Kine form & santé®

Fiche Conseils n° 19

Votre santé dépend aussi de votre alimentation

Si par le passé, alimentation et santé étaient systématiquement liées ; aujourd'hui devant la diversité des aliments et les tentations à chaque coin de rue, les raisons de manger sont devenues multiples. Plaisir, partage, création, respect du corps... Autant de prétextes qui risquent de vous faire oublier l'objectif principal de la nutrition.

Par C. Geoffroy

Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire

www.editiongeoffroy.fr

Histoire - évolution

Hippocrate, qui est considéré comme le père de la médecine, disait déjà : *"L'alimentation est notre première médecine"*. Il voyait dans la manière de s'alimenter un moyen de prévenir et de guérir les maladies.

Des proverbes se transmettent de génération en génération et montrent bien le lien existant entre l'alimentation et la santé :
"On est ce que l'on mange".
"Une pomme chaque jour éloigne le docteur".
"Le chou est la médecine des pauvres".

Mais, au XIXe siècle, en transformant et en accommodant les produits issus de la nature, la cuisine se consacre au goût et se détache de la médecine.

Puis, au début des années 1970, la nouvelle cuisine prend place. Il ne s'agit plus de transformer la nature, mais de la mettre en valeur. Le lien entre alimentation et santé se renoue.

Pénurie et abondance

Depuis la deuxième moitié du XXe siècle, dans la majorité des pays occidentaux, l'abondance de nourriture a remplacé la pénurie. Dans ces sociétés, les gens se dépensent de moins en moins physiquement. Conséquence : nos populations sont confrontées à des problèmes de suralimentation et l'obésité ne cesse de s'accroître...

Une morale contemporaine : la bonne santé !

Aujourd'hui, une nouvelle morale semble émerger : "Tout le monde doit être en bonne santé". Les campagnes de prévention ou les slogans publicitaires s'adressent à tous les publics, afin de lutter contre certains comportements alimentaires jugés "mauvais" pour la santé.

Le sportif sait que l'alimentation a un rôle important pour la performance.

Mais, devant toutes ces informations, le consommateur ne sait plus quoi faire ni que choisir ! Il est temps de redéfinir les bases de la nutrition et de mettre en place **une véritable éducation ou rééducation alimentaire**, axée sur la logique, la connaissance des aliments et de soi-même.

Pour être dans le vrai : comprendre, apprendre et se responsabiliser face à son alimentation et sa santé.

"La maladie est souvent due à une accumulation de choses qu'il ne fallait pas faire...".

Apprenez la valeur et le rôle de chaque aliment, afin que vous puissiez élaborer des repas équilibrés, en fonction de vos goûts, de vos réactions, de vos activités, de vos besoins à certaines périodes de votre vie (adolescence, grossesse, vieillesse...).

Connaître les bases de l'alimentation

Les aliments sont à la fois le carburant (aliment énergétique), les pièces de construction et de réparation (les protéines), les substances qui permettent aux autres de fonctionner (aliments vitalisants, vitamines, oligo-éléments, minéraux). Vous en êtes en quelque sorte le véhicule, mais un véhicule qui a d'énormes facultés d'adaptation.

L'alimentation participe donc au bon fonctionnement de nos fonctions vitales, mais elle peut également être à l'origine de perturbations, en cas d'excès ou de déséquilibre alimentaire.

Les aliments énergétiques

L'apport d'énergie est apporté essentiellement, par deux classes d'aliments : les corps gras (lipides) et les sucres. Mais attention, si vous les consommez en excès, ils seront stockés et responsables de la prise de poids.

On distingue **les corps gras** :

- D'origine végétale : ce sont les huiles. Pressées à froid, elles renferment des acides gras essentiels qui sont indispensables au fonctionnement des cellules.
- D'origine animale : ce sont le beurre, la crème et les graisses cachées, que l'on retrouve dans la charcuterie, les viandes ou les fromages. Ces graisses sont saturées et n'ont pas la même valeur que les huiles végétales.

Puis, il y a **les glucides** qui en fonction de leur index glycémique (IG) seront plus ou moins rapidement assimilés par l'organisme :

- Les complexes, comme le riz, les pâtes ou autres céréales, comme le millet, le maïs, le quinoa ont un IG moyen ou bas.
- Les glucides simples à base de glucose, que l'on trouve dans le miel, le chocolat, les confitures, les pommes de terre, le sucre blanc ont un IG élevé.

Les aliments réparateurs

Ils sont à l'origine de la constitution des cellules du corps humain, de leur entretien et leur renouvellement, depuis la période prénatale jusqu'au troisième âge, ou en cas d'accident et de blessures. Ils maintiennent le potentiel musculaire, mais consommés en excès, ils encrassent l'organisme (déchets azotés). Prudence donc, si vous êtes adeptes des régimes hyper-protéinés.

Les protéines sont présentes dans les poissons, les viandes, les œufs, les produits laitiers, ou encore les légumineuses, les céréales complètes, les produits dérivés du soja (tofu) ou encore la spiruline*.

Les aliments vitalisants ou nettoyeurs

Légumes et fruits indispensables au bien-être !

Ils sont indispensables à la bonne assimilation des autres aliments. En apportant des bases minérales, ils régulent également l'équilibre acide-base, dans le sens de la désacidification de l'organisme.

Ce sont **les vitamines, les oligo-éléments, les minéraux et la cellulose** que l'on retrouve dans les fruits frais et secs, les légumes, les oléagineux (noix, noisettes, amandes, sésames...) et les aliments satellites, comme les algues (spiruline) ou les graines germées.

La qualité des produits alimentaires à consommer et le mode de préparation

La qualité sanitaire

L'alimentation devra être la plus naturelle possible, c'est-à-dire non transformée, la moins raffinée possible et d'origine biologique. Cette appellation ne devrait s'appliquer qu'à un aliment produit par l'agriculture biologique et exempt de tout traitement et de tout additif chimique nuisible, et cela à tous les stades de la filière : production, transformation, stockage, commercialisation.

**La prochaine Fiche Conseils sera consacrée aux bienfaits de la spiruline.*

La qualité nutritive

Sélectionnez des aliments de base de qualité, en choisissant les “bons” glucides, les “bonnes” graisses, les plus naturels possibles.

Malheureusement sont souvent oubliés des aliments complets, tels les lentilles, les châtaignes, les fruits oléagineux comme les amandes, les noisettes, les figues. Ces derniers contiennent des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments indispensables. Ils devraient faire partie un peu plus souvent de notre ration alimentaire, tout comme les jus de fruits frais maison centrifugés.

Comment préparer les aliments ?

Cette préparation doit être à la fois la plus simple et la plus naturelle possible, et donc la moins destructive.

Les cuissons à la vapeur ou à l’étouffée sont préférables aux autres modes de cuisson, car elles respectent un peu plus les qualités nutritionnelles des aliments, ainsi que leur goût.

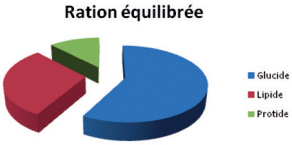
La quantité d’aliments ingérés et la répartition sur une journée

Elle sera déterminée en fonction de votre âge (enfant, adolescent, adulte), de vos activités journalières et des saisons.

Ces quantités journalières seront calculées en pourcentage, par catégorie d’aliments, plutôt qu’en calories.

Extrait du livre
“Coachez votre corps”
Éd. GEOFFROY.

Un homme (de 70 kg env.), sans activité sportive dans la journée, a besoin idéalement de :



Protéines soit 17 à 20% de l’Apport Energétique Total (AET)
Lipides soit 25% de l’AET
Glucides soit 55 à 58% de l’AET

Ainsi, ils seront répartis en 4 ou 5 repas :

Petit déjeuner 20 à 25% de la Ration Quotidienne (RQ)
Collation en matinée 3 à 8% de la RQ
Déjeuner 35 à 40% de la RQ
Collation - goûter 8 à 15% de la RQ
-Dîner 30% de la RQ

Conclusion

L’influence de la façon de se nourrir sur la santé est démontrée par la médecine depuis bien longtemps.

Certes, les questions liées au développement de l’agriculture et de l’industrie agroalimentaire pour produire plus, et aux modes de vie contemporains… ne dépendent pas de vous ! Mais vous pouvez rester maître de votre alimentation et déplacer vos plaisirs vers des produits de base sains, qui vous conviennent, et qui soient les moins transformés possibles.

Votre santé en dépend vraiment.

www.editiongeoffroy.fr

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de *Kiné form & santé*®

Notre partenaire
PRIMÉAL