



■ Par Barbara Laffay

Praticienne de santé naturopathe

Affiliée à l'OMNES

[www.naturopathie-formation.fr](http://www.naturopathie-formation.fr)

## CONSEILS NATURO LES JOIES DE L'ÉQUILIBRE

Nul ne conteste plus l'importance de l'alimentation dans le développement et la bonne santé de tous. Les actualités, de plus en plus souvent, mettent d'ailleurs en avant l'importance du choix de nos aliments et l'attention à apporter à la qualité de ce que nous consommons quotidiennement. Cela pour des raisons évidentes d'hygiène de vie, de bien-être et de santé, mais également dans une démarche de bon sens, responsable et écologique.

### ALIMENTATION, UN JOYEUX CASSE-TÊTE

Cependant, si la plupart d'entre nous sont attentifs à ce que nous mangeons, la multitude des messages qui nous parviennent brouille un peu les pistes et nous laisse parfois perplexes face à notre assiette.

Fruits et légumes quotidiens certes,

mais est-ce vraiment judicieux de préparer une salade de tomates et de concombres en décembre ? Assurer un apport journalier en calcium, oui. Mais faut-il vraiment pour cela manger du fromage et des produits laitiers trois fois par jour ?

Consommer des sucres lents (céréales complètes, légumineuses), bien évidemment. Mais les céréales du petit déjeuner ou la baguette de pain blanc sont-elles toujours des sucres lents ?

Assurer un équilibre quotidien en acides gras, bien sûr. Mais dans quels aliments trouver ces bonnes graisses ?

Pour bon nombre d'entre nous, l'équilibre alimentaire, qui seul apporte les nutriments\* nécessaires à une santé durable, est un véritable casse-tête.

Et pourtant, cet équilibre n'est pas si compliqué à atteindre. Il suffit pour cela de suivre le plus possible quelques rè-

gles simples (de petits écarts sont toujours possibles et pour tout dire fort probables, tant qu'ils restent l'exception).

### QU'EST-CE QUE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'équilibre alimentaire consiste en quelques principes qui mettent en avant la qualité des aliments, en considérant un certain nombre de critères essentiels. Il convient pour cela d'être très attentif à la saisonnalité des produits, à leur provenance, à l'état de l'aliment lors de l'achat, au temps et au mode de conservation, au mode de préparation, ainsi qu'à celui de la cuisson.

Mais avant toute chose, il faut bien choisir les familles d'aliments consommés et connaître les bonnes associations qui garantiront à chacun une assiette idéale.



## LES 10 RÈGLES DE BASE À SUIVRE LE PLUS POSSIBLE

1. Mangez suffisamment et non pas de manière excessive.  
Préférez la qualité à la quantité.
2. Mangez de toutes les familles d'aliments et variez le plus possible les aliments au sein de chaque famille.  
Exemple : dans les légumes, mangez aussi bien des "légumes fruits" comme les tomates, que des "légumes feuilles" comme les blettes ou la salade.
3. Consommez chaque jour des fruits et des légumes mûrs et de saison.
4. Évitez les aliments gras, salés ou sucrés, comme les chips et les sodas.
5. Consommez les produits les plus naturels et les moins raffinés possible, ils vous apporteront beaucoup plus de vitamines et de minéraux.  
Exemple : privilégiez les pâtes complètes ou semi-complètes plutôt que les pâtes blanches, privilégiez le sucre complet de canne (ou encore mieux le sucre intégral), plutôt que le sucre blanc etc.
6. Variez les sources de protéines : favorisez le poisson et les protéines végétales (comme le couscous aux légumes et pois chiches ou le mélange riz / lentilles ou riz / haricots) plutôt que la viande.
7. Préférez l'huile (olive, colza\*\*) biologique de première pression à froid, à tout autre matière grasse (margarine, huile raffinée, beurre...).
8. Préférez le lait de brebis et de chèvre au lait de vache et consommez-le avec modération.
9. Limitez le sel, préférez-lui le gomasio, (mélange de sel non raffiné et de sésame, riche en minéraux).
10. Buvez suffisamment d'eau, (éviter absolument les sodas et en particulier les "light" ou "zéro", sucrés aux édulcorants).■

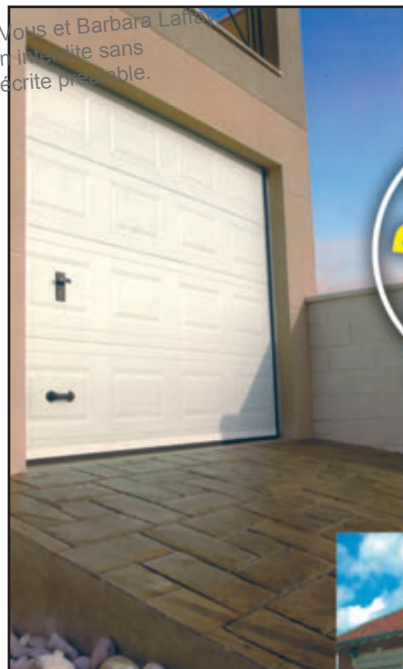
\*Macronutriments : glucides, lipides, protéides et micronutriments : vitamines, minéraux, oligoéléments.

\*\* À conserver au réfrigérateur et à ne pas faire chauffer.

© Magazine Devant Chez Vous et Barbara Laitier  
Toute reproduction est interdite sans  
notre autorisation écrite préalable.

PARTICULIER

PROFESSIONNEL



PORTE DE GARAGE SECTIONNELLE



VOLET ROULANT RÉNOVATION



VOLET ROULANT TRADITIONNEL

Pensé pour vous

Vous pouvez juger de la qualité du travail d'Hervé Brossard chez vous grâce à son camion démonstration  
PROFITEZ-EN C'EST ENTièrement GRATUIT

**HERVÉ BROSSARD**  
PORTE DE GARAGE SECTIONNELLE • VOLET ROULANT

Z.A. des Lats • MESSIMY  
Tél. 06 16 25 74 45

[www.entreprise-brossard.fr](http://www.entreprise-brossard.fr)