

Conseils généraux

Évitez de consommer des protéines animales le soir (viande, œufs, poisson et fromage). Commencez vos repas par du cru (salade, crudités, jus de légumes fraîchement centrifugés).



Mastication

La mastication doit permettre aux aliments solides de devenir pâteux. Aussi chaque bouchée devra être longuement mastiquée jusqu'à éliminer toute granulosité. Point de bonne digestion sans bonne mastication et point de bonne santé sans bonne digestion.



Hygiène neuro psychique

Pratiquez le plus souvent possible des respirations ventrales, avant et après chaque repas, à chaque verre d'eau pris entre les repas et au coucher pour relâcher les tensions nerveuses et faciliter la digestion. Pratiquez la relaxation, la sophrologie ou la méditation pour lâcher vos tensions psychiques.



Cuisson

Favoriser les cuissons à la vapeur douce ou à l'étuvée avec des ustensiles type « Baumstal » ou « Marion Kaplan ».



Hygiène du mouvement

Pratiquer 3 fois par semaine une activité d'endurance pendant au moins 40 à 60 minutes afin de transpirer (marche soutenue, cardio training, vélo, course à pied). L'activité physique équilibre le système nerveux et augmente les capacités d'élimination du corps.



PLAN D'HYGIÈNE VITALE

Bonne santé !



Alain HUOT

Naturopathe, nutritionniste, aromaturge
20 chemin de BELTREP • 81 990 PUYGOUZON
contact@hygea-alainhuot.fr • www.hygea-alainhuot.fr
05 63 55 22 64

*Les conseils qui suivent doivent être mis en place progressivement.
Ce n'est pas un régime que je vous propose mais un mode de vie
durable pour « cultiver » les racines d'une bonne santé.*

EAU

Boire un grand verre d'eau de source (25cl) type : « Rosée de la Reine », « Mont Roucoux », « Montcalm », « La Tarnaise » ou traitée par un filtre à osmose inverse, 1/2h avant les 3 repas et 2h30 à 3h après les repas + si possible 1 à 2 verres en dehors de ces périodes. **L'idéal est d'arriver à boire 8 grands verres d'eau par jour soit 1,5L sur un estomac vide.**



ALIMENTATION

Les protéines

- ✓ **Consommez au maximum une seule protéine animale par jour, à choisir parmi :**
 - La viande = sans dépasser 3 à 4 fois par semaine maximum. Préférez la viande blanche (volailles) à la viande rouge (1 fois par semaine maximum)
 - Le poisson = sans dépasser 2 à 3 fois par semaine dont 1 à 2 fois des poissons gras types maquereaux, harengs, sardines, saumons. Ceux-ci doivent être idéalement cuits à la vapeur douce, en papillote de papier sulfurisé ou en marinade.
 - La charcuterie = à éviter, excepté de temps en temps un jambon cru artisanal.
 - Les œufs = 2 à 4 œufs de qualité bio par semaine.
- ✓ **Consommez les protéines animales au repas de midi** (évitez le soir). Associez les avec des légumes et non pas avec des amylacés (pâtes, riz, lentilles, céréales) ou avec des pommes de terre, mais en petite quantité seulement.
- ✓ **Pensez aux protéines végétales en alternance avec les protéines animales. Quelques propositions de protéines végétales :**
 - Les légumineuses = riches en fibre et sucres « lents » (lentilles, pois, fèves, pois chiches, haricots rouges, flageolets), à faire tremper, la veille de préférence, dans de l'eau pour faciliter leur digestion. A consommer 3 à 4 fois par semaine, environ 100 à 120g environ (midi ou soir) et à associer avec des légumes et non pas avec de la viande.
 - Le quinoa = sachez que 100g de quinoa cuit vaut 1 œuf
 - Le soja = sous toutes ses formes : tofu nature ou aromatisé, pâtes, galettes...
 - Les champignons.
 - Les algues à réhydrater = telles que : Kombu (accélère la cuisson des légumineuses), wakamé, aramé, nori. A consommer en petite quantité et régulièrement.

✓ **Pensez également aux oléagineux qui sont riches en calcium, magnésium et vitamine B6** (cajous, noix, amandes, sésame, noix du Brésil...)

! **Limitez la consommation de fromage à 3 ou 4 fois par semaine** en privilégiant les fromages de chèvre et de brebis frais (non fermentés) et **évitez tous les laits animaux** qui sont inadaptés à notre système digestif.

Les glucides (sucres)

✓ **Consommez des céréales complètes ou semi complètes et en priorité** : riz, quinoa, sarrasin, millet, amarante. Préférez le petit épeautre et le kamut au blé.

! **Évitez au maximum toutes les céréales raffinées** (pain blanc, pizza, pâtes blanches) et **les viennoiseries**. Quant au pain, il est important de le consommer bis (semi-complet) ou complet, au levain et bio ou bien au kamut, au petit épeautre, au seigle...

Limitez au maximum tous les sucres industriels (sucre blanc, glaces, sodas, gâteaux et pâtisseries du commerce, confiseries,...). Les seuls sucres adaptés à la santé sont les fruits frais, de saison et mûrs à point ainsi que le suc intégral type « rapadura », vendu en boutique bio. Les fruits secs sucrés (raisins, abricots, dattes,...) sont à réserver pour la pratique d'un sport d'endurance. Les pommes, les bananes et les fruits cuits peuvent être consommés aux repas. Quant aux autres, consommez-les de préférence à 11h ou 17h.

Les lipides (acides gras)

! **Évitez toutes les margarines, les huiles chauffées et les fritures**. Ajoutez les huiles vierges de première pression à froid et bio en fin de cuisson seulement (olive, colza).

✓ Pour vos assaisonnements ou sur vos légumes cuits consommez 2 à 3 cuillères à soupe par jour d'huiles vierges également de première pression à froid et bio. Pensez à alterner les huiles: lin, cameline, colza, noix, soja, olive et germe de blé. Ces huiles sont à conserver au réfrigérateur après leur ouverture (sauf olive et colza).

✓ **Apport en micro nutriments :**
C'est l'apport quotidien de fruits et légumes (le plus possible crus) qui vous apportera les enzymes, antioxydants, minéraux et vitamines indispensables à la santé ainsi que les céréales non raffinées.

