

MATCHA Détox



Une journée
dans mon
assiette

A lire – Très important

Le simple fait de lire cet e-book vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Cependant, vous n'êtes PAS AUTORISÉ à le vendre directement.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Esther HAUTIN comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers :

<http://matcha-detox.com>.

Cet ebook est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en me contactant sur :

<http://matcha-detox.com/a-propos-esther-hautin/>

Sommaire

* Qui suis-je ?

* Carnaval d'articles

* Une journée dans mon assiette !

- Une journée avec **Catherine**, du blog Epice Santé
- Une journée avec **Anne-Marie**, du blog Divine Bio
- Une journée avec **Stéphane**, du blog la Fête du Bien-être
- Une journée avec **Abygaëlle**, du blog Mes Kilos s'envolent.
- Une journée avec **Valérie**, du blog 1, 2, 3... dégustez !
- Une journée avec **Esther**, du blog Matcha-détox.com
- Une journée avec **Laura**, du blog Sans sucre s'il vous plait.

- L'avis de l'expert : **Vanessa YUNG**, du blog Happy Crasy Brocoli

Qui suis-je ?



Je m'appelle **Esther HAUTIN**, et je suis graphiste et webdesigner professionnelle.

Curieuse et passionnée, convaincue des bienfaits de la santé au naturel et du développement personnel, je suis toujours à l'affût d'une manière plus saine, équilibrée et épanouissante de vivre le quotidien.

J'ai eu la chance de grandir dans une famille où le bio, les légumes frais venant du potager de mon père, et la cuisine familiale faisait partie du quotidien.

J'ai, malgré cela, passé une grande partie de ma jeunesse à [me battre contre mon corps et mes kilos en trop](#). J'ai testé tout les régimes possibles et imaginables, avec plus ou moins de succès...

Alors je me suis documentée, j'ai appris, j'ai suivi des formations, j'ai beaucoup lu... et j'ai compris !

J'ai ENFIN compris que je ne devais pas me battre contre mon corps, mais vivre AVEC lui, et lui donner ce dont il avait besoin pour fonctionner tout simplement.

Aujourd'hui je vous propose de découvrir, à travers les articles de plusieurs blogueurs, d'autres façons d'appréhender l'alimentation, **pour plus de vitalité et de santé, mais toujours avec gourmandise et plaisir !**

Vous êtes prêts ?...

Bonne lecture !

Esther



Suivez-moi sur vos réseaux sociaux préférés !
N'hésitez pas à me poser une question, je réponds toujours.

FACEBOOK : [matchadetox](https://www.facebook.com/matchadetox)
INSTAGRAM : [@matcha.detox](https://www.instagram.com/matcha.detox)

Un Carnaval d'article, qu'est-ce que c'est ?

C'est un évènement inter-blogueurs pour lequel tous les blogueurs qui veulent participer, écrivent un article autour d'un thème donné. En l'occurrence « **Une journée dans mon assiette : mes choix et mes contradictions** ».

Le principe est très simple : chaque blogueur va publier un article sur ce thème sur son propre blog, et m'envoyer un lien. Pour ma part, j'ai fait une synthèse de tous ces articles, publiée sur le blog, et l'ensemble des articles est regroupé dans cet e-book PDF, téléchargeable depuis le blog.

Quel intérêt pour le lecteur ?

Tout simplement de découvrir, de façon ludique, des approches différentes de l'alimentation, qui, vous le savez, est un thème qui me tient particulièrement à cœur.

Alimentation : mes choix et mes contradictions

L'alimentation est aujourd'hui au cœur de la plupart des enjeux de santé de notre société ; la malbouffe est omniprésente, et les solutions pour la contrecarrer sont nombreuses et variées. La blogosphère et le net regorgent d'informations.

Nous avons tous un idéal, des objectifs, des envies et des attentes et une façon personnelle d'envisager notre alimentation. Mais à moins d'être un yogi et de se nourrir de graines, il est IMPOSSIBLE de respecter la plupart des conseils qui nous sont donnés, ou ceux que l'on prodigue aux autres.... Autrement dit , il y a toujours un moment où nous sommes en totale contradictions avec nos préceptes. *Bref, quand on merde totalement...*

Quelle sont donc vos limites? Et comment arrivez-vous à les dépasser, ou les compenser ?



Une journée dans mon assiette, la mienne est épicée !



Une journée dans l'assiette de Catherine, du blog epice-sante.com.

Dans mon assiette, je choisis d'y mettre de la couleur et des saveurs multiples. J'opte pour l'énergie et la vitalité des épices, pour une multitude de goûts et de parfums. Que mon assiette soit une assiette de fête, pleine de joie, de vitalité, qu'elle me permette de préserver ma santé tout en restant gourmande !

Les épices sont depuis la nuit des temps liées à l'art culinaire, à la diététique mais aussi à la santé. Découvrir cet univers, c'est allier le plaisir et la santé.

Si je dois mettre en place pour des raisons médicales des restrictions alimentaires, pas besoin de souffrir, je peux me permettre de manger sans graisse, sans sel, sans sucre, mais avec énormément de plaisir, de saveurs, de parfums, de goûts, de couleurs, de découvertes, de créativité !

Utiliser les épices au quotidien dans sa cuisine, c'est comme passer de l'apprentissage du solfège en musique à la découverte d'un orchestre symphonique!
Votre assiette ne sera plus la même...

Au quotidien, les épices sont partout!

Par exemple, aujourd'hui, je travaille dans un café bien connu de Bruxelles en Belgique, le Belga !

Un super café, connecté au wifi gratuit, rempli d'espace pour travailler, boire, manger, écouter de la bonne musique (*Led Zeppelin pour l'instant... j'adore!*).

Il fait doux dehors mais pas de quoi être en terrasse.

C'est le début des jours d'automne, le changement de saison. A ce moment-ci de l'année, mon organisme ressent un besoin vital de se nettoyer en profondeur pour faire face à l'hiver.

Je prendrai bien une boisson chaude, drainante, revitalisante. Pas de café, je veux alléger mon foie... Allo les épices?

*A la carte de ce café existe une boisson intitulée « Détox »... Tiens , tiens
De quoi s'agit-il?*

Voici le thé détox



C'est une boisson délicieuse...

Dans mon verre, le serveur place les bâtons de cannelle, les tranches de gingembre frais qu'il coupe à l'instant, les clous de girofle, les baies de Goji et un sachet de thé noir. Il recouvre le tout par de l'eau frémissante. Il dépose sur le côté quelques rondelles de citron et du miel si nécessaire à rajouter, selon l'envie.

Magnifiques épices, vous voilà encore au rendez-vous de la santé et du plaisir!

Quelle douceur, quelle explosion de saveurs, ...

- **La cannelle** aide à la digestion, nettoie le sang, est revitalisante pour le corps entier. Son goût doux est boisé et piquant à la fois.

- **Le gingembre** purifie, lutte contre les refroidissements, stimule l'appétit, est énergisant. Le boire réchauffe le corps.
- **Les clous de girofle** sont de puissants anti-bactérien. Ils augmentent la résistance du corps aux microbes.

De quoi booster son organisme avant l'hiver....

De plus, les baies de Goji sont anti-oxydantes, énergisantes et minéralisantes et vitaminées. Elles fondent dans la bouche car elles ont été ajoutées à l'eau chaude qui les a ramollies.

Les bienfaits du citron et du thé noir s'ajoutent à ceux des épices mais ne sont pas forcément nécessaires dans cette boisson. Chez moi, je fais bouillir les épices sans thé dans une casserole et je filtre l'eau ensuite.

Alors bien sur, je savoure cette boisson et me délecte.

Oui, mais ...

Esther, dans son carnaval d'articles, me demande aussi de parler de mes contradictions, de mes difficultés à suivre une alimentation particulière.

De mon côté, je ne m'impose pas de régime, je recherche de la vitalité ! Et j'ai parfois de grosses, grosses grosses contradictions... Car effectivement, ma gourmandise est un vilain défaut !

Avec cette boisson détox énergisante je me suis permise de prendre ... un bon croissant au beurre !

Alors évidemment, la détoxification, ... hum???! ;-). Elle sert à quoi? A éliminer la graisse du croissant?

Mais non, je ne me juge pas, car c'est la pire des choses à faire... Je savoure, en conscience ! Ce n'est pas tous les jours que je peux profiter de cet instant rien que pour moi!

Et j'y ajoute le plaisir de goûter à cette délicieuse pâte feuilletée (*oui, enfin n'en rajoutons pas non plus! C'est un bête croissant tout de même*).

Les changements au niveau de ma santé

Ajouter des épices dans mon alimentation quotidienne me permet de :

- diminuer le sel
- diminuer le sucre
- donner à mon système digestif une aide non négligeable (ce qui prévient de nombreuses maladies)
- donner à mon corps entier des moyens de lutter contre les agressions, microbes, pollution, ...
- développer mon sens du goût
- développer ma créativité en cuisine et donc ma joie de vivre
- découvrir un univers fabuleux ancestral de remèdes naturels à partager avec vous! (*Merci pour vos fabuleux commentaires*)

Sur ce chemin d'apprentissage, je découvre régulièrement des possibilités infinies d'utilisation de ces épices! C'est un bonheur de les partager avec vous!

Catherine !

Lire l'article sur le blog de Catherine :
<http://epices-sante.com/the-detox/>

Alimentation beauté



Une journée dans l'assiette d'Anne-Marie, du blog [Divine Bio.](#)

La relation entre alimentation et beauté n'est pas forcément évidente, pourtant elle existe bel et bien. L'alimentation beauté permet d'apporter à la peau les nutriments précis dont elle a besoin pour être en bonne santé, et donc rayonnante. Je vous invite une journée dans mon assiette pour en savoir plus...

C'est Esther, de l'excellent [blog Matcha Détox](#), qui m'a proposé ce sujet. Elle a demandé aux blogueurs de tous horizons de réfléchir à ce même thème : **"Une journée dans mon assiette, mes choix et mes contradictions"**, de façon à avoir des points de vue variés sur un sujet unique.

L'alimentation beauté, qu'est-ce que c'est?

Étant naturopathe, l'alimentation est à mes yeux la clef n°1 d'une bonne santé. Et qui dit bonne santé, dit généralement beauté, tout simplement! La stratégie beauté de base consiste donc à manger sainement et à mettre l'accent sur les nutriments particulièrement utiles à la peau. Voici un exemple de ma journée type...

Petit déjeuner

- Un bol de thé vert pour la détox et l'hydratation
- Une mixture riche et gourmande de ma composition :

Dans un bol, je mélange :

- Une compote de pomme ou un yaourt au soja, selon mon envie du jour
- Une poignée de fruits secs: amandes, noisettes, noix et noix du Brésil... Riches en vitamine E et sélénium anti-vieillessement, et en oméga 3 indispensables à la souplesse et l'hydratation de la peau. Mention spéciale aux noix du Brésil pour leur richesse en sélénium anti-âge
- Une grosse cuillère de purée d'amande ou de noisette, avec les même bienfaits



- Une profusion de fruits rouges : je prends le mélange surgelé Picard (je sais, c'est pas l'idéal mais je suis loin d'être parfaite ;-). Il contient des framboises bio, du cassis bio et de la myrtille bio. La couleur vive du mélange est la signature d'une grande concentration en anti oxydants, à consommer sans modération donc! Si je n'ai pas envie de fruits rouges, j'utilise d'autres fruits frais.

- Des baies de goji, riches en vitamine C, laquelle est anti radicalaire et indispensable à la synthèse du collagène de la peau

Avec ça, j'affronte la matinée sans hypoglycémie car ce petit dej est assez gras (oléagineux en fruits secs et en purée). Les lipides de bonne qualité fournissent de l'énergie de façon continue sans faire sécréter d'insuline au corps, donc sans risque d'hypoglycémie réactionnelle. Si je fais la mixture avec un yaourt de soja, j'ai en plus des protéines qui sont satiétogènes.

Le weekend, je craque quelques fois pour des croissants ou des chaussons aux pommes. Même si ça favorise [la glycation qui cause le vieillissement](#), je n'ai pas envie de m'en priver.

Déjeuner

Je déjeune généralement au bureau, où nous avons une "cantine" tout à fait correcte. Je choisis une source de protéines et j'ajoute une grosse quantité de légumes de toutes sortes. Notamment des carottes, des épinards ou du poivron qui sont riches en bêta carotène, précurseur de la vitamine A. Cette dernière a un rôle cicatrisant et anti vieillissement très important. J'essaie de limiter les protéines animales, mais je ne suis pas végétarienne.

J'essaie également de limiter le gluten et le lactose, car ils sont acidifiants pour l'organisme même sans intolérance ou allergie. L'acidité crée de l'inflammation à bas bruit, qui abîme la peau et le corps en général. Je ne prends généralement pas de dessert, car à ce stade je n'ai déjà plus faim. Sauf quand il y a du brownies au noix de pécan en dessert, là c'est différent.

Goûter

Si j'ai faim, je grignote essentiellement des noisettes, des abricots secs et du chocolat, miam miam. *Note : à ce stade, j'ai généralement une tête d'écureuil.*

Dîner

Un jus de légumes en apéro : tomate / céleri, carotte / gingembre, concombre / kale... Pour les minéraux et les vitamines. Ça c'est ce que j'aimerais faire tous les soirs, mais évidemment ça ne marche pas tout à fait comme ça. La fatigue et surtout la flemme font que je regarde mon extracteur chéri du coin de l'œil, et que je trouve une bonne excuse pour faire autre chose. Du coup je fais des jus frais 3 ou 4 fois par semaine, je me dis que c'est pas si mal.



En guise de plat, je fais généralement des trucs simples. Exemples : un gratin de légumes. Une tarte salée. Une salade de crudités avec des tartines de houmous ou de guacamole. Des antipasti de légumes avec une purée de pommes de terre. Une grosse soupe de légumes avec du riz rond... L'idée est de manger des choses faciles à digérer, pour bénéficier ensuite d'un sommeil vraiment réparateur. Car le sommeil, c'est une des clefs pour avoir une belle peau! Plus le dîner est digeste, plus la peau sera jolie...

En dessert, je grignote souvent un peu de chocolat extra noir, super bon et riche en zinc et magnésium : ce sont des minéraux anti-inflammatoires et cicatrisants pour l'épiderme.

Voici un aperçu de mon alimentation beauté : une journée dans mon assiette, mes choix et mes contradictions. J'ai depuis longtemps une alimentation assez saine, donc je ne fais pas spécialement d'effort sur le côté anti-âge, il est présent naturellement. **Du coup, je ne me prive pas lorsque j'ai envie de quelque chose : je défendrai toujours le droit au plaisir!**

Et vous, quelle est votre alimentation beauté?

Lire l'article sur le blog d'Anne-Marie :

<https://divinebio.com/alimentation-beaute-une-journee-dans-mon-assiette/>



Dans mon assiette toute une journée



Une journée dans l'assiette de Stéphane, du blog [La Fête du Bien-être](#)

Ma priorité : me remettre dans mon assiette

La première priorité alimentaire remonte à une quinzaine d'années. J'avais pas mal de soucis d'acidité, de gastros, de remontées acides. J'ai eu la chance de rencontrer sur Rouen une naturopathe qui m'a parlé des dégâts des produits laitiers consommés à trop haute fréquence et en trop grande quantités. J'ai directement, après ce très intéressant échange spontané, décidé d'arrêter de boire du lait, de manger des yaourts. J'ai quand-même continué le beurre, le fromage dans mon assiette. Je me suis rendu compte que j'avais beaucoup moins d'aigreurs d'estomac, moins d'acidité, une plus grande facilité à digérer.

Ma seconde priorité : une évidence

Lors d'un repas de midi, il y a environ 10ans je mangeais une tranche de roti de boeuf et j'ai tout à coup eu un profond dégoût dans la bouche, qui m'a obligé à arrêter de manger de la viande rouge. Plusieurs années après en 2014, ne mangeant déjà plus de viande rouge, j'ai décidé d'arrêter également la viande blanche n'en éprouvant plus le besoin ni l'envie. Les fruits de mer et les poissons ont suivi, je pense qu'ils s'en portent d'autant mieux ! Là où ça a été difficile, c'est lors du premier Noël pour le foie gras dont je me délectais depuis toujours. Et bien je n'ai pas craqué. Et là pour le coup c'est terminé.

Et je n'ai quasiment jamais craqué depuis toutes ces années. Mais en fait, c'est un truc qui est venu à moi, je ne me suis pas forcé, c'était juste une évidence pour moi. Si quand même, le sucre, même s'il est de noix de coco ou juste non raffiné brun blond ou brut, j'ai du mal à arrêter.

Les mono-diètes et les jeûnes de 1 à 3 jours

La mono-diète consiste à ne manger qu'un fruit toute une journée, en quantité



quasi illimitée. Bananes, pommes par exemple ou raisin pour cette saison.

De temps en temps, à l'intuition, je fais des jeûnes des 1 à 3 jours, j'ai jamais été plus loin. Avec cette intuition j'essaie d'en faire un au moins une fois par mois. Et là depuis quelque temps c'est un peu râté. Cela fait 2 ou 3 mois où je fais des jeûnes intermittents, mais je remange toujours le soir.

Depuis ces 3 mois je n'arrive pas à aller au bout. Lors du dîner avec mes filles, je craque... Et je n'arrive pas à sortir des émotions que me procure la nourriture. Parce que je suis un gourmand, un vrai et que j'aime me faire plaisir en mangeant des choses que j'apprécie et que j'ai préparé... J'assume en fait. Je sais que j'y arriverai à nouveau quand mon corps me le réclamera !

Autre étape : la qualité nutritive de l'assiette

Après avoir changé le contenu de "mon assiette type" j'ai changé aussi d'autre "secteurs" de mon alimentation. J'ai acheté un extracteur de jus, j'ai commencé à faire attention à l'aluminium (pas faire de papillote) et aux problèmes auxquels il nous expose lorsqu'il soumis à la chaleur. J'ai commencé à faire cuire des aliments à la vapeur, à faire mon pain au levain avec de la farine de grand épeautre puis de petit épeautre. J'ai fait des gâteaux sans sucre avec du sirop d'érable ou d'agave, sans beurre avec de l'avocat ou avec de la crème de coco. J'ai fait beaucoup de jus à une époque. J'en fait moins mais au moins 2 ou 3 par semaine. Je ne vais plus du tout au Mc Do ni tout autre fast-food, ni de kebab, depuis 5 ans environ sans en éprouver le besoin.

La dernière : encore des changements pour me sentir encore mieux dans mon assiette

Je me suis inscrit dans une Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne il y a 2 ans. A part l'AMAP, j'achète quasiment que du bio ou de l'agriculture raisonnée. Je ne recours plus aux paquets de gâteaux issus de l'industrie agro-alimentaire, même "bios", de sucre blanc, de pâtes blanches, ni de nourriture transformée en général. J'essaie au maximum de ne pas "nourrir" cette industrie sans être un intégriste non-plus. Avec ça je limite également au maximum les visites chez les médecins, les médicaments (rien pris depuis environ 1 an et demi 2 ans).

La prochaine étape sera je pense de stopper tous les produits animaux, mais je ne sais pas quand.

Mon quotidien

Le matin en général je ne mange pas grand chose mais je bois environ un litre à un litre et demi de thé vert chaud avec un citron et du gingembre. Parfois je rajoute une ou deux portion de fruits kiwi, pomme, ananas, banane et/ou jus de carotte citron gingembre ou parfois jus d'aloe vera.

Le midi je me nourris souvent de salades avec des crudités ou des légumes qui varient selon les saisons : carottes, tomates, courgettes crues, betteraves, céleri, tappenade maison, fêta, parmesan en copeaux, huile d'olive 1ère pression à froid sel poivre. Puis quinoa, ou pommes de terre vapeur, pain au petit épeautre, fromage (rare), ou houmous, ou lentilles, ou riz complet ou haricots rouges préparés façon chili sin carne. Ça peut aussi être du flan de courgettes ou de légumes divers, ou encore de la ratatouille, des courgettes vapeur, du caviar d'aubergine, choux fleur, chou, brocolis et j'en oublie... Puis un fruit genre pomme, par exemple ou autre en fonction de la saison (raisins, poire, cerises...). Tout ça dépend aussi de la saison. Je ne mange pas de fruits ou de légumes hors saison, surtout pas de fraises en février ou en septembre !

Le soir de la soupe, de la salade, éventuellement des légumes, j'essaie de faire vraiment léger.

Pour terminer, et pour compenser la viande et certains aliments transformés je me nourris de fruits secs comme les amandes, les noix de cajou, les figues, les dattes, le sirop d'agave ou d'érable, le miel, les graines de chia, de lin, la spiruline, la chlorella, les baies de goji...

Voilà je vous ai partagé presque tout.

N'hésitez pas à laisser des commentaires, c'est toujours super intéressant d'échanger sur ces sujets là !

A très bientôt et bon appétit.



Lire l'article de Stéphane sur son blog :
<https://lafetedubienetre.com/une-journee-dans-mon-assiette/>

L'assiette vient après le cerveau

Une journée avec Abygaëlle, du blog [Mes Kilos s'envolent](#).

Nous avons tous et toutes un lien très personnel avec la nourriture qui s'est construit tout au long de notre enfance et qui continue d'évoluer à chaque grande étape de notre vie.

Pour moi, l'alimentation démarre avant tout dans la tête, à travers mes conditionnements et mes émotions, puis ensuite se prolonge dans l'assiette. J'ai été élevé par une personne qui malheureusement était en souffrance vis à vis de son rapport à la nourriture.

Je garde comme souvenirs d'enfance en lien avec la nourriture beaucoup de privations, de régimes successifs, de légumes bouillis en guise de plats principaux et de devoir se cacher pour manger pour éviter de se faire arracher la nourriture des mains. Bien sûr, je sais que la réalité était plus complexe que cela, et qu'il y eu également de bons repas. Mais comme nous le savons tous, la mémoire aime être sélective. N'ayant jamais eu de problèmes de surpoids pendant mon enfance ni mon adolescence, j'ai subi et du me construire à travers la vision conflictuelle que mon éducatrice entretenait avec la nourriture.

Il s'en est suivi une adolescence et une vie de jeune adulte rythmée par des



troubles alimentaires. C'est à ce moment là que j'ai réellement conscientisé le lien émotions – corps – alimentation. Aujourd'hui, j'ai crée un blog dans le but de perdre du poids sans régime restrictif suite à mon parcours (et *j'ai pris de nombreux kilos ces dernières années suite à un problème de santé*).

C'est tout cela qui m'a fait comprendre que le remplissage de l'assiette se sélectionne déjà en

notre être, inconsciemment.

C'est un savant mélange constitué de nos besoins physiques et émotionnels, de nos envies, nos désirs, mais également de nos convictions et notre volonté de "bien manger". **Pour être en bonne santé, chaque paramètre de l'équation se doit**

d'être en harmonie avec les autres. Plus facile à dire qu'à faire !

Concrètement, dans mon assiette, il y a ...

Aussi, au niveau alimentaire, je n'ai pas de journée type, je prône la liberté et surtout l'écoute du corps et de ses besoins puisque celui-ci a également besoin d'un certain nombre de nutriments pour pouvoir fonctionner correctement. Au fur et à mesure de recherches et de lectures sur l'alimentation, mais surtout de tests, suivi de l'écoute pour savoir comment mon corps réagissait, je sais qu'actuellement je me sens bien dans mon corps lorsque je mange :

- **sucré ET salé au petit déjeuner, avec une ration de protéines, la plupart du temps des œufs**
- **3 repas principaux et 2 collations**
- **peu ou pas de dessert à la fin d'un repas (sauf si j'en ai très envie)**

J'aime tester en permanence de nouvelles recettes simples et rapides à faire ! Je hais la monotonie et la rigidité. Aussi, j'essaie d'avoir toujours des petites quantités de produits variés dans mes placards, frigo et congélateur pour pouvoir préparer de quoi manger pour la journée selon mon envie du moment, sans prise de tête et sans gaspillage alimentaire.

Un petit déjeuner dont je raffole : 2 œufs mollets avec un peu de paprika et d'houmous, 2 pains grillés aux céréales avec du miel et un bon jus de orange/carottes.

2 idées de collations gourmandes



- **Banane au chocolat fondu** : Fais fondre 2 carrés de chocolat noir. Coupes une banane en 2 dans le sens de la longueur et arroses de chocolat fondu. Parsèmes avec quelques amandes effilées. Dégustes après une bonne journée de boulot avec un bon thé aux amandes !
- **Smoothie à la mangue (2 verres)** : coupe en morceaux 1 mangue et une banane. Mets les morceaux dans un blender avec un peu d'eau de coco. Pour un côté plus crémeux, tu peux également mettre du lait de coco. Mixes le tout et déguste immédiatement !

Lire l'article d'Abygaëlle sur son blog :
<https://mes-kilos-senvolent.fr/une-journee-dans-mon-assiette/>

Grande gourmande

J'ai toujours aimé bien manger et cuisiner.



Une journée avec Valérie, du Blog [1, 2, 3... dégustez !](#)

Depuis 30 ans, ma cuisine varie en fonction de mes mouvements alimentaires et de ma situation familiale. Passionnée de pâtisserie, je faisais et donc dégustais des gâteaux maison toutes les semaines pendant plusieurs années. Fin 2014, un burn out et une candidose ont eu raison de ma flore intestinale.

J'ai stoppé net le sucre et fais un régime très strict (anti candidose) pendant 6 mois.

En me documentant et en testant, j'ai découvert une nouvelle façon de m'alimenter:

- Avec moins de produits laitiers, moins de gluten, moins de sucre
- Peu de fromage de vache et à la place des fromages de chèvre et de brebis
- Des yaourts de brebis ou chèvre au lieu de vache
- Pas de sucre raffiné et à la place du sucre complet, du sirop d'agave
- Peu de beurre cuit et à la place huile d'olive, huile de coco
- Rarement de la crème et à la place du lait de coco
- Moins de viande et de la viande de qualité
- Fini les barbecue, mais oui à la plancha
- J'ai introduit les amandes, noix, noisettes et poudre d'amande et de noisette
- J'ai découvert la purée d'oléagineux (amande, sésame, noisette, etc.)
- J'ai redécouvert le vrai gout de tous les légumes : panais, butternut, courge blanche, aubergines, tomates anciennes, etc
- J'ai appris à cuire à la perfection [le quinoa](#), [le petit épeautre](#), les lentilles, etc
- cuisson quinoa

Je consomme des graines germées très souvent. J'ai appris à faire germer moi-même et c'est vraiment facile et ludique. D'ailleurs voici [mon dossier complet sur les graines germées](#) pour les réussir facilement.

Je suis ce qu'on appelle " Flexitarienne ", je mange un peu de viande (*mais de bonne qualité*), un peu de fromage, des poissons et fruits de mer (*modérément*), beaucoup de fruits; légumes, quinoa, petit épeautre et légumineuses et souvent des oeufs frais et bio. Mon compagnon, gourmand et gourmet s'est adapté facilement à notre nouveau régime alimentaire. Au début il complétait avec un peu de charcuterie et

c'est devenu de plus en plus rare au fil des mois. Ma fille étudiante, adepte de junkfood nous regardait les week end d'un air inquiet et amusé. La voilà un an après, qui se cuisine des ratatouilles, salades et smoothies (*mais pas que*) !

Une nouvelle façon de se régaler

Depuis la création du blog, je partage mes recettes avec moins de sucre, moins de beurre, de crème, etc.

Ayant cuisiné pendant de nombreuses années avec une tendance gastronomique, ma cuisine est créative et saine et très différente de la cuisine végétarienne.

Je me suis lancée des défis pour m'approprier des produits : le thé matcha, les graines germées, [les huiles essentielles en cuisine](#) par exemple.

Ma plus grande difficulté ?

Le sucre....J'ai pu l'éliminer complètement et facilement pendant 6 mois.

Mais après ces 6 mois, impossible de résister à toutes les tentations sucrées : [les meringues](#) tout juste sorties du four que je fais régulièrement pour emporter partout, les essais de [guimauves aux huiles essentielles](#), à tomber (il faut bien les goûter !).

Ou encore le [fondant au chocolat sans gluten](#) que ma fille réclame lors de sa venue.

Cependant, on peut remarquer sur le blog, que je ne fais pas de gros gâteaux genre entremet avec de la crème. Je n'aime pas les crèmes au beurre ni les mousses bien grasses. A la place, des petits gâteaux individuels que je peux conserver et emporter chez les amis. Il m'arrive aussi de craquer à la fin du déjeuner et d'ouvrir les pots de réserve !



Une journée dans mon assiette

Un jour de semaine car le week end est souvent un peu plus riche et festif !

Petit déjeuner :

- un œuf bio à la coque – une tranche de pain bio au petit épeautre maison
- Des graines germées ou [des amandes pré germées](#)

- En été un fruit frais
- En hiver : des baies de goji ou un kiwi

Avec [ce petit déjeuner idéal](#), pas de fringale et une grande matinée pour travailler sur le blog ou créer des recettes.

Déjeuner



– souvent tardif vers 13 h 30 et en bonne quantité

- En été, souvent des grosses salades : une salade grecque ou [une salade d'aubergine](#) par exemple
- Ou [un émincé de poulet aux petits légumes](#) de saison et une salade verte
- Ou [un poisson cuit à basse température](#) et du riz et une salade de tomate
- Régulièrement [mon fameux poulet tandoori](#) avec riz, courgettes et sauce à la menthe (personne ne s'en lasse)
- Une grosse salade de quinoa ou de lentilles
- Et un fruit (ou 2 !)

Accompagné le plus souvent d'une infusion de thym ou de romarin et parfois un ou 2 verres de vin.

Diner

– j'essaye de manger léger et pas trop tard pour une bonne nuit (*enfin en hiver car en été c'est vraiment trop difficile !*) –

- Du [quinoa moelleux](#) avec quelques amandes
- Ou du riz et quelques légumes
- Ou un [gratin de légumes](#) (courgettes, potiron, etc)
- Ou une salade avec du fromage (parfois)
- Une soupe maison avec des graines de tournesol et de courge

Parfois je mange juste une pomme ou une compote avec une tisane. Surtout si le repas de midi a été riche et un peu arrosé.

Une autre difficulté !

Le hic c'est évidemment quand je suis invitée :

Car la raie au beurre noir (pas trop noir please !) c'est quand même délicieux !

Les côtelettes d'agneau au barbecue bien grillée, trop bon aussi !

Les fruits de mer à la crème et au safran, j'adore... Je me sers le moins possible de

sauce.

Au resto : je suis toujours tentée quand le dessert est maison et à l'air bien gourmand et j'en prend toujours.

Et je vois bien la différence lors de l'après repas ! Bien lourde avec envie de dormir



lors des repas riches en viande, crème, dessert etc. Et légère avec mes plats maison plus sains....

J'ai bien l'intention de continuer à m'alimenter sainement et aussi à convaincre mes amis et le plus grand nombre, d'adopter des habitudes alimentaires plus saines.

Comme : privilégier les bons produits, en moindre quantité, acheter des légumes de saison, chez les producteurs. Choisir les producteurs qui utilisent pas ou le moins possible de produits chimiques. Réduire la viande et les fromages de vache.

Pour Halloween, j'ai inventé cette recette à base de légume: [le gâteau marbré avec 60% de butternut sans gluten et sans lactose](#). Et ce fut un véritable plaisir : mise au point de la recette, rendre en photos la texture et donner envie. Sans parler de la dégustation !

Mon prochain défi :

3 jours de yoga et jeûne... Pour moi qui aime manger, le challenge est de taille !

Et vous, quelle est votre plus grande difficulté ou vos contradictions ?

Lire l'article de Valérie sur son blog :

<https://123degustez.fr/podcasts-astuces/une-journee-dans-mon-assiette>

Une journée dans mon assiette !



Une journée avec Esther du blog Matcha-détox.com

Suite [au carnaval d'articles](#) que j'ai lancé il y a de ça un mois aujourd'hui, sur le thème « Une journée dans mon assiette », je vous livre aujourd'hui, **une journée type de mon alimentation : mes réussites et mes victoires, mes échecs aussi, et mes contradictions...**

Comme vous pourrez le lire [dans cet article](#), l'alimentation a longtemps été un combat contre mon corps et contre mes kilos en trop. Aujourd'hui, j'ai enfin trouvé un équilibre... et si mon alimentation va probablement encore probablement changer, fonction de mes besoins et de mon mode vie, c'est à nouveau un plaisir. **Un plaisir de manger en toute conscience, sans culpabilité aucune, en me faisant du bien !**

Petit-déjeuner

Comme vous le savez sûrement, je ne mange pas de gluten. Donc, pas de tartines beurrées ni de croissants au petit-déjeuner... (bon, ok, je n'aime pas les viennoiseries de toute façon ! ;) Pendant des années, mon petit-déjeuner consistait donc à prendre des fruits et des petit-suisse, soit séparément, soit en sorte de muesli ou de smoothie, le tout accompagné d'un thé au lait végétal.

Jusqu'à ce qu'il y a quelques mois, mon chemin croise celui de [Vanessa YUNG, coach alimentaire](#) (qui participe aussi à ce Carnaval d'articles). Rencontrée pour d'autres raisons que l'alimentation proprement dite, nous avons forcément échangé sur ce sujet qui nous passionne toutes les deux. Et elle m'a proposé d'essayer de manger « du bon gras » au petit-déjeuner, plutôt que du sucre. Comme d'habitude, et curieuse de découvrir de nouvelle chose, j'ai sauté sur l'occasion !



Donc, depuis 5 mois maintenant, tous les matins, je mange des protéines au petit-déjeuner : 3 œufs au plats préparé par chéri-chéri qui fait cela à merveille, et du jambon sec. Le tout accompagné d'un [thé MatchaLatte](#), au lait de riz ou d'amande !

Résultat :

plus de fringale durant la matinée, pas de « coup de pompe » même quand je vais à mon cours de gym juste après, et un déjeuner tardif plus léger...

Garçon, un café !

Moi qui suis une inconditionnelle du thé, je ne prends quasiment jamais de café. Je trouve ça amer, trop fort, et je ne le bois qu'additionné de 2 ou 3 sucres, donc... En général, j'évite.

Jusqu'au jour où chéri-chéri a acheté une cafetière Tassimo.... et des dosettes Macchiato au caramel. *Aaaargh ! Côté malbouffe, on est en plein dedans !*

Tant pis, j'assume... c'est ma pause « douceur » de la matinée, mon petit rituel après une matinée de travail.

Je me console en me disant que je n'y rajoute pas de sucre...

Le déjeuner



Je travaille chez moi, et j'organise donc mon temps comme je veux. la matinée est toujours le moment où je suis le plus efficace, donc j'en profite un maximum, et je déjeune tard en général : 13 ou 14h la plupart du temps.

J'ai souvent très faim à ce moment-là, et c'est mon plus gros repas de la journée : c'est à ce moment que je mange des féculents (*pâtes sans gluten*,

« merci Barilla », *pommes de terre ou riz*), accompagné de légumes cuits ou de la salade. Parfois aussi un peu de viande, mais pas tout les jours.

En été, je me nourris principalement de salades composée : tomates, salade verte, fromage frais, champignons, carottes râpées... et beaucoup d'herbes aromatiques du jardin !

Mais je ne mange jamais de dessert... en fait, je me suis rendue compte que depuis que j'ai supprimé le sucre de mon petit déjeuner, je n'en mange quasiment plus de la journée.

Dans la journée

Dans le milieu de l'après-midi, je fais souvent une pause pour boire un thé... un thé vert ou [un thé Matcha](#), fonction de mes envies (*mais ne buvez pas de thé Matcha après 16h, à cause de la caféine, sauf si vous envisagez de vous coucher tard...*) Et si j'ai faim (ou parfois si j'ai une fringale de sucre), je mange une banane ou des abricot secs...

Apéro ?



L'apéro, c'est ma contradiction numéro 1 !

Ça n'est ni détox, ni sain, ni bio...

J'avoue que j'ai du mal à modifier cette habitude, et pour être tout à fait honnête, je ne suis pas sûre d'en avoir envie. C'est LE moment convivial de la journée, qui met fin à une journée de travail souvent bien remplie.

Boire de l'alcool n'est absolument pas politiquement correct, tant pis !

En général, je m'accorde une bière, ou un verre de vin ; Je n'aime pas les alcools forts... ou [un cocktail détox sans alcool au thé Matcha](#) !

Pas tout les jours, bien sur.... et j'évite de taper dans les chips. Et si j'ai des invités, je prépare des petits légumes à croquer, j'adore ça et ça me donne bonne conscience...

Au diner

Le soir, je n'ai jamais très faim. C'est un repas que je saute facilement, surtout si je suis fatiguée : je me contente alors d'un thé ou d'une infusion avant d'aller dormir. En général, je mange très léger : en ce moment je privilégie les soupes.

Pas toujours faites maison, il faut bien l'avouer, et pas toujours bio. J'adore la soupe, mais j'avoue que je manque un peu d'imagination en ce qui concerne les recettes. Je n'ai pas encore trouvé le moyen d'intégrer la préparation des soupes à la routine journalière... Encore un point à améliorer !



Il n'est pas toujours facile de cumuler les fonctions d'entrepreneur, de maman de famille nombreuse, de blogueuse aussi,... et de cuisiner frais, de saison, et bio tous les jours de la semaine !

*Et vous, comment gérez-vous votre alimentation ?
Vos réussites et vos contradictions?*

Lire l'article d'Esther sur le blog matcha-detox.com :
<http://matcha-detox.com/alimentation-une-journee-dans-mon-assiette>

Une journée sans sucre, s'il vous plaît !



Une journée avec Laura, du [Blog Sans sucre s'il vous plaît.](#)

Vous le savez, ou pas, il y a un an, j'ai changé mon alimentation

Ancienne malbouffeuse (Big Mac par ci, Nutella par là), je n'acceptait naturellement pas mon reflet dans le miroir.

Après de nombreuses tentatives pour perdre du poids, qui furent toutes un échec, je pensais que c'était peine perdue, qu'il n'y avait pas de solution (à part faire la grève de la faim !).

Puis, un beau jour, on me mit la puce à l'oreille : le sucre serait le responsable de notre surpoids.

Je savais que le sucre n'était pas des meilleurs. Mais, on nous a tellement rabâché qu'on était gras parce qu'on mangeait trop gras, que mon attention ne s'était jamais réellement tournée vers le sucre (comme beaucoup de monde).

Je m'y penchai donc de plus près et en appris des tonnes sur le sujet.

Choquée, j'arrêtai immédiatement ma consommation régulière de sucre raffiné et m'intéressai passionnément à l'alimentation.

Je troquai enfin les Big Mac frites pour de bons plats maisons pleins de légumes et le Nutella pour de bons fruits frais !

(Je sais, cela ne donne pas envie comme ça. Mais quel régal !)

Pourquoi ai-je choisi d'opter pour une alimentation saine ?

La perte de poids a été ma principale motivation, bien entendu. Ma graisse abdominale, surtout, me déplaisait fortement et je voulais m'en débarrasser plus que tout.

Mais, j'avais aussi l'envie de retrouver une certaine forme physique, d'être plus forte, avoir de l'énergie, être moins fatiguée... mais surtout de pouvoir bouger sans être à bout de souffle au bout de 5 minutes. J'ai toujours aimé me dépenser. Le corps, c'est fait pour bouger.

Par la suite, en étudiant les effets du sucre, je pris conscience que ma santé était aussi très importante et eu un besoin soudain d'en prendre soin (*oui, avant je m'en fichais un peu...*).

Manger mieux, quels changements ?

J'ai, bien sûr, perdu mes kilos en trop. Mais ce n'est pas tout. Manger sainement fait du bien à notre tête. C'est bizarre mais c'est vrai. Contrairement à la malbouffe (*qui nous fait plaisir sur le moment mais qui nous rend tout raplapla après*), de bons aliments nous font nous sentir bien sur la durée. Je me sens plus légère, m'accepte mieux et me sens mieux dans mon corps.

Aujourd'hui, je vous écris un article un peu spécial

Plutôt que de vous informer, comme à mon habitude, sur les effets du sucre, les bienfaits d'une bonne alimentation ou encore ceux du sport, je vous invite dans mon quotidien afin de vous montrer à quoi ressemble une de mes journées type côté alimentation.

Cette idée ne vient pas de moi directement.

Je participe, en fait, à un évènement inter-blogueurs lancé par Esther Hautin, auteur du [blog Matcha Détox](#).

Ce n'est pas ma première participation à ce type d'évènement. Mais petit rappel pour ceux qui ne connaissent pas le principe : c'est un évènement auquel tout blogueur peut participer et qui porte sur un sujet, une question ou un thème spécifique. Chaque blogueur écrit donc sur le thème de l'évènement afin de partager son approche, son expérience ou son opinion. À la fin de l'évènement, l'hôte réunit tous les articles (sur une même page ou dans un ebook), disponible pour tous lecteurs. Riches d'information et de différents points de vue, ces articles peuvent être une mine d'or pour le lecteur. De plus, cela permet à des blogueurs dans l'ombre de se faire connaître davantage.

Je vous laisse découvrir ma participation à [l'évènement "Le déclic qui a changé ma vie"](#) ainsi que celle de [l'évènement "Qu'est-ce que je mets en place pour être plus fort émotionnellement"](#)

Cette fois-ci, l'évènement lancé par Esther traite du sujet suivant :

“Une journée dans mon assiette : mes choix alimentaires et mes contradictions”

Une superbe idée de la part d'Esther ! En effet, on entend souvent pleins de conseils pour manger sainement et perdre du poids mais, la mise en pratique de ces conseils c'est pas toujours évidente.

C'est pourquoi, je pense que de vous montrer concrètement les journées types de personnes ayant choisit de prendre soin d'eux et de leur corps, vous permettra de vous rendre compte réellement de comment et quoi manger. Vous trouverez sûrement de bonnes astuces, méthodes et recettes que vous pourrez inclure dans votre quotidien.

De plus, vous verrez que, finalement, personne ne vit une vie parfaitement saine et que nous faisons tous des erreurs (dans ce cas-ci, des écarts) loin d'être gravissimes, car nous sommes tous humains !

Bon trêve de blabla.

C'est parti pour une journée dans l'assiette de Laura !

Mon petit-déjeuner :

La plupart du temps, je mange trois ou quatre petites tranches de pain complet ou intégral, grillées et tartinées de beurre doux. J'adore particulièrement le pain allemand Pumpernickel. Je rajoute un ou deux œufs sur le plat de temps en temps (cuits à l'huile d'olive), histoire de démarrer la journée avec de bonnes protéines. Dans ce cas, je limite la prise de pain à 1 tranche. Je bois toujours un café (sans sucre bien sûr).



J'essaye de varier de temps à autre et j'opte pour des petits-déjeuners un peu plus “élaborés” (à l'anglaise ou pancakes).

En général, je ne mange rien jusqu'au déjeuner. Par contre, je bois de l'eau plate et parfois j'y ajoute du jus de citron.

Mon déjeuner :

La règle d'or : penser légumes d'abord ! Je choisis toujours en premier les légumes qui vont composer (et enrichir) mon assiette. Toujours ! Les légumes sont pleins de nutriments et peu caloriques. Ils ne nous font pas grossir et on peut en manger à volonté ! Donc, en général, je n'y vais pas de mains mortes : une bonne portion de légumes, comme ça, je suis rassasiée ! Et puis, psychologiquement, ça aide de voir une assiette bien remplie !



Je varie un peu, mais souvent (*car j'adore ça*), je fais un mélange de courgettes, poivrons accompagnés d'oignons, cuits à l'huile d'olive.

Ensuite, je réfléchis à ma portion de protéines : viande rouge ou blanche, poisson ou œufs. Puis, les glucides : soit des féculents (riz, pâtes, boulghour, quinoa) ou mon morceau de pain tant aimé (*le plus souvent complet*) qui viendra saucer mon assiette.

En boisson, de l'eau. Toujours.

Aujourd'hui, je vous présente un plat que l'on fait souvent à la maison et dont on ne se lasse pas : mélange de courgettes, poivrons, oignons et bœuf haché.

Mon ou mes en-cas :

Je mange des fruits tous les jours (souvent des pommes). Mais quand j'ai une petite (et réelle) faim, je me fais un bol de fromage blanc ou de flocons d'avoine (ça cale bien) ou je mange une poignée d'amandes (très rassasiantes).

Mon dîner :

Ce n'est pas toujours le cas mais, en général, j'essaye de faire un plat plus léger le soir. Un plat léger pour moi, c'est un plat sans féculents. Un petit bout de fromage de temps en temps accompagné d'un petit verre de vin rouge pour le plaisir !

Un plat que j'apprécie particulièrement : saumon et brocolis à la crème (la photo arrive).

Manger sainement au quotidien : les difficultés rencontrées ?

Ah, ça, des difficultés, il y en a plus d'une, même plus de deux !

Attention ! Ce n'est pas manger sainement en soi qui est difficile. Pour ça, il suffit de s'intéresser un minimum à la nutrition et on comprend très vite ce qu'il faut manger et ce qu'il ne faut pas manger. **Une fois qu'on sait, suffit de faire les bons choix alimentaires, de cuisiner, et hop le tour est joué ! Les kilos s'envolent naturellement.**

Ce qui est difficile, en général et pour ma part :

Cuisiner

Quand on travaille, qu'on a une famille à s'occuper (ce n'est pas mon cas mais je sais ce que c'est) ou toute autre activité, il peut être difficile de consacrer du temps à la cuisine de nos plats. Mais tout est dans l'organisation : prendre une ou deux heures dans la semaine pour préparer ses plats à l'avance, en "gros", pour la semaine. Une fois que c'est fait, plus besoin de s'en préoccuper ! Mais je sais que la flemme, la fatigue ou le désintérêt peuvent nous démotiver à cuisiner. Mais, même dans ce cas, il n'y a pas d'astuce miracle, il faut se forcer. Il faut se dire que cuisiner est impératif et que nous n'avons pas le choix. Cuisiner est primordial si on veut perdre du poids et être en bonne santé.

Manger sainement quand, autour de nous, personne ne mange sainement.

Malheureusement, nous baignons dans la malbouffe sans nous en rendre vraiment compte. La malbouffe est devenue une "normalité" pour tous. Du coup, quelqu'un qui décide de manger sainement se retrouve un peu seul au monde.

Mais il ne faut pas hésiter à parler de notre décision de mieux manger..

Quand j'ai arrêté le sucre, je n'hésitais pas (et n'hésite toujours pas) à dire "non merci, je ne consomme plus de sucre" quand on me proposait un biscuit ou autre. Cela suscite la curiosité et puis, ça met les gens au courant, ils le savent pour la prochaine fois. Certains de mes proches pensent à moi. Quand je suis invitée, ils préparent des choses sans sucre ou pensent aux tomates cerises pour l'apéro.

J'ai réussi à initier mon entourage un minimum même si, parfois, ils achètent ou consomment des choses que je n'achète ou ne consomme pas. Dans ce cas, je n'y touche pas et me fais quelque chose d'autre à côté pour moi ou alors je fais une exception (si celle-ci se fait rare !).

Pareil, quand je suis invitée chez quelqu'un, il se peut que le repas tout entier

contienne du sucre... (*ça m'est déjà arrivé*). Dans ce cas, tant pis, je mange et me dis que ce n'est pas grave, une fois ne me fera pas de mal. Il ne faut pas non plus tout refuser sinon on ne voudra plus nous inviter nulle part ! Il faut simplement savoir dire "non" poliment ou accepter sans ronchonner, avec le sourire. Ne pas imposer son mode de vie (*même si on sait pertinemment que c'est le bon*).

Contrôler ses envies face à ses péchés mignons

Difficile quand nous sommes envahis de malbouffe. Tout autour de nous il y a des tentations (*pâtisseries, chocolat, bonbons...*). Pas facile d'y résister tout le temps.

Pour ma part, j'ai du mal à résister au pain. J'arrive sans problème à manger les bons aliments, les bonnes portions et à éviter tout sucre raffiné. Mais dès que l'on pose une baguette sur la table... je craque.

Pour lutter contre les avances du pain blanc bien présent chez moi et qui n'est pas conseillé à cause de sa farine raffinée, j'essaie de manger du pain complet ou intégral au maximum. Le pain à farine complète est meilleur nutritionnellement et plus rassasiant (*ça limite la casse*).

Ce qui est le plus difficile, en revanche, c'est de s'arrêter !

Conclusion

En gros, une journée type chez moi c'est :

- manger de tout en évitant tout ce qui est industriel
- me concocter des assiettes composées de protéines, lipides et glucides avec toujours une grosse portion de légumes (pour le déjeuner et le dîner)
- toujours boire de l'eau et à longueur de journée
- ne jamais ouvrir le placard des gâteaux, cookies et tout autre produit sucré

Mais il m'arrive, de temps en temps, de craquer et de "merder ». Avant je culpabilisais. Je m'en voulais énormément et pensais que tous mes efforts étaient gâchés (*ce qui me poussait à me dire que "foutue pour foutue..."*).

Mais je sais, maintenant, que ce n'est pas grave et essaie de ne pas me traiter de tous les noms. Je sais que ce n'est qu'une petite erreur. Du moment que c'est une fois de temps en temps et que la plupart du temps je mange bien et sainement, cela ne viendra pas tout gâcher.

Et puis, il ne faut surtout pas se priver si l'envie apparaît et semble insoutenable. La privation n'est pas saine. Se faire plaisir tout en restant raisonnable. Lorsque l'on sent qu'on peut se contrôler, il faut en profiter pour bien agir.

Personne n'est parfait. Personne ne mange parfaitement sainement. Ça arrive à tout le monde de craquer. On est tous humains.

Manger bien et sain au quotidien, sans se priver ni se frustrer, c'est la clé de la réussite (et des kilos en moins).

Lire l'article de Laura sur son blog :

<https://sanssucresilvousplait.com/journee-assiette-evenement-inter-blogueurs/>

Vanessa YUNG

Coach alimentaire



L'avis de l'expert : Vanessa YUNG, du blog [Happy Crasy Brocoli](#)

J'ai rédigé cet article dans le cadre du sympathique événement « une journée dans mon assiette » organisé par Esther HAUTIN de [Matcha Detox](#). J'ai choisi de profiter de cette occasion pour développer mon approche de l'alimentation et de son impact sur le poids, sujet qui rassemble de plus en plus de monde, du fait de l'augmentation inquiétante du surpoids et de ses

conséquences sur la santé.

J'entends ou lis régulièrement que le surpoids est causé par des excès alimentaires et que pour maigrir, il « suffit » de réduire son apport calorique et faire du sport. Que ce n'est « qu'une question de volonté » !

Cette vision simpliste est très réductrice de ce qu'il se passe réellement dans l'organisme et de ce qui provoque la prise de poids. Nous allons voir que c'est bien plus compliqué que ça.

Qu'est ce qui fait que l'on grossit ?

Pourquoi on grossit ? Parce que l'on mange trop ? En fait, ce n'est pas si simple ... On a souvent l'idée que la prise de poids est liée à une alimentation trop grasse, trop calorique.

Pourtant aucune étude scientifique n'a jamais prouvé que la réduction calorique faisait maigrir sur le long terme. En effet, quand on réduit son apport calorique, on commence par perdre, puis le corps s'adapte et réduit ses dépenses pour les faire correspondre à l'apport. La perte de poids s'arrête. Et si l'on augmente son apport calorique, on reprend le poids perdu, voire plus. De même, le gras que l'on mange ne va pas se stocker directement dans les cuisses, le ventre, les fesses ou les bras. On fabrique son propre gras, et oui !



En fait, le processus de prise de poids se joue ailleurs.

Le rôle de l'insuline dans la prise de poids

Quand une personne mange, son pancréas secrète de l'insuline. L'insuline est une hormone qui a pour fonction de transporter le glucose dans les cellules pour leur fournir de l'énergie et dans le foie, sous forme de glycogène, pour la stocker. Une fois que sa mission est accomplie, son taux diminue jusqu'au prochain repas. Cela veut dire que tout au long de la journée, votre taux d'insuline varie.



Si vous mangez beaucoup de produits sucrés, votre glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente et vous sécrétez plus d'insuline. Il arrive un stade où, si vous mangez, trop souvent, trop d'aliments qui se transforment rapidement en glucose dans le sang, l'insuline ne peut plus stocker tout le glucose dans les cellules et dans le foie. Il ne reste qu'une option à votre organisme : transformer le surplus de glucose en graisse pour le stocker dans les tissus. C'est à ce moment-là que l'on commence à grossir.

Une autre conséquence d'un excès de sucre (glucose) dans le sang est qu'au bout d'un moment, les cellules commencent à dysfonctionner et ne laissent plus entrer suffisamment de glucose. Le pancréas, pour compenser ce déficit, doit alors produire davantage d'insuline pour forcer le glucose à pénétrer dans les cellules. C'est le début de l'insulinorésistance. Ce processus engendre une augmentation de la production de graisse car plus vous avez d'insuline dans le sang, plus vous captez le glucose sanguin pour le stocker, une fois les cellules et le foie saturés.

L'alimentation

L'alimentation est un acteur majeur de la production d'insuline. En effet, vos choix alimentaires vont conditionner votre taux de production insulinaire. Beaucoup d'aliments contiennent des glucides qui vont se transformer en glucose une fois ingérés et digérés. Et plus vous avez de glucose dans le sang, plus vous produisez d'insuline.

Les céréales sont des glucides qui font beaucoup monter la glycémie et en conséquence provoquent de fortes hausses d'insuline. Quand on parle de céréales, cela implique majoritairement le blé et le riz et donc le pain, les pâtes, la semoule,

les farines ... Les versions blanches ou raffinées sont particulièrement glycémiques, mais les versions semi-complètes et complètes sont glycémiques aussi. L'idée que ces produits sont digérés lentement et constituent des sucres lents est donc fausse car c'est exactement le contraire qui se passe!

Le sucre blanc, de canne, roux font également beaucoup monter la glycémie avec les mêmes conséquences sur la production d'insuline. De même que les pommes de terre, entre autres.

Les sodas et jus de fruits (même maison) sont particulièrement déconseillés quand on veut contrôler sa glycémie, son insuline et son poids car ils sont particulièrement riches en sucre. Le sucre d'une boisson sucrée arrive dans le sang en 15 minutes ! Ils sont également particulièrement dangereux car la consommation régulière de boissons sucrées entraîne une hausse drastique du risque de développer un diabète de type.

Le fructose et le foie

Le sucre ordinaire est une combinaison de glucose et de fructose.



Le glucose est utilisé par tout le corps pour produire de l'énergie et circule partout. Il est stocké dans le foie sous forme de glycogène. En cas de besoin, quand les stocks diminuent dans les cellules, le foie produit du glucose à partir du glycogène et le remettre en circulation.

Le fructose est un sucre naturel présent dans les fruits et le maïs mais n'est pas du glucose. C'est un sucre qui n'est métabolisé que par le foie et qui ne circule que dans le foie.

La consommation de fructose ne porte pas à conséquence quand on s'en tient à une consommation normale de fruits et à une alimentation contenant peu de sucre ajouté. Malheureusement, le fructose se retrouve en quantités beaucoup plus élevées dans l'industrie alimentaire, sous la forme de sirop de maïs ou dans des mélanges glucose/fructose. Sous cette forme, le fructose se retrouve dans plus ou moins toutes les préparations car il a un grand pouvoir sucrant et sert de conservateur : sauces, pizzas, biscuits, pains, soupes etc ... Il provoque une hausse de la production d'insuline mais a peu d'effet sur la glycémie, raison pour laquelle on a longtemps cru qu'il était inoffensif.

Le problème avec le fructose est qu'il ne peut être métabolisé que par le foie. Il est donc transformé en glucose et en glycogène pour les besoins énergétiques du corps et l'excédent est transformé en gras. Le problème est que le gras qui est produit reste emprisonné dans le foie. Ainsi, le foie grossit et c'est la stéatose hépatique (également appelé « foie gras », vous comprenez mieux ce qui arrive aux canards et aux oies maintenant...).

La stéatose hépatique empêche l'insuline de stocker le glucose dans le foie sous forme de glycogène, étant donné qu'il est déjà saturé de gras : c'est l'insulinorésistance du foie. Conséquence : prise de poids et diabète sont au bout du chemin. On peut mener des sujets sains à l'insulinorésistance en 7 jours et au pré-diabète en 8 semaines avec le fructose ... oui, vous avez bien lu !

Et le gras dans tout ça ?



Nous avons d'ores et déjà compris qu'il ne faut pas consommer trop de glucides ni de fructose. Mais qu'en est-il du gras ? Cela fait quand même un bail que l'on nous répète à longueur de temps qu'il faut éviter de manger trop gras sous peine de devenir obèse, d'exploser notre cholestérol et de mourir de crise cardiaque !

Pourtant nous venons de voir que ce sont les glucides qui font grossir et que les calories n'ont pas grand-chose à voir dans la prise de poids.

De plus, fin août 2017, est sortie une étude internationale qui a démontré de façon magistrale que la consommation excessive de glucides était liée à une augmentation significative des risques cardiovasculaires et de la mortalité, alors qu'au contraire la consommation modérée de gras impliquait une diminution des risques cardiovasculaires et de la mortalité ! Cette étude qui a été menée sur 7 à 10 ans dans 18 pays du monde entier et 135 000 personnes est sans appel. Cela fait 60 ans que l'on se trompe d'ennemi !

Nous avons vu plus haut que le glucose en excès dans l'organisme est transformé en gras pour être stocké, puis retransformé en glucose pour être utilisé. Cela veut dire tout simplement que quand nous ne consommons pas de sucres/glucides, nous ne sommes pas à court d'énergie, nous avons un stock gigantesque à notre disposition : notre graisse ! Pour atteindre un seuil dangereux en terme de manque de graisse, il faut atteindre 4% de masse grasse, une femme très sportive oscille en général entre 14 et 20% et un homme entre 6 et 13% ... autant dire qu'il y a de la marge !

Comment réduire l'insulinorésistance ... et perdre du poids

Comme vous l'avez compris, l'insuline est l'hormone clé de la prise de poids. Si c'est la quantité d'insuline que l'on sécrète qui détermine la quantité de graisse que l'on va stocker, la solution est évidemment dans la maîtrise de sa production d'insuline.

Nous savons déjà plusieurs choses :

- Manger trop de céréales (raffinées ou pas) augmente la production d'insuline
- Consommer trop de sucre augmente la production d'insuline
- Boire trop de boissons sucrées (même fraîches et faites maison) augmente la production d'insuline
- Consommer trop de produits industriels bourrés de fructose mène à la stéatose hépatique, à l'insulinorésistance et augmente la production d'insuline.
- La solution réside donc essentiellement dans l'alimentation. Pour s'affranchir du sucre, il faut évidemment réduire sa consommation de produits industriels, bonbons, biscuits, gâteaux, céréales sucrées, chocolats au lait. Il faut également réduire de façon conséquente sa consommation de pain, pâtes, riz (surtout à cuisson rapide), sodas, boissons sucrées et jus de fruits.

Une alimentation faible en glucides, contenant beaucoup de légumes verts, suffisamment de protéines et de gras permet en général d'obtenir rapidement une amélioration de l'insulinorésistance et une perte de poids conséquente.

Il est cependant important de noter que dans le cas de surpoids chronique et ancien, le processus peut être plus long à mettre en place. Il est alors important de persister même si les premiers résultats tardent à se manifester.

Le jeûne intermittent à la rescousse



On dit souvent qu'il ne faut pas sauter de repas. On oublie que le rituel des repas est culturel et non pas naturel. Du temps où l'on devait trouver sa nourriture au jour le jour, quand on devait chasser et cueillir, on sautait régulièrement des repas. En fait, on mangeait quand on trouvait de quoi manger. L'organisme sait très bien gérer le manque de nourriture pour peu qu'on lui en laisse l'occasion.

Nous avons vu, au début de l'article, que dans un

fonctionnement normal le taux d'insuline dans le sang varie en fonction des moments de la journée : il monte quand on mange, il redescend ensuite. Quand on mange trop sucré et/ou trop souvent, le pancréas se met à produire de plus en plus d'insuline, on devient insulino-résistant et le taux d'insuline sanguin reste élevé en permanence.

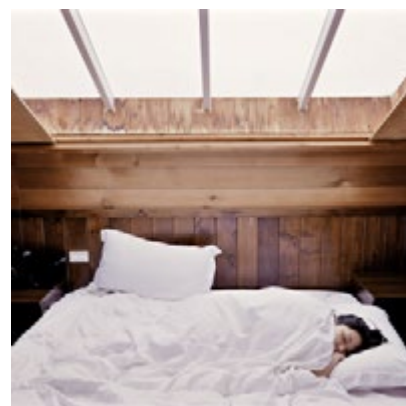
Pour revenir à des alternances normales du taux d'insuline, le jeûne intermittent est l'outil idéal. Pour le pratiquer, il suffit de laisser son corps jeûner 16h par jour minimum pour les plus courts. Cela revient, en gros à sauter le petit déjeuner ou le dîner, jeûner de 20h à midi puis manger entre midi et 20h. On peut faire plus drastique, jeûner 20h, manger sur une plage de 4h, si l'on s'en sent capable. Certains mangent même un jour sur deux.

Quelle que soit la formule que l'on favorise, l'important est de comprendre la démarche : permettre au pancréas de réguler sa sécrétion d'insuline pour revenir à des taux normaux.

Le sommeil, le stress et le cortisol

Il y a, cependant, d'autres facteurs qui vont agir sur la production d'insuline.

Ainsi, un sommeil de mauvaise qualité ou en déficit, de même qu'un état de stress important et trop fréquent augmentent la production de cortisol (une autre hormone appelée aussi hormone du stress). Or le cortisol provoque la sécrétion d'insuline par le pancréas. Des études ont montré qu'il y a un lien direct entre la prise de poids et l'excès de cortisol dans le sang.



On comprend bien ici l'importance d'avoir un sommeil suffisant et de qualité sur la gestion du poids.

Quant au stress, les pratiques qui visent à le réduire les plus efficaces restent le sport, le yoga, le travail sur la respiration et la méditation. Ces pratiques amélioreront d'ailleurs également le sommeil, les deux étant souvent liés.

Le sport et l'insulinorésistance

On dit souvent qu'il faut faire du sport pour maigrir. Cela participe en effet mais pas forcément comme on le pense. En effet, l'action amaigrissante du sport ne passe pas par le brûlage des calories mais par la diminution de l'insulino-résistance. Plus vous avez de masse musculaire, plus vous avez besoin de glucose pour l'alimenter en énergie. La pratique régulière de sport, notamment HIIT (high intensity intermittent

training), favorise donc la réduction de l'insulino-résistance.

Plus vous faites du sport, plus vous transformez facilement votre sucre en énergie dans les muscles. Et en fait, si vous suivez une alimentation pauvre en glucides, plus vous faites de sport, plus vous consommez vos graisses pour produire le glucose nécessaire à l'effort musculaire.

Et la volonté alors ?

Plus que la volonté, je pense qu'il est important de se pencher sur l'éducation alimentaire. A notre époque où l'industrie alimentaire fait ce qu'elle veut ou presque et n'hésite pas à nous mentir pour nous faire acheter ses produits hautement travaillés (de bonnes céréales composées à 50% de sucre dès le matin pour avoir plein d'énergie, de bons yaourts aux faux fruits pour avoir des os solides, de bons produits light sans gras et pleins de sucre pour compenser la perte de goût etc ...), il est très difficile de s'en sortir sans être éveillé à ce qu'est une alimentation vraiment saine.

On donne des gâteaux et autres bonbons aux enfants dès leur plus jeune âge. On les emmène au fast food régulièrement, on leur donne des pizzas, des cordons bleus, des pâtes, des frites, des goûters sucrés, des jus de fruits tous les matins ...

Bref, en voulant bien faire, on prépare leur organisme à l'insulinorésistance pratiquement dès la naissance ... et la pandémie d'obésité infantile et la précocité avec laquelle se déclare maintenant le diabète ne mentent pas : nous sommes nos propres bourreaux. Pas parce que nous sommes négligents mais parce que nous laissons les industriels nous dire quoi manger. Nous péchons par excès de confiance.

Enfin, plutôt que savoir qui a suffisamment de volonté pour faire un régime, la question fondamentale n'est-elle pas de savoir qui sait comment sortir de la spirale infernale de l'alimentation moderne et comment VRAIMENT bien manger ?

Bibliographie associée : Dr Mark Hyman, « trop de sucre », Dr Jason Fung « Code obésité », Dr Jason Fung « The complete guide to fasting », The Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study, The Lancet.

Lire l'article de Vanessa YUNG sur son blog Happy Crazy Broccoli
<https://happycrazybroccoli.com/2017/11/13/linsulinoresistance-une-autre-vision-de-la-gestion-du-poids/>

Bon appétit !

