Rotary
Club Grenoble Sud

Nos conseils pour

bien manger

Manger, c'est toujours se faire plaisir. C'est aussi souvent se réunir. Et c'est aussi bien se nourrir, pour le bien de son corps et de sa santé.

© G.C de Pixabay

ET SI ON COMMENÇAIT PAR LES CALORIES ?

LES CALORIES SONT-ELLES DES PETITES BÊTES QUI FONT RÉTRÉCIR LA CEINTURE DU PANTALON PENDANT LA NUIT ?

Ce sont plutôt, comme les Joules, des unités de mesure de l'énergie.
En effet, notre corps consomme et perd de l'énergie. Il faut donc l'approvisionner. Merci donc aux aliments et leurs composants microscopiques que l'on appelle des nutriments, les glucides, les lipides et les protéines qui nous apportent de l'énergie à tous les repas.

Le corps consomme de l'énergie pour faire fonctionner ses organes : le cerveau, les reins, le foie, etc…

Il a aussi besoin d'énergie pour se maintenir à 37°C. Un besoin plus important en hiver bien sûr.
Et marcher dans la rue, courir après le bus, danser le week-end, jardiner un jour de printemps, nager à la piscine, monter en haut de la Tour Eiffel, bref pratiquer une activité physique consomme de l'énergie.
Ordre de grandeur : 2200 Calories par jour en moyenne car l'âge, le sexe, les caractéristiques de chaque individu doivent être pris en compte.

© Marco Verch

D'où vient l'énergie ?

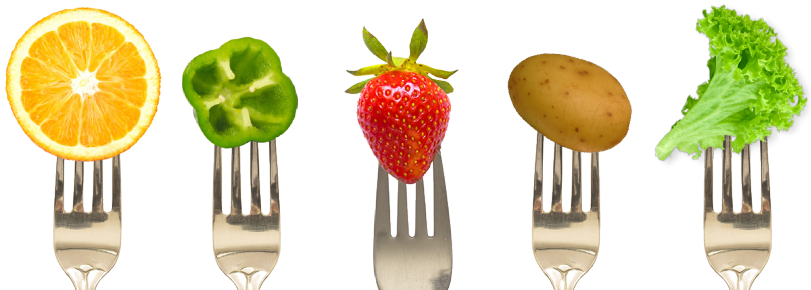
L'énergie apportée se cache dans les nutriments : un gramme de glucide apporte 4 Calories. C'est la même chose pour un gramme de protéine. Un gramme de lipide est plus énergétique : il apporte 9 Calories.

ET L'EAU DANS TOUT ÇA ?

Elle n'apporte strictement aucune calorie.

CONCLUSION :

Les aliments secs (les biscuits, les viennoiseries) ou les aliments gras (les pâtes à tartiner, encore les viennoiseries) sont très énergétiques.
La salade verte ou les pommes le sont beaucoup moins.
Une bonne alimentation ainsi qu'une activité physique régulière sont fortement recommandées pour équilibrer les calories.



QUAND NOTRE CORPS « ROUILLE »

TOUTES NOS CELLULES ONT BESOIN D'OXYGÈNE.

L'oxygène arrive dans tous nos organes par les poumons puis par le sang. Il participe à la production d'énergie dans chacune de nos cellules.

CE MÉCANISME PROVOQUE QUELQUES DÉCHETS QUE L'ON APPELLE LES RADICAUX LIBRES.

On parle de « stress oxydant ». Les radicaux libres endommagent un peu les cellules mais c'est un phénomène normal que le corps sait maîtriser tant qu'il n'est pas trop important.
Les rayons ultraviolets du soleil, le tabac, l'alcool, le stress mental, une alimentation trop grasse induisent la production de (trop) grandes quantités de radicaux libres. C'est alors que le corps ne sait plus réagir: il « ROUILLE ». On le constate sur la peau qui prend des rides avec les années..

HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES ALIMENTS « ANTI-OXYDANTS ». CE SONT TOUS DES FRUITS ET DES LÉGUMES QUI VONT RALENTIR LE STRESS OXYDANT.

Le cassis, le kiwi, les agrumes contiennent de la vitamine C anti-oxydante.

L'huile d'olive, de colza, l'avocat, l'amande contiennent de la vitamine E qui a le même rôle protecteur.

Les fruits et les légumes colorés ainsi que le chocolat sont anti-oxydants grâce aux colorants naturels qu'ils contiennent : merci la grenade, la myrtille, la mûre, la fraise, la framboise, le raisin noir, le thé vert, la carotte, le brocoli, et bien sûr la tomate (à consommer en salade avec un peu d'huile).
Vivre plus longtemps et en bonne santé, sans rouiller, et dire merci aux fruits et légumes colorés, c'est une bonne idée.

© Marijana de Pixabay

ÉVITER L'INFLAMMATION

IL Y A LA BONNE INFLAMMATION ET LA MAUVAISE !

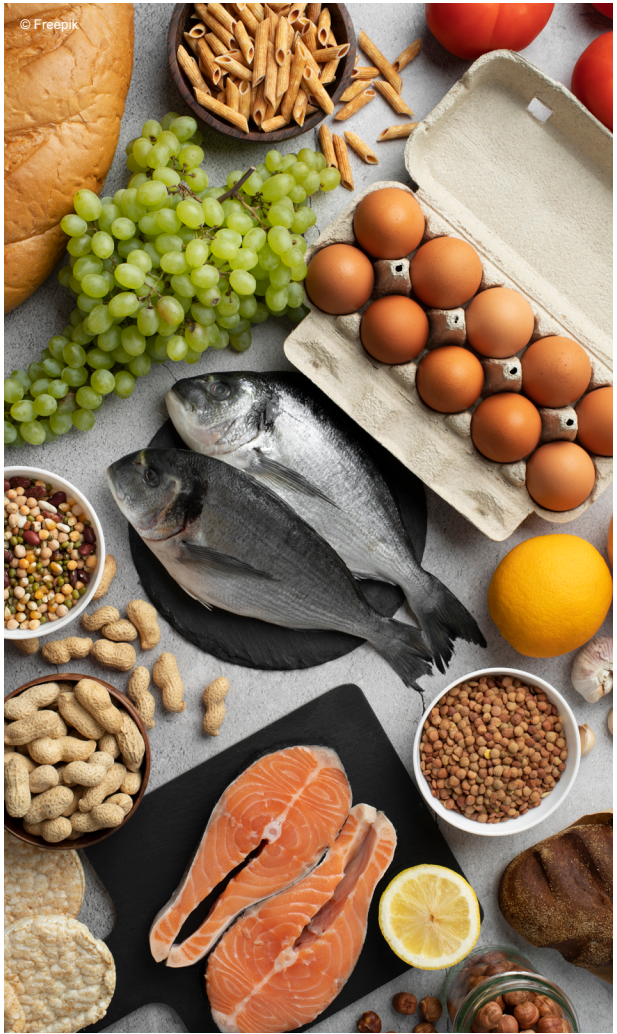
La bonne, c'est celle qui va lutter contre les microbes qui sont entrés sous la peau lors d'une blessure. On apercevra une zone un peu rouge et un peu gonflée. Tout reviendra dans l'ordre au bout de quelques jours. Merci les globules blancs qui, en équipe, ont tué les microbes.

La mauvaise inflammation est aussi due à des globules blancs qui, décidément, n'agissent pas toujours pour le bien de note corps. Ils se trouvent dans la graisse abdominale ou bien dans la paroi de l'intestin et libèrent en permanence et en toute discrétion des substances (les cytokines) qui, véhiculées par le sang, vont abîmer lentement mais sûrement les vaisseaux sanguins, le pancréas, les articulations, le cerveau…

Diminuer la graisse abdominale est donc une priorité. Pendant la période du COVID, des personnes en surpoids sont mortes d'une hyper-inflammation. Il s'agit donc de manger moins et mieux.

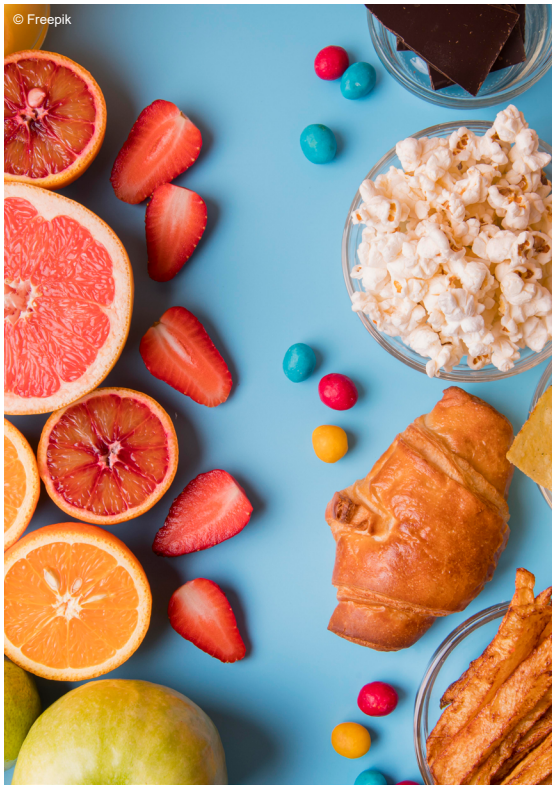
MANGER MIEUX, C'EST CONSOMMER DES ALIMENTS « ANTI-INFLAMMATOIRES » :

Pour les végétaux, il faudra penser à l'huile de lin ou de colza, aux amandes, aux brocolis. Pour les animaux, les sardines, les maquereaux, le saumon ou la truite feront l'affaire. Ces aliments sont anti-inflammatoires. Les aliments ne sont pas des médicaments. les aliments ne soignent pas au sens médical. Ils sont là pour maintenir notre corps en bonne santé, un corps en forme non enflammé.



CES MICROBES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Notre tube digestif, notamment le gros intestin est colonisé depuis la naissance par des milliards de microbes. C'est le microbiote intestinal. il y a plus de microbes dans le gros intestin que de cellules dans tout notre corps.



LA COEXISTENCE SE PASSE BIEN EN GÉNÉRAL.

Les microbes du gros intestin se nourrissent de ce qui n'a pas été absorbé dans l'intestin grêle, notamment les fibres végétales des fruits et des légumes et, en échange, ils fabriquent des substances (acides gras, vitamines) qui sont précieuses pour le bon fonctionnement du corps. Ils savent aussi nourrir la peau intérieure de l'intestin que l'on appelle la muqueuse.

TOUT PEUT SE DÉGRADER EN CAS D'ALIMENTATION TROP SUCRÉE OU TROP GRASSE.

Des familles de microbes « bienveillants » deviennent plus rares, des familles de microbes plus agressifs deviennent trop nombreuses.
Le microbiote est déséquilibré. Tout se passe comme si les microbes « sanctionnaient » un mauvais apport alimentaire. La muqueuse intestinale devient perméable et laisse passer dans le sang des substances indésirables. Il y a inflammation des organes, jusqu'au cerveau.
Les chercheurs remarquent d'ailleurs que certaines personnes atteintes de dépression, d'autisme, de démence ont un microbiote bien différent de celui des personnes « normales ». Les recherches scientifiques se poursuivent...

SEULE UNE BONNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRES VÉGÉTALES RÉTABLIRA – OU MAINTIENDRA- L'ÉQUILIBRE ENTRE LE CORPS ET LES MICROBES.

Consommons donc au minimum 5 fruits et légumes par jour pour faire plaisir à notre microbiote. Il adore les artichauts, les choux, les brocolis, les poireaux, les bananes, les raisins, les ananas, le blé entier…
Quant aux microbes des yaourts (des probiotiques comme Bifidus ou Lactobacillus), leur apport est souhaitable car ils vont rejoindre le microbiote et le maintenir en bon état.

BIEN MANGER POUR...BIEN BOUGER

NOTRE CORPS EST FAIT POUR BOUGER, MARCHER, COURIR, JOUER AU FOOT, GAGNER AUX JEUX OLYMPIQUES...

Le moteur du mouvement, ce sont les muscles squelettiques. Dans ces muscles, on trouve des filaments ultra-microscopiques faits de protéines et tous parallèles. Lorsqu'ils glissent les uns par rapport aux autres, cela provoque le raccourcissement du muscle et donc le mouvement.

LE MOUVEMENT, C'EST UNE AFFAIRE D'ÉNERGIE

L'énergie se trouve dans le glucose et sa forme de réserve, le glycogène stocké dans le foie et les muscles. Tout exercice physique demande de l'énergie. La consommation de céréales ou de féculents est donc indispensable pour « bien bouger » : pâtes complètes, riz complet, pommes de terre, légumineuses. Lorsque les réserves de sucres sont épuisées, ce sont les réserves de graisse qui prennent le relais.

LE MOUVEMENT EST AUSSI AFFAIRE DE PROTÉINES !

Les protéines animales, que l'on trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages sont de bonne qualité. Il faut « les mélanger » à des protéines végétales lors des repas.

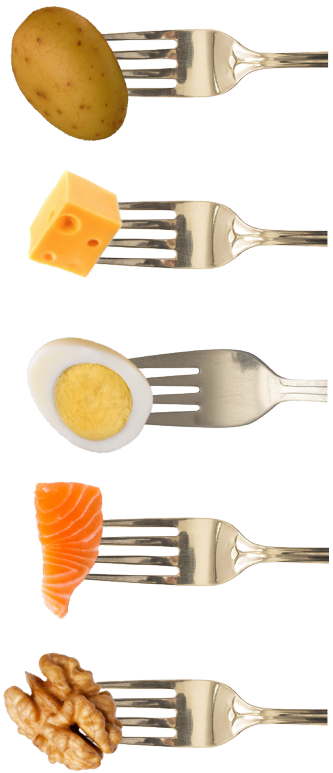
Ces protéines assurent le bon état du muscle, l'aident à se réparer après l'effort, le font grossir si les efforts le sollicitent et maintiennent la masse musculaire (la masse « maigre ») quand on vieillit.
Après l'effort, la collation lactée avec un peu de glucides est idéale et le lait apportera alors du lactosérum et des caséines qui sont des protéines qui reconstruiront les muscles qui ont un peu souffert.

Et pour que la machine musculaire fonctionne au mieux, ne pas oublier le calcium (laitages, fromages ou eaux calciques), les vitamines des fruits et légumes et bien sûr beaucoup d'eau avant, pendant et après l'activité physique. Un manque de deux pour cent d'eau dans le corps et c'est la force musculaire qui diminue beaucoup.

Les muscles ne grossissent pas si on consomme beaucoup de protéines. Ils ne grossissent que si on les sollicite, que ce soit par l'activité physique ou le sport.

QUELLE QUANTITÉ DE PROTÉINES DOIT-ON INGÉRER ?

1g par kilo de poids chaque jour si on est un peu sédentaire, presque le double si on est un bon sportif. Plus, c'est trop et les protéines en trop sont éliminées dans l'urine.
Sans oublier que dans un steak de 100g, un filet de poisson ou dans deux oeufs, il y a environ 25 g de protéines. Faites votre calcul…



© master1305 de Freepik

BONS CONSEILS, FAUSSES NOUVELLES

SURPOIDS ET RÉGIMES

Le surpoids peut entraîner des maladies au bout de quelques années, comme le diabète ou des maladies cardio-vasculaires. Cependant, les régimes amaigrissants ne sont pas toujours la solution miracle. Ils consistent tous à diminuer fortement l'apport quotidien en calories. Certes, le poids va diminuer mais le corps va se mettre en économie d'énergie par perte de masse musculaire et, dès la fin du régime, les kilos reviendront, souvent plus qu'avant. Sans compter les carences alimentaires (vitamines, fibres, sels minéraux) liées à tel ou tel régime. Changer petit à petit certaines habitudes alimentaires, écouter ses sensations alimentaires, augmenter son activité physique quotidienne sont des actes plus efficaces que beaucoup de régimes amincissants, qu'ils soient continus ou intermittents.

LE RÉGIME DÉTOX AFFIRME QUE NOTRE ALIMENTATION DE PAYS RICHE NOUS EMPOISONNE À PETIT FEU ET QUE NOTRE CORPS DOIT SE DÉTOXIFIER.

Il est possible que nos aliments contiennent des pesticides, des perturbateurs endocriniens et des additifs toxiques. On oublie trop souvent que tout est une question de dose, comme aiment le rappeler les toxicologues. Nos organes détoxifiants sont le foie et les reins, ils font en général bien leur travail, la bile et l'urine emportent les déchets toxiques.
Plutôt qu'un régime « détox », pourquoi ne pas privilégier une alimentation saine, bio, équilibrée, pas trop abondante et presque sans excès.

LE GLUTEN : ALLERGIE ET INTOLÉRANCE

Le gluten est une protéine que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'orge ou l'avoine. C'est elle qui donne l'élasticité à la mie de pain.
L'allergie au gluten est une maladie grave qui se traduit par une destruction de la paroi de l'intestin grêle. Le gluten est alors interdit dans l'alimentation.

Quant à l'intolérance au gluten, qui se traduit par des douleurs abdominales, des ballonnements, de la fatigue, elle est peut-être due aussi aux fructanes du blé qui côtoient le gluten. Cette intolérance est liée à un intestin perméable qui laisse passer dans le sang de nombreuses molécules. Finalement, le gluten n'est pas le seul coupable.

Alors, vive les régimes « méditerrannéens » riche en huile d'olive, en fruits et légumes de saison, en graines (noix et amandes), en poisson et viande blanche (volailles), en céréales complètes, en légumes secs (pois chiches et haricots) et beaucoup d'épices et d'aromates. Ils font des centenaires en bonne santé.

© buffetcrush de Pixabay

Il y a 10 000 ans était inventée l'agriculture. Elle permettait la sédentarité et s'accompagnait de croissance démographique. Les échanges de nourriture entre continents apparaissaient : début de la mondialisation.

Depuis 150 ans, l'industrie agro-alimentaire nous a apporté des produits alimentaires transformés, les emballages, la conservation par le froid, les sucres raffinés, les boissons sucrées, les viennoiseries, les fast-food et bien d'autres choses encore.

Les carences alimentaire ont disparu, les intoxications alimentaires sont devenues rares mais le nombre de cancers a progressé.

Les industries agro-alimentaires doivent poursuivent leurs efforts : elles doivent produire des aliments tout simplement respectueux de la santé des citoyens qui les achètent.

Rappelons-nous la phrase d'Hippocrate : *« Que ton alimentation soit ta meilleure medecine.»*

Rotary
Club Grenoble Sud

Pour le Rotary International comme pour chaque club Rotary, dont celui de Grenoble Sud, la santé et la jeunesse constituent deux axes majeurs qui guident nos actions. Cette brochure souhaite contribuer à sa façon à la préservation de la santé de notre jeunesse, à partir d'informations scientifiques solidement établies.

© Jane Trangdoan