

7 CLÉS *POUR* AMÉLIORER *SON* ÉQUILIBRE *PAR LA* NUTRITION



Anne-Laure Meunier

Anne-Laure Meunier

7 clés pour améliorer
son équilibre par la
nutrition

© Anne-Laure Meunier, 2022

ISBN numérique : 979-10-262-5748-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

I. J'équilibre

Pour commencer, l'équilibre alimentaire, c'est quoi finalement ?

Familles d'aliments, recommandations et intérêts

Les boissons

Les féculents

Index et charge glycémiques ou comment avoir moins faim, faire moins de gras et éviter de fatiguer son pancréas (donc limiter l'apparition du diabète ?)

Fruits et légumes

Les produits laitiers

Les viandes, poissons et oeufs

Zoom sur le végétarisme

Matières grasses

Produits sucrés

Zoom sur le sel

Zoom sur le microbiote

Le microbiote, c'est quoi ?

Le microbiote, il sert à quoi ?

Le microbiote, comment évolue-t-il ?

Le microbiote, comment modifier sa composition ?

Les représentations de l'équilibre alimentaire

Savez vous pourquoi il existe 7 familles d'aliments ?

Visuel pyramide alimentaire

Visuel bateau alimentaire

Le plateau repas

Les équivalences ou comment manger de tout sans complexer ?

Conclusion

II. Je m'organise

Planifier ses repas

Créer son plan alimentaire et sa liste de courses

Exemple de plan alimentaire et de 2 semaines de menus, découlant du même plan alimentaire.

Faire sa liste de courses

Zoom appli

Préparer les repas de toute sa semaine en seulement 2h ? # batch cooking

Faire ses courses en ligne et se faire livrer à domicile

Bien choisir pour se faire livrer à manger

Ranger ses courses au frais

Quelques idées personnelles pour concevoir ses menus

Astuce n°1 :

Astuce n°2 :

Astuce n°3 :

Zoom appli

Principes de bases pour cuisiner diététique

Le lavage

Le parage

La cuisson

Le matériel de cuisine

A retenir

A éliminer ou limiter :

Privilégier :

La conservation de ses aliments

Conclusion

III. J'achète

Lire les étiquettes, mode d'emploi

Les additifs alimentaires

Zoom appli

Comprendre la valeur nutritionnelle

Pour aller plus loin

Faire attention aux allégations

Connaître quelques signes de qualité

Zoom sur le bio

Le bio en France et en Europe

Bio cohérence

Bio partenaire

Le bio : meilleur pour la santé ?

Comprendre les nouveaux indicateurs pour mieux manger

Le nutri-Score : l'indicateur de Valeur Nutritionnelle

NOVA et SIGA : des indicateurs des aliments transformés

Quelques solutions pour mieux acheter

Zoom appli

Conclusion

IV. Je gère

Éléments qui influencent notre comportement alimentaire pendant les repas

Vaisselle utilisée pendant le repas

Distractions : télévision/écran, musique...

Environnement social

Vies sociale et festive au quotidien

Gérer les événements de vie

Evènements sociaux (fêtes de fin d'année, vacances, soirées, apéros...)

Les buffets à volonté

L'alcool

Zoom appli

Conclusion

V. Je ressens

La restriction cognitive

L'hyperphagie boulimique

L'orthorexie

Quelles solutions ?

Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC)

La pleine conscience

Zoom appli

Conclusion

VI. Je bouge

L'effet du sport sur le poids

Est-ce que l'exercice physique induit une compensation alimentaire ?

Bouger plus sans faire de sport

Quelques conseils diététiques généraux pour adapter alimentation et pratique sportive

Qu'est ce qu'on boit, quand et combien ?

Qu'est ce qu'on mange ?

Quand est ce qu'on mange ?

Zoom appli

Conclusion

VII. Je dors

Santé et sommeil

Les horaires décalés

Alimentation et sommeil

Généralités et bonnes pratiques alimentation et sommeil

Du côté des boissons

Du côté des protéines

Du côté des graisses (lipides)

Du côté des glucides (ou sucres)

Du côté des minéraux

A retenir

Zoom appli

Conclusion

Conclusion finale

Annexes

En savoir plus sur la philosophie SmartDiet

Pour qui et pour quoi ?

Comment ?

Par qui ?

Le plus : sécurité, expertise et confort

7 clés pour améliorer son équilibre par la nutrition

Dès ma première année d'étude, j'ai eu cette réflexion : "faire une enquête diététique est la chose la plus intime que l'on puisse faire" !

Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es !

C'est quoi une enquête diététique ? C'est demander où on mange, à quelle heure, avec qui, quoi, comment, quelle quantité, en combien de temps...

Juste avec ces éléments, on n'a même pas besoin de préciser qu'on est vegan, divorcé, qu'on n'aime pas déjeuner avec ses collègues ou même quelle est sa religion !

Oui, dire ce qu'on mange aujourd'hui est la chose la plus intime que l'on puisse livrer.

Voilà 10 ans que ma vie est liée à la nutrition.

10 ans qu'autour de ce vaste et riche sujet, je me nourris d'échanges, d'études, de débats, de rencontres, d'irritations, de positionnements puis de remises en questions, de formations et de joies.

Grâce à mon métier de diététicienne nutritionniste et les nombreux patients et professionnels que j'ai eu la chance de côtoyer, j'ai pu identifier qu'on pouvait améliorer notre équilibre de vie grâce à la nutrition, selon 7 clés.

J'ai donc créé avec le concours de tous les échanges et expériences avec mes patients, mes collègues diététicien.nes nutritionnistes, mon aventure entrepreneuriale, la méthode SmartDiet¹, une méthode de bon sens pour améliorer son équilibre grâce à la nutrition.

Dans ce livre, je vous transmet mes recherches, mes conseils et points de vue autour de ces 7 clés.