

Préambule

« Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

HIPPOCRATE.

La rédaction de ce livre est liée à une passion profonde pour la cuisine, les aliments et leurs bienfaits, et le pouvoir des habitudes sur notre santé physique et mentale.

Sauvé des griffes silencieuses d'un cancer durant l'enfance, j'ai eu la chance de le combattre et en tirer des enseignements.

Ce livre est le résultat de mes connaissances et de mon expérience à la fois de « patient-expert », de blogueur et de gourmand. Toutes les informations que vous trouverez ici sont la suite logique de plus de 500 articles publiés entre 2009 et 2019 sur mon blog <https://blognutritionssante.com>.

Selon de nombreux médecins et professionnels de la santé, il semblerait que ce soit par la nourriture et une nutrition adaptée que la santé est optimale. Mais pas uniquement : prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres, et le bien-être, lorsqu'il est partagé, est encore meilleur.

Introduction

Ce livre retrace les éléments importants pour améliorer votre alimentation et comprendre les différents régimes alimentaires. Faire le bon choix en matière d'alimentation est parfois un vrai défi qui ne va pas sans conséquence. Tout au long de notre vie, nous sommes influencés par notre environnement social, familial et professionnel, ainsi que par les modes et le diktat des apparences.

Depuis plusieurs années, l'alimentation, et plus particulièrement « les régimes » sont l'objet de controverses. Cet ouvrage a vocation à clarifier les connaissances tout en restant focalisé sur une démarche positive et sensée.

Ce livre présente à la fois des éléments de science nutritionnelle, des explications basiques mais importantes, des résultats d'études récentes, augmentés d'un chapitre de mise en pratique pour développer vos bonnes habitudes alimentaires et combattre les mauvaises routines.

Si vous cherchez à apporter des changements positifs dans votre régime alimentaire et dans votre vie, vous trouverez ici des « recettes » pour créer les habitudes qui changeront votre vie.

In fine, il révèle surtout la diversité et les différenciations des régimes, ainsi qu'une valorisation du « bien

manger » – essentiel pour vivre en bonne santé physique et mentale le plus longtemps possible.

Comment et pourquoi j'ai écrit ce guide ?

*« La santé par l'alimentation,
c'est l'enjeu des années à venir. »*

JOËL ROBUCHON

Les livres sont une mine d'or.

Depuis 1999, j'ai lu de nombreux ouvrages, études et articles, principalement sur les thèmes de la psychologie, du développement personnel, de la nutrition, de la chimie culinaire, et rédigé plus de 500 articles sur ces mêmes sujets. Tout cela pour nourrir ma soif de savoir et avec la volonté de ne pas prendre pour argent comptant « les bruits qui courent ».

Ce guide a pour but de répondre à une question primordiale : quels sont les habitudes et les comportements alimentaires qui font que notre corps est plus ou moins résistant face aux agressions du temps et de notre environnement ?

Après avoir eu la chance de guérir d'un cancer (leucémie aiguë lymphoblastique) survenu à l'âge de onze ans, j'ai découvert comment le développement de bonnes ou de mauvaises habitudes quotidiennes peut transformer notre vie. En effet, les habitudes sont à la fois un piège dans lequel nous sommes cloisonnés et une manière de mettre en pratique un apprentissage continu positif et épanouissant.

La lecture, la rencontre avec des cuisiniers et des gourmands du monde entier m'ont permis de développer l'envie de partager mes trouvailles au travers d'articles publiés sur mon blog. Grâce à cette visibilité sur Internet, j'ai reçu de nombreux messages au fil des années, jusqu'au jour où l'édi-

teur de City Éditions m'a donné l'opportunité de publier dans sa collection IDEO l'ouvrage que vous êtes en train de lire.

Ce guide est aussi la réponse à une autre question que je me pose depuis le jour de ma rémission : « Qu'est-ce qui a permis à mon corps et à mon esprit d'être combattifs face au cancer ? »

La réponse est simple mais multiple à la fois. Un organisme en bonne santé et un esprit fort pour lutter contre les attaques ne peuvent pas se construire sans de bonnes habitudes et la mise en place de routines positives. Nous sommes ce que nous mangeons, nous sommes ce que nous faisons à répétition. Nous sommes le résultat de nos habitudes, bonnes et mauvaises.

Ce guide est donc dédié à celles et ceux qui s'intéressent à la nutrition et qui veulent prendre du recul sur leurs comportements et leurs habitudes alimentaires. Vous trouverez ici des éléments pour vous aider à développer de bonnes habitudes en adéquation avec votre vie et vos objectifs.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide a pour but de vous montrer un chemin positif pour améliorer votre régime alimentaire et votre quotidien sur le long terme. Mieux comprendre les comportements et les habitudes de notre régime alimentaire permet d'améliorer tout un ensemble de choses qui constitue notre vie.

Si vous éprouvez des difficultés pour améliorer et changer vos comportements alimentaires, ce guide va vous donner des moyens et des astuces pour être plus efficace et être moins dur avec vous-même. Ce livre se divise en trois parties : une partie théorique sur l'alimentation et la nutrition, une partie « état des lieux » sur les régimes

alimentaires, et une partie pratique pour développer une stratégie visant à améliorer vos comportements et vos habitudes alimentaires. L'essentiel de cet ouvrage a pour objectif de vous aider à mieux comprendre ce qu'est l'alimentation, le fonctionnement de votre corps et de vous accompagner dans votre souhait de « mieux manger ».

En faisant preuve de patience, d'objectivité et grâce à vos petits efforts cumulés, vous serez en mesure de bénéficier du pouvoir des habitudes que vous allez développer. La récompense n'est pas un résultat immédiat. Pour développer de bonnes habitudes alimentaires, il va falloir se défaire des mauvaises routines dont vous n'êtes peut-être même plus conscient, mais qui entravent profondément votre volonté de vous améliorer et votre dynamique de progression.

La prise de notes constituera votre base dans la stratégie que vous allez mettre en place pour combattre vos mauvaises habitudes et en acquérir de meilleures, qui vous correspondent.

Pour commencer, mettez votre téléphone portable en veille et munissez-vous d'un carnet et d'un stylo. Vous noterez ce qui vous semble important dans les deux premières parties et qui pourra vous servir lorsque vous aborderez la partie pratique du livre. Une prise de notes permet de se remémorer facilement les informations clés et de clarifier les idées qui nous passent par la tête.

Vous y êtes ? Bravo, vous venez de prendre la première de vos habitudes positives.

Première partie

**ALIMENTATION
ET NUTRITION**

Aliments et équilibre alimentaire chez les humains

*« Toutes les fois que tu peux soigner à l'aide d'aliments,
ne soigne pas avec les médicaments. Celui qui connaît
habilement la nature des aliments est plus avisé. »*

RHASÈS, GUIDE DU MÉDECIN NOMADE.

Un régime alimentaire c'est quoi ?

Le mot « régime » vous fait-il immédiatement penser à un régime destiné à la perte de poids et à des contraintes alimentaires ? Si c'est le cas, vous n'êtes probablement pas seul.

En effet, le mot « régime » est étrangement associé depuis plusieurs décennies à tout ce qui touche au domaine de l'amaigrissement. En cause ? L'utilisation abondante du terme « régime » dans la commercialisation des produits alimentaires – qui désigne généralement des aliments faibles en calories et en sucres.

Mais il y a une autre signification de ce mot. La première définition d'un régime alimentaire concerne la façon dont un organisme peut ou doit se nourrir. Le régime alimentaire

fait d'abord référence à la nourriture et aux boissons qu'une personne consomme quotidiennement et aux circonstances mentales et physiques liées à l'alimentation.

La nutrition ne consiste pas simplement en un « bon » régime : il s'agit d'une nutrition à tous les niveaux. Cela implique des relations avec la famille, les amis, la nature, l'environnement, notre corps, notre communauté et le monde.

Les choix en matière d'alimentation sont très liés à d'autres êtres humains et à d'autres formes de vie sur cette planète. Par conséquent, des décisions saines et malsaines ont un impact considérable. Un bon régime est important pour notre santé et peut nous aider à nous sentir mieux.

Cependant, qu'est-ce qu'un bon régime ? À part le lait maternel en tant qu'aliment pour bébés, aucun aliment ne contient tous les nutriments essentiels dont le corps a besoin pour rester en bonne santé et fonctionner correctement.

Pour cette raison, notre régime alimentaire devrait contenir une variété suffisante d'aliments, afin de nous aider à obtenir le large éventail de nutriments dont notre corps a besoin.

Précisons cependant d'emblée qu'un régime alimentaire trop diversifié n'est pas toujours le plus sain : certaines études récentes suggèrent en effet qu'une alimentation trop variée peut augmenter la consommation alimentaire et la prévalence de l'obésité. Nous y reviendrons.

Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque de diverses maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et d'autres problèmes liés à l'obésité.

Les recommandations spécifiques pour une alimentation saine incluent : manger plus de fruits, de légumes, de légumineuses, de noix et de céréales ; réduire le sel, le sucre et les graisses. Il est également conseillé de choisir des graisses

insaturées plutôt que des graisses saturées et d'éliminer les acides gras trans (AGT).

Pour être en bonne santé, nous devons comprendre ce qui est favorable pour notre corps. Comment réagit-il à ce qui est moins favorable ? Comment apprendre à lire les signaux que notre corps nous envoie ? Comment adapter nos habitudes alimentaires à nos modes de vie changeants ?

S'il est donc fondamental de garantir à son corps un régime alimentaire sain, engager une démarche pour opérer un changement de style de vie et de régime alimentaire ne s'improvise pas.

Les informations sur l'alimentation sont vastes et mettent l'accent sur le rôle des vitamines et des minéraux, le comptage des calories, la combinaison d'aliments et certains régimes miracles. Cette énorme quantité de connaissances peut sembler accablante. Pour améliorer ses habitudes alimentaires et trouver le régime alimentaire adapté à son âge et son état de santé, il peut donc être utile de parler avec des professionnels de la santé (diététiciens, nutritionnistes).

Cependant, il est essentiel de garder à l'esprit que, s'il n'y a pas de régime unique, il existe certains principes de base qui peuvent nous aider à parvenir à un régime alimentaire équilibré.

Une alimentation équilibrée est une alimentation qui couvre les besoins en nutriments d'un individu et qui est accessible et maintenable sur les plans culturel et financier. En d'autres termes, c'est un régime alimentaire abordable qui permet au corps d'obtenir toutes les substances dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Choisir un éventail d'aliments sains et adaptés à son budget et à son goût est donc bien plus efficace pour maintenir un « poids santé » que de se contraindre à consommer une trop large gamme d'aliments. Le poids santé n'est pas le même

pour tout le monde. Il s'agit d'un indicateur à ne pas prendre au pied de la lettre, mais qui permet d'être plus serein et concret dans nos choix pour notre régime alimentaire. Cette notion peut se définir avec plusieurs méthodes et différentes variables pour calculer son poids santé (ou poids idéal). Il existe des formules de calcul selon le sexe (la formule de Lorentz), selon la morphologie (la formule de Creff) et selon l'ossature (la formule de Monnerot-Dumaine).

L'IMC est un indicateur simplifié, mais cette limitation est considérée comme adéquate pour estimer les risques pour la santé au niveau de la population entière. Notons qu'une équipe de chercheurs a mis au point en 2018 une nouvelle méthode similaire mais qui serait plus précise que l'IMC, et pourrait la remplacer dans le futur. La méthode RFM (de l'anglais « Relative fat mass »), ou masse de graisse relative, doit faire cependant l'objet de plus amples recherches.

La seule méthode actuelle validée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est l'indice de masse corporelle (IMC). La formule pour calculer votre IMC est assez simple : $IMC (kg/m^2) = poids (kg) \div taille^2 (m)$.

Par exemple si vous mesurez 1,80 m pour 80 kg : $IMC = 80 \div (1.8 \times 1.8) = 24,7$. Dans ce cas précis, l'IMC de 24,7 indique que vous êtes dans votre zone de poids santé.

Interprétation des valeurs d'IMC

IMC (kg/m^2).....	Groupe
Moins de 18,5.....	poids insuffisant
18,5 à 24,9.....	poids normal
25 à 29,9.....	embonpoint/surpoids
30 à 34,9.....	obésité
35 à 39,9.....	obésité sévère
Supérieur à 40	obésité morbide

Cet outil aide à établir le risque d'avoir des problèmes de santé en raison d'un poids insuffisant ou excessif. L'IMC utilise une échelle basée sur la taille et le poids. Soulignons que ce calcul d'IMC est valable uniquement pour les personnes de plus de 18 ans et qu'il ne s'applique pas aux femmes enceintes ou qui allaitent. L'IMC est une méthode fiable pour les adultes de 18 à 65 ans. Pour plus de précisions, consultez la table d'indice de masse corporelle (IMC) de la Haute Autorité de Santé (HAS) : https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2011-10/annexe_1_table_dindice_de_masse_corporelle.pdf.

Vous pouvez trouver facilement différents outils sur Internet et des applications de smartphone gratuits qui permettent de calculer votre IMC ou votre poids idéal selon les différentes méthodes, mais une calculatrice ou une feuille de papier feront l'affaire.

Du point de vue de la nutrition, un régime équilibré comprend six composantes principales : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et eau. Il est important que les six soient consommés régulièrement.

Ce régime doit donc être basé sur des aliments végétaux tels que les fruits, les légumes, les grains entiers ; des produits laitiers faibles en gras, des huiles végétales (non tropicales), de la volaille et du poisson ; et limiter la consommation de viande rouge, de bonbons, d'alcools et de boissons sucrées.

Le régime alimentaire qui vous convient est celui qui passe par une nutrition dont l'apport alimentaire répond aux besoins de votre organisme. Il peut être adapté et équilibré grâce à une prise de conscience des bonnes habitudes qui l'entretiennent, comme la pratique régulière d'exercice physique et l'attention portée à la qualité de votre sommeil.

Les régimes alimentaires au cours de la vie

Nos besoins nutritionnels changent avec les différentes étapes de la vie.

Pour être en forme et en bonne santé, il est important de prendre en compte les contraintes supplémentaires imposées à votre corps par ces changements.

Préserver cet équilibre nécessite d'apporter à notre corps :

- une grande variété d'aliments nutritifs ;
- une hydratation quotidienne ;
- suffisamment de kilojoules (kJ) pour l'énergie, avec les glucides comme source privilégiée ;
- des acides gras essentiels provenant d'aliments comme le poisson gras, les noix, l'avocat ;
- des protéines adéquates pour l'entretien et la réparation des cellules ;
- des vitamines liposolubles et hydrosolubles ;
- des minéraux essentiels tels que le fer, le calcium et le zinc ;
- des aliments contenant des composés phytochimiques dérivés de plantes, qui peuvent protéger contre les maladies cardiaques, le diabète, certains cancers, l'arthrite et l'ostéoporose.

Une alimentation axée sur les fruits, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les produits laitiers et les viandes maigres permet de répondre à ces exigences de base.

De la naissance à 6 mois

Les bébés naissent tous différents. Que ce soit pour les filles ou les garçons, il n'existe pas de poids ou de taille de naissance idéal. Cependant, généralement le poids et la

taille à la naissance sont en moyenne de 3,3 kg pour 50 cm. Habituellement, entre la naissance et l'âge de un an, les bébés triplent leur poids et atteignent 1,5 fois leur taille initiale..

Le lait maternel fournit généralement à un bébé les quantités nécessaires de nutriments, de liquides et d'énergie jusqu'à l'âge de 6 mois environ.

Il est donc recommandé d'allaiter exclusivement les nourrissons jusqu'à l'âge de 6 mois environ. Le lait maternel est préférable aux préparations pour nourrissons car il contient de nombreux facteurs protecteurs et immunologiques qui favorisent le développement du bébé.

Les jus de fruits ne sont pas recommandés pour les bébés de moins de 6 mois.

Le lait maternel ou les préparations pour nourrissons correctement préparées fournissent suffisamment d'eau pour qu'un bébé en bonne santé puisse remplacer ses pertes en eau.

Cependant, tous les bébés ont besoin d'eau supplémentaire une fois que les aliments solides sont introduits.

De 6 à 12 mois

Les aliments solides doivent être introduits vers l'âge de six mois pour répondre aux besoins croissants de votre bébé en matière de nutrition et de développement.

Cependant, l'allaitement devrait continuer jusqu'à l'âge de 12 mois et au-delà, ou aussi longtemps que le désirent la mère et l'enfant.

Chaque société a sa tradition propre concernant les aliments les plus appropriés pour un bébé. Les aliments et les méthodes de préparation adaptés à la culture doivent être encouragés lorsqu'ils sont adéquats sur le plan nutritionnel.

Bon à savoir

Comment maintenir les réserves d'éléments nutritifs dans le corps ?

Au fur et à mesure que le bébé est sevré du sein ou du biberon et que de nouveaux solides sont introduits, les réserves corporelles en fer peuvent être réduites.

Donnez à votre bébé des aliments riches en fer et en zinc, tels que des céréales pour enfants enrichies en fer, des purées de viande et de volaille, du tofu nature cuit et des légumineuses, du soja et des lentilles.

Les céréales à base de riz enrichi en fer sont souvent recommandées comme premier aliment à introduire, car elles présentent l'avantage supplémentaire de réduire le risque de réaction allergique.

Les aliments peuvent être introduits dans n'importe quel ordre, à condition que la texture soit adaptée au stade de développement de votre bébé. Les aliments vont des fruits et légumes (pour leur teneur en vitamines et minéraux) à la viande, la volaille, le poisson et les œufs entiers.

Attention !

N'ajoutez pas de sel, de sucre ou de miel à la nourriture de votre bébé. C'est inutile.

Évitez le lait de vache comme boisson au cours des douze premiers mois. De petites quantités peuvent être

utilisées dans les céréales et les flans, et tout le lait utilisé doit être pasteurisé.

Les fruits entiers sont préférables aux jus de fruits. Évitez les jus et les boissons sucrées.

Mettez votre bébé au lit sans biberon ou sortez le biberon une fois son repas terminé pour minimiser l'exposition à long terme de ses dents aux liquides contenant du sucre.

Évitez les noix entières, les graines ou les aliments durs similaires afin de réduire le risque d'étouffement.

Introduisez les aliments un par un. Proposez de nouveaux aliments tous les trois ou quatre jours pour éviter toute confusion et pour éliminer les risques d'allergies et réduire la sensibilité alimentaire.

Nourrissez de la même manière votre bébé lorsqu'il est malade et pendant sa convalescence, en augmentant les quantités de liquide si votre bébé a la diarrhée.

Une exposition occasionnelle de la peau au soleil suffit généralement à satisfaire les besoins en vitamine D du bébé, mais cela varie d'une saison à l'autre et de la couleur de la peau.

Les jeunes enfants

Une fois qu'un enfant mange des aliments solides, offrez un large éventail d'aliments pour assurer une nutrition adéquate.

Les jeunes enfants sont souvent difficiles avec la nourriture, mais devraient être encouragés à manger une grande variété d'aliments. Proposez à nouveau mais sous une forme différente un aliment qui a été d'abord refusé par l'enfant.

Gardez à l'esprit que les enfants ont tendance à varier spontanément leur consommation de nourriture en fonction des besoins de leur croissance et de leur niveau d'activité physique. Comme les besoins en énergie, les besoins en protéines, en vitamines et en minéraux d'un enfant augmentent avec l'âge.

Idéalement, les enfants devraient accumuler des réserves d'éléments nutritifs en prévision de la poussée de croissance rapide de l'adolescence. Une prise de poids et un développement appropriés indiqueront si la nourriture est appropriée.

Le surpoids, l'obésité, la carie dentaire et les sensibilités alimentaires sont des problèmes liés à l'alimentation chez les jeunes enfants.

À noter

Si un enfant prend un poids inapproprié pour sa croissance, limitez les goûters trop riches en énergie et pauvres en nutriments.

- ❖ Augmentez l'activité physique de votre enfant.
- ❖ Limitez au maximum le temps d'exposition aux écrans (télévision, tablette, smartphone).
- ❖ La carie dentaire peut être prévenue par un brossage régulier et des visites chez le dentiste. Évitez les aliments et les boissons sucrés, surtout s'ils sont collants ou acides.
- ❖ Assurez-vous que votre enfant consomme suffisamment d'eau. Les jus de fruits et les boissons gazeuses doivent être limités.
- ❖ Les laits à teneur réduite en matières grasses ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de

deux ans en raison de leurs besoins énergétiques accrus et de leur taux de croissance élevé à cet âge.

- ❖ Soyez conscient des aliments susceptibles de provoquer des réactions allergiques, notamment les arachides, les crustacés et le lait de vache. Faites particulièrement attention s'il y a des antécédents familiaux d'allergie alimentaire.

Un petit mot sur les nutriments

Les nutriments sont des substances fournies par l'alimentation et utilisées par l'organisme. Ils sont les molécules provenant de la digestion des aliments qui vont passer dans le sang, et qui vont fournir les éléments de base nécessaire au fonctionnement et au renouvellement des cellules de l'organisme. Les principaux nutriments se trouvent dans la nourriture sous forme de macromolécules (de très grandes molécules, qui possèdent une masse moléculaire relativement élevée) qui sont ensuite fragmentés par le système digestif pour être assimilées. L'eau est le premier des nutriments et représente 60 % de notre apport global. Les besoins nutritionnels doivent couvrir la dépense énergétique et dépendent donc non seulement de la corpulence, de l'activité physique, des conditions extérieures ou de la génétique de chacun.

Les nutriments sont classés en deux groupes distincts :

Les macronutriments englobent les protéines, les glucides ou hydrates de carbone simples et complexes,