.

Savez-vous que **30 minutes d'activité modérée par jour** (marche, jardinage) agit déjà de manière positive sur la santé.

Sources : OMS et INSERM (2019)





16. S'EXPOSER RÉGULIÈREMENT AU SOLEIL ET À LA LUMIÈRE DU JOUR

Le soleil **dope le moral** et favorise la fabrication de **vitamine D**.

L'été, attention à ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes et à se protéger des UV.



17. AVOIR UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Il est recommandé de **se coucher à heure régulière** et de **dormir au moins 7 heures**.

Le **bon état de votre literie** (matelas, sommier et oreiller) favorise une bonne récupération et réduit les risques de torticolis, de douleurs lombaires et de sciatiques.

Dormir correctement agit positivement sur la mémoire, l'apprentissage, le métabolisme, le bien-être et l'immunité.

Source : "Why We Sleep" de Matthew Walker



"Une heure de sommeil avant minuit, en vaut deux après minuit."

Proverbe français

18. SE RELAXER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Prendre soin de soi, se **détendre**, se **relaxer** plusieurs fois par jour y compris au travail (respiration profonde, méditation, étirement, massage ...) permet de **réduire le stress et l'hypertension**. Cela **soulage aussi** l'anxiété et les **douleurs**, tout en favorisant le retour de la confiance en soi et la productivité.

Le fait de **se forcer à bâiller** permet également d'oxygéner le cerveau et d'augmenter le flux du sang artériel.

Source : Neuroscience and Biobehavioral Reviews (2010)



19. S'AMUSER, PARTAGER ET RIRE

S'AMUSER

Bien s'amuser, y compris dans votre activité professionnelle, apporte des **bienfaits physiques et psychologiques**. Avoir une pensée positive et prendre du plaisir en toute chose, active la **sécrétion des hormones du bonheur**.



PARTAGER ET RIRE

Rire 2 à 3 minutes par jour équivaut à 30 minutes de **relaxation** ! Cela favorise la **production d'ondes positives** et régule les taux de sérotonine, d'endorphine, d'ocytocine et de dopamine. Le fait de rire renforce le système immunitaire, détend les muscles, améliore la circulation sanguine et protège le cœur.



20. AIMER ET ÊTRE AIMÉ

L'amour est indispensable à la VIE !
Donner et recevoir de l'amour
participent à la bonne santé,
et à lutter contre la maladie.
L'empathie, la bienveillance et le
sentiment de sécurité jouent aussi
un rôle important sur la santé
physique et mentale.

