



ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Comprendre et mettre en pratique,
dans votre vie quotidienne.

TABLE DES MATIÈRES GUIDE ANTI-INFLAMMATOIRE

L'inflammation, c'est quoi ?	4
Les céréales	5
Pourquoi ?.....	6
Que faut-il éviter ?.....	6
Par quoi remplacer ?.....	6
Les produits laitiers	7
Pourquoi.....	7
Que faut-il éviter ?.....	8
Par quoi remplacer ?.....	8
Les graisses	9
Pourquoi.....	9
Que faut-il éviter ?.....	10
Par quoi remplacer ?.....	10
Concernant les oméga 3.....	10
Les produits industriels	11
Pourquoi.....	11
Que faut-il éviter ?.....	12
Par quoi remplacer ?.....	12
Les sucres et les édulcorants	13
Pourquoi.....	13
Que faut-il éviter ?.....	13
Par quoi remplacer ?.....	14
Les protéines	14
Pourquoi.....	14
Que faut-il éviter ?.....	14
Quand consommer les protéines ?.....	14
Comment classer les sources de protéines ?.....	14
Aliments recommandés ?	15
Ce qu'on nous dit.....	15
Que faut-il éviter ?.....	15
Par quoi et comment remplacer ?.....	16

Stress oxydant.....	17
C'est quoi le stress oxydant ?.....	17
Que faut-il éviter ?.....	17
Ce dont notre corps a besoin.....	18
Calories, oui mais.....	18
Vitamines et minéraux.....	18
Antioxydants.....	18
Quelques aliments anti-inflammatoires.....	18
Et pour nos enfants ?.....	19
Dès la conception.....	19
Allaitement ?.....	19
La diversification.....	19
Vers 7 à 12 mois.....	20
Durant l'enfance.....	20
L'autophagie.....	21
Qu'est-ce que c'est ?.....	21
Quels sont ses bienfaits ?.....	21
Comment ça fonctionne ?.....	21
Autophagie et cancer.....	22
Qu'est-ce qui ralentit l'autophagie ?.....	22
Quelques conseils.....	22
Comment booster l'autophagie ?.....	23

TABLE DES MATIÈRES NUTRISCORE

Le nutriscore, c'est quoi ?.....	25
Comment est-il calculé ?.....	26
Les points positifs.....	27
Les points négatifs.....	28
Comment faire les bons choix ?.....	29
À vous de jouer !.....	30
Correction du jeu.....	33

Recettes anti-inflammatoires.....	36
--	-----------

L'INFLAMMATION, C'EST QUOI ?

C'est un processus naturel du corps humain, en réponse à une agression :
infection, trauma, blessure, allergie, perméabilité intestinale...

Ce phénomène fait intervenir notre système immunitaire, mais aussi d'autres acteurs
comme le tissu adipeux (graisses corporelles) ou le microbiote intestinal.

On connaît l'inflammation aiguë, qui peut par exemple, survenir suite à une entorse ou un
traumatisme et qui va provoquer chaleur, douleur, rougeur, gonflement...

C'est un mécanisme physiologique qui a pour but de permettre la guérison.

On connaît moins l'inflammation « de bas grade », **silencieuse, sournoise...**

Au début, elle ne provoque pas de symptômes évidents, et pourtant, elle est associée à
de nombreuses pathologies : insulino-résistance, obésité, diabète de type 2,
problèmes cardio-vasculaires, maladies neuro-dégénératives...

Vous savez quel est l'organe le plus sensible à l'inflammation ?

C'est le cerveau...

Et, bien souvent, quand les premiers symptômes arrivent, il est déjà trop tard.

On peut se retrouver progressivement de plus en plus touché par l'inflammation,
on attrape alors des tendinites à gauche à droite, on arrive pas à perdre de poids,
et on est globalement en mauvaise santé.

Cette inflammation chronique dépend énormément voir exclusivement,
de notre mode de vie : alimentation, pollution, tabagisme, troubles du sommeil, stress,
modes de cuisson, sédentarité, stress oxydant...

**La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons AGIR
sur toutes ces composantes !**

Dans ce dossier, nous allons reprendre, point par point, les différents aspects de
l'alimentation, sur lesquels nous pouvons jouer pour réduire cette inflammation,
être en meilleure santé, et en énergie au quotidien.



LES CÉRÉALES

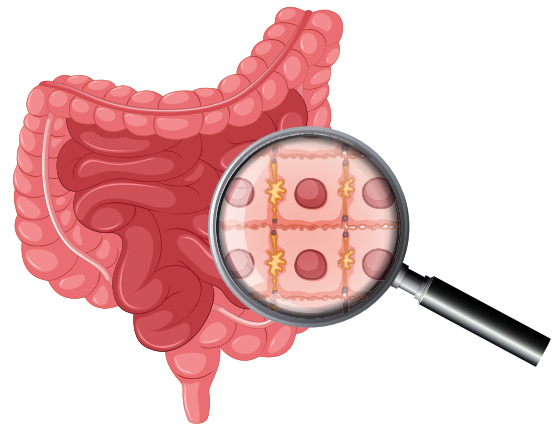
POURQUOI ?

D'une part, l'enveloppe des céréales va **abîmer la paroi de notre intestin**.

Normalement celle-ci est imperméable, c'est à dire qu'elle empêche les toxines, et autres molécules indésirables, d'arriver dans notre circulation sanguine.

Quand elle est abîmée, elle devient **perméable**.

Le saviez-vous ? Le gluten peut stimuler la production de zonuline, une protéine qui **ouvre les jonctions serrées** de l'intestin, mais aussi, celles de la barrière hémato-encéphalique, donc au niveau du **cerveau** !



Résultat, ces toxines, ces éléments indésirables, vont se retrouver où ils ne devraient pas, ils vont **passer dans la circulation** sanguine et provoquer une série de réactions en chaîne : le corps se défend contre ces substances étrangères, le système immunitaire se met en route, ça génère de l'inflammation au niveau intestinal et, sur le long terme, de l'inflammation dite « chronique ».

Le corps se bat alors en permanence, et finit par ne plus reconnaître ce qui est bon ou mauvais. C'est comme ça qu'on se retrouve avec des tendinites qui ne guérissent pas, des problèmes de digestion, des douleurs articulaires, mais aussi des pathologies comme la polyarthrite rhumatoïde ou d'autres maladies auto-immunes lors desquelles finalement, le corps s'attaque à ses propres tissus...

D'autre part, le gluten contenu dans les produits céréaliers, est une grosse molécule que le corps a du mal à gérer. En fait, le gluten d'aujourd'hui n'est plus celui d'hier : l'industrie a modifié les grains des céréales, afin que la production soit plus rentable (plantes plus résistantes, moins de pertes) et pour que la confection des produits tels que le pain soit plus facile (pâte plus malléable, qui monte bien). Ces céréales sont en fait enrichies en gluten.

Et vous savez où se retrouve ce gluten ?

Là où il ne devrait pas, pardis... Il passe au travers de notre intestin porreux et se retrouve dans la circulation sanguine, notre pauvre système immunitaire surchargé, va alors devoir gérer comme il le pourra - cest à dire mal - ces agressions à répétition.



QUE FAUT-IL ÉVITER ?

- Tout ce qui est à base de **blé** : pâtes, pain, viennoiseries, baguette, pizzas ...
- Les autres céréales telles que : **avoine, seigle, épautre, orge, son de blé, son d'avoine, ...**
- Et bien sûr, **les produits dérivés** : muesli, granola, crackers, biscuits, ...

PAR QUOI REMPLACER ?

FARINES



amande
patate douce
riz
millet
sarrasin
coco
psyllium
petit épautre

MUESLI



flocons de riz
flocons de sarrasin
flocons de millet

PÂTES



pâtes de sarrasin
pâtes à base de riz blanc
Konjac
tagliatelles de courgette
tagliatelles de carottes
tagliatelles de chou pointu
courge « spaghetti »



LES PRODUITS LAITIERS

POURQUOI ?

Il y a plusieurs raisons à cela. Premièrement, avec l'âge, nous ne produisons plus l'enzyme qui nous permet de **digérer le lait, et si on digère mal, ça crée de l'inflammation.**

Ensuite, le lait de vache que l'industrie agro-alimentaire nous vend, contient **des antibiotiques** administrés aux vaches pour augmenter la rentabilité (éviter les maladies, les infections, ...). Il contient également **les hormones de croissance** qui ne nous sont pas forcément destinées...

La qualité du lait est également **tributaire de l'alimentation de l'animal**, et comme c'est le profit qui prime... Le bétail est bien souvent nourri au soja/maïs ou avec d'autres farines très inflammatoires, ce qui va impacter la qualité nutritionnelle des produits laitiers, et leurs effets dans notre propre corps.

Vous l'aurez compris, la qualité nutritionnelle des graisses contenues dans les produits laitiers industriels est souvent médiocre. De plus, les toxines s'accumulent dans les graisses, ces graisses que nous ingérons ensuite... Il faut donc se méfier des produits laitiers très gras et de mauvaise qualité.

Une autre raison d'éviter les produits laitiers, est que le lait (UHT) est chauffé à très haute température en quelques secondes, cela va créer une réaction chimique d'oxydation qui va **transformer les molécules** du lait, qui deviennent extrêmement toxiques pour notre organisme, et **très inflammatoires**. Ça n'a donc plus grand chose à voir avec le lait que consommaient nos grands parents !

Et le calcium dans tout ça ?

Il est prouvé maintenant, qu'on en trouve en quantité importante **dans les légumes et les eaux minéralisées**, et que celui-ci est plus facilement assimilable par l'organisme.

Vous vous souvenez de notre intestin devenu perméable ?

Toutes ces molécules indésirables, ces hormones, ces traces d'antibiotiques etc. Vont se retrouver où...? Là où ils ne devraient pas !

Donc, encore une fois, le corps va devoir se battre.



QUE FAUT-IL ÉVITER ?

Les produits laitiers, surtout **non bio** : lait, yaourts, crème, fromages, beurre...

PAR QUOI REMPLACER ?

LAIT	CRÈME	YAOURTS	FROMAGE
↓	↓	↓	↓
amande	amande	amande	substituts végétaux fermentés à
coco	riz	coco	base d'amande
riz	soja	riz	fromages affinés à pâte dure
millet	coco		et au lait cru
noisette			

Néanmoins on peut trouver de bons produits, qui n'auront pas un effet aussi négatif sur notre santé, au contraire :

- Privilégiez **les produits bio** (pas d'antibiotiques, alimentation bio, meilleure qualité de vie des animaux, accès à l'extérieur pour pouvoir brouter).
- Privilégiez **les produits de chèvre et de brebis**, qui sont souvent mieux tolérés.
- Privilégiez **les fromages affinés** et à pâte dure comme le comté ou le parmesan, qui ne contiennent presque plus de lactose.
- Choisissez **un beurre de bonne qualité, bio**.

Où trouver du calcium ?

Dans les eaux minéralisées (Hépar, Contrex, ...), dans les épinards, le chou frisé, les crucifères, le soja (européen bio), les sardines en boîte avec arrêtes, les épinards, les choux de bruxelles, les asperges, le cerfeuil frais, les noix, les amandes, les noix du Brésil...



LES GRAISSES

POURQUOI ?

Nous vous parlons des graisses car elles sont plus importantes que ce que l'on croit !

D'une part, certaines sont plutôt pro-inflammatoires (oméga 6), et d'autres sont, au contraire, **anti-inflammatoires (oméga 3)**.

Le problème est qu'il faut pouvoir les différencier, et que l'industrie agro-alimentaire utilise principalement des graisses qui sont néfastes pour notre santé, et dont la chauffe (encore elle), altère les molécules.

Le but du jeu est de **rééquilibrer** cet apport en oméga 3 par rapport aux oméga 6 pour inverser cette spirale de l'inflammation. Il est nécessaire de diminuer les oméga 6 car c'est la même enzyme qui fait fonctionner la « cascade » des oméga 6 et des oméga 3.

Si celle-ci est surchargée d'oméga 6, elle sera incapable de traiter les acides gras qui permettent d'aboutir aux médiateurs anti-inflammatoires.

Vous l'avez compris, les graisses ne jouent pas uniquement un rôle énergétique !

Elles font bien plus que nous apporter des calories et se stocker dans nos fesses !

Déjà, **les membranes de toutes nos cellules** sont composées de graisses.

Ces lipides membranaires sont tributaires de notre alimentation, et conditionnent la qualité de la communication entre les cellules, la fluidité des membranes, et par conséquent, le bon fonctionnement de celles-ci. Comme vous le savez, tous nos organes sont composés de cellules, il est donc essentiel qu'elles soient en bonne santé !

Mais encore :

Les graisses que nous consommons ont une importance capitale pour notre corps, outre leur capacité à produire des médiateurs anti-inflammatoires ou pro-inflammatoires, elles influencent la production de nos hormones, le fonctionnement de nos organes, la santé de notre cerveau, de notre microbiote intestinal...

Les oméga 3 quant à eux, ont de nombreux rôles, dont : la protection et le développement du cerveau, la fluidité membranaire, l'expression des gènes, le bon fonctionnement de nos mitochondries : usines énergétiques de notre corps, qui produisent l'ATP...

C'est pourquoi ce rééquilibrage des graisses alimentaires est nécessaire.



QUE FAUT-IL ÉVITER ?

- **Les huiles riches en oméga 6** : huile d'arachide, huile de tournesol, huile de maïs, huile de germes de blé, huile de sésame...
- **Les graisses hydrogénées et trans** : dans les biscuits, pâtes à tartiner, margarines, chips, fritures, viennoiseries...
- **L'huile de palme** qui est néfaste pour notre santé.
- **Les graisses animales de mauvaise qualité** : viandes, oeufs de batterie, beurre et fromages industriels, charcuteries...

PAR QUOI REMPLACER ?

Les aliments riches en bonnes graisses comme les oléagineux, les avocats, la viande de bonne qualité (filère lin, animaux qui ont vu le soleil et brouté de l'herbe, c'est le top !), les oeufs bio, l'huile d'olive extra vierge, l'huile de colza...

Attention : les oméga 3 ne supportent pas la chaleur ni la lumière.

HUILES À CONSOMMER FROIDES

↓
colza
lin
noix
olive

CUISSON

↓
olive (170°C)
coco
beurre (bio)
ghee (bio)

OMÉGA 3

↓
maquereaux
sardines
saumon
hareng
lin, chia
noix
oeufs (filère lin)
colza

CONCERNANT LES OMÉGA 3

Il est très important de consommer des **oméga 3 d'origine marine**, car ils contiennent directement l'EPA et le DHA, qui sont des acides gras à longue chaîne, protecteurs, ne nécessitant pas de passer par cette fameuse cascade des oméga 3 et des oméga 6 ! Contrairement aux oméga 3 des végétaux qui eux, doivent passer par cette cascade.



LES PRODUITS INDUSTRIELS

POURQUOI ?

Par définition, les produits industriels ont été **transformés** : ils ont été chauffés, altérés, dénaturés, et on y a ajouté des substances pour en améliorer le goût, la texture, la conservation, la couleur...

Encore une fois, la chauffe de ces produits altère les molécules, les graisses se transforment en graisses trans, hyper inflammatoires et délétaires pour notre santé.

Ce n'est pas un secret, on trouve énormément d'additifs alimentaires dans les produits industriels, et une fois de plus, notre corps doit se battre avec.

De plus, ces produits sont souvent très caloriques (graisses et sucres +++), mais très **pauvres en nutriments** (vitamines, minéraux, fibres), dont notre corps a vraiment besoin.

Ils ont une faible densité nutritionnelle.

Résultat : on consomme énormément de calories, sans avoir les micro-nutriments dont nous avons besoin, notre corps manque de substrats pour fonctionner et nous demande toujours plus...

Ce qui n'est pas le cas avec une alimentation composée d'aliments naturels, entiers, riches en nutriments.

Comment les analyser ?

En lisant les étiquettes ! Plus la liste des ingrédients est à rallonge, plus il faut se méfier...

Si vous devez acheter un produit industriel, tournez-vous vers ce qui est le plus naturel, le moins transformé, et avec le moins d'ingrédients possible.



QUE FAUT-IL ÉVITER ?

Il faut éviter au maximum les produits transformés, chauffés, composés de beaucoup d'ingrédients, de graisses et de sucres ajoutés.

- Éviter absolument **les additifs** : tous les noms bizarres, les E, les colorants, le glutamate, ...
- Éviter **les graisses** hydrogénées, les huiles de tournesol, de maïs, de palme, ...
- Éviter **les « OSE »** (fructose, saccharose et leurs copains), qui sont des sucres ajoutés

PAR QUOI REMPLACER ?

Par ce qu'on trouve dans la nature, et qui nous permet de faire les choses nous-même. C'est la meilleure façon de contrôler les ingrédients, et de garder un maximum d'éléments nutritifs !

Quelques exemple : les légumes, les fruits, les oeufs, les farines mentionnées plus haut, les olives, les oléagineux, le chocolat 85% minimum de bonne qualité, la noix de coco, ...

Idéalement, faites votre granola vous-même, votre quiche, votre pizza, votre pain au petit épautre ou à la farine d'amande, retrouvez le goût du naturel.



LES SUCRES ET LES ÉDULCORANTS

POURQUOI ?

De manière générale, le sucre est délétère pour notre santé, il va provoquer des pics d'insuline à répétition afin de stabiliser la glycémie, ce qui, à terme peut provoquer une **résistance à l'insuline**, un surpoids, ou même un **diabète**. Ces pathologies sont également source d'inflammation, et peuvent être causées par l'inflammation !

Nous n'avons que peu de réserves de glycogène (assemblage de molécules de glucose) dans le corps : le foie et les muscles, ce qui veut dire que si nous n'utilisons pas ces sucres, nous allons **les stocker au niveau du tissu adipeux**.

C'est le cas de tous les sucres, aussi bien le sucre blanc raffiné, que le sucre de coco très à la mode, les sirops d'agave, d'héroule, de dattes, etc.

Tous ces produits sont ultra transformés, et restent à consommer avec parcimonie.

Les édulcorants quant à eux, donnent le goût sucré sans apporter les calories.

Ces substances parfois chimiques, sont malheureusement mauvaises pour nous, elles **envoient des signaux incorrects** à notre corps, provoquent ce fameux pic d'insuline, **nous poussent souvent à manger plus**, et ont un effet destructeur sur notre flore intestinale.

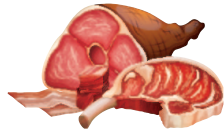
L'idéal est donc de **se déshabituer**, petit à petit du goût sucré, ce que les édulcorants nous empêchent de faire.

QUE FAUT-IL ÉVITER ?

Les sucres ajoutés, les sirops de maïs, sirop de riz, les fameux « OSE » (sucralose, dextrose, saccharose...), l'aspartame, et autres édulcorants...

PAR QUOI REMPLACER ?

Si vous voulez vraiment sucrer certaines préparations, la stévia et l'erythritol semblent être les moins mauvais. Sinon vous pouvez ajouter des éléments tels que **la vanille, la cannelle, du chocolat très noir, de la noix de coco, de la poudre d'amande, ...** Qui rappellent le goût sucré. Vous pouvez également sucrer avec des fruits.



LES PROTÉINES

POURQUOI ?

Les protéines sont difficiles à digérer, principalement la viande rouge.

La conséquence de cela est que, dans de mauvaises conditions, cela va mener à de la putréfaction au niveau intestinal, et provoquer de l'inflammation.

QUE FAUT-IL ÉVITER ?

- Les repas contenant **protéines + glucides**, car les glucides vont altérer la digestion des protéines de par leur effet « excitateur » sur notre système nerveux.
- Consommer des aliments comme de **la viande**, avant le sport, ou dans un environnement stressant. Car, toujours dans cette logique, notre corps en état de stress ou en état d'action, **n'est pas en mesure de gérer ces protéines difficiles à digérer.**

QUAND CONSOMMER LES PROTÉINES ?

Après la bataille, comme Astérix et Obélix avec leur festin de sanglier !

En somme, le meilleur moment pour consommer de la viande ou du poisson, c'est **le soir, quand la journée est terminée, quand vous êtes en famille, dans un environnement serein.** C'est dans ces conditions que votre repas sera le mieux digéré et que votre organisme pourra assimiler les protéines de façon optimale. **On privilégie donc la qualité (qualité du moment et qualité du produit bien sur), à la quantité.**

N'oubliez pas de bien mâcher ! Cette étape est nécessaire pour une bonne digestion.

COMMENT CLASSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES ?

Dans l'ordre, du plus facile à digérer au plus difficile : les oeufs, les oléagineux, les fromages et produits laitiers, le poisson blanc, les poissons gras, la viande blanche, la viande rouge, la viande rouge crue.



ALIMENTS RECOMMANDÉS ?

CE QU'ON NOUS DIT

Dans le milieu du sport principalement, mais aussi dans des recommandations alimentaires « healthy », on nous parle souvent de beurre de cacahuète, de noix de cajou, de flocon d'avoine, de whey protéine, de produits protéinés... On nous dit que c'est bon pour la santé, que ça aide à perdre du poids, à prendre du muscle et j'en passe.

Faisons un peu le tri dans tout ça.

QUE FAUT-IL ÉVITER ?

- **Les cacahuètes, le peanut butter, les noix de cajou** : ces aliments ne sont pas des oléagineux mais des légumineuses. Par conséquent ils sont plus riches en glucides, mais surtout, ils sont très allergisants. Ils peuvent provoquer des réactions inflammatoires, des problèmes de digestion, des problèmes de peau...

De plus, les cacahuètes sont très riches en oméga 6, pro-inflammatoires.

- **Les flocons d'avoine** sont des céréales, et font partie de celles qui causent le plus de dégâts et d'inflammation au niveau de l'intestin.

- **La whey** : nous parlions des produits laitiers, ici nous sommes en plein dedans. La whey est composée de résidus de produits laitiers, souvent de mauvaise qualité, et va également amener son lot de réactions inflammatoires. Sans compter les édulcorants ajoutés pour masquer le goût.

- **Les produits protéinés** : ils sont, eux aussi, souvent remplis d'édulcorants, souvent très sucrés, et une fois de plus c'est un leurre pour notre corps. Au goût on a l'impression de manger du sucre, mais c'est très riche en protéines, comment vont-elles être assimilées ?



PAR QUOI ET COMMENT LES REMPLACER ?

CACAHUÈTES, CAJOUS PEANUT BUTTER



amandes
noisettes
pistaches
noix

noix de macadamia

beurre de noisette

beurre d'amande

FLOCONS D'AVOINE



flocons de sarrasin
flocons de riz
flocons de millet

WHEY & Co



protéines végétales bio*
protéines de blancs d'oeufs bio*

* Si vraiment vous ressentez le besoin de prendre des protéines...

Mais sachez qu'on en consomme bien assez dans notre alimentation, et qu'une source naturelle sera toujours meilleure et mieux assimilée. Après un entraînement, vous pourriez simplement mettre une poignée d'amandes dans votre salade, ou un oeuf cuit dur si vous le digérez bien. Mais globalement, votre repas du soir, pris dans le calme, vous apportera assez de protéines.



STRESS OXYDANT

C'EST QUOI LE STRESS OXYDANT ?

Et pourquoi on vous en parle ?

Parce-que stress oxydant et inflammation sont intimement liés.

Ils s'aggravent l'un l'autre, comme un cercle vicieux.

Le stress oxydant est lui aussi un mécanisme naturel et tout à fait normal.

Physiologiquement, il est dû à l'utilisation de l'oxygène par nos mitochondries pour produire de l'ATP. En effet, une petite partie de cet oxygène va être mal géré, et oxyder des molécules. Celles-ci vont alors devenir instables et provoquer des oxydations en chaîne, d'une molécule à l'autre.

Exemple qu'on connaît : pelez une pomme et laissez-la à l'air libre, elle devient noire : **c'est de l'oxydation.**

Ce stress oxydant est canalisé par nos enzymes anti-oxydantes, ainsi que certaines vitamines et certains minéraux que nous consommons, et qui vont venir casser cette chaîne de stress oxydant.

Il y a aussi le stress oxydant qui vient de l'extérieur : fumer, pollution, alimentation...

Les problèmes arrivent quand il y a **un déséquilibre entre les oxydants et les anti-oxydants...**

Alors, de plus en plus de molécules deviennent instables, elles finissent par **altérer nos protéines, nos lipides, nos cellules, et même notre ADN**, générant des mutations et de graves problèmes inflammatoires ou chroniques (cardio-vasculaires, diabète, maladies dégénératives, cancers, ...).

QUE FAUT-IL ÉVITER ?

Les cuissons agressives, le noirci sur les aliments, le barbecue, les biscuits et viennoiseries, tout ce qui est bien cuit, croustillant, doré, trop d'exposition au soleil, le fer et le cuivre en excès, ...

Et le tabac, évidemment, qui est une bombe oxydative !

Les repas très riches en graisses de mauvaise qualité (junk food) provoquent également du stress oxydant dans l'estomac, modifient les lipides et les protéines, et provoquent inflammation et stress oxydant dans notre système digestif...



CE DONT NOTRE CORPS A BESOIN

CALORIES, OUI MAIS...

... Oui mais pas que ! Il est certain que nous avons besoin des calories pour fonctionner. On les retrouve dans les graisses, les glucides et les protéines, entre autres choses. Mais il est important de ne pas consommer de calories « vides », c'est à dire des produits qui, par leur transformation, **ont perdu leurs micronutriments**.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Ils sont absolument nécessaires pour le bon fonctionnement de nos cellules.

Elles en dépendent, littéralement ! Que ce soit pour la production d'énergie, pour les défenses immunitaires, pour la réplication cellulaire, la réparation des tissus, ...

Pour retrouver une bonne santé et réparer le corps, il est donc fondamental d'en consommer assez dans notre alimentation.

Où ? Dans tous les légumes, les fruits, les oléagineux, les huiles végétales, les viandes et poissons de qualité, les crustacés, les oeufs, les graines...

ANTIOXYDANTS

Qui nous protègent donc du stress oxydant !

Où ? Dans les légumes de toutes les couleurs, les fruits, les oléagineux, l'huile d'olive, de colza, le thé vert, le cacao, le rooibos, les épices colorées ...

QUELQUES ALIMENTS ANTI-INFAMMATOIRES

Gingembre, curcuma, ail, cannelle, clous de girofle, brocolis, chou frisé, ail, huile de colza, huile d'olive, poissons gras, légumes frais, graines de lin, avocats...

Bref : mangez varié, mangez coloré, mangez naturel et prenez du plaisir à le faire !



ET POUR NOS ENFANTS ?

DÈS LA CONCEPTION

Dès le désir de faire un enfant, il est essentiel d'avoir un mode de vie sain, une alimentation anti-inflammatoire, un faible taux de stress oxydant, mais aussi de bonnes réserves de vitamines et minéraux ! **Tout ça fait le terreau pour réussir à créer la vie.**

La femme enceinte transmet beaucoup de choses au futur bébé, les bonnes et les mauvaises. La qualité de l'alimentation et du mode de vie de la maman vont donc conditionner la santé du futur bébé. Et ce **pour toute sa vie**, car c'est dans cette période de grande plasticité et jusque 2 ans que beaucoup de choses se jouent, c'est l'épigénétique : la façon dont l'environnement au sens large, influence l'expression des gènes sans changer l'ADN.

ALLAITEMENT ?

C'est l'idéal, puisque **le lait maternel est adapté au bébé**, en terme de composition, d'apports en micro- et macro-nutriments. L'allaitement permet le transfert du microbiote, il favorise la formation du système immunitaire et le façonnage de la tolérance alimentaire, via notamment ce que consomme la maman.

Si vous devez donner du lait pour nourrisson, choisissez-le bio, sans additifs, sans maltodextrine, sans huile de palme, idéalement enrichi en oméga 3, et surveillez la tolérance du bébé aux protéines de lait de vache. Il y a des laits pour nourrissons adaptés (hydrolyse poussée des protéines) s'il y a intolérance. Parlez-en à votre pédiatre.

LA DIVERSIFICATION

Commencez entre 4 et 6 mois, par intégrer **des légumes** (avant les fruits), un à la fois, durant quelques jours, pour surveiller la tolérance. Cuisez-les vapeur, de façon douce, ajoutez de l'huile crue de bonne qualité, bio (3 càc d'un mélange d'huile de colza et d'huile d'olive extra vierge). Utilisez des herbes aromatiques non piquantes.

Choisissez les légumes bio de préférence, frais ou surgelés (nature), même principe pour les fruits. Ceux-ci doivent être lavés, pêlés, sans pépins, mixés, mûrs.

N'ajoutez pas de sel, bouillon cube, sucre, biscuit, yaourt, fromage blanc, miel, lait...

Choisissez toujours **des protéines de bonne qualité** (jaune d'oeuf, dinde, poulet, porc maigre, veau...).



VERS 7 À 12 MOIS

Variété de plus en plus grande, toujours les légumes en priorité, les bonnes huiles, de la viande (qualité, bio), du poisson sauvage (MSC), du riz en petite quantité, des céréales de bonne qualité et bio, du petit épautre... Variez afin de diversifier le microbiote !

Pour les aliments sensibles ou allergisants (oléagineux, cacahuètes, soja, oeuf, crustacés...), il est essentiel de **procéder par étapes, mais très tôt** dans la diversification alimentaire, pour façonner la tolérance. Commencez par **frotter sur la peau**, puis sur les lèvres, sur la langue, éventuellement mettre en très petite quantité dans la bouche puis faire recracher, et ensuite **de jour en jour, introduire en très très petites quantités**.

Eviter les biscuits, graisses ajoutées, aliments transformés, le sucre...

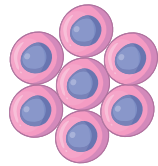
Ne proposez que de l'eau comme boisson, avec le complément d'allaitement.

DURANT L'ENFANCE

Les mêmes règles s'appliquent pour l'enfant et pour l'adulte, en ce qui concerne l'alimentation anti-inflammatoire :-)

- Privilégiez un maximum de choses **naturelles**, non transformées, favorisez les cuissons douces.
- Les très jeunes enfants ont encore plus besoin de vitamine D que nous, puisqu'ils ne peuvent pas trop s'exposer au soleil. **Vitamine D pour tous, jusqu'à la fin de la croissance.**
- Les enfants très actifs ont besoin de glucides, tournez-vous vers les tubercules, les légumes, les patates douces, les fruits. Un peu de riz blanc, des préparations maison (comme des crêpes) à la farine de petit épautre, de sarrasin, ou de riz...
- Plus tard vous introduirez le sucre, mieux ce sera !

**C'est vous qui allez façonner le goût de vos enfants,
c'est vous qui êtes leur modèle, et vous les influencez pour toute leur vie !**



L'AUTOPHAGIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est un **puissant mécanisme physiologique**, qui permet à notre corps de **se soigner lui-même**.

C'est ce qu'il fait durant une période de famine, un stress intense, ou un effort prolongé : il va aller **puiser dans ses réserves** pour pouvoir continuer à fonctionner et maintenir ses fonctions vitales.

Auto = soi-même

Phagie = manger

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Ce mécanisme permet un **renouvellement des cellules**, il est donc très bénéfique pour la santé, il est anti-vieillesse et très anti-inflammatoire !

En utilisant l'autophagie, on permet au corps de réaliser ce recyclage, cette purification, **en se débarrassant des cellules endommagées**, des agents pathogènes et autres indésirables.

Ses bienfaits sont multiples, à tous niveaux ; dans une société où l'on rencontre énormément de pathologies cardiaques et neuro-dégénératives, l'autophagie a un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire, sur le cerveau, et sur tous les tissus du corps humain.

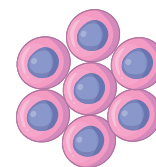
Ce processus permet également de nous donner **de l'énergie** !

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

En période de stress, notre corps est capable **d'identifier les cellules défaillantes**, les tissus ou composants endommagés, ou les pathogènes. Il va alors **les « digérer »** et cette autophagie va **générer des structures simples** dont nous avons besoin pour fonctionner, tel que : les acides gras, les sucres, et les acides aminés.

Grâce à ce processus, le corps va pouvoir assurer le renouvellement cellulaire, la production d'énergie, et les autres fonctions qui requièrent ces composants.

Vous l'aurez compris, ce système booste également **notre système immunitaire**, en nous débarrassant de certains indésirables !



AUTOPHAGIE ET CANCER

Les cellules cancéreuses sont des cellules défaillantes, qui **dégénèrent**.

Ce sont des cellules qui ne peuvent utiliser l'oxygène pour fonctionner, et vont par conséquent trouver un moyen alternatif : **la fermentation du glucose**.

Les mitochondries sont les petites centrales énergétiques de nos cellules, et quand elles sont endommagées, elles devraient elles-aussi être éliminées et remplacées, grâce à l'autophagie.

Quand ce n'est pas suffisamment le cas, la cellule contenant des mitochondries en mauvais état est susceptible de **basculer vers un état cancéreux**.

Aider notre corps à être en état d'autophagie, de façon intelligente, va donc lui permettre de se soigner, de se régénérer, et éviter que ces cellules défaillantes ne se multiplient.

QU'EST-CE QUI RALENTI L'AUTOPHAGIE ?

1. Avoir trop souvent un **taux de sucre élevé** dans le sang, ce qui booste l'insuline, et entrave le processus.
2. Quand l'**inflammation** est trop haute.

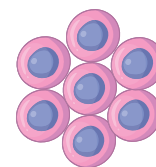
QUELQUES CONSEILS

- **Chouchoutez votre sommeil**, car cette régénération se fait aussi quand nous dormons.

Il doit être de bonne qualité, et suffisant en terme de durée.

Retrouvez plein de conseils dans **[cette vidéo]**, sur la chaîne Jack's Team !

- La **thérapie par le chaud** avec les saunas, et **par le froid** avec les bains froids.
Face à cette situation de stress, notre corps pourra entrer plus facilement en autophagie.
- **Le thé vert et ses catéchines**, favorise lui aussi cette autophagie.
Privilégiez-le en début de journée puisqu'il contient de la caféine.



COMMENT BOOSTER L'AUTOPHAGIE ?

1. Le jeûne

Il y a différents avis sur le sujet, mais apparemment, **18 à 20h par jour**, peut avoir un effet très bénéfique sur notre santé. Allez-y progressivement en commençant par 12 ou 14h.

Un jeûne prolongé de temps en temps a un énorme intérêt également.

A savoir environ **3 jours par mois**.

Si vous n'avez jamais jeûné sur une longue durée, pourquoi pas commencer par un jeûne de 24h, en vous hydratant bien, et en ayant un apport en minéraux comme le magnésium (en complément), ou le sodium (sel de l'Himalaya).

Pour faciliter les choses, **mangez moins de sucres**, de féculents, lors de votre dernier repas.

2. La cétose

C'est le fait que votre corps utilise les corps cétoniques (ketones), **et non le glucose**, comme source d'énergie.

Le café gras avec de l'huile MCT (Medium Chain Trygliceride) permet de produire plus facilement des corps cétoniques, et peut donc vous aider à entrer plus facilement en cétose, et à jeuner également.

Retrouvez plus d'infos dans la vidéo sur la **[cétose]** et sur le **[café gras]** sur la chaîne Youtube Jack's Team.

3. L'exercice régulier

Réalisez 2 séances par semaine plutôt cardio (vélo, course à pied, rameur...), d'au moins 30 minutes, et avec un rythme régulier, qui vous permet de bien respirer et de parler.

Et 2 séances musculaires de 30 à 40 minutes par semaine, avec une intensité plus élevée.

Vous avez maintenant les clés !

**Comme d'habitude, mettez les choses en place petit à petit,
et dans un équilibre de vie.**



NUTRISCORE

Le comprendre et le décrypter

A

B

C

D

E

LE NUTRISCORE, C'EST QUOI ?

C'est un label alimentaire attribué aux produits et affiché sur la face avant de l'emballage, sous forme de lettres et de couleurs. Il a pour but de donner un aperçu de la qualité nutritionnelle des produits, en un coup d'oeil. L'idée est de permettre au consommateur de faire de meilleurs choix pour sa santé.

Par exemple, dans un même rayon, ce logo permet de voir rapidement quel produit affiche le vert, et serait donc le meilleur pour la santé.

Le nutriscore utilise les lettres de A, la meilleure note, jusque E, la moins bonne, ainsi que les couleurs allant du vert au rouge.



L'utilisation de ce nutriscore est volontaire, c'est à dire que les marques et distributeurs peuvent choisir de le mettre, ou pas.

En effet, c'est à double tranchant, cela peut devenir un élément marketing qui pousse le consommateur à acheter, si le nutriscore est bon, mais au contraire, ça peut freiner la vente si le score est mauvais.

COMMENT EST-IL CALCULÉ

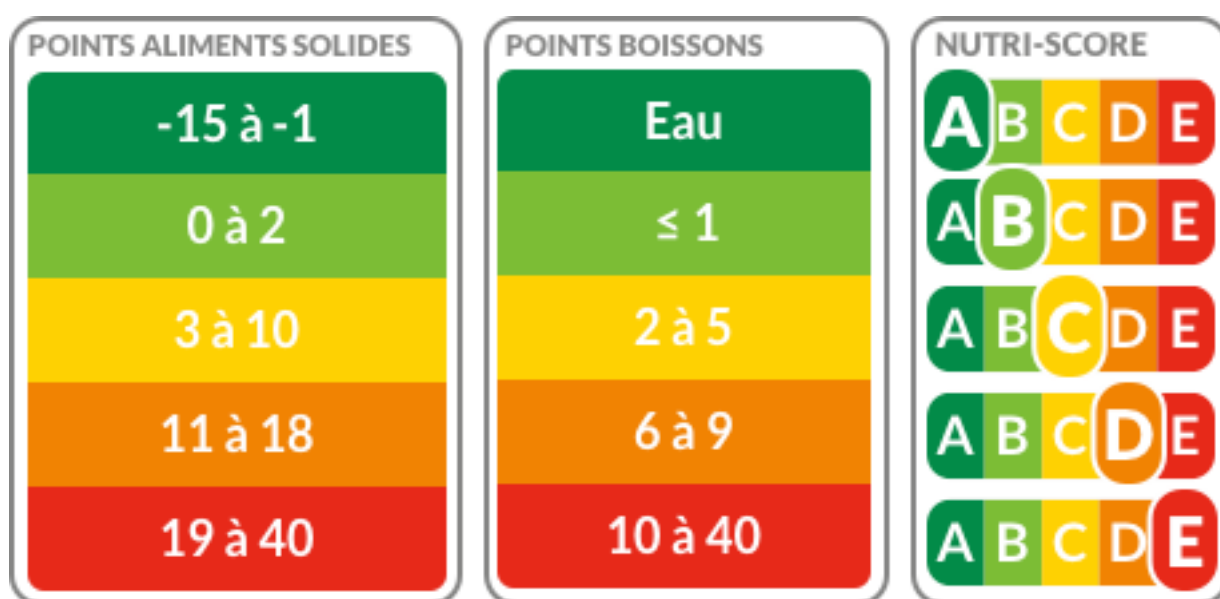
C'est une méthode mise au point par des scientifiques, utilisant un algorithme, qui donne un score pour 100g ou 100 ml de produit.

Cet algorithme tient compte pour un score positif :

De la teneur en fruits et légumes, légumineuses, fibres, noix et protéines.

Pour un score négatif :

De la teneur en sucres, sel, graisses saturées et calories.



Cet algorithme a été adapté par l'agence nationale de santé publique, Santé Publique France (à l'origine du nutriscore), suite à l'ajout de bonnes graisses comme l'huile de colza, de noix et d'olive, pour l'attribution d'une note positive aux produits.

De ce fait, certains produits comme l'huile d'olive et les produits à haute teneur en huile (houmous, sauces froides, ...) précédemment classés D ou E à cause de leur teneur en graisse, ont désormais une meilleure note.

L'algorithme ne tient pas compte :

De la présence d'additifs, de résidus de pesticides, d'allergènes, de la transformation du produit (type de cuisson, ...), de l'aspect inflammatoire, de l'index glycémique, de la quantité d'oméga 6...

LES POINTS POSITIFS

La clarté et la rapidité :

Il est vrai que dans cette jungle que sont nos rayons de supermarchés, entre arguments marketing, packagings attrayants et informations faussement axées sur la santé...

Ce n'est pas toujours évident de faire les bons choix et de bien comprendre ce qui est indiqué sur les étiquettes.

Ça prend du temps de tout décrypter, retourner chaque produit, choisir...

Le nutriscore permet de comparer des produits en un coup d'oeil et de faire un choix possiblement positif pour la santé. Il est facile à reconnaître, facile à comprendre et très parlant avec l'utilisation de ces couleurs.

Amélioration de certains produits :

Le nutriscore devient un argument de vente !

Cela peut donc pousser les fabricants à améliorer leurs produits nutritionnellement (moins de sel, de sucres, de graisses saturées, portions plus petites, plus de céréales complètes...), afin d'atteindre un meilleur nutriscore et de pouvoir l'afficher fièrement.

LES POINTS NÉGATIFS

Parfois, un nutriscore positif, ment sur la qualité du produit :

Et là nous allons vous donner des exemples, notamment les fameux « Miel Pops » bio qui sont sortis tout récemment, avec un nutriscore... B.



Et pourtant... Mais inflammatoire, sucre, sirop de glucose, index glycémique au plafond, aliment ultra transformé... Ce nutriscore nous fait croire qu'il est sain de démarrer sa journée avec une horreur pareille !

Dans les autres pépites : les lasagnes en barquette et les frites surgelées précuites à l'huile de tournesol, nutriscore A...

Mais aussi certains biscuits aux céréales complètes, des jus de fruits...

Parfois, un nutriscore négatif, ment sur la dangerosité d'un produit :

Comme le saumon qui a un nutriscore D, l'huile d'olive, de lin, les purées d'oléagineux... On nous dit de manger des miel pops mais pas du saumon ??

Le nutriscore ne tient pas compte de la transformation des molécules :

Par exemple le type de cuisson qui peut produire des graisses « trans » alors qu'elles ne sont pas dans la liste des ingrédients.

Exemple : les chips cuites à l'huile d'olive > cette huile n'est pas sensée dépasser 170°C en cuisson, mais pour faire des chips on se doute bien qu'elle doit monter bien plus haut. Cela transforme les molécules de l'huile d'olive et produit des acides gras « trans » et toxiques pour notre santé.

On pourrait donc se retrouver avec des chips de légumes cuites à l'huile d'olive, possédant un nutriscore acceptable, alors que c'est tout autant du poison que des chips de pommes de terres traditionnels.

Idem pour le lait UHT dont on vous a déjà parlé dans le dossier sur l'alimentation anti-inflammatoire : les molécules modifiées à cause de la cuisson à très haute température sont toxiques et hyper inflammatoires.

COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?

Voici une liste de critères :

1. NATUREL = le plus brut possible, comme les fruits, légumes, oléagineux, viandes, poissons, huiles vierges extra, cacao pur, ...
2. Le moins d'ingrédients possible, pas d'additifs, de colorants, de conservateurs, de E, ...
3. Eviter les sucres, les « -ose » : fructose, sirop de glucose, sirpo de maïs, sirop de riz, éviter les édulcorants...
4. Eviter les aliments ultra-transformés : cuits, dorés, raffinés, frits...
5. Eviter les aliments inflammatoires : tournesol, arachide, maïs, soja, enveloppes des céréales (son d'avoine, son de riz...), huile de palme, graisses cuites, hydrogénées, fritures, produits laitiers...

À VOUS DE JOUER !

Maintenant que vous avez toutes les cartes en main, entraînez-vous grâce à ce petit jeu !

Voici quelques exemples de produits, avec leur nutriscore.

Cochez ceux qui vous semblent bons pour votre santé.

Vous trouverez nos réponses argumentées plus loin ;))







CORRECTION DU JEU



Yaourt de coco, nutriscore D et pourtant : sans sucres, riche en ferments vivants donc positif pour notre flore intestinale. Certes c'est de la noix de coco, donc c'est gras, mais c'est sain, et c'est un excellent choix de petit déjeuner ou de collation !



Céréales au chocolat... Nutriscore A car ce sont des céréales complètes, avec des fibres, du cacao « fortement dégraissé », pas d'arômes ajoutés... Et pourtant : maïs inflammatoire, sucre de canne, sirop de riz (= IG au plafond), sel. = Produit ultra transformé, inflammatoire et sucré.



Chips cuits à l'huile d'olive, nutriscore C : hyper inflammatoire et toxique à cause de la cuisson à haute température.
Sucre des pommes de terres + gras = bombe calorique.



Crème d'amande, nutriscore C. Pourtant 100% amandes mixées, sans cuisson et très peu transformé. Source de bonnes graisses, de protéines, de vitamines et de minéraux. Excellente alternative à la pâte à tartiner, excellente option au petit dej ou en collation !



Biscuits Vitabran, nutriscore B. Ces biscuits sont faits à base de son, donc certes très riches en fibres, mais aussi inflammatoires. D'ailleurs ils contiennent aussi de l'huile de tournesol, du sucre inverti (glucose + fructose hydrolysés) + jus de pomme concentré = sucre +++, et bien sûr du gluten...



Chocolat 100%, nutriscore D... Ingrédients : « pâte de cacao 100% », que demander de plus ? Forcément c'est gras, mais c'est une excellente source énergétique, de plus, le cacao est bon pour le coeur, il contient du magnésium et d'autres minéraux, il est bourré d'antioxydants... Donc il n'y a aucune raison de s'en priver !



Huile d'olive vierge, extraite à froid, nutriscore D car gras... Ben oui. Même principe que pour le chocolat, elle est pourtant riche en polyphénols protecteurs, en vitamines, elle est antioxydante, et a évidemment sa place dans un mode de vie sain.



Jus de pommes bio, nutriscore C. Les jus sont de faux amis, ils sont très riches en sucre, notamment en fructose bien sûr, qui est métabolisé exclusivement par le foie, contrairement au sucre. Chroniquement, il va donc fatiguer le foie, et favoriser de l'insulinorésistance. Surtout sous forme de jus, puisque, sans les fibres du fruit, l'index glycémique est très élevé ! Et pour finir, un jus industriel contient bien moins de vitamines qu'un fruit frais.



Frites au four, précuites à l'huile de tournesol... Nutriscore A.

Je ne sais même pas comment ce produit a une note pareille. L'huile de tournesol est très inflammatoire, et même si on cuit les frites au four par la suite, l'index glycémique sera très très haut, la cuisson pour avoir le croustillant va provoquer du stress oxydant lors du repas, on a tendance à ajouter trop de sel et de la sauce pour accompagner... Bref, bullshit.



Moutarde de Dijon, nutriscore D...

Ingrédients : eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel, sans conservateur. Cette note est incompréhensible... Les graines de moutarde contiennent des vitamines et des minéraux, le vinaigre diminue l'index glycémique d'un repas, et cette option est bien meilleure pour la santé que toutes les autres sauces industrielles.



Pizza surgelée, nutriscore B. Toujours le même principe, ils ont tenu compte de la teneur en légumes, fibres, peu de sel, peu de graisse... Ok, est-ce bon pour la santé pour autant ? Cuisson avec production de molécules toxiques, transformation, gluten, index glycémique très élevé...



Saumon fumé, nutriscore D, encore une fois c'est gras, et salé.

C'est sûr que comme c'est fumé, il ne faut pas en abuser, mais c'est bien meilleur pour la santé qu'une pizza, on est bien d'accord.

Le saumon sauvage est très riche en oméga 3, et on en a bien besoin !

**Maintenant qu'on a fait le point sur ce nutriscore,
à vous de développer votre esprit critique,
pour des choix encore plus sains !**

SOURCES

<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>

<https://www.quechoisir.org/actualite-nutri-score-campagne-de-desinformation-sur-les-reseaux-sociaux-n66787/>

<https://nutriscore.colruytgroup.com/colruytgroup/fr/propos-du-nutri-score/>

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Qu-est-ce-que-le-Nutri-Score>

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

NOS RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

INSPIRATION PETIT DEJ'

GRANOLA D'OLÉAGINEUX ET LAIT OU YAOURT VÉGÉTAL

INGRÉDIENTS

AU CHOIX

- Amandes blanches ou effilées
- Noix de coco râpée
- Chips de coco
- Noix de Grenoble, macadamia, pécan
- Noisettes
- Pignons de pain
- Pistaches
- 1 Poignée de noix du Brésil (concassées)
- Graines de lin (cruées)
- Graines de sésame
- Cannelle / vanille cardamome / curcuma mélange « 4 épices »
- Chocolat 80% min râpé Cacao
- Huile de coco
- Beurre de noisettes

PRÉPARATION

OPTION 1 - CRU

Mélangez les ingrédients choisis, avec un peu d'huile de coco et de beurre de noisettes.

OPTION 2 - CUIT À LA POÊLE (OU WOK)

Sur feu moyen, faites chauffer 1 à 2 càs d'huile de coco + 1 à 2 càs de beurre de noisettes dans un wok ou une grande poêle, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez-y les ingrédients + 1 ou 2 cracks de sel de l'Himalaya, et faites-les dorer.

Attention à ne surtout pas carboniser, il vaut mieux cuire lentement et à basse température.

NE PAS CUIRE les graines de lin !

Ajoutez-les crues au moment de manger.

OPTION 3 - CUIT AU FOUR (plus long)

1. Faites fondre 2 càs d'huile de coco + beurre de noisette ;
2. Mélangez les ingrédients + le crack de sel dans un récipient (sauf graines de lin), avec l'huile de coco et le beurre de noisettes fondus ;
3. Etalez le mélange sur une plaque ;
4. Cuisez au four assez longtemps (selon votre goût) à une 100e de °C

Pour les options 2 et 3 : se conserve +/- une semaine, dans un récipient fermé et au sec



INSPIRATION PETIT DEJ' / LUNCH

LE PAIN-CAKE

A déguster au petit déjeuner, le midi, ou même en collation ! Garnissez au choix votre tranche de « Pain » avec de l'avocat, des légumes, du faux fromage d'amandes, ou des beurres d'oléagineux !

INGRÉDIENTS

- 200g de poudre d'amande
- 100g psyllium (blond)*
- 4 jaunes d'œufs
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 càc de vinaigre de cidre
- 5 càs d'huile d'olive
- 1 trait de lait d'amande
- Un peu d'eau
- Quelques cracks de sel de l'Himalaya
- Graines de sésame

PRÉPARATION

1. Mélangez les éléments secs et mélangez à part les éléments mouillés, sauf l'eau.
2. Ajoutez le mélange mouillé au mélange sec, ensuite un peu d'eau pour que la pâte « se tienne » et ne soit pas trop friable.
3. Faites une boule et saupoudrez-la de graines de sésame.
4. Cuisez au four 1h30 à 160 degrés et encore 15' sur grill si vous le trouvez un eu pâle.

* Le psyllium est une graine dont on utilise l'enveloppe pour ses vertus. Elle est extrêmement riche en fibres solubles qui sont douces pour l'intestin, elles sont satiétogènes, favorables pour le microbiote intestinal et augmentent la viscosité du bol alimentaire. Ces fibres on la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau, c'est pourquoi votre pâte ne doit pas être trop sèche.



INSPIRATION PETIT DEJ'

CRÊPES À LA FARINE DE RIZ ET DE SARRASIN

INGRÉDIENTS

Pour 10 belles crêpes :

- 1 oeuf
- 150g de farine de riz blanc
- 50g de farine de sarrasin (ou de riz blanc)
- 300 ml (environ) de lait de coco ou d'amandes
- Ou 100 ml de lait de coco + de l'eau
- 1/2 banane mûre
- Optionnel : vanille ne poudre, cannelle

PRÉPARATION

1. Pesez la farine dans un plat avec un fond arrondi, mélangez les deux farines.
2. Ecrasez la demi banane mûre à part.
3. Ajoutez l'oeuf et le lait dans le bol avec la farine, mélangez, ensuite ajoutez la banane écrasée. Mélangez encore, tout en ajustant l'ajout de lait végétal (ou d'eau), pour obtenir la consistance souhaitée d'une pâte à crêpes.
4. Mélangez bien au fouet pour ne pas avoir de grumeaux.
5. Cuisez dans une poêle avec un peu de beurre bio, d'huile de coco (ou de l'huile d'olive), sans faire brûler.

A déguster avec du chocolat très noir fondu, des myrtilles, des framboises, de la banane écrasée ou de la marmelade maison !



INSPIRATION LUNCH / COLLATION

GUACAMOLE MINUTE

INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 1 échalotte
- 1 jus de citron vert
- 1 càc de moutarde (optionnel)
- 1 càc de mayonnaise à l'huile de colza (optionnel)
- 1 Trait d'huile d'olive
- Epices à guacamole, sel, poivre
- Persil frais, ciboulette (optionnel)

PRÉPARATION

1. Coupez l'échalotte, mettez-la dans un hachoir, versez-y le jus de citron, les épices, la moutarde, la mayo, les herbes fraîches.
2. Mixez le tout pour obtenir une préparation homogène.
3. Ajoutez les avocats à l'aide d'une cuillère à soupe, et mixez pour obtenir la texture souhaitée (avec des morceaux, ou, bien lisse en mixant plus longtemps).
4. Dégustez avec des bâtonnets de légumes, des tomates cerise, à l'apéro, comme condiment dans une salade, sur un cracker de graines, ... Ou à la cuillère !



INSPIRATION COLLATION

COOKIES CRAPULEUX

INGRÉDIENTS

- 200g de farine d'amande, ou coco
- 100g de psyllium (ou amande ou coco)
- 2 oeufs (ou 3 jaunes)
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de poudre à lever ou bicarbonate de soude alimentaire
- 3 càs d'huile de coco fondue
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 2 càs de beurre d'amande ou de noisettes, ou les deux
- 1 trait de lait d'amande ou de coco si la pâte est trop sèche

PRÉPARATION

1. Mélangez tout ce qui est liquide : les oeufs, ajoutez l'huile de coco, le vinaigre, et la pâte d'oléagineux, battez bien le tout.
2. Mélangez tout ce qui est solide, et ajoutez-y la phase liquide. Mélangez avec une spatule.
3. Préparez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, faites des petites boules de pâte avec les mains et écrasez-les pour former vos cookies, saupoudrez de garniture au choix et enfournez +/- 30 minutes à 170°C

→ Ajoutez au choix : des morceaux de chocolat min 80%, des noisettes, et/ou amandes, et/ou noix concassées, de la noix de coco râpée (dans la pâte, ou par dessus), de la farine de noisette, des copeaux de noix de coco, de la vanille, de la cannelle...



INSPIRATION SOIR

SAUMON MARINÉ CRU OU CUIT

INGRÉDIENTS

- 1 Filet de saumon (sauvage)
- Huile d'olive
- 2 jus de citrons
- 1 gousse d'ail (frais)
- 1 à 2 cm de gingembre râpé (selon votre goût)
- Herbes fraîches
- Sauce soja
- Sel, poivre
- Curcuma, paprika, ...

PRÉPARATION

1. Le matin ou la veille, préparez la marinade dans un plat en verre : mélangez un bon trait d'huile d'olive avec les jus de citrons, la sauce soja, l'ail pressé, le gingembre râpé, les herbes fraîches (ciboulette, persil, aneth, romarin, ...), les épices que vous aimez, moi j'ai utilisé du paprika et du curcuma.
2. Mélangez bien, goûtez et ajustez les goûts si nécessaire. Ensuite ajoutez le saumon, coupé en gros morceaux, ou déjà en carpaccio si vous voulez qu'il soit plus « cuit » par votre marinade. Couvrez et laissez macérer au frigo pendant plusieurs heures. Vous pouvez de temps à autre mélanger ou « mouiller » votre saumon avec la marinade si vous en avez l'occasion.
3. Deux options de dégustation : si vous aimez le poisson cru, dégustez votre saumon tel quel, saucé avec la marinade, avec un accompagnement au choix. Il sera légèrement « cuit » par le jus de citron. Si vous préférez le saumon cuit, mettez-le dans une poêle et faites-le cuire à basse température, jusqu'à ce qu'il soit à votre goût.
4. Servez la marinade comme condiment, après la cuisson.



INSPIRATION WORKOUT

BOISSON DE L'EFFORT AU JUS DE RAISIN NOIR

INGRÉDIENTS

Pour 600 ml

- Eau minéralisée (Hépar, Contrex...)
- Jus de raisin noir bio
- 1 pincée de sel
- Miel naturel, cru
- 1/2 jus de citron

PRÉPARATION

OPTION 1

Mélangez 450 ml d'eau minéralisée avec 150 ml de jus de raisins noir, 1 cuillère à café de miel, et une pincée de sel de l'Himalaya.

Ajoutez éventuellement 1/2 jus de citron pour le goût.

OPTION 2

Mélangez 400 ml d'eau minéralisée avec 200 ml de jus de raisins noir, et une pincée de sel de l'Himalaya.

Ajoutez éventuellement 1/2 jus de citron pour le goût.

Vous pouvez boire cette boisson dès l'échauffement, durant votre entraînement, et jusqu'à 20 minutes avant d'avoir terminé.

Si vous faites de longues sorties de course à pied ou de vélo, n'hésitez pas à préparer jusqu'à 2L de boisson.

