





*Bienvenue dans ce guide pratique de  
prévention santé !*

*Je suis Véronique Cojean, pharmacienne et  
également naturopathe. J'ai à coeur  
d' "éveiller" le plus grand nombre sur les  
conditions d'une pleine santé.*

## *Et l'alimentation en est une composante si essentielle à la santé !*

*Dans ce guide vous découvrirez des conseils concrets et accessibles  
pour améliorer votre bien-être au quotidien grâce à l'alimentation et la  
nutrition, mais également je vous donnerais du sens, le Pourquoi... si  
cher à ma pratique.*

*Cette connaissance n'a pas de prix !  
Elle vous offre le pouvoir d'être acteur de votre  
santé.*

*Bonne lecture !*



## **La nutrition et l'alimentation sont deux concepts liés, mais distincts**

**L'Alimentation** : C'est l'ensemble des choix et habitudes alimentaires d'une personne, on parle aussi de « régime alimentaire ». Quand on évoque une « alimentation saine », c'est l'ensemble des aliments choisis pour apporter leurs bienfaits au fonctionnement du corps humain.

**La Nutrition** : C'est l'ensemble des processus biologiques par lesquels l'organisme utilise les nutriments contenus dans les aliments pour fonctionner, se développer et se maintenir en bonne santé. Elle englobe la digestion, l'absorption, le métabolisme et l'élimination des nutriments.

☛ En résumé : **L'alimentation est ce que l'on mange, tandis que la nutrition est ce que le corps en fait ! Les 2 sont intimement intriqués.**

Si les concepts d'une nutrition saine sont relativement connus car logiques (même si souvent non appliqués en totalité), le fonctionnement de la digestion est moins connu. Or digérer est essentiel car cela va permettre que tout ces macronutriments et micronutriments que nous ingérons dans notre alimentation soient profitables au fonctionnement de l'organisme.

# CHAPITRE I

---



*Quoi manger ?*

# Les clés d'une alimentation saine



## LES ANTI-OXYDANTS

Les antioxydants permettent de se protéger des lésions oxydatives induites par les **RADICAUX LIBRES**.

? **Radicaux libres...  
quesaco ?**

Ce sont des molécules chimiques instables produites naturellement par notre corps (métabolisme énergétique, détoxification hépatique...).

Ils proviennent également de l'environnement (pollution, tabac, soleil...).

Le corps humain possède naturellement des capacités anti-oxydantes qui sont soutenues par des vitamines, des minéraux et des polyphénols apportés par l'alimentation.

Cependant lorsque les radicaux libres sont **produits en excès** et/ou que nos **défenses antioxydantes sont insuffisantes**, le corps subit ce que l'on appelle le **STRESS OXYDATIF**. Il s'en suit des attaques contre nos protéines de structure : notre ADN ainsi que nos lipides. Les Oméga 3 sont particulièrement vulnérables au stress oxydatif : lorsqu'ils sont endommagés, ils ne peuvent plus exercer leurs fonctions bénéfiques et deviennent délétères. **Ce stress oxydatif est co-responsable de l'augmentation des pathologies cardiovasculaires, du cancer et des pathologies neuro- dégénératives.**



# Les clés d'une alimentation saine

## Où trouver les anti-oxydants ?

**Épices** : curcuma, gingembre, cannelle, clou de girofle...

**Aromates** : persil, basilic, ciboulette, thym, laurier...

**Légumes à feuilles vertes**

**Fruit et autres légumes**

Plus ils sont colorés plus ils sont riches en antioxydants : carottes, tomates, oignons rouges...

Toutes les baies (même congelées) et fruits rouges

**Thé vert, chocolat noir**

## En pratique !



- Mettez de la **couleur** dans toutes vos assiettes !!!!
- Consommez des **assiettes à dominance végétale**
- Consommez du **cuit** ET du **cru**
- Ajoutez de **l'huile** à vos assiettes (et oui !)
  - Certaines molécules sont mieux absorbés en présence de gras, c'est le cas des vitamines A et E, des caroténoïdes et des polyphénols
- Ajoutez des **épices et aromates** dans toutes vos assiettes
- Consommez du **thé** à distance des repas en cas d'insuffisance de fer

# Les clés d'une alimentation saine

## LE "BON" GRAS



Il existe de nombreuses types de matières grasses :

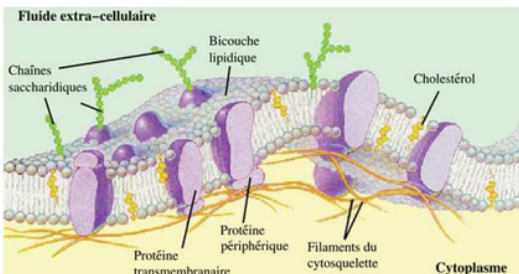
- les acides gras saturés
- les acides gras insaturés
- le cholestérol

Tous les types de gras ne sont pas similaires notamment dans leur forme moléculaire. Cela leur confère des propriétés structurales différentes que l'on voit dans les aliments eux-mêmes :

Les acides gras saturés sont plutôt rigides (beurre, crème) et les acides gras insaturés sont, quant à eux, plutôt "mous", voire liquides selon leur degré d'insaturation.

## A quoi servent les acides gras ?

- Ils sont une source énergétique
- Ils sont à l'origine d'hormones (hormones sexuelles, vit D)
- Ils composent les membranes cellulaires (phospholipides, cholestérol)
- Ils participent aux mécanismes de défense face à un agresseur, via le mécanisme de l'inflammation



# Les clés d'une alimentation saine

## Acides gras saturés

- **Sources animales :**
  - Beurres, crèmes, fromages
  - Viandes, charcuterie
- **Sources végétales :**
  - Huile de coco, palme..
  - Graines : amandes, noix...
  - Avocat



## Cholesterol

Jaune d'oeuf



## Acides gras insaturés

### Oméga 6

- **Sources végétales** (acide linoléique) :
  - **Tournesol, sésame, germe de blé, pépins de raisin, maïs**



- **Sources animales :**
  - **Viandes**
  - **Produits laitiers**

### Oméga 3

- **Sources végétales** (acide alpha-linolénique) :
  - **Huile végétale : colza, lin, cameline**
  - **Graines : lin, chia, chanvre**
  - **Pourpier, mâche**
- **Sources animales** (EPA et DHA) :
  - **Petits poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, harengs)**
  - **Huile de poisson**
  - **Œufs de poules nourries aux graines de lin**

### Oméga 9

- huile d'olive



# Les clés d'une alimentation saine

## LES OMÉGA 3

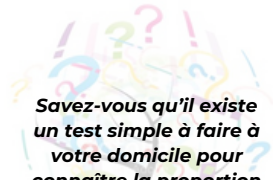
Sont anti-inflammatoires  
Sont antiallergiques  
Améliorent la circulation sanguine et diminuent l'hypertension artérielle  
Améliorent le fonctionnement cérébral (cognition et humeur) et la vision  
Favorisent la lipolyse (combustion des graisses)

## LES ACIDES GRAS SATURÉS EN EXCÈS

Sont pro-inflammatoires  
Contribuent à la formation des plaques d'athérome  
Entraînent du surpoids

## LES OMÉGA 6 EN EXCÈS

Sont pro-inflammatoires  
Sont pro-allergiques  
Diminuent la vascularisation  
Inhibent la lipolyse...



**Savez-vous qu'il existe un test simple à faire à votre domicile pour connaître la proportion d'AG saturés, oméga 3-6-9 de votre alimentation ?  
Envie d'en savoir plus ?  
Contactez-moi !**

04882331

## Et les acides gras trans dans tout ça ?

L'industrie agro-alimentaire a inventé le procédé d'hydrogénation des huiles insaturées, afin que celles-ci se comportent comme des acides gras saturés et plus stables. Mais cela augmente le risque de maladies cardiovasculaires



# Les clés d'une alimentation saine

## Equilibrer Les Gras de notre assiette permet de :

- Lutter contre l'inflammation et les allergies
- Diminuer les risques cardio-vasculaires, risques de diabète et d'obésité
- Optimiser le fonctionnement du cerveau et des yeux
- Améliorer la communication cellulaire (entrée des nutriments, sortie des déchets)
- Optimiser le fonctionnement hormonal
- Optimiser le métabolisme et mieux « brûler »

## Concrètement comment manger "mieux gras" ?



### AUGMENTER LES OMÉGA 3

Versez 1 cas d'huile riche en oméga 3 dans chacune de vos assiettes au moment de passer à table

Conservez vos bouteilles d'huiles riches en oméga 3 au frigo

Consommez 300 g de petits poissons gras par semaine ou consommez une huile de poisson



### DIMINUER LES OMÉGA 6

Chassez les huiles riches en oméga 6

Chassez les produits industriels qui sont remplis d'oméga 6, acides gras saturés et acides gras trans)

Limitez la consommation des viandes, de produits laitiers et de charcuteries

### **EXIGER LA QUALITE !!!!**

*Favoriser les bonnes filières de production : vente à la ferme - filière Bleu- Blanc-Cœur. L'alimentation de l'animal influence grandement la qualité en acides gras de sa viande et de ses sous-produits (œufs et produits laitiers)*

# Les clés d'une alimentation saine

## UNE ALIMENTATION IG BAS

### Qu'est-ce qu'un aliment à index glycémique (IG) élevé ?

C'est un aliment dont la digestion entraîne la libération massive dans le **sang** de sucres simples "glucose", entraînant une augmentation rapide de la **glycémie**.

Cette glycémie élevée entraîne à son tour une augmentation importante de **l'insuline**.

### En quoi est-ce un problème ?

L'Insuline est produite par le pancréas, elle sert à faire entrer le glucose dans les cellules afin que celles-ci puissent le transformer en des molécules d'énergie appelées ATP.

Quel est le problème, me direz-vous ?

En fait ce n'est pas un problème tant que ce glucose est brûlé par une activité musculaire ou nerveuse)

Mais si le glucose n'est pas utilisé, l'insuline active sa transformation en graisses et favorise son stockage. Elle est, à ce titre, la principale responsable du surpoids. **Et oui ! Ce sont les aliments à charge glycémique élevée qui font grossir et non les graisses !**



A force d'ingérer des aliments à IG élevé, on fatigue le pancréas. L'insuline est de moins en moins efficace pour faire entrer le glucose dans les cellules, le taux de glucose sanguin augmente : c'est la **résistance à l'insuline**. Une fois que le pancréas ne fournit plus d'insuline, c'est le **diabète de type 2**.

# Les clés d'une alimentation saine

## Quels sont les aliments à IG élevé ?

- Tous les aliments qui ont un goût sucré : **sucre, bonbons, gâteaux, viennoiseries, céréales du petit déjeuner, pâtes à tartiner, confitures**
- Mais aussi : **pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, flocons, riz soufflé, pomme de terre cuite, pizza, ketchup, mayo...**
- Tous les **jus de fruits même ceux issus du fruit frais**

## Pourquoi ?

Ils contiennent beaucoup de le glucose qui arrive directement dans le sang, augmentant la glycémie

Le raffinage des céréales augmente l'index glycémique des aliments et réduit considérablement les vitamines et minéraux : on obtient alors des **calories vides** ! Celles-ci font grossir, ne produisent pas d'énergie et augmentent la sensation de faim.

débarrassé de ses fibres, le glucose du fruit arrive directement dans le sang, augmentant la glycémie

## Aliments à IG bas à moyen

- Les aliments dits à **"IG modéré"** ont leur index IG entre 35 et 50
- Les aliments dits à **"IG bas"** ont leur index IG entre 35 et 50

Aliments à IG moyen	IG	Aliments à IG faible	IG
Semoule complète	50	Abricots secs	35
Kiwi	50	Orange, pêche, pomme, nectarine	35
Patate douce	50	Céleri rave cru	35
Pâtes complètes	50	Figue fraîche	35
Riz basmati et riz complet	50	Haricots blancs	35
Ananas frais	45	Graines de lin, sésame, pavot, tournesol	35
Boullgour complet	45	Petits pois frais	35
Céréales complètes	45	Pois chiche	35
Jus d'orange sans sucre ajouté	45	Quinoa	35
Noix de coco	45	Yaourt nature et fromage blanc	35
Petit pois en conserve	45	Riz sauvage	35
Sauce tomate	45	Abricot, pamplemousse, poire (fruits frais)	30
Séigle (farine ou pain)	45	Ail	30
Figues sèches	40	Betterave, carottes et haricots cru	30
Flocons d'avoine	40	Lait d'amande, d'avoine	30
Pruneaux	40	Lentilles brunes	30
Haricots rouges	40	Tomates	30
Purée de sésame	40	Cerise, framboise, fraise, groseille	25
Sarrasin, blé noir intégral	40	Chocolat noir 70% de cacao minimum	25
Spaghetti al dente	40	Pois cassés, flageolets	25



# Les clés d'une alimentation saine

## En pratique

1. Limiter les aliments à IG élevé
2. Aucune limitation sur les légumes qui sont IG bas (bonne nouvelle non ?!)
3. Favoriser les aliments à IG modéré
4. Adopter des stratégies modulant l'IG du repas

## Comment baisser l'IG global du repas?

- **Ajoutez des fibres** : commencer votre repas par une salade verte ou des crudités ! **Pas un repas sans légumes !!**
- **Ajoutez du gras** : 1 cas d'huile bio première pression à froid non cuite à tous vos repas (oméga3 et/ou 9)
- **Ajoutez de l'acidité** : un filet de jus de citron ou du vinaigre de cidre par exemple
- **Ajoutez des protéines à vos assiettes** : variez pour leur composition et votre plaisir !
- **Ne pas trop cuire les féculents (sauf légumineuses)** : les cuissons « al dente » ont un index glycémique beaucoup plus bas que les cuissons « fondantes »
- **Faites refroidir la pomme de terre après cuisson avec sa peau** et réchauffez là si vous souhaitez
  - son amidon s'est recomposé, ce qui baisse sa charge glycémique et en fait un amidon résistant, c'est à dire un prébiotique dont raffole le microbiote



## VARIER LES PROTEINES

### Mais attention !

Les protéines acidifient le corps car leur dégradation dans l'organisme aboutit à la fabrication d'acide urique, acide sulfurique..

Un excès de viande de porc et de fromage en trop grande quantité peut entraîner des crises de goutte liées à la présence d'acide urique dans les tissus !

### En pratique



- **Limitez les viandes** 1 fois par jour, à midi notamment
  - conservez les viandes rouges pour leur richesse en fer mais 2-3 fois par semaine max (boeuf, porc...)
  - alternez avec des viandes blanches, peu grasses (poulet, lapin..)
  - pensez aux abats, qui sont nutritifs (foie...)
- **Alternez avec les protéines végétales** et notamment en les associant
  - nombreuses cultures par le monde ont adopté des associations de bon sens : couscous + pois chiche, maïs + haricot rouge, riz + lentille...
  - préférez du soja fermenté ou du tempeh
  - pensez à l'avocat, bonne source de protéine et bon gras
- **Consommez des œufs**,
  - plutôt à la coque ou mollet afin d'éviter de cuire le jaune d'œuf - plusieurs fois par semaine, oui c'est possible !
- **N'oubliez pas les produits de la mer :**
  - poisson blanc, facile à digérer et peu gras
  - petits poissons gras : maquereau, sardine, anchois : env 300g/sem
  - coquillages et crustacés qui contiennent nombreux minéraux : Zn, Iode...



# Les clés d'une alimentation saine

## FAIRE DES CHOIX



### Consommer local, de saison et biologique

*De nos jours nous trouvons de tout dans nos supermarchés. Mais quel sens cela a-t-il de manger de la tomate en hiver ?*

### Consommer local et de saison détient de nombreux avantages :

- les fruits et légumes sont concentrés en **micro-nutriments (vitamines, minéraux)**
- ils sont cueillis à maturité et tellement meilleurs au **gout** !
- nous soutenons une **économie locale**, d'hommes et de femmes, respectueux et engagés pour leur Terre
- c'est souvent moins cher

Revenez à ce qu'il y a de plus logique et naturel !

**Et le bio dans tout ça ?** On ne peut plus négliger que nos denrées sont polluées par différents produits chimiques : intrants et pesticides dans les sols, antibiotiques pour les animaux... ces molécules surchargent notre organisme et sont réellement délétères pour notre santé. Mais tout n'est pas blanc ou noir...

Consommer du bio qui vient de l'autre bout de la terre ou qui est ultra-transformé, n'est pas vraiment "Bio-logique"...

### Aussi choisissez un produit bio, local et de saison et pas/peu transformé

Je ne vais pas le nier, consommer local et biologique est couteux. Mais réfléchissons comment faire de économies par ailleurs :

Oui mais c'est cher !

- en limitant de notre alimentation tous les produits ultra-transformés, les sodas, l'alcool, les biscuits apéro, la viande, les gâteaux et sucreries...
- en achetant de saison et en cuisinant soi-même...
- en limitant les quantités (plus un aliment est nutritif et moins on a besoin d'en consommer, à la différence des calories vides des produits transformés)

# CHAPITRE 2

---



*Comment manger ?*

# Comment manger ?

## CRU OU CUIT ?

Les 2 sont indispensables !

Cru et cuit ont chacun avantages et inconvénients :



### Team "cru"

#### Avantages

- On a vu que manger une crudité en entrée va permettre de tapisser vos intestins et permettre de "lisser" la glycémie dans le temps.
- Le cru va logiquement conserver les vitamines thermosensibles comme la vitamine C...
- Les aliments crus imposent de mastiquer, et de prendre le temps, ce qui est indispensable à une bonne digestion
- Les fibres des légumes crues nourrissent le microbiote intestinal

#### Inconvénients

- Les fibres des aliments crus sont moins digestes
- Les fibres peuvent être agressives chez certaines personnes et entraîner douleurs
- Les fibres peuvent fermenter dans le tube digestif entraînant gaz et ballonnements

### Team "cuit"

#### Avantages

- Certains micronutriments, comme le lycopène de la tomate, sont mieux absorbés grâce à la cuisson !
- Les aliments cuits sont souvent mieux digérés et mieux tolérés

#### Inconvénients

- Perte en vitamines
- Un aliment cuit est pré-mâché et on a tendance à l'avaler, ce qui n'est pas favorable à une bonne digestion

### En pratique

Les 2 sont indispensables ! Aussi variez et adaptez les types de fibres et les quantités selon vos capacités digestives. Variez les modes de préparation.

# Comment manger ?

## MODES DE CUISSON

La cuisson à forte température peut altérer la qualité nutritionnelle des aliments, en détruisant certains composants essentiels mais aussi en produisant certaines substances toxiques (irritants et carcinogènes), comme les AGE, produits de glycation avancés.

### Les modes de cuisson à éviter

- à la poêle à feu vif et longue durée
- au barbecue
- à la cocote minute
- à four haute température
- le mijotage
- le micro-onde



### Les modes de cuisson à privilégier

- à la vapeur douce
  - au four vapeur
- => l'idée est que les légumes restent croquants !

**Décrudir !** C'est toute action qui adoucira les fibres des légumes :

- au wok : cuisson vive mais brève
- avec de l'eau chaude
  - dans un blender pour une soupe
- avec du sel : celui-ci attire l'eau et ramollit le légumes
  - testez avec des courgettes !

# Comment manger ?

## CHRONONUTRITION

La chrononutrition est  
l'art de manger selon  
le rythme biologique

Caler son rythme alimentaire sur son rythme biologique permet d'améliorer sa santé physique et psychique ! Ceci passe par l'optimisation de la synthèse de nos neurotransmetteurs, notamment la dopamine et la sérotonine !

### Dopamine

C'est le starter du début de journée, produit entre 6h et 8h. La **dopamine** est le neurotransmetteur de la **motivation, de la concentration, de l'entrain, de la bonne humeur** !



### Pour un petit-déjeuner "dopant"

1. Apportez des protéines (de préférence entre 6 h et 8 h) :

- De préférence des **protéines animales** qui sont plus complètes et plus riches en tyrosine, acide aminé indispensable pour fabriquer la dopamine (mais aussi les hormones thyroïdiennes !)
  - Œuf, jambon, fromage, poisson (environ 80 g de protéines animales à chaque petit déjeuner si possible)
- Et/ou éventuellement des **protéines végétales** :
  - Graines : graines de chia (exemple chia pudding sans sucre), graines de lin (broyées), graines de courge...
  - Oléagineux : amandes, noix, noisettes, noix de cajou, de macadamia, du Brésil... non grillées ni salées ou des purées d'oléagineux

2. Ajoutez des **bonnes graisses** (huiles végétales) / des **légumes** si possible (avocats, tomates, aromates, olives, salade...)

3. **Évitez au maximum les glucides au petit déjeuner**

◦ Éventuellement 1 tartine de pain complet, au sarrasin, au levain ou un fruit

# Comment manger ?

## CHRONONUTRITION

### Sérotonine

C'est le neurotransmetteur de la sérénité, du bien-être, de la stabilité comportementale (notamment comportement alimentaire), du lâcher-prise. Précurseur de la mélatonine (= hormone du sommeil), elle est le frein physiologique de la fin de journée.



### Pour une fin de journée relaxante vers un sommeil de qualité

#### 1. Goûter vers 17 h : c'est l'heure idéal pour une collation sucrée équilibrée !

- Oléagineux : amandes, noix, noisettes.... + chocolat noir (+ de 70%) ou fruit
- yaourt végétal ou brebis/chèvre + un fruit

#### 2. Dîner végétalien

- les protéines animales le soir inhibent la synthèse de sérotonine
- les protéines végétales se digèrent mieux
- Soupe complète (légumes majoritairement avec un peu de légumineuses ou pommes de terre)
- Ou salade complète avec crudités, avocats, graines, houmous
- Ou assiette de légumes : crudités et  $\frac{1}{4}$  de légumineuses et / ou céréales complètes
- Sans oublier : 1 cas d'huile végétale+ épices et aromates

# Comment manger ?

## LA REGLE DES 80/20

Avoir une alimentation saine est indispensable au maintien de la santé et à une bonne vitalité, mais doit s'insérer dans une alimentation plaisir.

En naturopathie on a l'habitude de dire "Tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui compte". Donc inutile de se priver radicalement.

Aussi je vous propose une formule à adopter soit à la journée soit à la semaine : la règle des 80/20, soit :

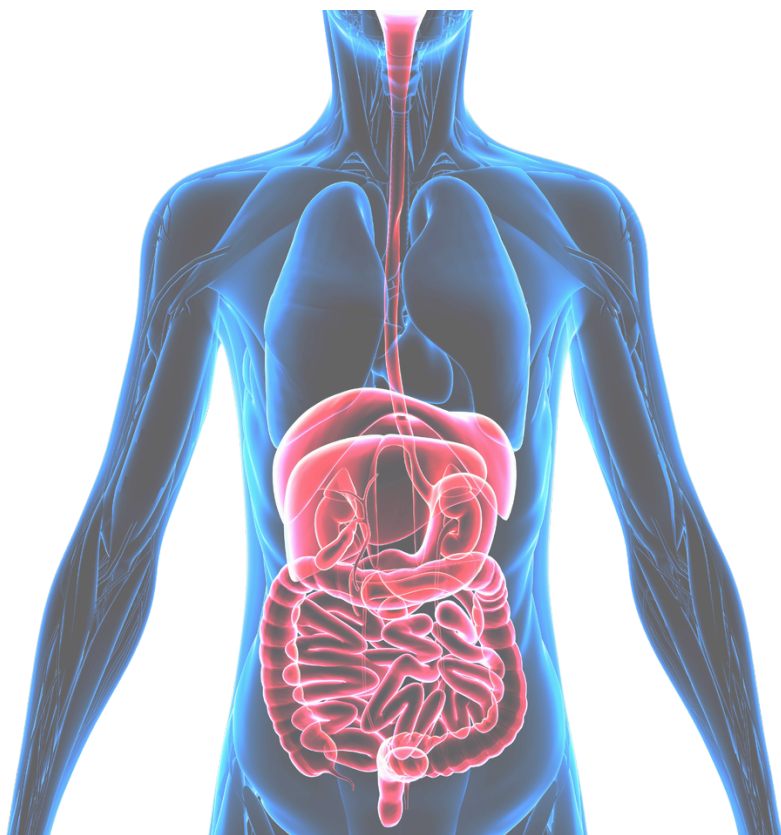
- **80% d'une alimentation saine** comme indiquée dans ce guide
- et **20% de "lâcher prise"**, avec des aliments de moins bonne qualité nutritionnelle, certes, mais qui vous apporteront de la variété, du plaisir, des souvenirs...



MOYENNE = 80%

# CHAPITRE 3

---



*Savoir digérer !*

# Savoir digérer

## NECESSAIRE DIGESTION

Tous ces beaux conseils ne serviraient à rien si les nutriments n'étaient pas bien digérés et absorbés, et les déchets n'étaient pas éliminés.

An illustration of a person's torso from the waist up, wearing a pink t-shirt. The digestive system is highlighted in various colors: the stomach is purple, the liver is yellow, the gallbladder is green, the pancreas is light blue, and the large and small intestines are orange and yellow. The person's hands are resting on their abdomen.

Il m'est difficile de rentrer dans le détail des multiples fonctions de digestion et d'élimination que notre merveilleux organisme met en place.

Lors de mes consultations de naturopathie je prends un temps certain pour étudier votre alimentation et votre digestion.

Cependant j'ai à coeur de vous donner quelques pistes pour vous permettre de mieux digérer.

Ce qui me paraît le plus important c'est de conscientiser les bienfaits d'une alimentation santé. On mange trop souvent par habitude, à la va-vite.

Manger c'est la vie !

Mais digérer c'est la survie ! Car une mauvaise digestion entraîne une multitude de problématiques allant des inconforts digestifs, du surpoids, des allergies, ....

# Savoir digérer

Relaxez vous



**Une bonne digestion ne peut se faire que lorsque une des branches de notre système nerveux autonome est activée.**

S'en suit la relaxation de certains muscles digestifs, la sécrétions d'hormones digestives...



## Quelques astuces

- **Posez-vous** avant chaque repas (ou les principaux)
- **Respirez** pendant 5 minutes avec une respiration 4/6 :
  - 4 temps pour l'inspiration par le nez et 6 temps pour l'expiration par la bouche
- Respirez des huiles essentielles relaxantes : lavande vraie, petit grain bigarade

# Savoir digérer

## Bien mastiquer

La mastication est la première phase de digestion et elle conditionne **toutes** les autres étapes,



Mais mastiquer, c'est également apprécier le goût de ce que vous mangez. Vous avez passé du temps à faire vos achats, à cuisiner alors savourez !

### Où en êtes vous ?

- une bouchée devrait être mastiquée au moins 12 fois,
- le temps moyen d'un repas est de 20 minutes afin de laisser le temps à votre organisme d'atteindre la satiété

### Quelques astuces



- Utilisez une fourchette ou cuillère plus petite
- Déposez votre fourchette entre chaque bouchée
- Soyez concentré(e) à votre repas
  - les distractions comme la télé, le portable nous font manger plus vite et moins bien, soyez connecté ! OUI, mais à vous-même !!
- Prenez votre temps, "savourez" la lenteur
- Récitez un mantra adapté
  - "Je mange calmement",
  - "Ce moment de paix me fait du bien",
  - "Cette lenteur me fait du bien"..

## Quelques autres petits conseils

- **Limiter les boissons** pendant le repas, car cela dilue les enzymes digestives les rendant moins efficaces
- **Eviter les boissons gazeuses** qui sont alcalines. Le milieu gastrique doit être acide pour digérer les protéines et détruire les micro-organismes
- **Respectez votre faim**, c'est elle qui vous donne les quantités dont votre organisme a besoin. Il en reste ? Mettez de côté pour un prochain repas, c'est aussi simple que ça
- **Ne pas vous allonger** après le repas pour prévenir les reflux du bol alimentaire

# En conclusion

J'espère que ce guide vous aura apporté des informations précieuses sur l'alimentation saine.

Les informations données et les conseils s'appliquent en général au plus grand nombre. En les suivant vous aurez des apports sains et favorables à l'expression de la pleine santé.

Bien évidemment il est possible que tel ou tel aliment vous incommode car nous sommes tous **uniques**.

**Soyez à l'écoute de votre corps et des signaux qu'il vous envoie.  
Il demande à être entendu.**

Parmi les manifestations possibles qui sont le signe de dysfonctions digestives :

**Lenteurs digestives**  
**Sensation d'être barbouillé - nausées**  
**Reflux**  
**Ballonnements**  
**Gaz, flatulences**  
**Transit accéléré ou au contraire constipation**  
**ou alternance des 2**  
**Douleurs...**

Concerné par un ou plusieurs de ces signes ? Pas de panique !

Pendant l'heure est venue de consulter.

En tant que naturopathe, je recherche et prend en compte tous ces signes que j'associe à d'autres signaux sur d'autres sphères (stress, sommeil, activité physique, métabolisme, hydratation...). Cela me permet de dresser un bilan et vous conseiller sur différentes actions à mettre en place afin de solutionner les problèmes.

**Portez vous bien !**





**COJEAN**

Véronique

Naturopathe  
Pharmacienne

## Envie d'en savoir plus ?



### Réserver un appel découverte gratuit !

Pendant 30 minutes, nous pouvons échanger sur vos petits tracas afin d'identifier si mon accompagnement pourrait vous aider

## Besoin d'être aidé ?



Je vous accueille en consultation à mon domicile à Clairoix, près de Compiègne ou en Visio :

- 1ère consultation de 1h30 à 2h : 80€
- Consultation de suivi : 50€
- Accompagnement/coaching : me consulter

### Réserver une consultation

## Qui suis-je ?



### Présentation

Et si vous preniez enfin soin de vous !  
Je vous accompagne et vous guide s...

[cojeanvero-pharma-naturo.com](http://cojeanvero-pharma-naturo.com)



## Me suivre



