



àtable
diététique

L'énergie EST DANS NOTRE ASSIETTE !

Du petit-déjeuner au dîner, les nutriments que nous consommons nous fournissent plus ou moins de carburant pour affronter la journée ! Raphaël Gruman, nutritionniste à Paris nous explique comment puiser notre énergie dans notre alimentation.

Hélia Hakimi-Prévo





Pour retrouver notre vitalité, nous devons prendre soin de nous et de nos organes. Il en est un, notamment, qui souffre souvent en silence lorsque nous sommes épuisés, abattus, en manque d'énergie. Il s'agit du foie. Ce « général des armées » (selon la médecine chinoise), endosse plusieurs fonctions. Il stocke et répartit les nutriments issus de la digestion ; il dégrade les substances toxiques ; il synthétise la plupart des protéines du sang et produit de la bile. L'alcool, mais aussi, les médicaments pris par voie orale parviennent, ainsi, jusqu'au foie qui est chargé de les transformer en composés non toxiques. Ces substances, mais aussi l'alimentation trop riche en sucre et graisses surchargent cet organe et peuvent engendrer une fatigue générale de l'organisme. Le foie est également

« une éponge

émotionnelle », qui encaisse les sollicitations extérieures ; nos coups durs comme nos joies intenses. Pour en prendre soin dès le matin, Raphaël Gruman, nutritionniste à Paris a sa solution : « Je demande à mes patients de commencer la journée par un jus de citron (un demi citron suffit) versé dans un grand verre d'eau à température ambiante. Le jus de citron dilué dans l'eau et pris à jeun permet de détoxifier le foie. »

Le petit-déjeuner : « starter » de la journée...

La journée débute, ensuite, par le petit-déjeuner qui doit apporter entre 20 et 30 % des besoins en calories de la journée (via les glucides, lipides, protéines), mais aussi en minéraux et vitamines. Ce premier repas est l'occasion de réhydrater l'organisme qui a besoin d'un litre et demi d'eau pour bien fonctionner, tout au long de la journée (jus de fruits, café, thé, lait au chocolat...). « Un grand volume d'eau le matin est indispensable car durant la nuit, on se déshydrate. Même une faible déshydratation non perceptible peut provoquer une fatigue intellectuelle. Par ailleurs, une tasse de café tous les matins n'engendre pas de problème pour la santé. Mais si l'on y est sensible (irritabilité, palpitations cardiaques...), on peut le remplacer par une tasse thé, et notamment de thé vert qui contient beaucoup d'antioxydants intéressants dans la prévention du stress oxydatif et de nombreuses maladies telles que le cancer », indique Raphaël Gruman. Minéraux et vitamines peuvent, par ailleurs, être apportés par la consommation de fruits ou de jus de fruits riches en vitamine C notamment (kiwi, clémentine, jus d'orange pressé...).

...indispensable pour éviter la fatigue matinale

Le petit-déjeuner aussi le moment idéal pour consommer un produit laitier (lait, yaourt, fromages, ou fromage blanc). « Une source de protéine est essentielle le matin, même en faible quantité (une tranche de jambon, un œuf, du fromage blanc, un morceau de fromage...) pour éviter la faim

Les adultes aussi ont droit à leur goûter !



Entre 14 heures et 19 heures, l'après-midi est souvent longue et intense au travail. Et il faut pouvoir « tenir » jusqu'au dîner ! Contrairement aux idées reçues, une collation en milieu d'après-midi est possible et même souhaitable pour les adultes. « Pour éviter le coup de pompe de 17 heures, on peut prendre une petite source de féculents (30 grammes de glucides complexes de préférence) tels qu'un petit morceau de pain complet (ou une galette de riz soufflé) avec deux carrés de chocolat noir 70 % de cacao (apport en magnésium) ou un petit bol de céréales complètes. Les sucres lents permettent de fournir de l'énergie au cerveau. Cette collation peut également comprendre un fruit frais. Enfin, il ne faut pas oublier de s'hydrater avec une boisson chaude sans théine, ni caféine (après 17 heures), pour éviter de perturber l'endormissement. »

qui peut causer un coup de fatigue en milieu de journée », précise Raphaël Gruman. Le petit-déjeuner a une légitimité physiologique et nutritionnelle. Sa vocation est double. Durant le long jeûne de la nuit, les réserves glucidiques s'épuisent : le corps bouge, le cerveau fonctionne et consomme ! « Le petit-déjeuner est donc un moment privilégié pour recapitaliser le stock de glucides en consommant des glucides complexes (pain, produits céréaliers...), mais aussi, des glucides simples (jus de fruits, confiture, miel, poudre de chocolat...). Contrairement aux idées reçues, le sucre est important le matin car il permet d'apporter de l'énergie à nos organes, notamment, au cerveau qui consomme la moitié du sucre présent dans notre organisme », précise Raphaël Gruman. Au total, au petit-déjeuner, il est possible de consommer l'équivalent de trois à quatre morceaux de sucres. Le fait de sauter le petit-déjeuner induit une baisse de la glycémie avec une diminution des capacités d'attention et de concentration qui se manifeste souvent par le « coup de barre » de 11 heures.

Un déjeuner tripartite

Si le déjeuner doit être complément en terme de nutriments pour fournir un maximum d'énergie à l'organisme, sa constitution est simple. « Je conseille à mes patients (qui ne cherchent pas à perdre du poids mais à trouver un bon équilibre alimentaire) de diviser leur assiette en 3 parties égales comprenant une portion de protéines, une portion de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...) et une portion de légumes. Ces portions doivent être adaptées à l'appétit de chacun (lorsqu'il n'y a pas de problème de poids). Il faut également compléter le repas par un fruit frais et un laitage », affirme Raphaël Gruman. La consommation de protéines est particulièrement intéressante au moment du déjeuner (dans la limite des besoins journaliers : de 60 à 80 g) pour éviter le « coup de barre » en début d'après-midi et aider à maintenir une certaine vigilance jusqu'au soir.

Bonnes graisses, sucres lents, magnésium et vitamine D

Les lipides, pour leur part, ne manquent pas d'atouts : ils ne fournissent pas seulement de l'énergie à l'ensemble de l'organisme, certains permettent d'optimiser les capacités cognitives

et de prévenir les maladies neuro-dégénératives. Ainsi, le cerveau est l'organe le plus gras du corps humain. Plus de 55 % de son poids sec est composé de graisses. Les oméga 3 (EPA, DHA) notamment doivent être consommés régulièrement : une cuillère d'huile de colza par jour, 2 à 3 poissons gras par semaine (sardines, saumon, hareng maquereau...). Mais attention : le déjeuner ne doit pas être trop gras : l'excès de lipides fatigue car il rend la digestion plus difficile. « Par ailleurs, pour une meilleure énergie tout au long de l'après-midi, les féculents doivent être de préférence composés de sucres lents (riz demi-complet, quinoa, boulgour, pommes de terre cuits à la vapeur...). Je déconseille le pain midi car il fait double usage avec les féculents », note Raphaël Gruman. En cas de grosse fatigue passagère, les sources de magnésium doivent être privilégiés (une banane, en fin de repas, par exemple). Les apports en vitamine D doivent être surveillés avec le médecin traitant ou nutritionniste, notamment en hiver. « Si on trouve la vitamine D dans les poissons gras notamment, il faut en consommer beaucoup pour atteindre un statut satisfaisant. Je recommande les compléments alimentaires (gélules ou gouttes de vitamine D3). La vitamine D

aide à fixer le calcium au niveau des os, elle a également une action antidépressive et antifatigue », assure Raphaël Gruman.

La frugalité du dîner

En milieu d'après-midi, une petite collation est, en outre, nécessaire pour éviter la baisse de tonus et de concentration (lire l'encadré). Quant au dîner, il doit être le plus léger possible pour favoriser le sommeil. Pour diminuer le temps de digestion, le dîner ne doit être ni trop copieux, ni trop rapproché du coucher (deux heures d'intervalle, environ, sont nécessaires). Il ne doit pas non plus être trop pauvre en calories au risque de favoriser une hypoglycémie responsable de réveils nocturnes. « Le dîner doit être léger, composé d'un mélange de légumes cuits (pour faciliter la digestion), d'un laitage et d'un fruit. Les protéines ne sont pas indispensables. Néanmoins, on peut en consommer raisonnablement : une fine tranche de jambon ou de saumon fumé, un petit filet de poisson (40/50 grammes), par exemple. De même les féculents doivent être pris en petite quantité, voire évités, car ils alourdissent la digestion. Et, le soir, le corps n'a pas besoin d'énergie supplémentaire ! » ■

SHOPPING :

Les compléments alimentaires qui nous « boostent » !

Pour une forme royale

Miel, propolis, gelée royale et ginseng : le cocktail parfait pour assurer forme et énergie à toutes celles et ceux qui se sentent épuisés. Une cure complète pour booster son métabolisme à la fin de l'hiver.

Energie Vitale, J'ai la pêche Propolia des laboratoires Apimab, 13,50 € le pot de 120 g. Disponibilité et points de vente sur www.propolia.com



Magnésium, faites le plein !

Ce complément alimentaire qui associe magnésium marin, vitamine B6 et taurine pour une meilleure assimilation et incorporation cellulaire de ce magnésium naturel.

Une seule gélule de Quantamag apporte 213 mg de magnésium, soit 55% des apports journaliers recommandés. Quantamag de Phytoquant, 19 € la boîte de 60 gélules. www.phytoquant.net N°Vert : 0805 11 03 27.



Un duo énergisant

Citron jaune + cannelle de Ceylan : ce duo d'huiles essentielles apporte tonus et forme au quotidien. Ces huiles essentielles peuvent être utilisées seules ou en binôme sur les conseils



d'un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

Duo Tonus et Physique Huiles Essentielles de Citron Jaune (10 ml) + Cannelle de Ceylan (5 ml) : 15,47 €. www.phytosunaroms.fr, en pharmacie et parapharmacie.

Un traitement de choc contre la fatigue

Vaincre fatigue et baisse immunitaire, c'est possible grâce au nouvel ingrédient développé par le laboratoire PiLeJe : le Porpyral HSP contenant de l'extrait d'algue alimentaire Porphyra umbilicalis, d'éleuthérocoque, d'eucalyptus associé à de la vitamine C. Immuchoc, PiLeJe, boîte de 15 comprimés (1 à 3 par jour pendant 5 à 15 j), 12,10 €, en pharmacie et parapharmacie.

