

Virginie Parée

L'alimentation santé en pratique

Extrait du livre

[L'alimentation santé en pratique](#)

de [Virginie Parée](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b16743>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Mot de Vanessa Demouy, *actrice et mannequin*

Pour mincir, il faut manger !!!

Voilà avec quelle affirmation Virginie a changé ma vie... Moi qui ai passé des années à m'affamer ou à faire des régimes idiots, voire dangereux, j'ai réussi, grâce à ses explications pleines de bon sens et simples à retenir, à changer ma façon de manger !

Virginie m'a donné des conseils faciles à appliquer, et non seulement j'ai pu perdre les kilos qui me dérangent après ma grossesse, mais en plus elle a mis des mots sur mes maux...

Oui, ce que nous mangeons a une répercussion sur notre santé... La fatigue, les angoisses, les douleurs ont disparu avec cette nouvelle façon de m'alimenter... Et j'ai pu comprendre pourquoi !

Virginie, tu le sais, mais je te le redis...
Merci.

Vanessa

> Fruits et légumes de printemps

Au printemps, vous trouverez sur les étals de vos marchés une explosion de couleurs, de vitamines et de saveurs. C'est la saison du renouveau et de l'énergie.

Fruits frais	Fruits secs	Légumes	
abricots	amandes	ail	... fèves
ananas	dattes	artichauts	haricots secs
cerises	figues	asperges	laitue
citrons	noisettes	avocats	navets
fraises	noix	betteraves	oignons
framboises	raisins	carottes	olives
oranges		céleri	petits pois
pamplemousses		champignons	poireaux
pommes		choux	poivrons
rhubarbe		choux-fleurs	pommes de terre
		concombres	radis rosés
		courgettes	romaine
		cresson	tomates
		fenouil...	

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Yaourt de brebis 2 tartines de pain au levain, beurre, confiture Pamplemousse rosé Thé rooibos	Émincé d'artichauts violets*, copeaux de parmesan Poulet, ratatouille Une boule de sorbet	Poireaux vinaigrette Filets de maquereau, pommes de terre Orange
Mardi	Smoothie* pommes-fruits rouges Une tartine de pain au levain, beurre, miel Thé vert	Salade de betteraves Thon mariné (citron-gingembre) et poêlée de légumes Faisselle aux fruits rouges	Penne <i>al dente</i> , tomates fraîches, ail, basilic Salade verte Tisane
Mercredi	Fromage de chèvre frais Tartine de pain au levain, noix et miel Café	Poivrons grillés, ail, huile d'olive* Brochettes de poulet mariné*, quinoa Ananas frais	Salade niçoise Yaourt de brebis
Jeudi	Œuf coque Pain au levain Ananas frais Café	Salade de fèves Curry de légumes, tofu et boulghour Salade d'agrumes	Velouté frais de courgettes à la menthe* Filets de maquereau Salade verte Tisane
Vendredi	Smoothie carottes-pommes-orange 2 tartines de pain au levain, beurre, confiture Thé vert à la menthe	Radis rosés Riz complet aux asperges et crevettes Une boule de sorbet	Omelette aux champignons Salade verte Compote de pommes*
Samedi	Fromage blanc de chèvre aux noix, noisettes, amandes, raisins secs et fraises Thé rooibos	Salade de courgettes crues, fêta, menthe Saumon frais, pommes de terre vapeur Framboises	Salade de pois chiches, tomates, poivrons rouges, céleri, fêta Framboises
Dimanche	Yaourt de brebis au miel et noix 2 tartines de pain, beurre, confiture Thé vert	Couscous Cerises Thé à la menthe	Jus de légumes Œuf coque Infusion de verveine citronnée

* Les smoothies sont des préparations faites au mixeur à base de laits végétaux (amande, noisettes, soja, coco) ou eau.

Les régimes ne marchent pas !

C'est une réalité sans appel : non seulement les régimes ne donnent aucun résultat susceptible de durer, mais en plus, ils sont tous toxiques à des degrés différents.

Depuis des années, articles et reportages télévisés sur les régimes prolifèrent à l'approche de l'été. Et même s'il semble que beaucoup de journalistes spécialisés prônent désormais, très judicieusement, une alimentation variée et équilibrée pour revenir à un poids de forme, beaucoup d'autres, répondant à un désir de résultats rapides (toujours « l'urgence du maillot »), continuent à vanter les mérites du dernier régime à la mode, lequel appartient le plus souvent à l'une des grandes catégories suivantes.

Les régimes hypocaloriques

Il s'agit tout simplement de compter et de réduire les calories.

La plupart du temps, ces régimes proposent des menus à suivre de façon stricte, sans aucune dimension pédagogique.

Le gabarit de la personne, les conditions météo (les besoins nutritionnels sont différents en cas de grand froid ou de forte chaleur), les variations d'activité physique et donc de dépenses énergétiques ne sont pas prises en compte.

Et puis, les calories ne constituent qu'un paramètre parmi d'autres du processus digestif (nous y reviendrons un peu plus loin). Leur réduction n'entraîne que privations et perte de poids très momentanée, car les compulsions alimentaires qui s'ensuivent sont à la hauteur des frustrations infligées.

Les régimes dissociés

Ils consistent à manger un type d'aliment par repas ou par jour. Par exemple lundi, poissons, mardi, légumes, mercredi, viandes, etc. Nul besoin de développer : la magie des associations, qui fait que la digestion est optimale, n'existe plus et, bien évidemment, les carences guettent !

Les régimes à base de substituts de repas

Les substituts de repas sont destinés à nous « nourrir » tout en ne nous apportant que peu de calories. En général, les fabricants préconisent de faire un repas normal par jour et de remplacer les deux autres par des substituts sous forme de préparations lactées ou de barres céréalières. Les lactés (substituts liquides ou en poudre) sont vite avalés et n'impliquent aucune mastication, action dont on connaît pourtant l'importance sur la digestion. Ils ne donnent pas l'impression d'avoir mangé. En outre, ils contiennent des graisses de mauvaises qualité, des agents de saveurs, des colorants et autres conservateurs. C'est également le cas des barres.

Ces substituts peuvent s'avérer pratiques, de façon très occasionnelle, pour éviter de sauter un repas dans un endroit où il est difficile de s'alimenter convenablement. Ils ne sont certainement pas une solution pour une minceur durable.

Les régimes d'exclusion

Ces régimes excluent la consommation d'aliments énergétiques. Cela peut aller de la suppression des céréales à celle des légumes secs, des féculents et/ou des fruits. Les carences en fibres, vitamines et minéraux de ce mode alimentaire peuvent rapidement s'avérer dangereuses.

Les régimes hyper-protéines

Ce sont aussi des régimes d'exclusion, à index glycémique très bas, puisqu'ils consistent à ne consommer, dans un premier temps, que des protéines. Je voulais néanmoins leur consacrer un paragraphe distinct, en raison non seulement de l'immense succès qu'ils ont connu ces dernières années, mais aussi des risques importants qu'ils font courir à ceux qui les pratiquent.

Il faut reconnaître qu'ils permettent d'obtenir, dans un premier temps, des résultats très prometteurs : on assiste en effet à une perte de poids particulièrement rapide. Comment se fait-il qu'ils soient si efficaces ? En préconisant de ne consommer que viandes, poissons, laitages ou barres protéinées, ils privent l'organisme de beaucoup de nutriments, notamment les glucides, pourtant indispensables à son bon

L'équilibre acido-basique ; un équilibre fondamental

De nombreuses études menées sur l'alimentation moderne démontrent les conséquences délétères des régimes déséquilibrés et trop raffinés sur notre santé. On mange trop gras, trop sucré, mais aussi trop acide.

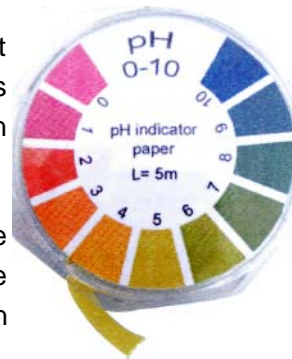
De même que le contrôle des index glycémiques fait partie des fondamentaux, le maintien de l'équilibre acido-basique rejoint désormais les grandes règles d'une hygiène de vie saine.

Qu'est-ce que l'équilibre acido-basique ?

Selon leur nature, **les substances fournies par l'alimentation se transforment soit en acides, soit en bases lors du processus digestif.** Les aliments comme les protéines et les graisses saturées, par exemple, favorisent la constitution d'acides. À l'inverse, les végétaux non raffinés apportent des bases sous forme de bicarbonates. Selon que le premier type d'aliments prédomine ou pas dans votre alimentation, votre sang et vos tissus seront plus ou moins acides.

Il est très facile de **mesurer son acidité** grâce à des kits vendus en pharmacie. Ce sont des mini buvards, à tremper dans vos urines, qui changeront de couleur en fonction du niveau de pH.

Le pH (potentiel hydrogène) est l'unité de mesure du niveau d'acidité. Sur une échelle de 0 à 14, l'équilibre (pH neutre) se trouve à 7. En dessous de 7, il y a **acidose**.



Comment maintenir l'équilibre acido-basique dans notre alimentation ? Une répartition de **70 % d'aliments alcalinisants (basifiants) et 30 % d'aliments acidifiants** permet de garder un pH autour de 7. C'est ce qu'on appellera **la règle des « deux tiers / un tiers »**.

De nombreux sites Internet proposent des listes d'aliments acides ou basiques. Si vous les consultez, vous y relèverez certainement une multitude de contradictions qui vont semer le trouble sur la façon de composer vos repas.

La confusion peut également venir du mot « acide ». Il faut savoir qu'il n'y a pas de corrélation entre le goût acide et le potentiel d'acidification d'un aliment.

Le citron en est une illustration. Malgré sa saveur acide, il a des pouvoirs basifiants. D'ailleurs, commencer sa journée par un citron pressé, dilué dans de l'eau, est à la fois favorable à l'équilibre de votre pH et stimulant pour votre foie !

Il ne faut pas non plus confondre l'acidose et l'acidité gastrique, responsable des reflux.

Quels sont les aliments acidifiants et alcalinisants ?

Apprendre par cœur le potentiel d'acidité de chaque aliment transformerait nos repas en casse-têtes biologiques. Et si l'on devait, en plus, combiner tous ces chiffres avec les index glycémiques, ce serait la crise de nerfs assurée ! Souvenons-nous que le repas doit rester un moment de détente et de convivialité !

Ce qu'il faut retenir :

- > les graisses/sucres/céréales raffinés et les protéines sont acides ;
- > les céréales complètes, protéines légères et légumineuses sont neutres ;
- > les fruits, légumes, herbes aromatiques et épices sont basiques.



Virginie Parée

[L'alimentation santé en pratique](#)

Conseils pratiques, astuces, recettes et menus

128 pages, broché
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr