

# Pleine Forme par l'Alimentation

Jocelyne Haubert



©2008-2009 [GratuiBook.fr](http://GratuiBook.fr) pour cette édition  
(licence PSP\_2860975514)

Tous droits réservés pour tous pays

## **Avertissement**

Ce livre numérique (ebook) vous a été offert dans le cadre du club de lecture [GratuiBook.fr](http://GratuiBook.fr)

En recevant cet ebook, vous avez acquis le droit de le distribuer gratuitement autour de vous (en format numérique), de le fournir en cadeau à votre famille ou vos amis.

En aucun cas vous ne devez vendre cet ebook.

Vous ne devez pas envoyer cet ebook par email à des inconnus ou des listes de contacts. Cela peut s'apparenter à du spam et c'est mal !

Vous ne devez pas non plus faire de modification dans le contenu ou la présentation de cet ebook. Comme toute œuvre de l'esprit, il est protégé par les lois internationales sur le droit à la propriété intellectuelle. Il est et reste par conséquent la propriété de son auteur et de son éditeur.

Aucune copie, même partielle n'est autorisée sans accord préalable en dehors du cadre strictement familial et de la diffusion intégrale de cet ebook.

## Sommaire

Sommaire	3
Introduction	4
Un premier conseil : prenez votre temps	5
Un deuxième conseil : mâchez	7
Pour maigrir, mâchez !	7
Une gastronomie naturelle	8
Parlons un peu des aliments	9
Un choix sur les différentes catégories d'aliments	10
Conseils pratiques	11
Les boissons	13
Faut-il jeûner ?	16
Quand peut-on se mettre à table ?	17
La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être	18
Ressources sur Internet	19
Table des Matières	20

## Introduction

Un vieil adage, qui nous semble bien banal, est riche d'une signification profonde que nous allons redécouvrir :

“Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger.”

Se nourrir est une nécessité, et l'assouvissement de ce besoin s'accompagne d'un plaisir naturel.

Nourrir notre corps et en éprouver pleinement la satisfaction sont les conditions primordiales de la santé.

La vie moderne nous impose des horaires, une hâte, des obstacles qui nous conduisent à des habitudes désastreuses pour ce qui est de l'alimentation.

Tôt levé et mal en train, notre contemporain – vous peut-être ? – avale un bol de café bouillant, quelques tartines de pain frais et, l'estomac gonflé, file à son travail.

À midi, le temps d'avaler au restaurant, charcuteries, plat garni, fromage et pâtisserie, arrosés de l'inévitable quart de vin, et c'est à nouveau une demi-journée de travail sédentaire qui commence.

Le soir, la lassitude est grande. Le dîner en famille se déroule plus ou moins paisiblement et la télévision sollicite l'attention des convives bien avant la fin du repas.

L'alimentation ne consiste pas simplement à absorber de la nourriture. La quantité, la qualité de cette nourriture importent au premier chef, mais les conditions extérieures et le climat de tranquillité ou d'agitation qui est le nôtre à table sont des éléments dont il ne faut pas sous-estimer le rôle bénéfique ou perturbateur.

## Un premier conseil : prenez votre temps

**I**l est préjudiciable de se mettre à table sans avoir pris le temps de se reposer, de se détendre un peu, ou au moins de laisser retomber progressivement la tension nerveuse.

S'asseoir un moment, se laver les mains sans hâte, s'installer dans la bonne humeur en s'appropriant à jouir de son repas, voilà un excellent préambule.

Prenez exemple sur le gourmet qui ne veut rien perdre du plaisir raffiné qu'il goûte, à l'opposé du goinfre qui se jette avidement sur le contenu de son assiette et l'absorbe avec précipitation.

Respirer le fumet d'un plat, en apprécier la couleur, en admirer la présentation, jouir d'être assis devant une table très proprement et coquettement dressée, voilà la meilleure préparation au repas.

L'eau vous vient à la bouche, ce qui est le signe que les fonctions digestives s'éveillent, que votre corps est prêt à recevoir sa nourriture.

La respiration est activée, la circulation aussi, une détente nerveuse se produit. Le début du repas est un moment heureux.

Manger vite est aussi préjudiciable que manger trop.

Sobre jusqu'à la frugalité, Bernard Shaw fut un bel exemple du bénéfice qu'on peut tirer d'une alimentation bien conduite.

À 94 ans, il était sec et solide, n'avait rien perdu de son esprit caustique. On sait qu'il mangeait toujours seul, et à des heures invariables.

L'importance d'une ambiance calme est capitale.

Un repas pris dans la hâte, tout en poursuivant des discussions ou en ruminant des soucis, ne sera pas digéré normalement.

La tension nerveuse freine l'élaboration des sucs digestifs, paralyse les mouvements des organes, un acide corrosif se forme dans le tube digestif, qui peut, à plus ou moins longue échéance, provoquer des ulcères.

Nous voici à nouveau confrontés avec les réalités de l'interdépendance du corps et de l'esprit.

Le surmenage émotionnel est l'ennemi n° 1 de notre organisme.

Accorder aux conditions paisibles, aux plaisirs esthétiques et gustatifs du repas toute leur valeur, leur faire la part aussi belle que possible, fait partie de ce que le yoga nous amène à pratiquer normalement.

## Un deuxième conseil : mâchez

**L**a digestion commence dans la bouche. Si vous broyez finement votre nourriture en la mâchant bien et qu'elle est, de ce fait, bien mélangée à la salive, le travail du tube digestif sera facilité par l'action primordiale des sucs salivaires et l'assimilation des aliments engendrera une énergie utilisable.

Manger trop vite équivaut à escamoter la transformation des amylacés (pain, pâtes, farineux) en sucres assimilables.

Ces aliments, mal digérés, encombrant l'intestin, le gonflent et seront stockés sous forme de graisse.

### **Pour maigrir, mâchez !**

C'est à partir d'une rééducation de l'habitude de la mastication que peut se créer un renouveau de la vitalité.

Manger lentement, mastiquer longuement évite ces fringales malsaines qui poussent tant de nerveux ou d'insatisfaits à se nourrir avec excès.

Ne vous privez pas ; réapprenez à trouver un grand plaisir à manger, à manger lentement et à bien mâcher.

Le besoin de manger trop ne vous harcèlera plus, vous trouverez tout naturellement un équilibre normal de sobriété.

## Une gastronomie naturelle

**O**n aurait tort de croire que le régime végétarien est l'alimentation qui accompagne nécessairement l'exercice du yoga.

Les raisons qu'on peut avoir de s'abstenir de viande et de préférer une nourriture composée de légumes, fruits, céréales et de produits laitiers sont bonnes dans la mesure où elles représentent un choix qui se fonde sur des motifs positifs.

Se "priver" de viande, n'est pas à conseiller. Mais, si vous choisissez l'alimentation la plus simple, par goût, ou bien pour obéir à une inclination personnelle, par une sorte d'idéalisme de frugalité, de simplicité, vous ferez bien.

Préférez-vous manger comme votre entourage ? Vous avez raison, aussi.

L'exercice du yoga et les habitudes nouvelles de modération et de maîtrise de soi que vous acquerez suffiront à équilibrer votre appétit en fonction de vos besoins réels.

Bien connaître la valeur des aliments vous aidera à équilibrer judicieusement vos repas, selon les besoins de l'organisme.

Prenez le parti de choisir ce qui vous tente, ce que vous aimez, parmi tous les aliments sains et délectables qui s'offrent à vous.

Rééduquez très progressivement votre appétit ; vous en viendrez bientôt à vous détourner d'une friture au profit d'une grillade quand l'habitude sera prise de vous régaler paisiblement à chaque repas.



## Parlons un peu des aliments

**I**l faut distinguer les aliments naturels, non préparés, et les aliments cuisinés.

On connaît assez l'importance des vitamines.

### **La vitamine A**

Anti-infectieuse, existe dans les carottes, fruits rouges, légumes verts, le lait, les abats.

### **La vitamine B**

Favorise la digestion.

Consommez des farines complètes, du pain fait de farine non dévitalisée.

### **La vitamine C**

Est la vitamine énergétique de la vitalité, de la croissance.

Son pouvoir anti-infectieux et catalytique est bien connu.

Elle se trouve dans les fruits et les légumes crus. C'est la vitamine de jeunesse des tissus vivants.

### **La vitamine D**

Favorise l'assimilation du calcium, entretient la santé des organismes que la baisse considérable de lumière solaire, durant l'hiver, rend plus vulnérables.

On la trouve dans le foie, les abats, les huiles de poisson.

## Un choix sur les différentes catégories d'aliments

**I**l existe beaucoup de répertoires diététiques qui vous permettront de composer vos menus de telle sorte que les éléments essentiels figurent à chaque repas.

- **Protéines** : viande, poisson, lait écrémé, tous les fromages.

- **Hydrates de carbone** : tous les sucres, le miel, farineux, céréales.

- **Graisses** : beurre, huile, graisse animale.

- **Vitamines**.

- **Sels minéraux** : plus votre alimentation sera variée, mieux votre ration en sels minéraux sera assurée régulièrement.

Informez-vous soigneusement, puis laissez-vous guider par votre appétit, en gardant présent à la mémoire qu'il est indispensable de manger un peu de tout à chaque repas pour que la digestion se fasse normalement.

Une gastronomie naturelle, qui rend habile à composer un menu d'autant plus succulent qu'il est parfaitement équilibré en principes nutritifs, est un art où il est plaisant d'exceller.

## Conseils pratiques

**L**e choix des denrées et la préparation culinaire sont des facteurs essentiels pour une alimentation de santé.

Les recettes ménagères d'autrefois, quand la cuisine familiale était élaborée, riche, donnant aux pâtisseries, aux plats en sauce une place de choix, sont heureusement remplacées dans nos habitudes par une cuisine beaucoup plus simple.

Les crudités et les grillades ont bonne réputation.

Une salubre "peur de grossir" fait que beaucoup de femmes s'intéressent aux régimes basse-calories et apprennent à évaluer la valeur nutritive des aliments.

Voici quelques conseils dont tout le monde tirera profit.

Le pain blanc est fait de farine dévitalisée. Le pain complet, le pain de seigle, un peu rassis, sont préférables.

Prenez, en apéritif, un jus de tomate, un jus d'orange.

On trouve dans les magasins spécialisés en produits de régime, du riz non décortiqué, des pâtes en farine complète.

Il est bon de servir la salade avec ses feuilles les plus vertes.

Évitez l'endive, qui est un légume malade, artificiellement privé de sa couleur naturelle verte.

Les potages aux légumes ont l'avantage de nous faire consommer une eau de cuisson riche en sels minéraux solubles.

Votre réfrigérateur peut être aussi un faux ami. Les légumes, viandes, laitages ne s'y conservent pas intacts, mais se détériorent insidieusement. Achetez, chaque jour, les produits les plus frais possibles.

Une femme qui travaille a très peu de temps pour cuisiner. Elle servira, sur la table familiale, les plats les plus simples et beaucoup de produits naturels : noix, olives, des fromages, yaourts, et même quelquefois ces sandwiches que les Américaines réussissent très bien, où avoisinent sur des feuilles de salade toutes sortes de choses fines et savoureuses qui font un repas complet.

Les enfants se trouveront bien d'un verre de lait pour accompagner ces repas-express.

Épluchez le moins possible les légumes, mais lavez-les très soigneusement. Ils peuvent presque tous être consommés crus. La cuisson à la vapeur est une méthode recommandée.

Usez généreusement des fines herbes du jardin, de l'ail dont les vertus sont certaines, de l'oignon cru qui donnera du bouquet à vos salades de crudités.

Plutôt que le vinaigre, utilisez le jus de citron.

Le sucre blanc, raffiné industriellement, n'a pas la valeur énergétique et vitalisante des miels, des mélasses, du sirop d'érable. Une cuillerée de miel dans une tasse de thé léger dissipe la fatigue en quelques minutes.

Les céréales, comme les flocons d'avoine, le millet, le sarrasin, les semoules, le couscous, la polenta, sont économiques et nutritifs.

## Les boissons

L'habitude de boire en mangeant a des inconvénients si évidents que tous les diététiciens et les médecins la dénoncent.

La nourriture se trouve diluée dans l'estomac par les liquides et les sucs digestifs n'agissent pas normalement.

Les substances nutritives les plus importantes sont perdues pour l'assimilation, et il s'ensuit des carences qui sont souvent à l'origine de ces faims intempestives, envies de manger à toute heure.

L'organisme carence est dans un état de besoin, malgré la quantité de nourriture absorbée.

Seul un repas parfaitement composé, une digestion non troublée, permettent une assimilation normale et une satisfaction de l'appétit avec des rations non excessives.

Par contre, boire entre les repas est salubre. La meilleure boisson est l'eau minérale la plus pure, la moins riche en sels.

Buvez 6 ou 8 verres d'eau chaque jour. Ce n'est pas une nourriture, mais un des composants de notre corps.

Le liquide de vos tissus doit être constamment renouvelé. Nous éliminons de l'eau, sans arrêt, par les glandes sudoripares, par la respiration, par les voies digestives.

Selon un processus automatique et continu, il se produit un va-et-vient de liquide en nous : les toxines, les poisons, les déchets cellulaires sont dilués, brassés, évacués. L'eau que nous buvons lave les reins, purifie le sang, facilite le transit intestinal.

Un verre d'eau au réveil, un autre avant de s'endormir c'est une excellente habitude : il s'agit d'un véritable nettoyage de l'organisme, comme nous l'avons vu.

L'eau glacée est une boisson pernicieuse : le froid paralyse la digestion, peut provoquer des crampes d'estomac.

Toutes les tisanes et les infusions, le thé léger, sont salutaires.

Les jus de fruits et de légumes sont presque autant aliments que boissons, et tous recommandables.

Une précaution à ne pas oublier : consommer le jus aussitôt qu'il est préparé. Une déperdition des vitamines par oxydation se produit très rapidement.

Le lait est, lui, un véritable aliment. Sa richesse en protéines, sucre, sels minéraux assimilables, graisses, en fait un aliment de croissance et de santé. Mais il est un peu difficile à digérer et il ne convient pas d'en boire rapidement, comme on ferait d'un verre d'eau. Par contre, à petites gorgées, qu'on fait alterner avec des bouchées de pain mâchées lentement, le lait est digeste.

Tous les produits laitiers sont recommandés.

On a souvent parlé des vertus salutaires du yoghourt et du Kéfir, ces laits fermentés qui font vivre centaines les paysans de l'Oural !...

Les ferments lactiques qu'ils contiennent favorisent la digestion, ont une action désintoxiquante qui suffit à justifier leur réputation.

Certaines boissons comme le café et les limonades chimiques, sodas, etc., produisent une stimulation qui finit, à la longue, par dérégler les réactions du système nerveux. Il s'ensuit des moments de torpeur, contre lesquels on essaie de lutter par de nouveaux stimulants... L'organisme entier s'en ressent, le tonus baisse, et l'insomnie s'installe.

L'alcool est l'ennemi de l'homme. Le yoga vous aidera à vous débarrasser de l'entrave que représente l'habitude de boire, même très modérément, de l'alcool sous quelque forme que ce soit.

Là encore, n'aspirez pas à obtenir de vous-même par un effort violent ce qui doit être un retour progressif vers un équilibre de santé harmonieux et normal.

Par une discipline souple, réduisez peu à peu l'usage de l'alcool. Un jour viendra vite où le besoin que vous avez, qui ne correspond à aucune nécessité naturelle du corps, s'apaisera, se dissipera. Vous ne ressentirez plus le désir de boire un alcool.

Boire un verre de bon vin aux repas vous est-il un grand plaisir ? Ne vous en privez pas. Mais si vous savez vous en passer, vous faites bien.

Pour l'alcool comme pour le tabac, la méthode pour se délivrer de la contrainte de l'habitude est une méthode de réduction progressive des doses.

L'exercice du yoga vous procurera des forces et un bien-être qui suppléeront largement aux satisfactions que vous pourrez tirer des excitants.

## Faut-il jeûner ?

**A** bordons maintenant la question du jeûne. Les yogis ont la réputation de pratiquer des jeûnes prolongés, véritables prouesses consistant à ne rien absorber pendant des semaines, assure-t-on.

Les sages de l'Inde, dont les forces spirituelles atteignent à des niveaux qui nous sont probablement inaccessibles, recourent au jeûne, c'est un fait.

Ne demandons pas à notre corps de dépasser son niveau d'activité normale. C'est déjà pour nous un but ambitieux que de tendre à atteindre cet équilibre normal et naturel de notre personne, de notre vie.

Plutôt que de tenter l'expérience du jeûne qui, dans certains cas et sous contrôle médical, peut être une thérapeutique utile, sachons que la modération, à table, est salutaire.

Il est bon d'achever un repas avec l'impression d'avoir "encore de la place", de rester légèrement sur sa faim.

Pour reposer tout l'organisme, vous pouvez rester 1 jour ou 2, par mois, sans manger. Ces jours-là, buvez normalement, à votre soif, et vivez comme d'habitude, en négligeant l'impression de fatigue que vous ressentirez à l'heure habituelle des repas. Ne vous en inquiétez pas.

Si vous êtes souffrant, ou très las certains jours, mettez-vous à la diète pendant 48 heures, en ne prenant qu'une alimentation très légère et frugale.

Les animaux nous donnent l'exemple de cette réaction instinctive de mise au repos des fonctions digestives en cas de maladie.

Vous retrouverez cette libre communication avec la "sagesse du corps" et vous saurez faire confiance à votre appétit ou à une répugnance qui vous détournerait de manger.



## Quand peut-on se mettre à table ?

**L**a plupart d'entre nous avons été dressés, du fait d'une éducation traditionnelle, à manger "de tout", à manger avec ou sans appétit, à manger "tout ce qui se trouve dans l'assiette".

Les psychologues s'accordent à conseiller aujourd'hui aux parents la plus grande prudence dans les dressages qui touchent aux fonctions naturelles.

La nécessité de manger à heures fixes est une des contraintes de la vie civilisée. On en arrive à s'asseoir à table et à avaler un repas sans tenir compte de l'appétit.

Si vous n'avez pas faim, à l'heure du repas, sautez ce repas. Vous attendrez le suivant, en vous aidant au besoin d'un ou 2 jus de fruits.

Si vous êtes soucieux, énervé, tendu, ne vous mettez pas à table. Faites des exercices de yoga ; cherchez à reprendre votre calme ; dispersez votre pensée et rassemblez-la par des exercices de contrôle de l'attention.

On surestime beaucoup l'importance des repas réguliers. Il y a en nous des réserves d'énergie calorique largement suffisantes pour nous permettre des moments d'abstinence, et il est bon de mobiliser ces réserves qui se reconstituent très vite.

## **La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être**

**V**ous nourrissant avec discernement, vous obtiendrez un tonus physique et mental multiplié qui vous surprendra.

Vous aurez un teint de peau plus lumineux, l'œil vif, le cheveu brillant, et l'intelligence plus souple, plus rapide.

Constipation et insomnie disparaîtront.

Vous deviendrez, pour vous-même et pour les autres, un compagnon plus agréable.

## Ressources sur Internet

### **Manger Bouger**

Le site édité par le Ministère de la Santé français et L'Institut National de Prévention et d'éducation pour la Santé (INPES) dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Vous y trouverez de nombreuses informations sur ce qui est officiellement considéré comme une alimentation équilibré et saine.

<http://vasur.fr/2rr1i>

### **Etude NutriNet Santé**

Plusieurs organismes de recherche sur la santé et l'alimentation ont lancé en 2009 une grande enquête sur l'alimentation des français. Cette étude cherche des relations entre l'alimentation et la santé de nos concitoyens. La participation de tous est gratuite et bienvenue. L'objectif est d'avoir 500 000 personnes dans le panel afin d'avoir une idée précise et complète de ce qui se fait en matière alimentaire dans le pays.

<http://vasur.fr/yqopa>

### **Club Positif**

Le Club Positif édite de nombreux ouvrages numérique et des méthodes dans le cadre du développement personnel, du marketing et de la santé. Le livre que vous venez de lire est issu de leur catalogue. Inscrivez-vous librement sur le site du Club Positif et accédez ainsi à une vingtaine d'ouvrages numériques gratuits.

<http://vasur.fr/fel5n>

La photographie de couverture est de Sandra Cunningham pour la banque de photos Fotolia.

<http://vasur.fr/ftxcs>

## Table des Matières

Sommaire _____	3
Introduction _____	4
Un premier conseil : prenez votre temps _____	5
Un deuxième conseil : mâchez _____	7
Pour maigrir, mâchez ! _____	7
Une gastronomie naturelle _____	8
Parlons un peu des aliments _____	9
Un choix sur les différentes catégories d'aliments _____	10
Conseils pratiques _____	11
Les boissons _____	13
Faut-il jeûner ? _____	16
Quand peut-on se mettre à table ? _____	17
La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être _____	18
Ressources sur Internet _____	19
Table des Matières _____	20

©2008-2009 [GratuiBook.fr](http://GratuiBook.fr) pour cette édition  
(licence PSP\_2860975514)

Tous droits réservés pour tous pays