

VÉRONIQUE LIESSE

Diététicienne-nutritionniste-micronutritionniste

LE GRAND LIVRE DE **l'alimentation** **«spécial énergie»**

**NOUVELLE
ÉDITION
REVUE ET
AUGMENTÉE**



**L'ÉNERGIE, LA VITALITÉ
ET LA PERFORMANCE PHYSIQUES
ET MENTALES AU CŒUR DE L'ASSIETTE**

LEDUC ➤



Véronique Liesse est diététicienne-nutritionniste et enseignante en nutrition et micronutrition. Formatrice en ligne pour les professionnels de la santé, et chroniqueuse dans les médias, elle a déjà publié chez Leduc *Ma bible pour perdre du poids sans régime*, *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial immunité »* et *Mon microbiote sur mesure*.

Être plein d'énergie, bien dans son corps et dans sa tête, bien dormir, être concentré et performant, renforcer son immunité... Tout cela est possible en faisant les bons choix alimentaires.

Découvrez dans ce livre :

- **10 piliers fondamentaux de l'alimentation** pour préserver votre énergie, votre santé mentale, physique et émotionnelle.
- **Des solutions concrètes pour faire face aux maux du quotidien** : coups de pompe, troubles du sommeil, dépression, stress, grignotage, addiction, surpoids, migraine, inflammation chronique...
- **4 semaines de menus et 75 recettes faciles** pour vous sentir plein d'énergie.
- **Les meilleurs aliments à consommer** en fonction de leur index glycémique et de leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants, oméga-3 ou en pesticides.
- **Un chapitre inédit pour améliorer votre santé digestive** : reflux, ballonnements, syndrome de l'intestin irritable, SIBO...

LE GRAND LIVRE 100 % PRATIQUE DES ALIMENTS POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

20 euros

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-3007-5



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons : Santé, bien-être

VÉRONIQUE LIESSE

Diététicienne-nutritionniste-micronutritionniste

**LE GRAND LIVRE DE
l'alimentation
«spécial énergie»**

LEDUC 

De la même auteure aux éditions Leduc :

- *Mon microbiote sur mesure*, 2023.
- *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial immunité »*, 2021.
- *Ma Bible pour perdre du poids sans régime*, 2021.
- *Hormones : arrêtez de vous gâcher la vie !*, avec le Dr Vincent Renaud, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Catherine Aguilar
Maquette de couverture : Constance Clavel
Photos de couverture : Adobe Stock et Shutterstock
Maquettiste : Marthe Oréal
Relecture : Pascale Braud

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur 75015 Paris – France
ISBN 979-10-285-3007-5

SOMMAIRE

PRÉAMBULE - L'ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES	5
PRÉFACE - DE L'ALIMENT À LA CELLULE	7
INTRODUCTION - POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGIE	11

PARTIE 1. les 10 commandements de l'énergie 17

Chapitre 1. OPTIMISER LES DENSITÉS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES DES ALIMENTS	19
Chapitre 2. ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE	29
Chapitre 3. MANGER MOINS GRAS, MAIS MANGER DU BON GRAS	37
Chapitre 4. AVOIR DES APPORTS ADAPTÉS EN PROTÉINES	47
Chapitre 5. ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION	55
Chapitre 6. S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET CORRECTEMENT	69
Chapitre 7. BICHONNER SES INTESTINS ET SON MICROBIOTE	79
Chapitre 8. RESPECTER LA « CHRONONUTRITION »	93
Chapitre 9. FUIR TOUT CE QUI INTOXIQUE	97
Chapitre 10. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI	105
Conclusion. SE MÉFIER DES PRÉPARATIONS INDUSTRIELLES	115

PARTIE 2. Ma stratégie pour retrouver mon énergie 123

Chapitre 1. JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE PHYSIQUE	127
Chapitre 2. JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE MENTALE	145
Chapitre 3. JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE	163
Chapitre 4. JE SOUHAITE FAIRE DE BONS CHOIX NUTRITIONNELS MALGRÉ MES CONTRAINTES HORAIRES	193
Chapitre 5. JE SOUHAITE AMÉLIORER MA SANTÉ	217
Chapitre 6. JE SOUHAITE PRÉSERVER MA JEUNESSE MALGRÉ MON ÂGE	243
Chapitre 7. JE SOUHAITE AMÉLIORER MA SANTÉ DIGESTIVE	259

PARTIE 3. Recettes et menus 289

ANNEXES	374
INDEX THÉMATIQUE	392
TABLE DES MATIÈRES	395

L'ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES

PRÉAMBULE

Le contexte actuel (professionnel, économique, social, géopolitique...) conduit les collaborateurs à être stressés et à courir un marathon... à l'allure d'un sprint ! Il est donc normal qu'ils soient parfois épuisés, blessés, démotivés, voire qu'ils abandonnent.

Aujourd'hui, le bien-être au travail est un véritable défi pour les entreprises et leurs dirigeants, qui doivent non seulement protéger la santé de leurs salariés mais aussi maintenir une dynamique positive de croissance au quotidien.

Prendre soin du bien-être des collaborateurs est une démarche vertueuse pour tous : des salariés en bonne santé physique, mentale et émotionnelle sont aussi des personnes motivées, engagées, enthousiastes, aptes à relever des challenges individuels et collectifs ! C'est une situation de gagnant-gagnant.

Les ressources humaines sont la fondation de toutes les grandes réussites d'entreprise : encourager le bien-être au travail, c'est permettre aux collaborateurs de s'épanouir dans leurs missions quotidiennes, avec pour conséquences directes une optimisation de l'énergie et de la santé, une réduction de l'absentéisme, une meilleure efficacité, fidélisation et motivation des collaborateurs, un environnement favorable à

une bonne qualité de vie au travail et, *in fine*, une rentabilité optimale pour l'entreprise.

Mon approche est de m'ouvrir le plus largement possible aux composantes qui influencent la qualité de vie au travail, les risques psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques à savoir la nutrition mais aussi la qualité du sommeil, la gestion du stress ou l'activité physique.

Si vous souhaitez booster l'énergie, la santé et la qualité de vie au travail de vos collègues ou collaborateurs, rejoignez-moi sur : www.veronique-liesse-nutrition.com/qvt-en-entreprise-renforcer-qualite-de-vie/



Véronique Liesse

Véronique Liesse est coach, nutritionniste et auteure de nombreux livres en nutrition. Elle accompagne les entreprises afin de rendre les collaborateurs acteurs de leur santé dans un but de prévention active et durable ainsi que d'énergie dans la vie comme au travail. Elle propose également des formations en ligne destinées aux professionnels de la santé.

DE L'ALIMENT À LA CELLULE

PRÉFACE

Si la génomique définit le champ des possibles pour chaque individu, en revanche, ce que nous sommes à tous les âges de la vie est largement déterminé par notre exposition à notre environnement. La nutrition, parent pauvre des sciences de la santé jusqu'aux dernières décennies, est désormais considérée par le monde médical et celui de la recherche scientifique comme un des éléments essentiels et nécessaires à la santé de l'homme dans son environnement.

Il est reconnu que notre corps est façonné par l'alimentation, au même titre que par notre mode de vie ou nos conditions de travail. De multiples études décrivent le lien entre une mauvaise nutrition et le risque de voir notre santé se dégrader. Inversement, nul ne conteste le rôle protecteur d'habitudes alimentaires et d'habitudes de vie saines sur notre fonctionnement cellulaire, comme sur notre bien-être.

Les campagnes d'information se multiplient pour nous inciter à manger « moins gras, moins sucré, moins salé », mais sommes-nous conscients qu'il ne s'agit pas seulement de diminuer le risque de telle ou telle maladie métabolique ? Sommes-nous conscients qu'il s'agit avant tout de vivre mieux, au quotidien, en l'absence de pathologies ?

Prendre conscience du pouvoir de nos choix alimentaires sur notre état de santé est donc fondamental. « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » Déjà en 1825, le gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin soulignait, en épicurien, le lien étroit entre l'homme et ses aliments ! « Dis-moi ce que tu choisis de manger, je te dirai comment tu te porteras », doit-on écrire aujourd'hui.

Dans ce contexte, le livre de Véronique Liesse est d'une grande actualité, car la médecine de demain commence par la prévention nutritionnelle au quotidien. En s'appuyant sur les résultats récents et validés de la recherche en nutrition, et à partir de son expérience professionnelle, l'auteure choisit de revenir à la fonction première des aliments, à savoir leur rôle comme source d'énergie, base de notre vitalité intellectuelle et physique, et donc base de notre santé.

L'énergie pour chacun d'entre nous, au quotidien, c'est avoir envie d'entreprendre, c'est la force d'apprendre, de faire des projets, c'est être performant dans notre vie professionnelle, mais aussi être aptes à gérer nos émotions et nos stress.

Contrairement aux plantes qui tirent leur énergie de la lumière, nous tirons notre énergie de nos seuls aliments. Bien plus, la nature et la quantité de ces aliments déterminent notre état de santé et notre vulnérabilité aux pathologies. Le pouvoir de nos choix alimentaires de moduler le fonctionnement de notre organisme est, de ce fait, immense.

La presse s'est largement fait l'écho auprès du grand public de l'importance de notre microbiote et de ses relations avec notre cerveau et nos émotions. Or nos choix alimentaires modifient ce microbiote en bien comme en mal, ce qui a d'importantes répercussions sur l'axe intestin-cerveau, et donc sur notre production d'énergie.

Le lien entre immunité et alimentation en est un autre exemple. Nos défenses immunitaires sont très sensibles à notre alimentation, et certains

déficits ou, à l'opposé, des excès d'apports en tel ou tel nutriment, peuvent diminuer notre immunité et nous rendre plus vulnérables ainsi à des risques infectieux.

Cet ouvrage est riche en conseils simples à suivre, fruits de l'expérience professionnelle de l'auteure. Il est destiné à informer clairement et à guider ses lecteurs pour qu'ils découvrent les clés de l'alimentation santé. Page après page, ils suivront le passionnant parcours qui leur permettra de comprendre pourquoi bien se nourrir, c'est garder toutes les chances d'être en bonne santé. Ce livre explique aussi comment prévenir et soigner les troubles multiples à composante nutritionnelle qui pénalisent notre quotidien : syndromes intestinaux chroniques, troubles de la concentration, du sommeil, accumulation des toxines, fatigue, inflammation de bas grade...

Ce livre, enfin, est un formidable hymne à la vie, et comment en prendre soin en s'occupant de soi. Remercions Véronique Liesse, qui, dans une langue claire et précise, nous offre un guide simple du bonheur de vivre.

Anne-Marie Roussel, PharmD, PHD –
Professeure émérite de biochimie
métabolique et nutritionnelle
UFR de pharmacie
Université de Grenoble Alpes

POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGIE ?

INTRODUCTION

En commençant à pratiquer la diététique, j'ai vite senti que quelque chose me manquait. Pourquoi certains patients appliquaient-ils à la lettre les consignes et d'autres pas ? Pourquoi certains ne revenaient-ils pas ? Comment expliquer une différence de résultats entre deux patients ayant reçu des conseils identiques ? Pourquoi certains patients n'allaient-ils pas mieux ou stagnaient-ils malgré un respect strict de leur programme alimentaire ? Il m'a semblé indispensable de me former à la micronutrition. Cela m'a permis de mieux cerner de nombreux problèmes. Mais pas tous. Avec certains patients, il me manquait encore les mots, l'attitude, l'alliance qui allaient me permettre d'activer leurs leviers de motivation et leur faire atteindre leur objectif. C'est ce que le coaching, la PNL, les neurosciences, l'entretien motivationnel et l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) m'ont apporté. J'ai d'ailleurs rassemblé certains de ces outils dans une formation dédiée aux professionnels de santé désireux de regagner en énergie lors de leurs consultations. Cette formation a pour but de leur apporter des clés pour mieux prendre en charge le savoir « être » et non le « savoir » ou le « savoir-faire », et ainsi, accompagner leurs patients vers le succès et créer un environnement propice aux changements.

Avec le recul et l'expérience, j'ai compris qu'un thème est central tant dans mes entretiens que dans les coachings et formations que je donne. L'énergie. Je me suis rendu compte que, partout, les gens étaient fatigués, qu'ils manquaient d'énergie. Que ce soit l'énergie cellulaire pour être actif, l'énergie mentale, pour comprendre, retenir, avancer, accepter, créer, entreprendre ou l'énergie émotionnelle pour mettre en place les changements à opérer dans sa vie, pour régler des conflits et travailler en équipe. **Sans énergie, nous ne sommes rien.**

Ce livre a pour ambition de vous aider, par l'alimentation au sens large, à nourrir ou à retrouver cette énergie qui fait de plus en plus défaut. Sans elle, rien n'est possible. Mais de quelle énergie s'agit-il ? Je parle d'énergie au singulier, mais en réalité, je devrais utiliser le pluriel ! En effet, il en existe plusieurs types.

LES TYPES D'ÉNERGIES

L'énergie physique (ou du corps) permet de bouger, se lever, travailler, marcher, faire du sport... Elle protège le corps de la maladie (immunité) et l'aide à récupérer. Bref, c'est tout ce qui fait que votre corps est en forme.

L'énergie mentale (ou du cerveau) permet la prise de décisions, d'être attentif, d'avoir une bonne mémoire, d'être vigilant ou concentré lorsque c'est nécessaire. Elle vous motive, permet de vous projeter dans l'avenir, d'avoir envie d'entreprendre et d'apprendre. Elle rend créatif, pousse à explorer et à rechercher la nouveauté.

L'énergie émotionnelle (ou du cœur) permet d'être zen, posé, tolérant, optimiste et gai. Elle fait voir la vie en rose, aide à contrôler les pulsions et les émotions, à avoir des relations harmonieuses, à accepter le changement et à maîtriser son stress. Elle rend enthousiaste et ouvert aux autres.

L'ÉNERGIE PHYSIQUE

Bien sûr, notre alimentation est à la base de notre énergie physique. Elle constitue notre carburant. On ne met pas n'importe quelle essence dans une formule 1 ! Et si vous voulez fonctionner comme une voiture de course, vous avez besoin d'un combustible de pointe, de liquide de refroidissement, d'une huile de moteur adaptée, d'une machine bien réglée, de boulons bien serrés, de pneus appropriés et correctement gonflés, ou encore d'une carrosserie profilée ! Les enzymes, nutriments, hormones et neurotransmetteurs qui orchestrent et gouvernent nos humeurs, notre motivation, nos envies, notre concentration, notre mémoire, notre appétit, notre sommeil, et j'en passe, trouvent tous directement ou indirectement leur origine dans notre alimentation ! Vous l'avez donc compris, il ne s'agit pas de bien manger juste pour se lever le matin et ne pas tomber malade. **Il s'agit de bien manger pour faire fonctionner l'ensemble de notre organisme de façon optimale et de développer ou maintenir une énergie globale, tant physique que mentale ou émotionnelle.**

Ces liens entre notre performance, notre énergie, notre bien-être et notre alimentation sont bien établis. Et ce, à court comme à long terme. Les pathologies chroniques non transmissibles (obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers...), appelées maladies de civilisation, représentent 74 % de l'ensemble des décès dans le monde d'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Et ces maladies sont largement évitables. Même s'il y a une part de génétique, beaucoup pensent que c'est la faute à pas de chance. C'est loin d'être toujours le cas. **Manger beaucoup de calories vides est synonyme d'excès, mais aussi de déficits.** Et les conséquences sont nombreuses : maladie d'Alzheimer, de Parkinson, mais aussi dépression, surmenage, douleurs inflammatoires chroniques, troubles du sommeil, infections récidivantes, maux de ventre, migraines...

L'ÉNERGIE MENTALE

Il en va exactement de même avec nos compétences mentales. Pour réfléchir, être concentré, apprendre, se souvenir et restituer, optimiser son quotient intellectuel, il faut donner au cerveau tout ce dont il a besoin, de façon adaptée et au bon moment.

Pour bien fonctionner, notre tête réclame un bon combustible. Celui de prédilection est le glucose. Notre cerveau en consomme en moyenne 120 g par jour, apportés par ce que nous mangeons ! Et s'il n'a pas « sa dose » de façon adaptée, quand et comme il le souhaite, il vous le fait bien sentir ! Coups de pompe, vertiges, sueurs, troubles de la vision, palpitations... Mais notre disque dur a aussi besoin de beaucoup de nutriments différents (vitamines, minéraux, antioxydants, bon gras et eau) pour bien fonctionner.

L'ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE

Nos compétences émotionnelles sont elles aussi étroitement liées à ce que nous ingérons chaque jour. **La façon dont nous gérons nos émotions et notre stress est également influencée par la présence ou le déficit en certains nutriments.** Le magnésium est un antistress de premier ordre. Sans lui, impossible de rester zen.

Pour fabriquer des neurotransmetteurs et ainsi être heureux, patient ou détendu, aller vers l'autre, avoir envie de partager, nous avons besoin de petits morceaux de protéines (acides aminés), des vitamines, des minéraux et de bon gras.

LA QUESTION DU SENS

Outre nos quotients intellectuel, émotionnel et physique, il en existe un autre qui chapeaute le tout, c'est le sens. Certains l'appellent le quotient spirituel. Pas nécessairement dans un sens religieux, mais plutôt dans l'idée du sens que l'on donne aux choses, du... pourquoi. Et cela vaut

aussi pour les aliments que l'on ingère. Quel sens cela a-t-il pour moi de manger ? Pourquoi rester en bonne santé le plus longtemps possible ? Il n'y a pas de bonne réponse. Chacun y voit celle qu'il veut. Mais c'est essentiel d'en avoir conscience.

Au-delà de l'importance de se nourrir sainement pour se sentir bien, plein d'énergie, d'humeur joyeuse ou concentré se cache un pourquoi, un sens. Faire des choix nutritionnels (ou autres) qui vont à l'encontre de nos valeurs provoque souvent du stress et de l'insatisfaction. **Il est donc utile de se poser les bonnes questions. Mon alimentation actuelle a-t-elle un sens pour moi ? Comment la modifier pour qu'elle soit plus en phase avec le sens que je souhaite lui donner ?** Il s'agit pour chacun de découvrir ce qui l'anime, le motive. C'est là finalement que se trouve le moteur.

De plus en plus d'entreprises ont franchi le pas et ont compris qu'il est indispensable d'accompagner leurs troupes à se sentir mieux, qu'elles ont un rôle actif à jouer dans ce domaine. Ces entreprises ont compris que des collaborateurs qui se nourrissent bien sont moins absents, moins malades, moins fatigués, plus créatifs, positifs, concentrés, productifs, plus ouverts au changement. Bref, en meilleure forme, plus heureux et plus performants.

Dire qu'il existe des aliments miracles serait mentir. Personne ne devient beau, grand, intelligent et fort uniquement par ce qu'il mange. Il n'existe pas d'aliment qui contienne tout ce dont on a besoin. Ce serait trop simple. C'est pourquoi un équilibre est indispensable. L'alimentation doit être bien « pensée » afin que chacun puisse fonctionner au maximum de son potentiel naturel.

PARTIE 1

LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ÉNERGIE

CHAPITRE 1

Optimiser les densités énergétiques et nutritionnelles des aliments

Les aliments contiennent des calories, bien sûr, mais aussi des fibres, des vitamines, des minéraux et des composés phytochimiques. Sans nutriments intéressants, un aliment n'apporte que des calories vides, donc inutiles ! C'est la raison pour laquelle les notions de densité énergétique et nutritionnelle ont été introduites.

Réduire la densité calorique

La densité calorique est la quantité de calories par gramme d'aliment. Un gramme de beurre contient plus de calories qu'un gramme de fraise. Il a donc une densité calorique supérieure.

De manière générale, la densité calorique de ce que nous ingérons est trop importante et plus élevée qu'auparavant.

Or, le volume que les aliments occupent dans notre estomac contribue à notre sensation de rassasiement. Notre estomac est un muscle qui comporte des mécanorécepteurs. La distension de sa membrane et donc la stimulation de ces récepteurs permettent la libération de signaux de satiété destinés à nous faire arrêter de manger. Bien entendu, à calories égales, cet étirement de la paroi stomacale survient bien plus vite avec des aliments qui prennent plus de volume. Autrement dit, il faut en ingérer moins pour recevoir de notre cerveau l'ordre de mettre fin au repas.

Ceci ne signifie en rien qu'il faille bannir tous les aliments à forte densité calorique. Celle des huiles est élevée, mais elles sont indispensables à notre santé et à notre performance. Il ne faut pas les exclure, mais bien les choisir.

CONSEILS PRATIQUES

Mettre à l'honneur les aliments à faible ou moyenne densité calorique, et modérer ceux à forte densité calorique.

- Des aliments riches en eau et en fibres (fruits, légumes, légumineuses, aliments complets) et peu de sucreries, aliments raffinés, pâtisseries, viennoiseries...
- Des huiles végétales de qualité et peu d'aliments cuits dans la graisse, viandes grasses et autres aliments riches en graisses (certains fromages, sauces, fritures, viandes panées...).



= 470 KCAL =



DENSITÉ CALORIQUE FAIBLE

Légumes, fruits, herbes aromatiques, épices, yaourts, fruits de mer, eau, thé, tisane et café non sucrés

DENSITÉ CALORIQUE MOYENNE

Œufs, poisson, viandes maigres, pain, riz, pâtes, quinoa, légumineuses, pommes de terre

DENSITÉ CALORIQUE ÉLEVÉE

Viandes grasses, viandes panées, biscuits, chocolat, fritures, viennoiseries, matières grasses, chocolat pauvre en cacao et sodas

ALIMENTS SAINS À DENSITÉ CALORIQUE ÉLEVÉE

Huile de colza, de noix, d'olive, avocat, oléagineux (noix, amandes, noisettes...), dattes, fruits séchés et chocolat très riche en cacao

Augmenter la densité nutritionnelle

La densité nutritionnelle d'un aliment ne considère plus la quantité de calories par gramme, mais bien celle en nutriments favorables à la santé (principalement les fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et phytonutriments). L'objectif étant bien sûr qu'elle soit élevée. Or, à l'inverse de la densité calorique, elle a diminué ces dernières décennies.

Plus de calories vides, moins de bons nutriments... C'est sans intérêt. De l'énergie, certes, mais à très court terme et facilement stockable.

ZOOM SUR LES CAUSES

- Le raffinage des céréales (moins de vitamines, minéraux et fibres).
- L'appauvrissement des sols (moindre valeur micronutritionnelle des fruits et légumes).

- L'utilisation de pesticides (moins bonne qualité nutritionnelle des aliments).
- Les traitements que subissent les aliments : stérilisation, écrémage, ionisation, cuisson à haute température, lavage, épluchage, ajout d'additifs, emballages... (dégradation des nutriments et formation de molécules toxiques).
- L'importation d'aliments du bout du monde (récolte avant maturité).
- Les mauvais choix alimentaires (aliments ultratransformés).

Nous avons besoin de calories pour avoir de l'énergie, mais sans tous les nutriments qui les accompagnent, nous ne pouvons pas les utiliser pour avoir de l'énergie. Pour réfléchir, bouger, aimer, être heureux, attentif, calme, dormir... il nous faut des micronutriments. **Il faut donc veiller à avoir une densité calorique plutôt basse, mais une densité nutritionnelle la plus élevée possible.**

Pour faire fonctionner notre si prodigieux cerveau, nous avons besoin de glucides qui lui apportent directement de l'énergie mais aussi :

- De vitamine B1 : indispensable au système nerveux et à la mémoire.
- De vitamine C : protectrice du cerveau par son effet antioxydant, elle optimise également la mémoire et la capacité d'apprentissage.
- D'oméga-3 : ils constituent une part importante de notre cerveau et sont indispensables à sa santé et à son fonctionnement.

► *Toutes les sources alimentaires de ces nutriments sont reprises dans un tableau à l'annexe 1 page 374.*

CONSEILS PRATIQUES

⇒ Consommez de préférence :

- Des légumes bio : environ 500 g par jour, en variant les types, les couleurs, les formes (crus, cuits, purées, sauces, jus).
- Des fruits : 2 à 3 portions par jour (environ 200 à 300 g). De toutes les couleurs, bio, avec la peau, entiers de préférence.

- Des légumineuses : au moins 3 fois par semaine (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots secs, haricots rouges...).
 - Des céréales complètes, non transformées : tous les jours, selon votre niveau d'activité physique.
 - Des oléagineux : une poignée par jour. En variant entre noix, amandes, noix de cajou, pistaches, noix du Brésil, noisettes... Non salées ni grillées, bio de préférence.
 - Des fruits de mer : pour les protéines, le sélénium, l'iode.
 - Du poisson : 2 à 3 fois par semaine, dont 2 fois du gras pour les oméga-3. Des petits (sardines, maquereaux, harengs ou anchois, car ils contiennent moins de métaux lourds), des œufs de poisson.
 - Des abats : 1 à 2 fois par mois, pour leur apport en vitamine A.
- ⇒ Mangez des aliments bio, plus riches en antioxydants, avec la peau si c'est possible.
- ⇒ Préférez les aliments et ingrédients complets, non raffinés, ni transformés.
- ⇒ Utilisez des cuissons douces (vapeur, basse température...), ne réchauffez pas les plats plusieurs fois et évitez de les maintenir au chaud trop longtemps.
- ⇒ Intégrez des graines, légumineuses ou céréales germées (luzerne, lentilles, pois chiches, soja...). La germination (précédée d'un trempage) augmente la valeur nutritionnelle et optimise la teneur en vitamines, minéraux et enzymes.
- ⇒ Consommez aussi des aliments crus.
- ⇒ Choisissez des aliments locaux et de saison qui sont cueillis à quasi-maturité.
- ⇒ Conservez les aliments au frais et consommez-les sans tarder. La surgélation préserve très bien les nutriments.
- ⇒ Consommez la peau des fruits et légumes quand c'est possible. D'où l'importance du bio. S'ils ne le sont pas, lavez-les et brossez-les consciencieusement, faites-les tremper avec un peu de citron ou de vinaigre (10 % du volume d'eau) et cuisez-les à la vapeur.
- ⇒ Ne buvez pas de thé en mangeant pour ne pas réduire l'absorption de certains nutriments.

- ⇒ Variez votre alimentation afin d'apporter un maximum de nutriments différents.
- ⇒ Réduisez votre consommation de sel (ajouté et dans les aliments préparés surtout).
- ⇒ Mangez des aliments sains : cela réduit naturellement la consommation de calories vides.

► *Voir le tableau des calories vides et pleines à l'annexe 2 page 377.*

Augmenter les apports en antioxydants alimentaires

Pour fonctionner et fabriquer de l'énergie, notre organisme utilise de l'oxygène. Mais ce dernier est à l'origine de composés qui, en excès, peuvent être délétères pour le corps. Ce sont les « espèces réactives de l'oxygène » (ERO) appelées également radicaux libres.

Les ERO se forment aussi en présence de certains polluants, comme les métaux lourds, les substances toxiques (alcool, fumée de cigarette...) ou les pesticides. Mais également en cas de stress, d'inflammation, d'hyperglycémie, de virus ou bactéries, d'un excès de fer ou de cuivre, d'une exposition au soleil, voire parfois avec certains médicaments.

Une production excessive de ces ERO par rapport aux défenses antioxydantes est appelée stress oxydatif et peut toucher toutes nos structures biologiques. Dans le cerveau et le corps, les ERO accélèrent le vieillissement et favorisent des pathologies. La nature a trouvé la parade à cette oxydation en créant des antioxydants (les vrais héros). C'est pourquoi notre alimentation doit nous apporter des vitamines (C, E, A), des caroténoïdes (dont le bêta-carotène), du coenzyme Q10, des minéraux (zinc, sélénium, manganèse), ou de nombreux phytonutriments comme les polyphénols.

Notre corps est capable de fabriquer d'autres antioxydants (glutathion...), mais toujours avec la complicité de nutriments.

Les antioxydants sont capables de directement piéger les ERO et de nous protéger de l'oxydation. Ils vont par exemple empêcher nos neurones de « rouiller » et ainsi améliorer les performances intellectuelles et la santé mentale.

CONSEILS PRATIQUES

- ⇒ Mangez des fruits et légumes de couleurs variées, par exemple :
 - Verts (chlorophylle) : algues, épinards, petits pois, haricots princesses, laitue, mâche, bette, cresson...
 - Bleu-violet (anthocyanes) : mûres, myrtilles, aubergine, cassis, raisin noir, chou rouge, prune, raisins secs...
 - Rouges (lycopène) : tomate, pastèque, fraises, cerises, poivron rouge, groseilles, airelles, pomme rouge...
 - Jaune-orange (bêta-carotène, quercétine, zéaxanthine, lutéine) : carotte, abricot, mangue, potimarron, ananas, melon, pamplemousse, orange, patate douce, pêche jaune, avocat...
 - Des oxoflavonoïdes (pomme, raisins, thé...), des citroflavonoïdes (goût amer : citron, orange amère, pamplemousse...), des isothiocyanates (tous les choux, brocoli).
- ⇒ Choisissez des huiles extra vierges de première pression à froid, des graines et des oléagineux riches en vitamine E et sélénium.
- ⇒ Consommez tous les jours des oléagineux : noix de pécan, noix de Grenoble, amandes, olives noires Kalamata, avocat...
- ⇒ Mangez des fibres pour nourrir votre microbiote. Un bon microbiote a aussi des vertus antioxydantes. Pensez aux châtaignes, aux légumes racines, aux graines (chia, lin, tournesol, sésame, courge...), légumineuses (lentilles, pois chiches...) en plus des fruits et légumes.
- ⇒ Épicez vos plats avec du curcuma, des clous de girofle, du curry, des herbes aromatiques...
- ⇒ Buvez du thé, surtout le thé vert (le plus riche est le thé japonais matcha).