

Conseils Alimentaires et d'Hygiène de Vie pour les Troubles Métaboliques

1. Mastication et Hydratation

Mastiquez lentement : Prenez le temps de mâcher chaque bouchée au moins 20 fois. Cela facilite la digestion et permet une meilleure absorption des nutriments.

Hydratation : Buvez de l'eau de source (comme Badoit) ou de l'eau bicarbonatée.

Au lever, buvez 2 verres d'eau et attendez 30 minutes avant de prendre votre petit-déjeuner.

Continuez à boire par petites quantités (1/2 verre par heure) jusqu'à 2h30 avant les repas.

Évitez de boire pendant les repas pour ne pas diluer les enzymes digestives.

2. Jeûne Intermittent (sauf si vous êtes sous insuline).

Principe : Le jeûne intermittent (14 à 18 heures par jour, incluant la nuit) favorise l'autophagie, un processus de réparation cellulaire récompensé par le prix Nobel de médecine en 2016.

Concrètement : (sauf si vous êtes sous insuline).

Ne mangez que le midi et le soir.

Évitez le grignotage.

Le matin, buvez de l'eau, du café ou du thé sans sucre.

3. Alimentation Équilibrée et Adaptée

Évitez les aliments pro-inflammatoires :

Sans lactose : Supprimez les produits laitiers (yaourts, fromages, lait).

Sans gluten : Évitez les produits à base de farine de blé (pain, pâtes, pâtisseries).

Sans sucres ajoutés : Même les sucres roux ou les édulcorants comme l'aspartame.

Sans glutamate : Évitez les produits industriels contenant des exhausteurs de goût.

Privilégiez :

Poissons : Riches en oméga-3 et en iode (sushis, huîtres, algues séchées).

Légumes secs : Lentilles, haricots, pois chiches (attention en cas d'hyperuricémie).

Fruits et légumes : Pour leurs fibres, vitamines et minéraux.

Huiles saines : Huile d'olive extra vierge et huile de noix de coco (riches en corps cétoniques, énergisants à long terme).

4. Cuisson et Préparation des Aliments

Cuisson vapeur : Privilégiez une cuisson douce à 120°C maximum pour préserver les nutriments.

Évitez les huiles végétales industrielles : Utilisez plutôt du beurre ou des graisses animales de qualité.

5. Supplémentation et Remèdes Naturels

Huile de noix de coco et beurre : Ajoutez 4 cuillères à soupe par jour dans votre alimentation ou dans votre thé sans sucre pour stimuler la production de corps cétoniques.

Argile verte illite : En cas de gastro-entérite ou de coup de froid, mélangez 1/3 de cuillère à café d'argile dans un verre d'eau. Laissez reposer 10 minutes à 6 heures, mélangez avec un ustensile en bois et buvez au coucher.

Attention : ne prenez pas d'argile en même temps que vos médicaments (risque de désactivation).

Explications Vulgarisées

Autophagie : C'est un processus naturel où le corps "nettoie" les cellules endommagées et recycle les déchets cellulaires. Le jeûne intermittent stimule ce processus, ce qui peut améliorer la santé métabolique.

Corps cétoniques : Ce sont des molécules produites par le foie à partir des graisses. Ils fournissent une énergie durable et sont particulièrement utiles pour les personnes ayant des troubles métaboliques.