

## Alimentation

# CHERCHER L'ÉQUILIBRE, CONSERVER LE PLAISIR

Régimes alimentaires et cauchemars diététiques. Remèdes miracles et business autour d'un physique idéal toujours remis en question. Être mince ou accepter ses rondeurs ? Se sentir bien dans sa peau face aux pressions sociétales... Il faut sortir des images imposées et revenir à des principes liés au bon sens.

Aucune pilule miracle ne fera fondre les mauvaises graisses. Une alimentation équilibrée et justement dosée sur le long terme reste la meilleure des solutions. Les commerces proposent quantité de produits tentants, voire addictifs. Revenons à une consommation sage qui met en valeur l'élevage en circuit court pour les protéines animales, les fromages, les œufs, les légumes et fruits de nos producteurs locaux.

Nous sommes dans la saison des soupes de légumes verts, de courges, panais, carottes, poireaux, choux, pommes de terre, navets et dieu sait si la soupe du soir est sacrée en Bretagne. Elle nous réchauffe, nous amène des fibres, des vitamines, des oligo-éléments.

L'équilibre des repas doit être fonction de nos dépenses énergétiques tout en gardant l'aspect plaisir recherché par notre système nerveux. Je reprends les principes sages à adapter en fonction de l'activité professionnelle et des horaires appliqués ainsi que du sport si l'on en fait beaucoup.

**Petit déjeuner de Roi :** Ce que je mange le matin sera rapidement brûlé par mon organisme : céréales complètes, beurre, miel, boisson chaude, noix, noisettes, amandes, châtaignes, fruit frais, œuf coque. Je ne m'interdis rien le matin et prends surtout le temps de déguster au calme ce menu qui peut varier en fonction de mon humeur. Un gruau de flocons d'avoine ou des œufs brouillés avec un bon café ou une infusion. Il faut y prendre du plaisir.

**Déjeuner de Prince :** Il inclut une protéine animale ou végétale, des légumes de saison avec un peu de féculent et un produit laitier type fromage ou yaourt.

**Dîner de Pauvre :** Je m'amuse souvent en insistant sur la pauvreté du dîner en parlant de dîner de « crevard ».

Soupe de légumes, un bout de quiche si l'on a vraiment faim, une compote ou un fruit. Pas trop de pain le soir, pas trop de matière grasse. La durée du sommeil qui va suivre ne doit pas être alourdie par un repas trop lourd. Un corps au repos répare les organes et les dysfonctionnements physiologiques plus facilement quand le système digestif est allégé. L'appétit en sera d'autant meilleur le matin.

Restons prudents face aux repas hyper transformés, la tentation du tout prêt, vite fait, vite avalé, parfois mal digéré et souvent peu nutritif. Votre corps vous remerciera si vous lui donnez un « carburant » de qualité en quantité raisonnable.

La gourmandise n'est pas un vilain défaut mais elle doit être maîtrisée. Un dessert riche en sucre apporte du plaisir mais il doit rester ponctuel. Un repas roboratif pris avec des amis, de la famille doit être suivi d'un repos digestif bien mérité par une petite sieste, une bonne marche et une diminution des apports calorifiques au repas suivant.

Nous ne sommes pas égaux face à la prise de poids car certains organismes brûleront les calories rapidement alors que d'autres vont les stocker à leur grand désespoir. Faire du sport ne suffit pas toujours à régler les problèmes de poids. Le sport tonifie les muscles et génère des endorphines qui apportent un mieux-être.

La surconsommation alimentaire est souvent liée aux soucis émotionnels. Je compense mon chagrin, mon stress, mes angoisses en mangeant pour remplir un vide.

Si la prise de poids n'a pas de lien avec un déséquilibre physiologique, il faut souvent relier nos comportements alimentaires à nos émotions. La perte de confiance en soi, l'accumulation du stress privé ou professionnel, le chagrin, le harcèlement et j'en passe.



Il est important dans ce cas de se faire aider par des professionnels. L'anorexie ne fait pas exception. Être écouté, compris, guidé pour retrouver cette confiance et les bonnes habitudes est primordial. Maintenir un équilibre physiologique implique un suivi régulier par des professionnels traitant autant les conseils nutritionnels que les différentes prises en charges du système nerveux pour mieux gérer vos émotions de façon naturelle.

**KATIA  
DUBOIS**

Praticienne  
en médecine  
traditionnelle  
chinoise et  
naturopathie

1, place du Marché - MELRAND  
06 76 87 36 34  
duboisstell@gmail.com

*La consultation d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise/naturopathe ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.*