

# *Diététique*

CONSEILS



Camille Romand



## *Préambule*

Les conseils du présent livret sont pour la plupart issus des enseignements de la Médecine Chinoise.

Pour être équilibré, c'est à dire en bonne santé, avec de l'énergie, sans surcharge de poids ni maigre, il s'agit de manger de façon naturelle, individualisée, et sans excès.

La diététique énergétique, c'est apprendre à manger en fonction de son âge, son poids, son tempérament et son métabolisme, son activité physique, son environnement, ses pathologies éventuelles, et bien évidemment ses goûts.

Ce livret vous présente quelques règles de base, simples à mettre en oeuvre.

Testez quels aliments ou modes de cuisson vous conviennent ou non, et surtout, écoutez votre corps, observez comment votre digestion se passe, et suivez votre intuition !



## Conseils généraux

Manger et boire chaud

Manger varié

Ne pas grignoter

Découper les aliments finement et bien mastiquer

Manger dans une ambiance agréable, détendue, éviter de manger devant la télévision ou en regardant son téléphone

Faire des repas à heures régulières, ne pas sauter de repas

Eviter tout excès: ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé, trop épicé

## Le matin

### *Réveiller l'organisme en douceur*

Commencer la journée par un verre d'eau tiède à boire lentement, 15 minutes avant le petit-déjeuner

Faire quelques petits auto-massages et étirements

### *Un petit-déjeuner consistant*

Exemple:  
un fruit + une infusion + un œuf + du pain semi-complet

## *Nous sommes ce que nous mangeons*

L'aliment doit être le moins transformé, le plus naturel possible

S'approvisionner auprès de producteurs locaux plutôt que les grandes surfaces

Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique

Limiter les produits surgelés (dont les glaces), préférer les produits frais



## Le midi

### Composition de l'assiette

- Un tiers avec une céréale
- Un quart avec une protéine (viande, poisson, œuf ou légumineuse)
- Le reste avec des légumes à volonté

### Mettre des couleurs

Idéalement, l'assiette doit être composée des 5 couleurs: rouge, vert, jaune, noir, blanc

Exemple d'une assiette d'hiver:

Rouge: potimarron

Vert: persil

Jaune: sarrasin

Noir: haricots noirs

Blanc: graines de sésame

## Le soir

"Manger comme un prince le matin, comme un marchand à midi et comme un mendiant le soir", cela veut dire qu'il faut prendre un petit déjeuner riche et nourrissant, avec surtout des sucres lents, un déjeuner complet et varié et un dîner léger, de façon à ne pas avoir trop de difficultés à digérer le soir

Si besoin, on peut prendre des en-cas, comme des fruits frais ou secs, mais attention à ne pas grignoter toute la journée, car cela risquerait aussi de fatiguer le système digestif, Rate/Estomac

## Cuissons

La Médecine Chinoise préconise de manger cuit plutôt que cru: ce que la casserole n'a pas cuit, c'est le corps qui va devoir le cuire et dépenser de l'énergie, pour digérer ce cru. Suivre son intuition et tester ce qui nous convient le mieux

Privilégier la cuisson à la vapeur (cuit-vapeur basse température), sautée (type wok ou plancha) ou mijotée

Limiter la cuisson au barbecue, les cuissons à haute température (ex : cocotte minute)

Éviter le four à micro-ondes



## Légumes

Manger ce qui pousse ici et maintenant  
(local et de saison)

L'idéal est de consommer les légumes  
tout juste sortis de terre (de son  
potager ou d'un maraîcher proche)

Conserver les légumes entiers et crus,  
et les consommer rapidement après  
récolte

## Fruits

Les fruits crus sont à consommer de  
préférence entre les repas, par exemple  
au goûter

Si l'on souhaite terminer le repas par un  
goût sucré, on peut faire cuire  
légèrement un fruit, sans ajouter de  
sucre, pour faire une compote (qui n'a  
rien à voir avec les compotes  
industrielles, trop sucrées)

Eviter les jus de fruits industriels.  
Certains jus de fruits que l'on trouve en  
grandes surfaces ne contiennent que  
des arômes artificiels, c'est de l'eau  
sucrée à l'arôme de fruits...



## Céréales

Limiter le pain blanc, le remplacer par du pain complet, pain aux céréales, etc. bio

Remplacer la farine blanche par des farines variées : farine de blé semi-complète ou complète, farine de sarrasin, de riz, de pois chiche, de châtaigne, de maïs, etc.

Remplacer les pâtes blanches par des pâtes semi-complètes ; remplacer le riz blanc par du riz semi-complet.

Varié les céréales : millet, orge, sarrasin, quinoa, boulgour, maïs, etc.

## Légumineuses

A favoriser, de préférence le matin et le midi

Varié les légumineuses: lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, fèves, haricots azukis, etc.

### *Recette de humus simplissime*

Des pois chiches déjà cuits + 1 c. spe de jus de citron + 1 c. spe d'huile + une pincée de gomasio + 1 c. spe de purée de sésame

Mixer le tout

## Oléagineux

Manger tous les jours un peu d'oléagineux : noisettes, noix, amandes, noix de cajou, sésame, courge, lin, chia, sésame noir, pignons de pin, pavot, tournesol, etc.

### *Recette de soupe brocolis/noix de cajou*

Un brocolis cuit à la vapeur + 250 mL d'eau bouillante + 1/2 bouillon cube + 1 c. spe de purée de noix de cajou

Mixer le tout



## *Protéines animales (œuf, viande, poisson)*

Ne pas mélanger les protéines animales au cours d'un même repas

Privilégier les protéines animales le matin et le midi; à éviter le soir

Limiter la viande rouge (acidifiante) et la charcuterie

Remplacer les gros poissons (type saumon) par des petits poissons (sardines, maquereaux, anchois, etc.), moins chargés en métaux lourds

## *Produits laitiers*

Limiter les produits laitiers notamment le yaourt en fin de repas

Remplacer les produits laitiers par des laits végétaux variés (lait d'avoine, d'épeautre, de noisette, de riz, etc.); choisir ces boissons non sucrées

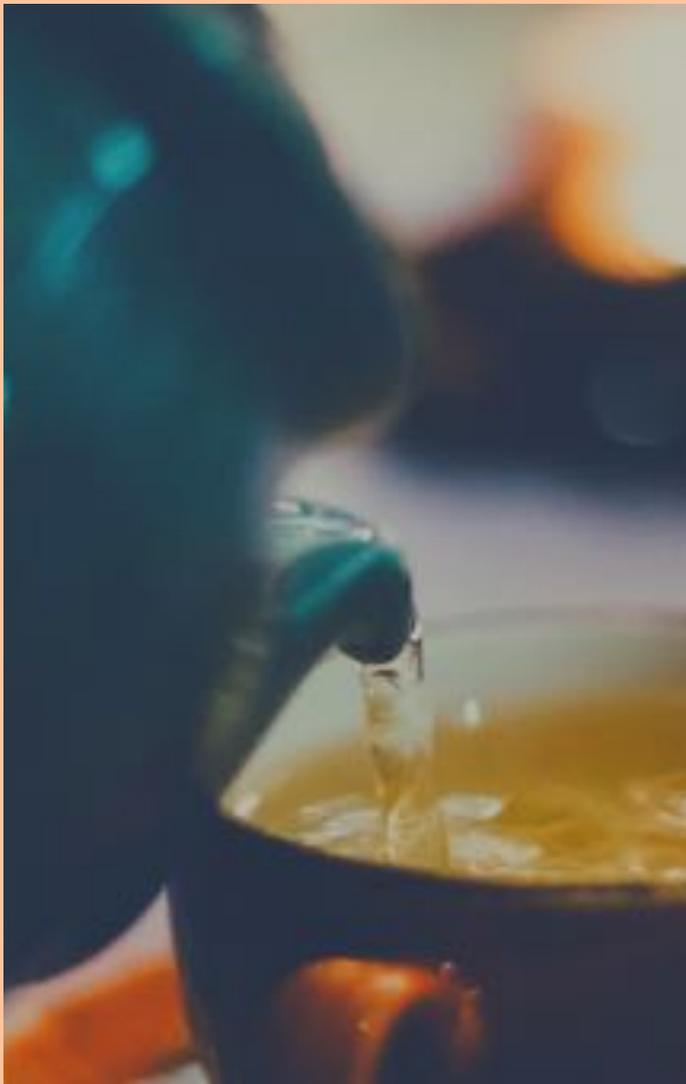
## *Huiles et beurre*

Varier les huiles (olives, colza, pépins de raisin, noix, noisette, cameline, sésame, chanvre, onagre, etc.), première pression à froid, versées sur les légumes au moment de servir

Éviter la margarine

Éviter de chauffer et surtout cuire les huiles

Varier les sauces ; remplacer le vinaigre par échalote, citron, tamari, huile, herbes fraîches, etc.



## Boissons

Boire de l'eau plate

Boire chaud/tiède, non sucré

Varié les infusions, et privilégier l'utilisation des plantes/feuilles entières (éviter les sachets)

Où acheter de bonnes tisanes autour d'Annecy: Un jardin sous les étoiles (productrice); Herboristerie Brin d'Herbe

Limiter l'alcool, les jus de fruits industriels

Éviter le jus d'orange/de fruits qui sort du frigo au petit déjeuner

Boire en mangeant (un peu), à l'effort physique, quand on a soif, quand il fait chaud ; bien boire entre les repas

## Sucre

Limiter la consommation de sucre

Un dessert n'est pas incontournable, en fin de repas, ni tous les encas sucrés que nous pensons prendre pour éviter la crise d'hypoglycémie ! Le sucre appelle le sucre et épuise petit à petit la Rate, source de production de l'énergie et du sang

Remplacer le sucre blanc par du sucre roux, sucre rapadura, sucre intégral, miel, etc.



## *Les principales causes de dévitalisation des aliments*

- Les modes de culture et d'élevage intensifs
- La culture hors sol
- La culture hors saison
- L'élevage en batterie
- L'irradiation des aliments (souvent appelée ionisation), très courante sur les oignons, l'échalote, etc. A noter que le cahier des charges de l'agriculture biologique interdit l'irradiation.
- Le raffinage : farine blanche, sucre blanc,...
- La cuisson ou le réchauffage au micro-ondes, particulièrement destructurants et dévitalisants
- La cuisson à trop forte température, trop longue dans l'eau ou avec des huiles inadaptées

## *La simplicité naturelle*

Ce dont on se nourrit nous fournit directement la saine énergie qu'il nous faut pour vivre de manière équilibrée

Un aliment sain n'a pas de liste d'ingrédients, il est le seul ingrédient !

## Les aliments à éviter

- Les aliments transformés "pauvres en graisses" ou "0% de matières grasses"

Un produit allégé en graisses n'ayant plus aucun goût, les industriels ajoutent du sucre.

- La margarine

La margarine est faite d'huiles hydrogénées assemblées à des composants chimiques. Cet ensemble artificiel doit imiter l'apparence et la texture du beurre. Pour améliorer sa santé, préférer le beurre et éviter la margarine, les faux beurres tels que St Hubert ou Fruit d'Or Pro-activ.

- Les produits enrichis en phytostérols (Danacol, margarines, ...) censés réduire le niveau de cholestérol

Leur bénéfice sur la prévention des maladies cardiovasculaires n'est pas démontré ; ce sont des aliments ultra-transformés, dont il vaut mieux se passer.

- Les céréales "minceur" du petit-déjeuner

Beaucoup de céréales du petit-déjeuner sont présentées comme diététiques alors que les ingrédients sont des céréales raffinées, du sucre et des additifs chimiques. Attention aussi aux céréales pour les enfants !



- Les produits sans gluten industriels

Les produits industriels sans gluten sont tout aussi transformés, raffinés et riches en sucre que leurs versions avec gluten. En cas d'intolérance au gluten, il vaut mieux manger des aliments qui, par nature, ne contiennent pas de gluten: les légumes, les fruits, les viandes et poissons, les oeufs, les céréales naturellement sans gluten (riz, quinoa, millet, sarrasin, ...), etc.

- Les aliments bio mais transformés

Les barres de céréales, les chips ou encore les biscuits bio contiennent moins de pesticides, mais la plupart du temps beaucoup trop de sucre et de gras. Les aliments transformés étiquetés bio ne sont pas forcément sains. Lire toujours l'étiquette pour savoir de quoi ils sont faits.

## *Les aliments à éviter (suite)*

- **Certains aliments étiquetés vegan**

Les substituts vegan hyper-transformés, comme la "charcuterie" ou les saucisses vegan, sont remplis d'agents épaississants, d'agents de texture, d'arômes chimiques, de colorants, de conservateurs, ...

- **Les sauces et assaisonnements tout faits**

Les assaisonnements tout prêts comme la vinaigrette, ou les repas-salade à emporter en supermarché, sont composés de sucres, d'huiles végétales de piètre qualité, d'acides gras trans, d'agents conservateurs, d'agents chimiques de texture et de colorants artificiels.

- **Les édulcorants tels que le sirop d'agave**

Le sirop d'agave est naturel, et est donc fréquemment utilisé dans les produits présentés comme diététiques. Mais là où le sucre contient 50% de fructose, le sirop d'agave en contient entre 70 et 90%, et est pire que le sucre pour notre pancréas.

## *En conclusion*

Les choses simples sont souvent les meilleures :-)

CAMILLE ROMAND  
ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE  
WWW.CAMILLEROMAND.FR  
07 72 20 16 58