



# 8 conseils en nutrithérapie



Conseils alimentaires santé



LIVRET À USAGE PERSONNEL

Consultants et formateurs en Micronutrition  
Carnet réalisé par l'équipe de DFM Formation  
Reproduction interdite



## L'ALIMENTATION FONCTIONNELLE

# 8 CONSEILS POUR UNE ASSIETTE SANTE OPTIMALE

---

DEVENEZ ACTEUR DE  
VOTRE SANTE

Dans le cadre d'une consultation, la démarche fonctionnelle en micronutrition consiste à établir un protocole alimentaire totalement individualisé. Ce dernier dépendra des habitudes alimentaires du consultant, de ses antécédents, de ses troubles (digestifs, hormonaux, fatigue, inflammatoires,...), de ses objectifs et des résultats aux différentes analyses nutritionnelles et fonctionnelles qui lui seront éventuellement proposées. Dans l'absolu, on comprend dès lors qu'il n'y a pas de « règles du bon et bien manger » pour tout le monde. Chaque personne est unique et donc chaque assiette est personnalisée. Cependant, certaines bases d'alimentation fonctionnelle sont valables pour une majorité. A travers ces pages, vous découvrirez quelques bases de nutrithérapie avec 8 conseils pour une *assiette santé optimale*.

Je vous souhaite une belle lecture.

# index

**4** Mangez mieux gras

Augmentez votre consommation d'antioxydants et de polyphénols

**6**

**11** Resynchroniser vos horloges !

**8**

Éviter les aliments à charge glycémique élevé

**13**

Éviter de consommer des aliments ultra transformés

Consommez à la fois du cuit et du cru

Favoriser un mode de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments

Consommer local - de saison et biologique ou raisonné

**14** En bref : la journée type

# 1/ Manger Mieux Gras !

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

ÉQUILIBRER LES ACIDES GRAS DE NOTRE ASSIETTE PERMET DE :

- Lutter contre l'inflammation - les allergies
- Diminuer les risques cardio-vasculaires - de cancer - de diabète - d'obésité
- Optimiser le fonctionnement cérébral (cognition et humeur)
- Améliorer la communication cellulaire (membranes cellulaires plus fluides)
- Optimiser le fonctionnement hormonal (thyroïde - surrénales - glandes sexuelles - pancréas)
- Optimiser le métabolisme (augmenter la synthèse d'énergie - mieux « brûler » les calories)



## Qui fait quoi ?

### LES OMÉGA 3 :

- Sont anti-inflammatoires
- Sont antiallergiques
- Améliorent la circulation sanguine et diminuent l'hypertension artérielle
- Améliorent le fonctionnement cérébral (cognition et humeur)
- Améliorent le métabolisme Favorisent la lipolyse (combustion des graisses)

### LES OMÉGA 6 EN EXCÈS :

- Sont pro-inflammatoires
- Sont pro-allergiques
- Diminuent la vascularisation Inhibent la lipolyse...

# Où les trouve-t-on ?

## LES OMÉGA 3

### Sources d'oméga 3 végétales (acide alpha-linolénique) :

- Huile végétale : colza – lin – cameline
- Graines : lin (moulu) - chia - chanvre
- Pourpier - mâche

### Sources d'oméga 3 animales (EPA et de DHA) :

- Petits poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, harengs)
- Huiles de poisson
- Œufs de poules nourries aux graines de lin



## LES OMÉGA 6

### Sources d'oméga 6 végétales :

- Huiles végétales : tournesol - sésame - germe de blé - pépins de raisin - maïs

### Sources d'oméga 6 animales :

- Viandes
- Charcuteries
- Produits laitiers



## EN PRATIQUE

### AUGMENTER LES OMÉGA 3 :

- Déverser 1 cas d'huile riche en oméga 3 dans chacune de vos assiettes au moment de passer à table
- Conserver vos bouteilles d'huiles riches en oméga 3 au frigo
- Consommer 300 g de petits poissons gras par semaine

### DIMINUER LES OMÉGA 6 :

- Chasser les huiles riches en oméga 6
- Chasser les produits industriels qui en sont remplis

Pour les viandes, produits laitier et charcuteries :

- Limiter leur consommation
- EXIGER LA QUALITE !!!

Favoriser les bonnes filières de production : vente à la ferme - filière Bleu-Blanc-Cœur. L'alimentation de l'animal influence grandement la qualité en acides gras de sa viande et de ses sous-produits (œufs et produits laitiers)

## 2/Augmentez votre consommation d'antioxydants et de polyphénols?

### POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les antioxydants permettent de se protéger des lésions oxydatives induites par les RADICAUX LIBRES. Les radicaux libres proviennent du métabolisme énergétique, de l'activité du système immunitaire, de la détoxification hépatique, de l'environnement (pollution, tabac++++, soleil...). Leur production est inévitable et bénéfique lorsqu'elle est bien contrôlée.

Toutefois, ils sont dommageables lorsqu'ils sont produits en excès et/ou que nos défenses antioxydantes sont insuffisantes : on parlera alors de STRESS OXYDATIF.

En cas de stress oxydatif, les radicaux libres attaquent nos protéines de structures, notre ADN ainsi que nos lipides. Les Oméga 3 sont particulièrement vulnérables au stress oxydatif : lorsqu'ils sont endommagés, ils ne peuvent plus exercer leurs

fonctions bénéfiques et deviennent délétères. Le stress oxydatif est co-responsable de l'augmentation des pathologies cardiovasculaires, du cancer et des pathologies neuro-dégénératives. Pour s'en protéger, enrichissez vos assiettes avec des grandes quantités d'antioxydant et de polyphénols qui contrôleront leurs effets délétères !





## Où les trouve-t-on ?

- Épices : curcuma ++++ - gingembre - cannelle - clou de girofle...
- Aromates : persil - basilic - ciboulette - thym - laurier...
- Légumes à feuilles vertes
- Fruit et légumes

Plus ils sont colorés plus ils sont riches en antioxydants

- Toutes les baies ++++ (même congelées)
- Carottes - tomates - oignons rouges...
- Grenade - ou jus de grenade 100% sans sucre ajout
- Thé vert : les polyphénols du thé vert matcha sont cent fois plus bio disponibles
- Chocolat noir

## EN PRATIQUE

- Mettre de la couleur dans toutes vos assiettes !!!!
- Consommer des assiettes à dominance végétale
- Consommer du cuit ET du cru

Certains micronutriments, comme la vitamine C, sont détruits à la cuisson

D'autres, comme le lycopène de la tomate, sont mieux absorbés dans les aliments cuits

- Ajouter de l'huile à vos assiettes

Certains antioxydants ou polyphénols sont mieux absorbés en présence de gras, c'est le cas des vitamines A et E, des caroténoïdes et des polyphénols

- Ajouter des épices et aromates dans toutes vos assiettes
- Consommer du thé

A distance des repas en cas d'insuffisance de fer



# 3/ ÉVITER LES ALIMENTS À CHARGE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉE

## QU'EST-CE QU'UN ALIMENT A CHARGE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉE ?

C'est un aliment dont la consommation entraîne une augmentation rapide de la glycémie.

Cette augmentation rapide de la glycémie entraîne à son tour une augmentation importante de l'insuline.

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

### L'Insuline est l'hormone du stockage :

elle active la transformation des glucides en graisses et favorise son stockage. Elle est, à ce titre, la principale responsable du surpoids. Ainsi, ce sont les aliments à charge glycémique élevée qui font grossir et non les graisses ! A terme, la résistance à l'insuline s'installe, entraînant un syndrome métabolique, qui favorise les pathologies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le dysmétabolisme lipidique, l'acné...

L'insuline en excès est également un puissant agent pro- inflammatoire.



## QUELS SONT LES ALIMENTS À CHARGES GLYCÉMIQUES ÉLEVÉES ?

- Bonbons - gâteaux - viennoiseries - céréales du petit déjeuner
- Mais aussi : Pain blanc ! Riz blanc ! Pâtes blanches !

Le raffinage des céréales augmente l'index glycémique des aliments et réduit considérablement les vitamines et minéraux : on obtient alors des calories vides ! Celles-ci font grossir, ne produisent pas d'énergie et augmentent la sensation de faim.

- Purée de pomme de terre
- Tous les jus de fruits





## EN PRATIQUE

### ÉVITER LES ALIMENTS À CHARGE GLYCÉMIQUE ÉLEVÉE

**FAVORISER LES ALIMENTS À CHARGE GLYCÉMIQUE BASSE** (qui élèvent modérément l'insuline)

**Les légumes sont à consommer sans modération** (sauf si sensibilité aux fibres)

**2-3 fruits par jour** (en favorisant fruits rouges, nectarine, pomme, poire, prune, abricot. Le raisin et la banane bien mûre sont des sucres plus rapides)

**Tous les aliments gras** ont des charges glycémiques très basses

- Fruits oléagineux : Amandes, noix, noisettes, pistaches, cacahuètes, noix du brésil, noix de macadamia

**NON GRILLÉES ET NON SALÉES**

- Graines : chia, chanvre, lin broyé (toutes les trois riches en oméga 3)  
Avocat, olives

**Les protéines animales** ont des charges glycémiques proches de zéro : poissons, viandes, coquillages et crustacés

### Pour les féculents :

**Favoriser les légumineuses** : lentilles, pois chiches, lentilles corail, fèves, haricots blancs, rouges, haricots azuki... (charges glycémiques très basses et remplies de fibres et de minéraux +++). Faites les tremper une nuit de préférence avant cuisson

**Favoriser les céréales complètes** (millet, sarrasin, riz basmati semi-complet, amarante, quinoa)

Les pâtes et toute autre source de blé moderne (pain, blé, semoule de couscous, boulgour, pâte à pizza, farine de blé...) sont à consommer complets (non raffinés) et occasionnellement. Le gluten qu'ils contiennent (gliadine) entraîne une porosité intestinale passagère, ce qui a un effet pro-inflammatoire.

**De même pour le pain** : favoriser un pain complet, bio et sans gluten ou pauvre en gluten (pain au petit épeautre, sarrasin ou kamut). Le pain de maïs est sans gluten mais l'index glycémique est trop élevé. Le pain, même sans gluten **NE DOIT PAS ÊTRE INDUSTRIEL** ! Effectivement les pains industriels sont ultra-transformés et contiennent des aliments à index glycémique très élevé !!!!  
Vous pouvez également faire vous-même un pain cétogène.



## ENFIN, UTILISEZ DES STRATÉGIES POUR RÉDUIRE L'INDEX GLYCÉMIQUE DU REPAS :



**Ajoutez du gras** : 1 cas d'huile bio première pression à froid non cuite (colza / olive ou comme recommandé en fonction de votre profil en acide gras) à tous vos repas

**Ajoutez de l'acidité** : un filet de jus de citron ou du vinaigre de cidre par exemple



**Ajoutez des fibres** : éviter tout ce qui est raffiné (pain blanc, riz blanc, pâtes blanches et quasiment tous les aliments industriels), consommer des légumes +++ (deux fois plus de légumes que de féculents). Pas un repas sans légumes !

**Ajoutez des protéines à vos assiettes** : cela réduit l'index glycémique du repas (midi : petit poisson gras, coquillages, crustacés, œufs ou viande, le soir privilégiez les protéines végétales : légumineuses, graines, tofu, tempeh)



**Ne pas trop cuire les féculents** (sauf légumineuses). Les cuissons « al dente » ont un index glycémique beaucoup plus bas que les cuissons « fondantes »

**Faites refroidir la pomme de terre** après cuisson avec sa peau et réchauffez-la si vous souhaitez (son amidon s'est recomposé, ce qui baisse sa charge glycémique et en fait un amidon résistant, c'est-à-dire un prébiotique dont raffole le microbiote)



# 4/RESYNCHRONISER VOS HORLOGES !

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT :

Caler son rythme alimentaire sur son rythme biologique permet d'améliorer sa santé physique et psychique ! Ceci passe par l'optimisation de la synthèse de nos neurotransmetteurs, notamment la dopamine et la sérotonine !

## EN PRATIQUE

### POUR AUGMENTER VOTRE DOPAMINE :

starter du début de journée, produit entre 6h et 8h. Neurotransmetteur de la motivation, concentration, de l'entrain, de la bonne humeur.



**Apportez des protéines au petit déjeuner (de préférence entre 6 h et 8h) : INDISPENSABLE +++**



**De préférence des protéines animales** qui sont plus complètes et plus riches en tyrosine, acide aminé indispensable pour fabriquer la dopamine (mais aussi les hormones thyroïdiennes !) :

Œuf, jambon, fromage, poisson (environ 80 g de protéines animales à chaque petit déjeuner si possible)



Et/ou éventuellement des protéines végétales:

**Graines** : graines de chia (exemple chia pudding sans sucre), graines de lin (broyées), graines de courge...

**Oléagineux** : amandes, noix, noisettes, noix de cajou, de macadamia, du Brésil... NON GRILLÉES et NON SALÉES ou des purées d'oléagineux



Avocats - tomates - olives - houmous

### **Évitez au maximum les glucides au petit déjeuner**

Éventuellement 1 tartine de pain complet, de préférence à la farine d'engrain (= petit épeautre) de sarrasin ou kamut

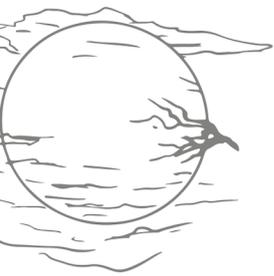


Ou un fruit



### **Ajoutez des bonnes graisses / des légumes si possibles :**

Avocats, tomates, aromates, olives, salade, huiles végétales



### **AUGMENTER LA SÉROTONINE :**

frein physiologique de la fin de journée, neurotransmetteur de la sérénité, du bien-être, de la stabilité comportementale (notamment comportement alimentaire), du lâcher-prise. Précurseur de la mélatonine (= hormone du sommeil)

#### **Goûter vers 17 h :**

Oléagineux : amandes, noix, noisettes...  
Chocolat noir (+ de 70%) ou fruit



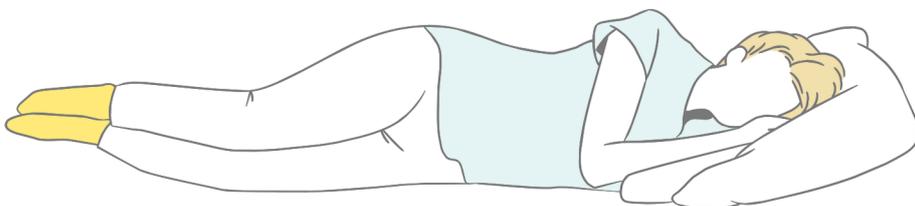
**Dîner végétalien** (les protéines animales le soir inhibent la synthèse de sérotonine)

Soupe complète (légumes ++++ avec un peu de légumineuses ou pommes de terre)

**Ou** salade complète avec crudités, avocats, graines, houmous

**Ou** assiette de légumes - crudités et  $\frac{1}{4}$  de légumineuses et / ou céréales complètes

**Sans oublier** : 1 cas d'huile végétale + épices et aromates





## 5/ EVITER DE CONSOMMER DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

La plupart des produits industriels sont ultra-transformés, ils sont raffinés, ils contiennent des additifs douteux voire dangereux, des sucres très rapides, même s'ils sont allégés, ils contiennent des calories et pas de quoi les brûler (ni de vitamines et minéraux) : nous appelons cela des calories vides. Ils font grossir et augmentent l'appétit. Ils conduisent à la résistance à l'insuline, augmentent les risques de diabète, cancer...

**Favoriser des aliments non transformés** : fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, poissons, viandes, coquillages, crustacés, graines, oléagineux, aromates, épices

## 6/ CONSOMMEZ À LA FOIS DU CUIT ET DU CRU

LES DEUX SONT INDISPENSABLES ! Certains micronutriments, comme la vitamine C sont détruits par la cuisson, d'autres, comme le lycopène de la tomate, sont mieux absorbés grâce à la cuisson !

## 7/ FAVORISER UN MODE DE CUISSON PRÉSERVANT LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

La cuisson à forte température peut altérer la qualité nutritionnelle des aliments, détruisant certains composants essentiels et produisant certaines substances toxiques (irritants et carcinogènes). **Favoriser la cuisson à la vapeur douce, au four à basse température, la cuisson pochée ou au wok** (forte température mais très rapide et en faisant sauter en permanence).

## 8/ CONSOMMER LOCAL – DE SAISON ET BIOLOGIQUE OU RAISONNÉ

C'est la dernière règle d'or, mais certainement la plus importante. **APPLIQUER CETTE RÈGLE AMÉLIORE VOTRE SANTÉ, CELLE DE LA PLANÈTE ET CELLE DE NOS AGRICULTEURS !**

# EN BREF : LA JOURNÉE TYPE

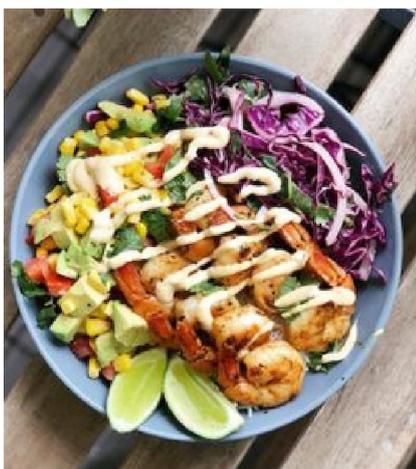


## PETIT DÉJEUNER PROTÉINÉ ET PEU GLUCIDIQUE

- Protéines animales : Œufs - jambon - volaille - poisson - fromage (de préférence de chèvre ou brebis)
- Graines - oléagineux
- Légumes - olives - avocat - éventuellement 1 fruit
- Pain cétogène
- Ne pas oublier : 1cas d'huile végétale (olive + colza ou comme recommandé)
- MASTIQUEZ

## MIDI : ASSIETTE DES 4/4

- ¼ crudités
- ¼ légumes cuits
- ¼ protéines animales (viande ou poisson ou œufs ou coquillages - crustacés)
- ¼ légumineuses et / ou céréales complètes et/ou pomme de terre, patate douce
- Usez et abusez des aromates (persil, ciboulette, menthe, basilic...)
- Ne pas oublier de verser 1 cas d'huile végétale (olive + colza ou comme recommandé) au moment de passer à table
- Dessert : 1 fruit de préférence
- MASTIQUEZ



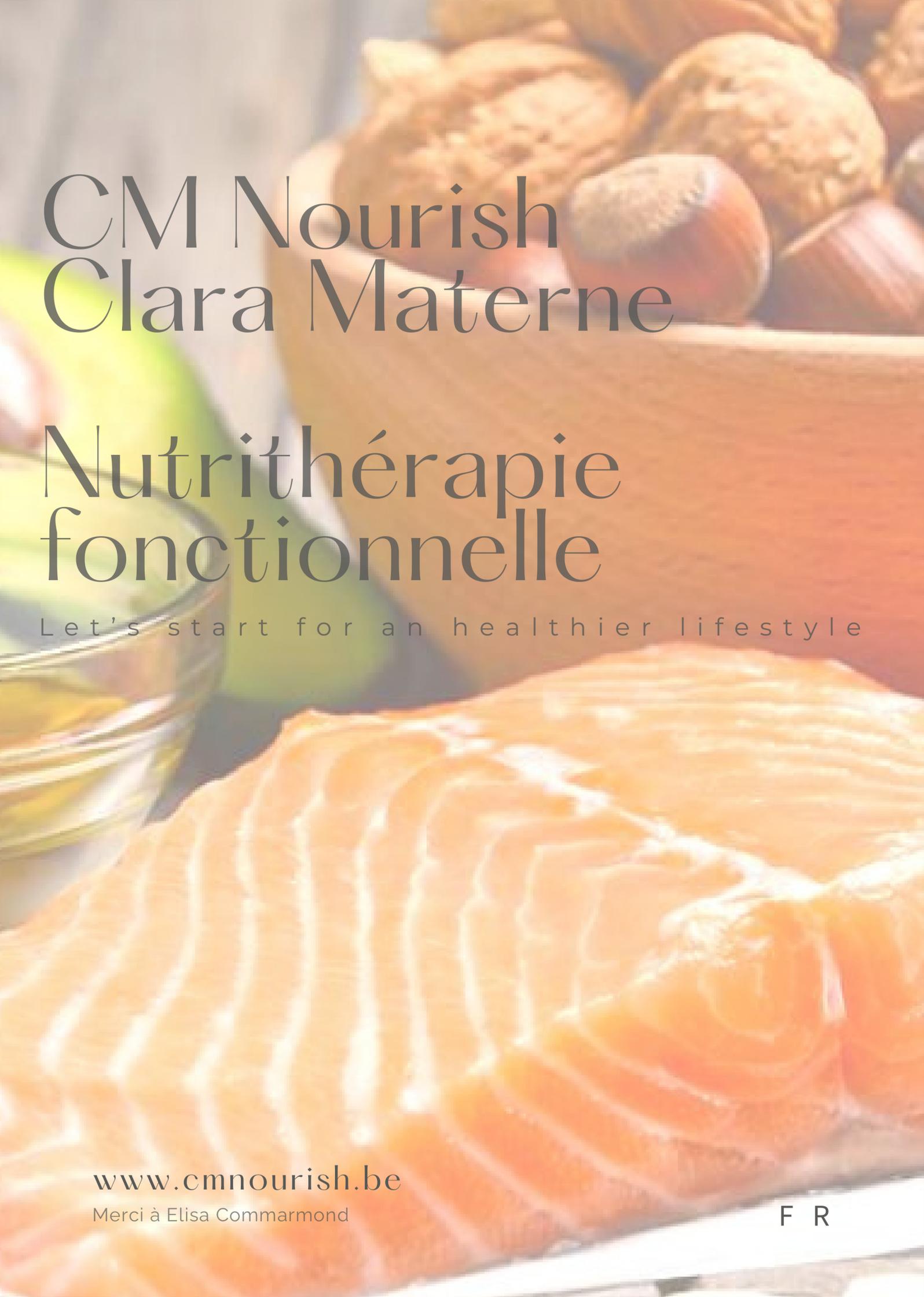
## DINER VÉGÉTALIEN

- Soupe complète (légumes + légumineuses) Ou salade complète
- Ou légumes et/ou crudités (3/4) avec un peu (1/4) de légumineuses - céréales complètes - pommes de terre...
- Ne pas oublier de verser 1 càs d'huile végétale (olive + colza ou comme recommandé) au moment de passer à table + éventuellement un fruit
- MASTIQUEZ

## GOÛTER SÉROTONINERGIQUE

Oléagineux  
+ Chocolat noir ou fruit  
MASTIQUEZ





CM Nourish  
Clara Materne

Nutrithérapie  
fonctionnelle

Let's start for an healthier lifestyle

[www.cmnourish.be](http://www.cmnourish.be)

Merci à Elisa Commarmond

F R