

Mythes & conseils en alimentation

Ce qu'il faut savoir, et pourquoi. Santé physiologique, perte de poids, santé physique, habitudes alimentaires et suppléments : chaque conseil expliqué par son mécanisme.

5 sections 40 conseils Environ 25 min de lecture Également disponible en PDF

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Chaque point suit la même logique : le conseil, puis l'explication du mécanisme derrière. Comprendre le « pourquoi » est ce qui permet de tenir dans le temps.

Vous n'avez pas à tout appliquer d'un coup. Prenez une section, installez-la, passez à la suivante.

CINQ SECTIONS

01 Santé physiologique — 16 conseils

02 Perte de poids — 8 conseils

03 Santé physique — 6 conseils

04 Alimentation et habitudes — 7 conseils

05 Suppléments et astuces — 3 conseils

70 %

du corps est composé d'eau

≤ 55

index glycémique cible des aliments

3 à 4 h

entre chaque petite portion

SECTION 1

Santé physiologique

Contenants, cuisson, qualité des produits, absorption des nutriments.

01 Privilégier les tupperware en verre

Le verre ne libère aucune substance chimique quand il est chauffé, contrairement au plastique qui peut relâcher du bisphénol (BPA) ou d'autres résidus nocifs dans les aliments, surtout quand on réchauffe au micro-ondes.

02 Prendre des bouteilles d'eau en verre et filtrer l'eau du robinet

Les bouteilles en verre conservent la pureté de l'eau : elles ne relâchent aucun microplastique ni produit chimique, contrairement au plastique soumis à la chaleur ou au temps.

Si vous buvez l'eau du robinet, la filtration (carafe filtrante, charbon actif, filtre sous l'évier) permet d'éliminer le chlore, les résidus de métaux lourds et parfois les micro-polluants.

03 Consommer des germes dans les salades

Quand une graine germe, elle s'éveille : ses réserves internes se transforment pour nourrir la future plante. Résultat, une explosion de vitamines (C, E, B), de minéraux (fer, magnésium, zinc) et d'enzymes qui facilitent la digestion.

Il est possible de faire ses propres germes, ou simplement de les acheter en magasin spécialisé.

04 Utiliser l'extracteur de jus à vitesse lente

L'extracteur presse les fruits et légumes doucement, sans chauffer. Cela préserve les vitamines, les enzymes et les antioxydants, sensibles à la chaleur et à l'oxydation.

Le blender, lui, mixe à grande vitesse : les lames tournent vite, l'air entre dans le jus, la température monte, et une partie des nutriments est détruite.

05 Le plus de légumes possible crus ou à la vapeur

Les légumes crus ou cuits à la vapeur douce gardent une grande partie de leurs vitamines, enzymes et minéraux. La cuisson à l'eau bouillante ou à la friture détruit une partie des nutriments, surtout les vitamines C et B et les antioxydants, et l'eau de cuisson emporte une partie des minéraux.

La vapeur douce chauffe juste assez pour les rendre digestes sans les appauvrir.

06 Manger des fruits et légumes de saison

Ils poussent naturellement au bon moment, donc ils sont plus riches en nutriments, plus savoureux car récoltés à maturité, et meilleurs pour la planète car ils demandent moins de transport, d'énergie et de pesticides.

Manger hors saison, c'est souvent choisir des produits cultivés sous serre ou importés de loin, cueillis trop tôt, qui perdent une partie de leur valeur nutritionnelle pendant le transport.

07 Laver les fruits et légumes à peau fine, même bio, ou les peler

Même bio, ils peuvent contenir des résidus naturels de traitement (cuivre, soufre), des poussières, des bactéries, des traces de transport ou simplement la pollution de l'air déposée sur la peau.

Les peaux fines (fraises, pommes, tomates, raisins, pêches) absorbent plus facilement les substances de surface.

08 Éliminer les laitages de vache, surtout non bio

Ils contiennent souvent des résidus d'antibiotiques, d'hormones ou de pesticides via l'alimentation des vaches. Leur protéine principale, la caséine A1, est plus inflammatoire et difficile à digérer. Beaucoup de gens ont une intolérance au lactose ou une sensibilité digestive sans le savoir.

Les laits de chèvre et de brebis ont une caséine A2 plus douce, un lactose plus digeste et des graisses plus fines. Résultat : moins de ballonnements, moins d'inflammation, meilleure assimilation du calcium.

09 Boire le thé vert et le café en dehors des repas riches en fer

Le thé vert et le café contiennent des tanins et des polyphénols qui freinent l'absorption du fer, surtout le fer végétal (lentilles, épinards, tofu). Bu pendant ou juste après un repas riche en fer, votre corps en absorbe beaucoup moins.

10 Prendre ses compléments de vitamines et minéraux pendant les repas

Les vitamines liposolubles (A, D, E, K) ont besoin de graisses pour passer dans le sang. Le magnésium, le zinc, le fer ou le calcium sont mieux tolérés et assimilés quand l'estomac n'est pas vide. Pris à jeun, certains compléments provoquent des nausées ou sont moins efficaces.

11 Pas d'aspartame, de fructose, de Splenda ni de sucralose, mais de la stévia

Les édulcorants artificiels sont zéro calorie, mais pas sans conséquence. Ils trompent le cerveau en donnant un goût sucré sans énergie, ce qui peut stimuler encore plus les envies de sucre. Ils perturbent le microbiote intestinal, donc la digestion, l'humeur et le métabolisme. Certaines études montrent qu'ils peuvent déséquilibrer la glycémie à long terme.

La stévia est un édulcorant naturel issu d'une plante, sans calories, non inflammatoire et sans effet sur le sucre sanguin.

12 Limiter la viande rouge industrielle, surtout le porc et le bœuf premier prix

Les viandes industrielles proviennent souvent d'animaux nourris aux céréales OGM, parfois traités aux antibiotiques ou aux hormones, élevés en conditions intensives. La qualité nutritionnelle en pâtit : plus de graisses saturées, moins d'oméga-3 et de minéraux, et parfois des résidus chimiques.

Les viandes d'élevage local, bio ou du boucher proviennent d'animaux mieux nourris et moins stressés. La viande est plus riche en nutriments, plus digeste et plus propre pour l'organisme.

Le porc et le bœuf premier prix, surtout transformés (saucisses, charcuteries, steaks reconstitués), sont aussi inflammatoires et peuvent surcharger le foie et le système digestif.

13 Prendre des œufs bio, et nourris au lin si possible

Les œufs bio proviennent de poules élevées en plein air, sans antibiotiques ni OGM, nourries avec une alimentation naturelle et variée. Ils sont plus riches en oméga-3 et

en vitamines A, D, E, le jaune est plus coloré, et ils contiennent moins de toxines et de cholestérol oxydé que les œufs de batterie.

Ils respectent aussi la condition animale : une poule pour 18 m², contre 18 poules par m² en élevage au sol.

Si les poules sont nourries aux graines de lin, c'est encore mieux : le lin est naturellement riche en oméga-3, donc leurs œufs le sont aussi.

14 Conserver les oméga-3 au réfrigérateur

Les oméga-3 (EPA, DHA, ALA) sont indispensables au cerveau, au cœur et au système hormonal, mais très fragiles : la chaleur, la lumière et l'air les oxydent rapidement, ce qui détruit leurs propriétés, altère leur goût et peut même les rendre pro-inflammatoires.

Au frais, à l'abri de la lumière et dans un flacon bien fermé, vous ralentissez cette oxydation.

15 Faire régulièrement une détox du foie et soutenir la flore intestinale

Le foie est le filtre principal du corps : il élimine les toxines, métabolise les graisses, les hormones et les médicaments. Avec le stress, une alimentation industrielle ou des excès, ce filtre s'encrasse.

Les ampoules détox à base de desmodium, chardon-marie, radis noir et artichaut soutiennent le nettoyage du foie, favorisent la régénération hépatique et améliorent la digestion. Le NAC (N-acétyl cystéine) est un précurseur du glutathion, le plus puissant antioxydant naturel du foie.

16 Se supplémenter pendant deux mois en symbiotiques

Les symbiotiques (probiotiques et prébiotiques associés) aident à reconstruire la flore intestinale après un stress, des antibiotiques ou un déséquilibre digestif. Une flore saine, c'est une meilleure digestion, une immunité renforcée et une humeur plus stable, via la production de sérotonine dans l'intestin.

À SAVOIR

Les bactéries vivantes des symbiotiques doivent être conservées au réfrigérateur pour rester efficaces. Si la pharmacie ne les garde pas au frais, les bactéries sont mortes et le produit n'a aucun effet.

Perte de poids

Hydratation, huiles, rythme des repas, glucides, sodas et alcool.

01 Pas plus de 2 verres d'eau pendant le repas

Mais au minimum 2,5 L par jour pour les hommes et 2 L pour les femmes : le corps est composé à 70 % d'eau.

Boire trop pendant le repas dilue les sucs gastriques et ralentit la digestion. Résultat : ballonnements, digestion lourde, nutriments moins bien assimilés.

02 Ne pas faire chauffer les huiles, sauf olive, coco, avocat et ghee

La plupart des huiles ne supportent pas la cuisson, surtout celles riches en oméga-3. Chauffées, elles s'oxydent et produisent des substances toxiques (radicaux libres, acroléine) qui abîment les cellules et favorisent le vieillissement prématuré et l'inflammation.

La friture et le barbecue génèrent des composés cancérigènes (HAP, acrylamides) quand les graisses brûlent ou carbonisent.

03 Ne pas rattraper un repas sauté en mangeant double au suivant

Quand vous sautez un repas, le corps s'adapte : il puise un peu dans ses réserves et équilibre l'énergie. Si vous mangez le double ensuite, vous perturbez la digestion et la glycémie, et vous risquez de stocker plus facilement.

Le corps préfère la régularité à l'excès ponctuel : il gère mieux les manques que les trop d'un coup.

04 Après un repas plaisir le soir, jeûner le lendemain matin

Un repas plus riche que d'habitude apporte souvent plus de calories, de sucres et de graisses que le corps n'en a besoin sur le moment. En jeûnant le matin suivant, vous lui laissez le temps de digérer, d'équilibrer la glycémie et de brûler les réserves de la veille, plutôt que d'ajouter encore de l'énergie.

05 En perte de poids, supprimer les sodas et l'alcool

L'objectif est de créer un léger déficit calorique tout en gardant le métabolisme actif et la santé hormonale stable. Les sodas et l'alcool sabotent directement ce processus.

Les sodas sucrés provoquent une explosion de glucose et d'insuline, donc un stockage immédiat. Les versions zéro ou light entretiennent le goût du sucre et perturbent le microbiote, donc la digestion et la satiété.

L'alcool est métabolisé en priorité par le foie : pendant ce temps, le corps arrête de brûler les graisses. Il déséquilibre l'insuline, le cortisol, la testostérone et la leptine, augmente l'appétit, déshydrate et ralentit la récupération musculaire.

06 Ne jamais consommer de glucides seuls

Les glucides (riz, pain, pâtes, fruits, miel) font monter rapidement la glycémie. Consommés seuls, l'insuline grimpe en flèche pour stocker ce sucre, et quand elle redescend arrivent le coup de fatigue, l'envie de grignoter et le ralentissement de la perte de graisse, car l'insuline bloque la lipolyse.

En les associant à des protéines (œufs, viande, poisson) et à de bonnes graisses (avocat, huile d'olive, amandes), vous ralentissez la digestion, stabilisez la glycémie et évitez le stockage.

07 Éviter de manger juste avant de se coucher

Si vous mangez juste avant de dormir, surtout des repas riches en glucides ou en graisses, le système digestif reste actif toute la nuit, ce qui ralentit la régénération, perturbe le sommeil et favorise le stockage.

Si la faim devient inconfortable, choisissez des aliments légers qui calment sans relancer la digestion : légumes crus (concombre, carottes, céleri, poivrons) ou fruits légers en petite quantité (pomme, baies, kiwi, pastèque).

La nuit, votre corps est un atelier de réparation. Si vous lancez une livraison à minuit, les ouvriers doivent tout stopper pour décharger le camion.

08 Manger plusieurs petites portions dans la journée

Se priver ralentit le métabolisme et favorise la prise de poids. Si vous mangez trop peu ou sautez trop de repas, le corps pense qu'il manque de carburant : il ralentit la dépense énergétique, stocke davantage dès que vous remangez, et vous ressentez plus de fatigue, de fringales et d'irritabilité.

Manger plusieurs petites portions équilibrées, toutes les 3 à 4 heures, maintient le métabolisme actif, stabilise la glycémie, soutient la construction musculaire et la combustion des graisses.

RÉCAPITULATIF DE LA SECTION

- Maximum 2 verres d'eau à table, mais 2 à 2,5 L sur la journée.
- Cuisson : olive, coco, avocat, ghee uniquement. Pas de friture.
- Jamais de glucides seuls : toujours protéines et bonnes graisses.
- Régularité toutes les 3 à 4 h plutôt que privations et excès.
- Zéro soda, zéro alcool pendant la phase de perte.

SECTION 3

Santé physique

Laitages, viandes, œufs, mental, mastication.

01 Éliminer les laitages de vache au profit de la brebis et de la chèvre

Les laitages de vache, surtout non bio, contiennent souvent des résidus d'antibiotiques, d'hormones ou de pesticides. Leur protéine principale, la caséine A1, est plus inflammatoire et difficile à digérer.

Les laits de chèvre et de brebis ont une caséine A2 plus douce, un lactose plus digeste et des graisses plus fines : moins de ballonnements, moins d'inflammation, meilleure assimilation du calcium.

02 Limiter la viande rouge industrielle

Prendre si possible de la viande du boucher ou bio. Les viandes industrielles proviennent souvent d'animaux nourris aux céréales OGM, parfois traités aux antibiotiques ou aux hormones, ce qui altère la qualité nutritionnelle : plus de graisses saturées, moins d'oméga-3 et de minéraux.

Le porc et le bœuf premier prix, surtout transformés, sont aussi inflammatoires et peuvent surcharger le foie et le système digestif.

03 Prendre des œufs bio

Les poules élevées en plein air, sans antibiotiques ni OGM, produisent des œufs plus riches en oméga-3 et en vitamines A, D, E, au jaune plus coloré, contenant moins de toxines et de cholestérol oxydé.

Nourries au lin, c'est encore mieux : leurs œufs sont naturellement plus riches en oméga-3.

04 Positiver, sourire, rire, être heureux, faire l'amour

Ces actions simples ont un pouvoir biologique réel. Sourire et rire libèrent de la dopamine et des endorphines, hormones anti-stress et anti-douleur. Faire l'amour augmente l'ocytocine, hormone du lien et de la détente. Être positif diminue le cortisol et renforce le système immunitaire.

Tout cela améliore le sommeil, la digestion, la créativité et même la longévité. Votre corps est comme une plante : plus vous l'arrosez de rires et de bons moments, plus elle pousse droite et forte. Le stress, c'est le manque de lumière.

05 Prendre 15 minutes par jour à ne rien faire, et 30 si vous n'avez pas le temps

Le paradoxe cache une vérité : si vous n'avez pas le temps, c'est justement le signe que votre mental tourne trop vite.

Ralentir, respirer, observer sans agir permet au système nerveux de sortir du mode stress (sympathique), d'activer le mode récupération (parasymphatique) et de restaurer la clarté mentale, la créativité et l'énergie émotionnelle. C'est dans le silence que le cerveau restructure ses pensées et trie les priorités.

06 Prendre le temps de mâcher

La digestion commence dans la bouche, pas dans l'estomac. En mâchant lentement, vous broyez mécaniquement les aliments, vous mélangez la salive riche en enzymes à la nourriture, vous donnez au cerveau le temps de recevoir les signaux de satiété, et vous permettez une meilleure assimilation des vitamines, minéraux et acides aminés.

Manger trop vite surcharge le système digestif, provoque ballonnements, gaz et fatigue après le repas, et pousse souvent à manger plus que nécessaire.

SECTION 4

Alimentation et habitudes

Cru, épices, super aliments, café, index glycémique.

01 Viande fondue, tartare, carpaccio et sashimi : bonnes variantes

Ces préparations sont crues ou très peu cuites, donc les nutriments et acides aminés sont mieux préservés. La chaleur détruit une partie des vitamines, notamment B6 et B12, et des enzymes naturelles.

La digestion est aussi souvent plus légère : pas de graisses de cuisson, pas de substances oxydées.

02 Épicer après avoir cuisiné

Ajoutées pendant la cuisson à feu fort, les huiles essentielles et principes actifs des épices (curcumine, allicine, capsaïcine) peuvent être altérés ou détruits par la chaleur.

En les ajoutant en fin de cuisson ou après, vous préservez leurs bienfaits anti-inflammatoires, antioxydants et digestifs, ainsi que leurs saveurs.

03 Utiliser l'extracteur de jus plutôt que le blender

L'extracteur à vitesse lente presse sans chauffer, ce qui préserve les vitamines, enzymes et antioxydants sensibles à la chaleur et à l'oxydation. Le blender mixe à grande vitesse : l'air entre dans le jus, la température monte, une partie des nutriments est détruite.

04 Limiter le café à 2 ou 3 par jour

Le café réduit la sensibilité du corps à l'insuline. Il stimule le système nerveux et augmente la sécrétion d'adrénaline et de cortisol. En petite dose, cela booste l'énergie et la concentration ; en excès, le corps devient moins sensible à l'insuline, vous stockez plus facilement le sucre, la fatigue nerveuse s'installe et le sommeil se dégrade.

La bonne approche : 1 à 2 cafés le matin, idéalement après le petit-déjeuner. Éviter après 15 h, et à jeun si vous êtes sujet au stress ou aux brûlures d'estomac.

Le café, c'est comme un coup de fouet : utile pour réveiller le cheval, mais si vous fouettez trop, il finit par s'épuiser.

05 Intégrer les super aliments

Patate douce, avocat, épinards, brocolis, poireaux, asperge, amande, cacao 90 %, myrtilles, spiruline, curcuma, basilic, ginseng, ginkgo biloba, herbe de blé, maca, graine de chanvre, algues, chlorella, gelée royale, baies de goji, vinaigre de cidre, noix, reishi, pollen.

On les appelle ainsi parce qu'ils sont denses en nutriments, riches en vitamines, minéraux, antioxydants, fibres et acides gras essentiels, tout en étant peu caloriques. Ils protègent les cellules, réduisent l'inflammation, renforcent l'immunité et améliorent la concentration et l'énergie.

Ce sont de vrais concentrés de vitalité : micronutriments, enzymes, antioxydants et composés adaptogènes qui aident à renforcer l'immunité, équilibrer les hormones, lutter contre le stress oxydatif et soutenir la détox du foie, des reins et de la peau.

06 Choisir des aliments à index glycémique bas (55 et moins)

L'indice glycémique mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le sucre dans le sang. Plus il est élevé, plus le corps libère d'insuline pour le réguler, ce qui favorise ensuite le stockage des graisses, les coups de fatigue et les envies de sucre.

Les aliments à IG bas sont digérés lentement : ils stabilisent l'énergie, régulent la faim et soutiennent la perte de poids et la santé métabolique.

L'énergie d'un aliment à IG bas, c'est une bûche qui brûle lentement : chaleur stable et durable. Un IG haut, c'est une étincelle de paille : ça flambe vite et s'éteint aussitôt.

07 Éviter les produits laitiers de vache pour la santé osseuse

Malgré la croyance populaire, ils peuvent favoriser l'ostéoporose. Les produits laitiers industriels, riches en protéines animales et acides, obligent le corps à neutraliser cette acidité. Pour cela il puise dans ses réserves de minéraux, notamment le calcium des os, ce qui à long terme peut fragiliser la structure osseuse.

Exemples d'aliments à index glycémique bas

FAMILLE	À PRIVILÉGIER
Céréales	Quinoa, avoine, sarrasin, riz basmati complet
Légumes	Brocolis, courgettes, patate douce, épinards
Fruits	Pomme, poire, fruits rouges, abricot
Légumineuses	Lentilles, pois chiches, haricots rouges
Protéines et graisses	Œufs, poisson, avocat, amandes

À ÉVITER OU LIMITER

Pain blanc, riz blanc, pommes de terre, pâtes classiques, sucreries, sodas.

SECTION 5

Suppléments et astuces pratiques

Fenugrec, détox du foie, symbiotiques.

01 La racine de fenugrec pour stimuler l'appétit

Deux gélules 30 minutes avant chaque repas. Le fenugrec est une plante médicinale utilisée depuis des siècles pour stimuler naturellement l'appétit et favoriser une prise de poids saine.

Ses graines contiennent des saponines et des composés amers qui activent les sucs gastriques, stimulent l'insuline (ce qui augmente la sensation de faim) et améliorent la digestion et l'assimilation des nutriments.

02 Faire régulièrement une détox du foie

Le foie élimine les toxines, métabolise les graisses, les hormones et les médicaments. Avec le stress, une alimentation industrielle ou des excès, ce filtre s'encrasse.

Les ampoules à base de desmodium, chardon-marie, radis noir et artichaut soutiennent le nettoyage du foie, favorisent la régénération hépatique et améliorent la digestion. Le NAC est un précurseur du glutathion, le plus puissant antioxydant naturel du foie : il aide à neutraliser les déchets et les métaux lourds.

03 Se supplémenter deux mois en prébiotiques ou symbiotiques

Ils aident à reconstruire la flore intestinale après un stress, des antibiotiques ou un déséquilibre digestif. Une flore saine, c'est une meilleure digestion, une immunité renforcée et une humeur plus stable, via la production de sérotonine dans l'intestin.

À SAVOIR

Les bactéries vivantes des symbiotiques doivent être conservées au réfrigérateur pour rester efficaces. Si la pharmacie ne les garde pas au frais, les bactéries sont mortes et le produit n'a aucun effet.