

Hippocrate disait « que ton aliment soit ton médicament »

Chaque aliment des 6 familles indispensables à notre bonne santé nous apporte de quoi faire croître et entretenir notre organisme tout au long de notre vie :
- des nutriments (protéines, lipides ou matières grasses, des glucides ou sucres)
- des vitamines
- des minéraux
- de l'eau

En effet, notre corps est incapable de les fabriquer, mais il sera en capacité d'utiliser ceux que lui apportera sa nourriture; chacun d'eux ayant un rôle bien spécifique. Notre corps a besoin d'énergie en quantité sur laquelle on ne peut pas transiger au risque de perdre de la masse grasse, mais aussi de la masse musculaire (cf régimes restrictifs délétères pour la santé !).
Comme chacun peut l'observer, ce besoin en carburant est très variable d'une personne à l'autre, mais aussi chez un même individu d'un jour à l'autre.

Le maintien ou l'obtention d'un poids de confort ne sera possible, par conséquent, que sur la base d'une alimentation diversifiée sans aucune exclusion (qui serait cause d'une frustration, elle-même source quasi inévitable de décompensation, origine des reprises de poids), mais adaptée aux besoins de chacun.
Premièrement, l'être humain est omnivore et mange spontanément de tout selon les périodes (besoins, envies, saison, lieux, environnement social, évènements...). Ensuite, il est indispensable, et d'aucuns le font naturellement, de respecter ses besoins de base : manger lorsque l'organisme en exprime la nécessité par une sensation ressentie et appelée la FAIM. D'autre part, il faudra interrompre la prise alimentaire (sur laquelle il faut absolument se concentrer!) lorsque le rassasiement sera perçu !

Repères:

Fiche conseil réalisée par Dominique AMAR-SOTTO, diététicienne à Enghien-les-Bains

Voilà les clés d'un bon état nutritionnel et d'une bonne santé !

URL source :https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/article/nutrition-sante