

**Astrig Heratchian,**  
naturopathe et auteur



### Des a priori dangereux

Supprimer certains éléments de notre alimentation est une méprise très dangereuse! Avec les protéines qui participent au renouvellement des cellules, les lipides et les glucides sont tous des sources d'énergie indispensables: les lipides, car les graisses participent à la sécrétion d'hormones essentielles à notre fonctionnement, les glucides, car les sucres fournissent toutes nos cellules en énergie, notamment celles du cerveau et nous assurent une meilleure endurance.

Astrig Heratchian dispense ses précieux conseils lors des consultations qu'elle donne ainsi que des formations et conférences qu'elle anime.  
<http://www.naturopathe-paris.fr>

Manque d'ensoleillement, froid qui oblige à brûler plus de calories, activités en extérieur plus rares, humidité... On a tendance à oublier que l'hiver a de quoi bousculer notre organisme et peut parfois provoquer quelques déséquilibres. L'alimentation joue alors un rôle capital. Astrig Heratchian le confirme: « *En étant notre principale source d'énergie, elle nous aide à préserver, renforcer les défenses de notre organisme et s'impose comme un pilier de notre immunité. Elle peut donc jouer un rôle essentiel dans la prévention de certaines maladies.* » Mieux vaut donc prévenir que guérir! Avec une bonne alimentation, mais aussi en évitant tout ce qui fatigue ou agresse l'organisme, le rendant ainsi plus sujet aux infections. Par exemple, « *s'assurer un sommeil réparateur, éviter le grignotage et fuir le stress nous aide aussi à respecter nos rythmes biologiques et à préserver notre santé* ». En cette saison, il est alors plus qu'essentiel de (re)trouver l'équilibre qui nous va bien, dans et autour de l'assiette.

### MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE

Chaque changement de saison intervient sur les rythmes de vie et met notre organisme à l'épreuve. Alors chassons la fatigue à coups de fourchette! Dans l'ordre:

1. On commence par un petit déjeuner complet pour bien démarrer la journée: fruits frais et/ou secs, pains ou céréales complets (pour les fibres) avec un laitage.
2. On ne zappe ni la pause de 11h ni le goûter et l'on en profite pour compléter les apports de la journée: on pense équilibre!
3. On préfère un dîner léger, pas trop tardif pour préparer son corps au calme avant le sommeil. Des habitudes simples à prendre... qui doivent aussi durer car « *c'est sur la longueur que se régule l'organisme* », précise Astrig Heratchian. Sans oublier qu'il faut manger lentement pour la bonne assimilation des nutriments, boire de l'eau régulièrement (même l'hiver!) pour éliminer les déchets et hydrater la peau.

### POUR BOOSTER MON ASSIETTE

En hiver, on brûle plus de calories et on utilise les réserves d'énergie que l'on a stockées pendant la période printemps/été: il faut donc recharger les batteries, physiques et psychologiques.

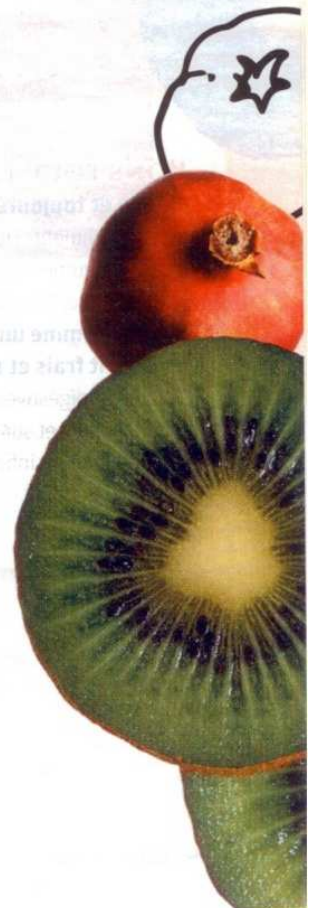
Comment faire? Il ne s'agit ni de se forcer à manger, ni de supprimer telle ou telle catégorie d'aliments, mais avant tout de choisir de bons aliments et de savoir allier la qualité à des quantités raisonnables.

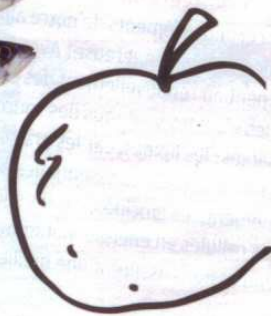
Première étape: on fuie le « trop » – trop salé, trop sucré, trop gras – qui menace l'équilibre de notre organisme et donc notre santé.

Ensuite, on privilégie la variété tout au long de la journée ou de la semaine pour s'assurer de la diversification et de la complémentarité des apports nutritionnels: viandes, légumes, féculents, produits laitiers, céréales...

Enfin, on essaie d'associer au cours des repas légumes et/ou fruits frais + légumineuses (pois chiches, lentilles...) ou féculents, car ils permettent la bonne assimilation des nutriments.

En hiver, on a besoin de chaleur, mais n'hésitez pas à utiliser des cuissons rapides comme la vapeur ou le wok, pour préserver tout le bénéfice des légumes, et à manger aussi des fruits frais et crus, avec la peau si possible (pommes ou poires par exemple).





### BONS POUR LE CŒUR

Misez évidemment sur tout ce qui renferme des vitamines comme les abats, les fruits de mer, le persil, les légumes et fruits frais (en jus pour les intestins fragiles), de saison bien sûr, avec en tête de liste : le citron, le matin à jeun pour les plus courageuses.

Attention cependant aux autres agrumes qui sont plus acides.

Privilégiez aussi l'ail et les poissons gras comme le saumon, le maquereau...

## LES ALIMENTS QUI ME FONT DU BIEN

Ou comment me concocter une petite trousse de secours gourmande sur-mesure ! Simples et efficaces, voici quelques clés pour rester belle et en forme.

### BONS POUR LA PEAU

Encore et toujours des vitamines avec des aliments riches en antioxydants : fruits et légumes frais à volonté (pamplemousse, kiwi, mangue, brocoli, épinards...)

Et puis, comme un bon transit participe à un teint frais et net, on fonce sur les épices aux vertus digestives comme le gingembre ou la cannelle et sur le thym, frais de préférence, en cuisine ou en infusion avec de la menthe.

### BONS POUR LE MORAL

Avec un clin d'œil au chocolat (plutôt noir pour la ligne !) qui renferme du magnésium, participant à la régulation de l'humeur, comme les fruits secs d'ailleurs.

