

Charles Lagacé

Une alimentation saine, un défi à notre portée

Publié par Charles Lagacé le 21 juin

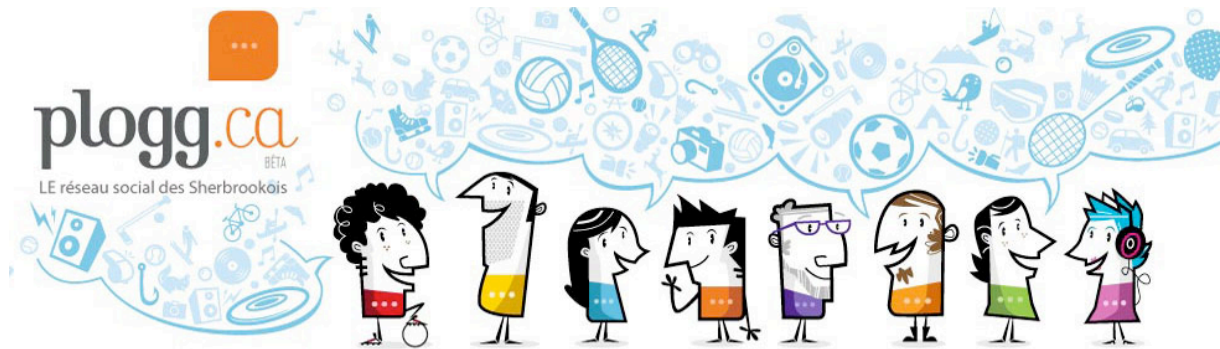
On entend de plus en plus souvent parler de l'alimentation et de son importance pour la santé. Après tout, le dicton « on est ce que l'on mange » n'est pas tout à fait faux... Alors, pourquoi ne pas prendre de bonnes habitudes et modifier son alimentation pour le mieux? Notre santé et notre planète ne s'en porteront que mieux.

D'abord, il faut savoir ce que c'est, bien manger. Végétarisme partiel, végétalisme, Montignac, ...? En fait, je suis plutôt d'avis qu'il n'y a pas qu'une bonne réponse. L'important, c'est de trouver ce qui nous convient, ce qui convient à notre corps. Certains ont besoin de plus de protéines (viande, volaille, poisson, légumineuses, ...) d'autres de plus de légumes. Certains se sentent très bien après avoir mangé certains aliments (par exemple une tomate, du lait ou une poutine), d'autres, pas du tout. Il est donc important d'être attentif à comment on se sent afin de pouvoir identifier les aliments qui nous conviennent.

Il y a tout de même certains principes de bases à respecter, et ils sont assez connus... Limiter la nourriture industrielle, le sel, le sucre, les gras trans et saturés, la friture, etc. Un bon modèle à suivre est Cro-Magnon (l'homme de Cro-Magnon, le premier homme moderne, il y a 50 000 ans! Nous partageons le même ADN...). En bref, Cro-Magnon mangeait beaucoup de légumes et de fruits, et de la viande, quand il en attrapait. Il mangeait aussi un peu de céréales, mais entre vous et moi, un épi de blé, ce n'est pas ce qu'il y a de plus appétissant! Cro-Magnon avait une alimentation qui changeait selon les saisons. Elle était aussi biologique!

Mais Cro-Magnon n'allait pas chercher sa nourriture dans un supermarché... Alors, comment faire aujourd'hui? Il y a plusieurs trucs possibles.

1. Règle générale, les aliments les plus sains sont autour de l'épicerie : légumes, fruits, viande, ainsi que certains trucs congelés. Ce qui est dans les rangées est généralement très transformé et plus ou moins bon pour la santé (avec quelques exceptions : légumineuses, riz, noix ...). Alors faire l'épicerie est beaucoup plus simple, on fait le tour, et on n'entre pas dans les rangées (sauf exceptions).
2. Lire la liste des ingrédients et comparer au moins deux marques différentes
On veut des ingrédients avec des noms simples et connus. De plus, on privilégie les aliments ayant le moins d'ingrédient possible.



--Une alimentation saine, un défi à notre portée (suite)--

3. Regarder le tableau des valeurs nutritionnelles

Ce que l'on veut dépend du produit acheté... mais on ne veut pas beaucoup de sel, de sucre, de gras trans ou saturé.

Certains groupes d'aliment sont plus controversés. Les produits laitiers et les produits céréaliers sont probablement ceux qui font le plus jaser. Certains disent qu'ils sont le diable, d'autres disent qu'ils sont essentiels. Qui a raison? Probablement les deux clans! On remarque en effet que beaucoup de gens sont plus ou moins intolérants à certains aliments. Plusieurs symptômes peuvent être associés à ces intolérances : troubles digestifs, eczéma, fatigue, douleurs musculaires, etc. Pour ceux qui n'ont pas d'intolérance, ces aliments sont tout à fait sains.

Bref, bien manger n'est pas si compliqué... Le plus difficile est de résister aux tentations! Mais on n'est pas obligés d'y résister tout le temps. Le concept du 80% permet de garder un certain équilibre : on mange bien 80% du temps, le 20% qui reste, on se laisse aller!

Bon appétit!

Charles Lagacé
Docteur en chiropratique

« Le docteur du futur ne prescrira pas de médicament, mais intéressera ses patients aux soins de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie. »
Thomas A. Edison (1847, 1931)

La chiropratique vise le fonctionnement optimal du corps humain. Nous travaillons avec le corps en entier, mais portons une attention particulière à la colonne vertébrale et au système nerveux. Puisque le système nerveux régit chacun de nos mouvements, chacune de nos sensations et chacun de nos organes, son bon fonctionnement est primordial pour avoir une santé optimale.

Le docteur en chiropratique est une excellente personne à consulter pour obtenir de l'information sur la santé, pour des soins d'optimisation de la santé (prévention) ainsi que pour la plupart des douleurs aux muscles et aux articulations et plusieurs autres symptômes.

www.lasanteensoi.com