

Conseils alimentaires de base

En médecine chinoise, l'alimentation est considérée comme le premier des remèdes. Elle est, avec la respiration, la source principale de production d'énergie. Une alimentation saine et appropriée est source d'énergie de qualité, bénéfique pour la santé et la vitalité. Voici quelques principes de base :

- **Mangez chaud**, cuit et à heures régulières.
- **Mangez dans le calme**, assis, de manière détendue et avec plaisir. Bien mastiquer les aliments.
- **Évitez les grignotages**, surtout qu'ils sont généralement très sucrés ou gras.
- **Privilégiez une collation équilibrée** l'après-midi ou un fruit ou une petite poignée d'oléagineux.
- **Boisson chaude de préférence** pendant les repas. Eau tiède et non froide en dehors des repas. Finir par une boisson chaude pour aider la digestion surtout en automne, hiver et printemps.
- **Organisez vos repas autour des céréales** (complètes de préférence) et des légumineuses en les agrémentant des légumes de saison frais.
- **Réduisez la quantité de produits laitiers** en particulier les yaourts et le fromage blanc dont l'humidité et le froid affaiblissent considérablement la rate. Ces deux derniers aliments consommés régulièrement provoquent des troubles comme des œdèmes, des glaires, de la cellulite, des problèmes articulaires, des réveils fréquents ainsi que parfois des problèmes de mémoire et de rumination de pensées. Pour ceux et celles qui craignent une carence en calcium, on le retrouve dans beaucoup d'autres aliments moins néfastes : amandes, sésame, persil, chou vert, brocolis, poireaux...
- **Consommez des protéines animales** mais raisonnablement. Privilégiez la viande blanche à la viande rouge. Privilégiez les poissons maigres. Consommez les protéines animales de préférence le midi et privilégiez les protéines végétales le soir afin de ne pas alourdir le processus de digestion qui peut perturber la venue du sommeil. Ne pas manger trop tard le soir (pas après 20h).
- **Limitez les crudités** surtout si vous avez des problèmes digestifs. Elles sont plus difficiles à digérer et fatiguent l'Estomac. L'hiver, il faut les

bannir totalement.

- **Évitez au maximum l'apport en acide gras saturés** : la charcuterie, les mauvaises huiles, la margarine, le beurre cuit.
- **Consommez alternativement des huiles** riches en oméga 3, 6 et 9 : huile d'olive (cuisson et salade), de tournesol, de colza ou de noix, qui ont une action bénéfique sur le système nerveux et l'intestin grêle (aide à la restauration de sa paroi).
- **Consommez des fruits de saison**, si possible sortez-les une heure en avance du réfrigérateur pour éviter qu'ils ne soient froids surtout si vous les prenez en fin de repas.
- **Variez** les saveurs et les couleurs.
- **Remplacez le sucre blanc** par du sucre non raffiné.
- **Les quantités** : comme le dit le proverbe chinois, « *On doit manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi et comme un pauvre le soir* ». Pour chaque repas considérer qu'il faut 2 part d'aliments solides, 1 part de liquides et 1 part de vide. Il ne faut jamais finir un repas avec la sensation d'être « plein ».

Exemple de composition des repas :

Petit déjeuner : Boisson chaude non sucrée, pain + beurre et éventuellement un peu de confiture. Pas d'excès de sucre. Compote si besoin ou fruit frais. Les petits déjeuners protéinés sont les bienvenus, attention toutefois à la charcuterie qui est grasse et salée et au fromage qui peut être gras. Privilégiez les oeufs. Le jus de fruit est à éviter car acide et froid (et de plus très sucré) ainsi que les yaourts.

Déjeuner : Protéines + céréales/légumineuses avec légumes de saison.
Dessert (si besoin) : compote, fruit frais ou fruits secs.

Dîner : Potage de légumes, quiches ou restes du midi, pas de produits laitiers (car protéines animales), compote/fruits secs, boisson chaude.



Claudia MARÉCHAL - praticienne diplômée.
Cabinet de médecine chinoise, d'acupuncture et de psychothérapie.
85 rue de Biove - 07210 Chomérac
www.acupuncture-psychothérapie.com
06.45.59.74.40 / entrevosmains.mtc@gmail.com