



L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

DIEFENBRONN Sebastien
Sebastien.diefenbronn@gmail.com

Table des matières

1.	Quelques bases	2
1.1.	Équilibre acido-basique	2
1.2.	Équilibre insulinique	2
1.3.	Durée des repas	3
1.4.	Comment gérer un repas au restaurant ou en restauration collective ?	4
1.5.	Méthode et ustensile de cuisson	4
2.	Les lipides	5
2.1.	Les différents acides gras	5
2.2.	Conservation de l'huile	5
2.3.	L'intérêt des oléagineux	5
3.	Les légumineuses	6
3.1.	Intérêts nutritionnels	6
3.2.	Anti-nutriments	6
3.3.	Ratio protéines animales/végétales	6
4.	Le café	7
5.	Le thé	7
6.	Et le chocolat ?	8
7.	Le petit déjeuner	9
7.1.	Protéines au petit-déjeuner	9
7.2.	Pourquoi l'œuf est idéal au petit déjeuner ?	9
7.3.	Les lipides	10
7.4.	Les glucides	10
7.4.1.	Fruit ou jus de fruit ?	10
7.4.2.	Après un entraînement à jeun	10
7.5.	L'hydratation	11
7.6.	Vous n'êtes pas convaincu ?	11
8.	Le déjeuner	12
8.1.	Les protéines	12
8.2.	Légumes	12
8.3.	Une huile de qualité	12
8.4.	En pratique	13
8.5.	Que faire en cas d'entraînement dans la matinée ?	13
9.	Collation	13
10.	Le dîner	14
10.1.	Les protéines	14
10.2.	Les légumes	14
10.3.	Les lipides	14
10.4.	En pratique	14
10.5.	Que faire en cas d'entraînement dans la matinée ?	14

1. Quelques bases

1.1. Équilibre acido-basique

Un manque d'activité physique ou, au contraire, une pratique sportive intensive sont générateurs de charges acides. De même, un stress chronique, une hyperactivité physique ou intellectuelle peuvent également perturber l'équilibre acido-basique.

De plus, les habitudes alimentaires modernes sont acidifiantes avec une consommation importante de sel, en particulier à travers les produits ultra-transformés (75% de la consommation totale en sel) et de protéines d'origine animale (notamment la viande).

L'organisme va utiliser tous les moyens à sa disposition pour contrer les situations à l'origine d'une augmentation de production de charges acides.

Cet excès d'acidité a de multiples conséquences sur l'organisme :

- ✓ À court terme, il provoque une augmentation des pertes urinaires de certains minéraux, en particulier de magnésium et de calcium, l'organisme allant puiser ses charges alcalinisantes dans ses réserves osseuses ;
- ✓ Sur le long terme :
 - Risques de déminéralisation, voire d'ostéoporose, lorsque la perte de calcium devient trop importante ;
 - Une sensibilité au stress et de la fatigue chronique.

Point important pour les sportifs, les risques de troubles tendineux ou articulaires, de calculs rénaux ou encore de fatigue musculaire associée à des crampes et des courbatures, peuvent également faire partie des conséquences de cet état d'acidité chronique.

Notre alimentation est au cœur de notre capacité à équilibrer notre balance acido-basique.

Les fruits et légumes sont très riches en citrate au pouvoir alcalinisant très important. Il est donc indispensable d'en consommer à chaque repas. Les eaux bicarbonatées, Saint-Yorre ou Vichy Célestin par exemple, sont alcalinisantes et donc intéressantes à l'effort et/ou en récupération.

1.2. Équilibre insulémique

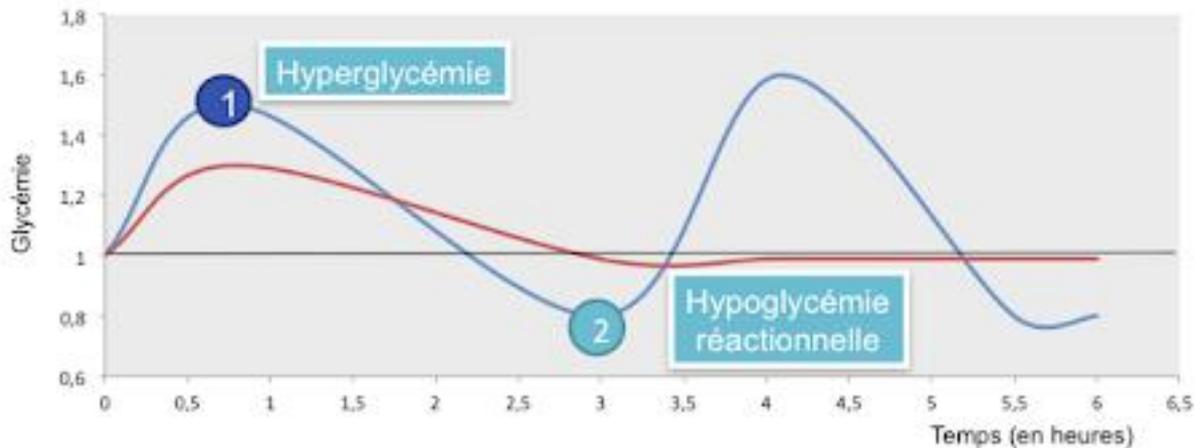
Notre indice glycémique est le reflet des effets de notre consommation d'aliments contenant des glucides sur votre métabolisme : amidon (pâtes, produits à base de farine, riz, pommes de terre, pain, légumineuses, quinoa, etc.) ou à la saveur sucrée (produits sucrés, sodas, biscuits, fruits, lait, etc.).

Une glycémie stable au cours de la journée, mais aussi sur le long terme, permet un meilleur contrôle du poids, d'avoir une meilleure vitalité physique et intellectuelle et surtout de maintenir une sensibilité importante de vos cellules à l'insuline, une hormone au cœur du métabolisme.

La bonne régulation du taux de sucre sanguin, la glycémie, est déterminante pour notre santé.

Lorsque nous consommons un aliment contenant du sucre, notre corps va réagir pour stabiliser la glycémie, car le cerveau est très sensible aux variations du taux de sucre sanguin. Le pancréas va sécréter de l'insuline, dont le rôle est de réduire notre glycémie pour le ramener à une valeur physiologique. Lorsque nous avalons du sucre rapidement assimilé, notre sécrétion d'insuline est très importante, et cela va induire une baisse trop rapide et importante de la glycémie. Nous parlons d'hypoglycémie réactionnelle.

C'est le fameux « coup de barre » en fin de matinée ou en milieu d'après-midi, environ 2-3h après un repas ayant fait sécréter beaucoup d'insuline à l'organisme. Nous nous retrouvons irritable, moins concentré(e) et avec des envies de grignotage parfois incontrôlées.



Quand cette situation se répète à long terme, nous favorisons la mise en réserve des glucides en excès sous forme de graisses et les cellules sont surtout de plus en plus résistantes à l'insuline. Elles s'adaptent à cette situation et apparaît alors l'insulino-résistance, puis le diabète si la situation perdure...

L'activité physique régulière, avec une consommation de glucides aux moments opportuns, est un des meilleurs moyens de maintenir une sensibilité importante des cellules à l'insuline.

1.3. Durée des repas

Une durée de vingt minutes minimum est indispensable à notre cerveau et à notre système digestif pour déclencher la satiété. En-deçà, nous mangeons par habitude ou par convention.

Je vous conseille de réaliser un test simple : poser la fourchette entre chaque bouchée ou mâcher 20 fois avant d'avaler. Rien de tel pour prendre conscience que nous ne prenons bien souvent pas le temps de mastiquer.

Le rôle de la mastication est pourtant multiple, humidifier les aliments, réduire leur taille pour faciliter l'action des sucs digestifs, casser les fibres, mais aussi commencer la digestion des glucides. Par ailleurs, le repas mérite un moment à part entière, en conscience. Bien loin des smartphones, ordinateurs et autres TV.

Ces conseils essentiels vont permettre de mieux gérer votre poids, votre faim et votre confort digestif.

1.4. Comment gérer un repas au restaurant ou en restauration collective ?

Il faut avant tout faire la différence entre un repas pris au restaurant occasionnellement, en famille ou entre amis, avant tout synonyme de convivialité et de plaisir, et des repas pris au restaurant plusieurs fois par semaine pour des raisons professionnelles.

Dans le second cas, la qualité nutritionnelle mérite davantage d'attention pour conserver une alimentation optimale au quotidien.

Voici donc quelques clés pour associer plaisir et équilibre :

- ✓ En entrée : consommer systématiquement une salade de crudités en veillant à la qualité de l'huile d'assaisonnement ;
- ✓ En plat principal :
 - Associer des légumes avec une source protéique animale (viande, volaille, poisson) ;
 - Pour les végétariens : se tourner vers les légumineuses ;
 - Limiter les fritures (frites, nems, beignets, ...) et les féculents ;
 - Profitez au maximum du poisson (quand il est frais...)
- ✓ En dessert :
 - Privilégier un morceau de fromage de chèvre ou de brebis (selon tolérance) ;
 - Un carré de chocolat avec le thé/café ou un dessert à base de fruits ;
- ✓ Limiter la consommation d'alcool à un verre de vin rouge.

1.5. Méthode et ustensiles de cuisson

La cuisson des aliments présente des avantages, notamment de faciliter la digestion des fibres et de favoriser l'assimilation de certains nutriments. Mais elle a aussi des inconvénients : elle dégrade la qualité nutritionnelle et la teneur en certaines vitamines et minéraux (par exemple : les vitamines C, B1 et B9).

La méthode de cuisson à la vapeur est idéale pour préserver la qualité nutritionnelle des aliments, tout en (re)découvrant leurs saveurs originelles ou le plaisir des épices et des aromates. Bien évidemment, il ne s'agit nullement de manger sans gras et de manière insipide. L'ajout d'huiles de qualité et d'épices se fait après cuisson.

Bien que la cuisson par les micro-ondes représente un moyen de préserver une grande partie des nutriments, il s'agit d'une méthode déstructurant totalement l'organisation moléculaire des aliments. Or, actuellement, nous ne connaissons pas totalement les conséquences sur la qualité nutritionnelle générale et sur la santé à long terme.

Il faut également limiter les cuissons au barbecue, en friture ou encore au four à très haute température. Ces modes de cuissons favorisent la réaction de Maillard, la production d'acrylamide et d'autres molécules cancérigènes.

Pour ceux qui possèdent une bonne tolérance digestive, il est possible de consommer des légumes crus, en salade de crudités par exemple.

Concernant les ustensiles de cuisson et de conservations, je vous conseille :

- ✓ L'inox qui est un matériau idéal pour limiter la migration des particules dans les aliments ;
- ✓ L'acier pour vos poêles ;
- ✓ D'éviter le téflon et autres matières antiadhésives ainsi que les contenants en plastique, surtout lorsque ceux-ci sont chauffés (nourriture chaude, micro-onde, lave-vaisselle, ...).

2. Les lipides

2.1. Les différents acides gras

Les graisses alimentaires sont constituées de structures unitaires : les acides gras. Lorsque nous consommons un aliment riche en graisses, nous mangeons des triglycérides (une association de glycérol et de trois acides gras).

Il existe plusieurs « familles » d'acides gras :

- ✓ Les acides gras saturés contenus notamment dans l'huile de coco, le beurre, le fromage ou les viandes ;
- ✓ Les acides gras monoinsaturés, ou oméga 9, que nous retrouvons abondamment dans l'huile d'olive ou l'avocat ;
- ✓ Les acides gras, dits « trans », issus principalement de techniques industrielles et des matières grasses laitières. Ils sont abondants dans les margarines, viennoiseries, pains de mie, pâtisseries, biscuits, produits à base de pâte feuilletée, pizzas, pâtes à tartiner, chips, gâteaux apéritifs... ;
- ✓ Les acides gras polyinsaturés, regroupant deux sous-familles :
 - Les oméga 6 : il existe deux acide gras, l'acide arachidonique (constituant des graisses d'origine animale contenues dans la viande, la charcuterie, les œufs, le beurre, le fromage, la crème fraîche, etc.) et l'acide linoléique (constituant des graisses d'origine végétale contenues dans les huiles de tournesol, de pépins de raisins,...) ;
 - Les oméga 3 : ici, il en existe trois, l'acide alpha-linolénique d'origine végétale (l'huile de colza, de lin et de cameline, ou encore dans les noix), les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) contenus dans les graisses d'origine marine (comme les sardines, les maquereaux, le thon frais, le saumon, les anchois et les algues).

Il est à noter que notre alimentation occidentale est très riche en oméga 6 et qu'il est important de réduire ses apports tout en favorisant ceux en oméga 3. Nous reviendrons sur ce point.

2.2. Conservation de l'huile

Les huiles riches en oméga 3 sont très sensibles à l'oxydation et doivent être conservées au réfrigérateur. Préférez également des bouteilles opaques de très faible contenance (de 250 à 500ml).

Durée de conservation maximale, après ouverture, au réfrigérateur :

- ✓ Huile de colza et de cameline : 3 mois ;
- ✓ Huile de lin/noix : 1 mois.

2.3. L'intérêt des oléagineux

Les noix et graines de lin sont riches en oméga 3. Elles sont donc très intéressantes pour une consommation quotidienne. De plus, les noix sont particulièrement riches en antioxydants, en faisant un véritable aliment-santé si vous la tolérez.

Les graines de lin étant fragiles à l'oxydation et contenant des facteurs dits "antinutritionnels", je vous conseille toutefois de les consommer en poudre sous la forme de Linette (produit disponible dans le commerce) plutôt que moulues de manière artisanale. En effet, le procédé utilisé permet de mieux préserver les qualités de la graine. À défaut, les moule au dernier moment après les avoir trempées.

La noix de macadamia et la noisette contiennent des oméga 9 aux effets cardio-vasculaires protecteurs.

Les amandes sont des oléagineux très intéressants, en particulier grâce à leur teneur en magnésium, une poignée de 30g couvrant environ 20 à 25% des besoins quotidiens. L'amande est par ailleurs riche en fibres dites prébiotiques, bénéfique pour notre microbiote intestinal. Pour ceux qui sont sensibles au niveau digestif, vous les tolérerez sans doute mieux après les avoir trempées ou en les consommant émondées.

L'ensemble de ces oléagineux présentent des profils nutritionnels complémentaires, je vous conseille donc d'en consommer un mélange de 50 à 80g par jour.

3. Les légumineuses

3.1. Intérêts nutritionnels

Les légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches, etc.) sont très intéressantes pour de nombreux aspects :

- ✓ Index glycémique faible ;
- ✓ Riches en protéines végétales, en fibres, en vitamines et en minéraux.

Accompagnées de légumes au dîner, elles représentent une alternative aux protéines animales pratique et saine.

Il est souvent recommandé de regrouper différentes sources de protéines végétales au cours d'un même repas pour avoir un apport en acides aminés complet. Mais, nous savons désormais qu'il suffit de combiner les protéines sur l'ensemble de la journée plutôt que sur un même repas.

Autrement dit, prévoyez céréales et légumineuses dans la même journée, pas obligatoirement au cours du même repas.

3.2. Anti-nutriments

Les légumineuses contiennent toutefois des substances (des phytates et oxalates entre autres) pouvant réduire l'assimilation de certains minéraux. En cas de consommation importante et/ou régulière, je vous conseille de les tremper au préalable et de bien les cuire pour diminuer l'action de ces substances.

Lors de vos bilans sanguins, surveillez notamment vos valeurs de fer, magnésium et zinc.

	Temps de trempage
Lentilles corail	Pas nécessaire
Lentilles vertes	4 heures
Haricots blancs et rouges	12 heures
Azuki	12 heures
Flageolets	12 heures
Pois chiche	12 heures
Pois cassés	2 heures

3.3. Ratio protéines animales/végétales

L'alimentation occidentale moderne a tendance à faire la part-belle aux protéines animales au détriment des sources végétales. Cela peut avoir plusieurs impacts :

- ✓ Déséquilibrer la balance acido-basique ;
- ✓ Augmenter trop fortement vos apports en fer. En excès, il favorise le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire ;
- ✓ Environnementale.

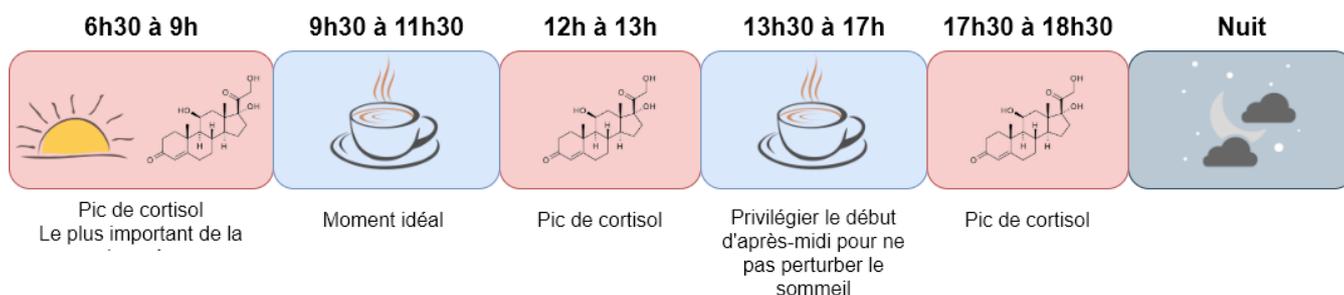
Je ne peux donc que vous encourager à consommer des légumineuses plusieurs jours par semaine.

4. Le café

Une petite quantité de café (2 tasses par jour) semble avoir des effets préventifs sur le diabète, le cancer, les maladies cardio-vasculaires et les maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer).

Il est en effet particulièrement riche en antioxydants, notamment en acides caféique et chlorogénique. Toutefois, la capacité à bien éliminer la caféine est variable en fonction des individus et de leur génétique, ce qui explique qu'il peut être déconseillé, au moins pendant quelques semaines, en cas de surcharge hépatique ou à limiter à en cas de grossesse.

Pour ceux avec une élimination lente de la caféine et/ou sujet au stress, je vous conseille une consommation de café en dehors des pics de cortisol pour ne pas perturber ce dernier :



Pour les personnes se levant tôt, les périodes seront décalées (par exemple : - 1h30 pour un réveil à 5h).

En pratique :

- ✓ Limitez votre consommation à 2-3 tasses par jour. Le café montre des bénéfices pour la santé, mais la situation s'inverse en cas de consommation importante. Cela doit être adapté en fonction de la méthode d'extraction et de la capacité d'élimination de la caféine par la personne ;
- ✓ Privilégiez l'arabica moins riche en caféine ;
- ✓ Choisissez le bio ou issu de petites exploitations. Les grandes plantations de café non bio utilisent des quantités importantes de pesticides et produits chimiques ;
- ✓ Évitez les capsules d'aluminium : au-delà d'être anti-écologiques, elles entraînent la migration de particules d'aluminium dans le café au moment de la percolation (augmentation des risques de cancer et de maladies neuro-dégénératives).

5. Le thé

Il est reconnu pour sa teneur importante en antioxydants et en particulier en catéchines, un antioxydant très puissant de la famille des flavonoïdes.

Ces catéchines possèdent des propriétés de plus en plus documentées sur la prévention contre le cancer, le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore les maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.).

Les couleurs du thé :

- ✓ Le vert est particulièrement riche en EGCG (famille des épicatechine). C'est l'antioxydant le plus puissant contenu dans les thés ;
- ✓ Le blanc en contient également, mais en moindre quantité et les teneurs varient en fonction de leur qualité ou de leur origine ;
- ✓ Les bleus ou noirs sont également très riches en antioxydants mais le procédé d'oxydation dont ils sont issus transforment les catéchines en d'autres molécules antioxydantes (théaflavines et théarubigines).

Préférez un thé d'origine biologique. En effet, au-delà d'une qualité gustative souvent meilleure, vous limitez ainsi les apports en pesticides qui se concentrent dans les feuilles de thé quand elles sont issues d'une culture conventionnelle.

Plus vous laissez infuser le thé, plus il sera riche en antioxydants sans pour autant augmenter fortement sa teneur en caféine.

Attention toutefois en cas de carence en fer, le thé est à consommer avec modération et en dehors des repas.

6. Et le chocolat ?

Le chocolat noir est un puissant antioxydant qui a un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. En effet, l'ingestion de quantité modérée de cacao augmente rapidement la capacité antioxydante du sang, diminuant ainsi l'oxydation des protéines responsables de la formation de plaques d'athéromes. De plus, c'est une source intéressante de magnésium dont le déficit peut être à l'origine de fatigue, trouble du sommeil et irritabilité. Il a également des effets psychostimulants et tonifiants grâce à la théobromine.

Je vous conseille de vous tourner vers un chocolat de qualité de minimum 85% et dans la mesure du possible d'origine biologique pour limiter les effets de la torréfaction sur les pesticides.

Une consommation quotidienne de 20 à 40g permet d'apporter une ration intéressante de polyphénols, idéalement en collation dans l'après-midi avec des oléagineux et un fruit. Nous reviendrons sur ce point.

7. Le petit déjeuner

Nous avons pour habitude d'avoir sur la table du petit déjeuner du pain, du beurre, de la confiture, ou encore des viennoiseries, accompagnés d'un grand verre de jus d'orange. Ce type de petit déjeuner, très riche en glucides à index glycémique élevé, va favoriser la sécrétion d'insuline, ce qui n'est clairement pas une bonne chose. Nous reviendrons sur ce point dans un chapitre dédié.

Idéalement, le petit déjeuner se doit donc d'être à l'opposé. C'est-à-dire, **riche en protéines et en lipides pour booster notre énergie tout au long de la journée.**

En effet, en début de journée, notre corps fabrique de la dopamine. Un neuromédiateur dont le rôle est essentiel pour notre motivation, entrain, attention ou encore notre plaisir. Pour synthétiser cette dopamine, nous avons besoin d'un acide aminé abondant dans les protéines animales : la tyrosine.

7.1. Protéines au petit-déjeuner

Comme nous venons de le voir, **le petit déjeuner est donc le moment optimal pour consommer des protéines afin de favoriser la production de dopamine.** Les protéines vont réguler la glycémie et la faim au cours de la matinée mais aussi tout au long de la journée.

En pratique, voici les sources de protéines idéales pour le petit-déjeuner :

- ✓ Des œufs à la coque ou mollet ;
- ✓ Du fromage de chèvre ou de brebis en fonction de votre tolérance ;
- ✓ Un yaourt végétal coco, de chèvre ou de brebis.

Si vous préférez les protéines végétales, il est possible de se tourner vers les graines de chia ou les oléagineux, mais il faudra rester vigilant à la quantité de vos apports pour avoir une quantité de protéines suffisante.

7.2. Pourquoi l'œuf est idéal au petit déjeuner ?

L'œuf est riche en protéines de très bonnes qualités dont nous avons besoin pour bien démarrer la journée, mais il est également riche en vitamines B9, B12, A, D et E, en lutéine protégeant l'œil de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, en zinc, en choline pour le cerveau,...

C'est donc un allier idéal pour composer votre petit déjeuner. Préférez-lui une cuisson à la coque ou mollet pour optimiser sa digestibilité et conserver toutes les qualités nutritionnelles contenues dans le jaune.

Contrairement à ce qui a été martelé pendant des années, et hormis dans le cas d'hypercholestérolémie familiale ou de diabète, manger 1 à 2 œufs par jour ne pose aucun problème vis à vis du risque cardio-vasculaire et du taux de cholestérol. Les diabétiques devront être plus prudents et se limiter à 3 ou 4 œufs par semaine.

Les œufs biologiques sont synonymes pour la poule d'une meilleure alimentation et d'une qualité de vie plus favorable, mais d'un point de vue nutritionnel, il existe peu de variations avec les autres modes d'élevages.

En plus du label biologique, je vous conseille avant tout de vous tourner vers la filière bleu-blanc-cœur, dont les poules sont nourries avec une alimentation à base de graines de lin, pour obtenir des œufs avec une teneur en oméga 3 plus importante.

7.3. Les lipides

Il est également essentiel de manger gras au petit déjeuner en choisissant des acides gras de qualité, en particulier les oméga 3 et oméga 9, qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ils vont favoriser la prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète et jouer un rôle important dans le développement du cerveau, des muscles et des os.

En diminuant la charge glycémique globale du petit déjeuner, **la consommation de lipides va favoriser la satiété et va permettre d'apporter de l'énergie à l'organisme tout au long de la journée.**

Ces acides gras de qualité se retrouvent dans les oléagineux : noix, amandes, ou les noisettes. Ils apporteront aussi des fibres et du magnésium. Il est possible d'opter pour des graines de chia, des graines de courge, de l'avocat ou des petits poissons gras (maquereaux ou sardines).

7.4. Les glucides

Là aussi, contrairement aux idées reçues, **la consommation de produits céréaliers au petit déjeuner n'est pas obligatoire dès lors que nous consommons suffisamment de protéines et de lipides.**

En pratique, tournez-vous simplement vers un fruit local bio et de saison.

7.4.1. Fruit ou jus de fruit ?

Consommer un jus de fruit, même frais, n'est pas équivalent à consommer un fruit et ce pour plusieurs raisons :

- ✓ L'absence de fibre dans le jus : elles ont pourtant un rôle important dans la vitesse d'assimilation des sucres contenus dans le fruit. L'index glycémique d'un jus de fruit est donc toujours plus élevé que celui d'un fruit entier ;
- ✓ La mastication favorise une meilleure digestion et satiété ;
- ✓ Le jus est plus pauvre en vitamines.

7.4.2. Après un entraînement à jeun

En cas d'entraînement à jeun, et d'autant plus si celui-ci est long et/ou intense, il va être nécessaire de profiter du petit déjeuner pour récupérer.

Dans ce cas, il faut privilégier les produits céréaliers à indice glycémique faible et pauvre en gluten, comme des flocons de sarrasin ou du pain au levain à l'épeautre ou petit épeautre.

7.5. L'hydratation

Retrouver une bonne hydratation au réveil est essentiel. Plusieurs options s'offrent à nous :

- ✓ Un thé ou un café, riche en antioxydant ;
- ✓ Une infusion ;
- ✓ Ou simplement de l'eau.

Par ailleurs, le thé et le café contiennent de la caféine et exercent une action intéressante sur le cerveau en améliorant l'attention ou encore la mémoire. Attention tout de même à ne pas en abuser !

7.6. Vous n'êtes pas convaincu ?

Si c'est le cas, je vous suggère d'essayer quelques jours un petit déjeuner sur la base proposée ci-dessous et de noter vos sensations de faim, satiété et forme à l'entraînement et tout au long de la journée :

- ✓ Une boisson non sucrée : thé blanc/vert, un café, une infusion bio ou de l'eau ;
- ✓ Protéines :
 - 2 œufs coques et 1 yaourt coco, chèvre ou brebis, non sucré ;
 - Ou 2 œufs coques et une portion de fromage ;
- ✓ Un fruit local, bio et de saison ;
- ✓ Oléagineux : 30 à 50gr d'un mélange de noix, d'amandes et de noisettes ;
- ✓ Pour les plus gourmands, un carré de chocolat noir.

Pour ceux qui s'entraînent avant le petit-déjeuner, il est possible d'ajouter une source supplémentaire de glucides : 40 à 60g de flocons de sarrasin ou 1 à 2 tranches de pain au levain au petit épeautre.

8. Le déjeuner

Le principe sera le même que pour le petit-déjeuner, à savoir un déjeuner riche en protéines et en lipides mais pauvre en glucides.

8.1. Les protéines

Le déjeuner est là encore un bon moment pour consommer des protéines animales.

	Portion	Fréquence
Poissons ou fruits de mer	Environ 120g	Mini. 3x par semaine
Volaille fermière : poulet, dinde, lapin, ...	Environ 120g	Maxi. 3x par semaine
Viande : porc, bœuf, veau, ...	120gr	Maxi. 1x par semaine

Il est important d'avoir une consommation minimale de 3 portions de poissons gras par semaine. Privilégier la sardine et le maquereau, frais et/ou en conserve, plutôt que le saumon et le thon qui contiennent plus de polluants. Ils apporteront des oméga 3 à chaîne longue, EPA et DHA, qui ont un rôle important dans le contrôle de l'inflammation, le bon fonctionnement cardiovasculaire et le maintien de bonnes fonctions cérébrales.

Pour ceux régulièrement en carence ferriprive (ou carence en fer), je vous conseille de consommer du boudin noir une fois par semaine ou tous les 10 jours. Nous reviendrons sur ce point dans un prochain article.

8.2. Légumes

Les légumes ont de multiples intérêts :

- ✓ Leur richesse en fibre favorise le sentiment de satiété ;
- ✓ Leur faible indice glycémique permet une diffusion lente de l'énergie ;
- ✓ Leur richesse en vitamines et minéraux.

Il est important de varier ses apports avec une consommation de 7 à 8 portions de fruits et légumes différents par jour. Vous pouvez vous aider des couleurs de chacun, en essayant de consommer le plus de couleurs différentes possibles car chacune est généralement associée à des bienfaits spécifiques.

Mettez de la couleur dans vos assiettes !

Bien évidemment, il faut privilégier les légumes de saison et si possible bio et/ou local. Pour ceux qui ont peu de temps pour faire leurs courses et/ou cuisiner, il est bien évidemment possible de se tourner vers le surgelé, en choisissant des légumes bruts.

8.3. Une huile de qualité

Que ce soit pour la cuisson et/ou l'assaisonnement, il est important de faire les bons choix en mélangeant ou en alternant les huiles vierges suivantes :

- ✓ Huile d'olive ;
- ✓ Huile de colza ;
- ✓ Huile de lin ou encore cameline

Idéalement, nous devrions consommer au maximum 4 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3. Pour se faire, il faut limiter notre consommation d'oméga 6 et donc toutes les huiles qui en sont riches : Huile de pépins de raisin, de tournesol, de sésame,...

8.4. En pratique

Voici comment composer un exemple de déjeuner :

- ✓ En entrée (facultatif) : une salade de crudités assaisonnée avec de l'huile en quantité ;
- ✓ En plat principal :
 - Une belle portion d'un mélange de légumes bio et de saison assaisonnés avec de l'huile en quantité ;
 - Une portion de protéines ;
- ✓ En dessert (facultatif, uniquement en fonction de votre appétit) : 1 à 2 carrés de chocolat (min 85%) et/ou une petite poignée d'oléagineux.

8.5. Que faire en cas d'entraînement dans la matinée ?

Pour ceux qui s'entraînent dans la matinée et/ou le midi, il est nécessaire d'ajouter une portion de produits céréaliers.

Nous composerons donc le repas avec une moitié de légumes et une moitié de produit céréalier.

Il est également possible d'utiliser la méthode « Train Low », que nous avons vues précédemment, en ne consommant pas de glucides jusqu'au dîner.

9. Collation

Je vous encourage fortement à prendre une collation en fin d'après-midi, 3 à 4 heures après avoir terminé votre déjeuner. Il est bien plus intéressant de prendre un goûter puis un dîner équilibré qu'un dîner trop conséquent.

C'est notamment l'occasion de consommer 30 à 50gr d'oléagineux, du chocolat noir et/ou un fruit.

C'est un excellent moyen d'apporter des oméga 3 et du magnésium, mais aussi de réguler votre appétit et de favoriser votre apaisement en fin de journée, puis votre sommeil.

Pour ceux qui s'entraînent en fin de journée, il faudra idéalement la placer 1h à 1h30 avant la séance et privilégiez un fruit facile à digérer (banane bien mûre ou une compote par exemple).

10. Le dîner

Le soir, il est préférable de se tourner le plus souvent possible vers un repas à dominante végétarienne. Ce type de dîner va contribuer à l'apaisement et permettre d'optimiser le sommeil.

10.1. Les protéines

Le soir, il faut plutôt se tourner vers des protéines végétales que vers des protéines animales. En effet, comme nous l'avons vu pour le petit-déjeuner, les protéines animales favorisent la production de dopamine, un neurotransmetteur à l'origine de l'éveil et de la motivation.

En fin de journée, notre organisme a besoin de produire de la sérotonine, un autre neurotransmetteur, responsable de l'apaisement et de la régulation du sommeil. Cette sérotonine est synthétisée à partir du tryptophane, un acide aminé que nous trouvons en quantité dans les protéines d'origine végétale : les légumineuses, le soja, riz complet, les amandes, graines de tournesol, chocolat...

De plus, les protéines et graisses animales demandent un temps de digestion important et beaucoup d'énergie à l'organisme, ce qui est défavorable pour un sommeil de qualité.

10.2. Les légumes

Au moins un tiers de notre dîner doit être composé de légumes. Ces derniers vont apporter des fibres qui vont favoriser la satiété, et donc combler la faim en l'absence de protéines animales le soir. Ils apportent aussi des vitamines et des minéraux.

Comme nous l'avons vu précédemment, pour les personnes sensibles, privilégiez les légumes cuits, plus digestes, que les légumes crus.

10.3. Les lipides

Tout comme au déjeuner, il est important d'assaisonner nos légumes d'une à deux cuillères à soupe d'huile de qualité en privilégiant les huiles riches en Oméga-3 : huile de colza, de noix ou de carmeline.

10.4. En pratique

Voici comment composer un exemple de dîner :

- ✓ En entrée (facultatif) : un potage non industriel ;
- ✓ En plat principal :
 - 1/3 de légumes bio et de saison ;
 - 1/3 de légumineuses ;
 - 1/3 de produits céréaliers ;
 - Le tout assaisonné avec de l'huile de qualité ;
- ✓ En dessert (facultatif, uniquement en fonction de votre appétit) : 1 à 2 carrés de chocolat (min 85%) et/ou une petite poignée d'oléagineux ou éventuellement un fruit un peu plus tard dans la soirée.

10.5. Que faire en cas d'entraînement dans la matinée ?

Pour ceux qui s'entraînent en fin de journée, il sera nécessaire d'adapter cette répartition en augmentant la part de produits céréaliers. Cela sera d'autant plus vrai que l'entraînement sera long et/ou intense.

Nous composerons donc le repas avec une moitié de légumes et une moitié de produits céréaliers.

Il est également possible d'utiliser la méthode « Sleep Low », que nous avons vue précédemment, en ne consommant pas de glucides jusqu'au lendemain matin.