



EAT

Equilibres Aliments Terre

Book

**Booste ton
immunité en
7 étapes
simples grâce
à la
nutrithérapie**
nutrition & lifestyle

Booste ton immunité en 7 étapes simples grâce à la nutrithérapie

nutrition & lifestyle



TABLE DES MATIÈRES

Introduction/ EAT	p. 3
Mon parcours	p. 4
Pourquoi un EAT book ?	p. 7
Qu'est ce que la nutrithérapie ?	p. 8
Édito	p. 11

Booste ton immunité en 7 étapes simples grâce à la nutrithérapie

1 La production et sauvegarde de l'énergie	p. 13
2 Rituel du matin pour réveiller l'énergie	p. 20
3 La meilleure façon de manger pour ton immunité	p. 25
4 L'immunonutrition, les nutriments de base	p. 33
5 L'exercice physique, clé de voûte de l'immunité	p. 43
6 L'importance fondamentale du sommeil	p. 46
7 Le froid, un allié méconnu	p. 52





EAT

Equilibres Aliments Terre

Introduction

Bienvenue dans l'univers magique d'Equilibres Aliments Terre.

Ce projet est né en 2016 de l'envie du partage autour de trois axes. Ces axes sont à la fois bien distincts et interconnectés, car profondément synergiques.

Equilibres : Ces équilibres qui nous appartiennent à tous et régissent toutes choses sur notre belle planète. Après la nuit vient le lever du soleil, après le printemps vient l'été, après l'activité vient le repos. Cultiver les équilibres est donc le premier axe du projet EAT. Cet axe est principalement dédié à la santé naturelle avec un focus sur le bien-être et le style de vie.

Aliments : Ils occupent une place centrale dans ce projet, ils nous permettent de nous nourrir et sont à la fois un vecteur et un puissant levier de changement personnel et collectif, politique, économique et social. Les aliments et nos choix alimentaires influencent directement notre santé, mais aussi celle de notre chère planète.

Terre : La santé de notre planète est intimement liée à notre propre santé et donc à nos équilibres ainsi qu'à la qualité de nos aliments. La terre s'imposait naturellement comme étant le troisième axe de EAT. Le focus de cet axe est de supporter et de mettre en avant les initiatives positives ayant un impact favorable sur la santé de notre planète.



Mon parcours

Yanis, passionné par l'alimentation durable, la santé naturelle et la cuisine créative. Je suis actuellement nutrithérapeute et cuisinier créatif pour EAT.

Après avoir appris mon métier de cuisinier aux côtés de grands chefs à Paris, au Luxembourg et en Belgique, j'ai exercé mon métier de cuisinier durant plus de 10 ans dans différents restaurants.

A cette époque, je ne me souciais pas de nutrition et encore moins d'hygiène de vie ou de santé naturelle.

Durant cette période, je ne prenais pas soin de moi, je mangeais n'importe quoi, je dormais peu et j'ai expérimenté un stress chronique pendant plusieurs années...

Mon corps a alors tenté de me prévenir en m'envoyant quelques signaux d'alerte pour me ramener à la raison. Je les ai ignorés et j'ai continué à vivre de façon irresponsable et de manière effrénée.

Si bien que tel un feu de signalisation, mon corps est passé du voyant orange au rouge.

STOP total, tout s'est arrêté !

Du jour au lendemain, je me retrouve avec des problèmes de vue, d'équilibres et un pronostic médical d'une pathologie chronique peu désirable.

Mon corps refusait alors de continuer à ce rythme.

Le traitement que l'on me proposa lors de mon passage à l'hôpital ne résonnait pas juste pour moi. J'ai donc décidé de suivre mon instinct et de ne pas appliquer de traitement de type «conventionnel » comme il m'était proposé.

Cette période très difficile à vivre durant un temps, s'est ensuite transformée en nouveau départ !

La vie m'a offert l'opportunité de me remettre complètement en question. Je me suis résolu à apprendre tout ce que je pouvais pour me responsabiliser, transformer ma vie et m'amener vers l'équilibre et la pleine santé.

Suite à cette période d'introspection et de réflexion, j'ai découvert et expérimenté différents principes de santé naturelle. Je me suis formé à l'alimentation durable puis à la nutrithérapie ainsi qu'à différentes techniques de respiration (yoga, méthode Wim Hof, respiration Bouteyko) avec toujours une envie profonde :

Me challenger et travailler sur moi, pouvoir proposer mon aide aux autres et participer à changer le monde à grands coups de fourchettes !

Au moment le plus difficile de mon parcours de vie, j'ai eu la chance de découvrir que d'autres personnes l'avaient déjà fait avant moi. D'autres personnes avaient retrouvé la santé, en utilisant des moyens naturels... Cela a transformé ma façon de voir la vie. Ce constat m'a inspiré et a décuplé ma motivation.

Cette idée m'a amené à vouloir, moi aussi, partager mon histoire et s'est transformée en plusieurs envies qui sont aussi les piliers du projet Equilibres Aliments Terre...

-L'envie de promouvoir une alimentation à la fois gourmande et délicieuse, mais aussi respectueuse du vivant et au service de la santé des humains et de la planète.

-L'envie de promouvoir la santé naturelle à travers des conseils et des mises en application concrètes.

-L'envie de partager mes expériences de vie, de recherche d'équilibres, de santé naturelle et de créativité avec toutes les personnes qui se sentiront inspirées et réceptives à ces propositions...

Pourquoi un EAT book...

Après avoir consacré autant de temps et d'énergie à ma formation de nutrithérapie, je voulais partager le fruit de mes expérimentations et apprentissages d'une façon accessible.

Parce qu'il est plus que jamais temps de se responsabiliser chacun à son échelle, pour prendre sa santé en main.

Promouvoir la santé naturelle par l'alimentation et au moyen d'autres techniques vertueuses et relativement simples et accessibles me tient à cœur, car cela m'a aussi aidé dans mon parcours de vie personnel.

J'espère que tu prendras autant de plaisir à lire et à mettre en pratique certains des conseils contenus dans cet EAT-book que j'en ai à te les partager.

Les informations contenues dans cet EAT book sont le fruit de mes études, expérimentations et apprentissages personnels, elles reflètent mes opinions et n'engagent que moi.

Si tu peux trouver ne serait-ce qu'une petite chose qui pourra t'inspirer ou influencer positivement tes habitudes ou ton style de vie alors je pourrai considérer que cet EAT-book a rempli sa mission.

En souhaitant que tu trouves quelques astuces et conseils qui te conviendront, je te souhaite une bonne lecture.

Mentions légales : le nutrithérapeute n'est pas médecin, ces conseils ne remplacent pas une consultation chez votre spécialiste. Attention, en cas de maladie quelconque ou de prise de médicaments, consultez votre médecin pour savoir si ces conseils sont compatibles avec votre traitement.

La nutrithérapie, qu'est-ce que c'est au juste ?

Peut-être connais-tu déjà la nutrithérapie, sa définition et ses principes fondamentaux. Cependant, il me semble important de pouvoir définir et présenter la nutrithérapie aux personnes qui ne connaissent pas cette pratique et dont tu fais peut-être partie.

Définition de la nutrithérapie :

La nutrithérapie optimise les fonctions du corps, prévient et traite des pathologies par :

- des techniques de changement de comportement alimentaire
- le diagnostic et la correction des déficits et surcharges nutritionnels
- l'utilisation pharmacologique des aliments, vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés, phytonutriments, probiotiques.

Quels sont les intérêts de la nutrithérapie ?

Il serait présomptueux de vouloir citer chacun des intérêts que présente la nutrithérapie ici, je vais plutôt simplement te résumer ses principaux intérêts.

L'énorme avantage de la nutrithérapie est qu'elle utilise des molécules naturelles déjà présentes dans l'alimentation ou produites localement à l'intérieur même de notre corps.

On pourrait dire que la nutrithérapie parle au corps son propre langage, en utilisant des molécules (acides aminés, vitamines, minéraux...) qui le composent et lui permettent de fonctionner.

Cela explique en grande partie son rapport « bénéfique/risque » (effets positifs/ effets secondaires indésirables) très supérieur à celui de toute intervention xénobiotique (antibiotique ou autre substance potentiellement toxique).

On ne peut pas qualifier la nutrithérapie comme étant une médecine alternative, car elle repose sur la biochimie dont elle est l'application pratique. Elle est d'ailleurs soutenue par des dizaines de milliers d'études épidémiologiques et d'interventions validées par la communauté scientifique internationale.

Une grande partie de la nutrithérapie repose sur la modification des choix alimentaires (la première intervention incontournable).

L'alimentation, oui. Mais pas que ! La nutrithérapie prend tout son sens lorsqu'elle associe les changements alimentaires à un apprentissage de techniques de respiration, d'injection de mouvement et d'exercice physique dans le quotidien, et d'outils de gestion du stress et de mieux vivre global.

Mieux vivre pour profiter davantage de plaisirs, de plus d'énergie au quotidien et d'un confort de vie augmenté. Voici la proposition concrète de la nutrithérapie, contrairement à certaines prises de médicaments, hospitalisations, procédures médicales auxquelles on n'a recours que lorsqu'on y est obligés.

Dans certains cas, les apports nutritionnels optimaux ne peuvent pas se faire par l'alimentation. C'est par exemple le cas lors d'une pratique sportive intense, d'une exposition constante au stress, d'une grossesse ou encore d'un environnement de vie pollué.

Dans un cadre précis et uniquement lors d'un accompagnement personnalisé, les nutrithérapeutes peuvent alors conseiller des compléments alimentaires.

Attention, il ne s'agit pas de jouer à l'apprenti sorcier.

Ne prends jamais de complément alimentaire sans avoir consulté l'avis d'un nutrithérapeute ou d'une personne compétente. Il existe pour chacun d'eux des contre-indications et des effets secondaires potentiellement dangereux.

Voilà pour cette présentation brève de la nutrithérapie.

Tu sais désormais à quoi t'attendre avec les 7 étapes de cet EAT book.

Nous parlerons nutrithérapie, mais aussi plus globalement de style de vie ; d'habitudes que j'ai moi-même adoptées dans mon quotidien et qui m'ont permis d'améliorer mon niveau d'énergie, mon immunité et plus globalement ma qualité de vie ! Je suis très heureux de pouvoir te partager cela aujourd'hui.

Edito

Félicitations,

Tu peux être fier de toi !

Fier de toi, car si tu as téléchargé cet EAT-book, c'est que tu tiens à ta santé et que tu es bien décidé à t'investir à prendre soin de toi, de ta santé et de celle de ton entourage. Bravo pour ce premier pas.

Tu fais donc partie des initiés. Ceux qui pensent avec raison que l'immunité et le niveau d'énergie que nous avons au quotidien sont cruciaux et déterminants pour la réponse que notre corps fournit aux nombreux challenges auxquels nous devons faire face quotidiennement.

Tu es bien décidé à faire ce qu'il faut pour renforcer ton immunité et prendre soin de ta santé.

Ça, c'est du passage à l'action !

Grâce à ces 7 étapes simples, et surtout si tu prends soin de les mettre en pratique, ton système immunitaire se renforcera et ton niveau d'énergie pourra s'élever pour t'amener vers une meilleure santé globale.

N'oublie jamais que la clé est de prendre plaisir dans la démarche, c'est le cheminement l'essentiel et non le résultat.

Bonne lecture.



EAT

Equilibres Aliments Terre

**Booste ton
immunité en
7 étapes simples
grâce à
la nutrithérapie**

nutrition & lifestyle

1 La production et sauvegarde de l'énergie

L'énergie est, en nutrithérapie comme dans toutes les disciplines médicales, « le nerf de la guerre ».

L'énergie est fondamentale à la santé, ton corps en a besoin en permanence pour les milliers d'opérations de maintenance opérées par ton propre corps, régénérer tes cellules, mais aussi pour te permettre de marcher, manger, voir... etc.

L'énergie est à la base de la vie.

Nous avons aussi, bien sûr besoin en permanence d'énergie pour mener à bien nos innombrables tâches du quotidien.

Comment produisons-nous de l'énergie ?

Pour produire de l'énergie, nous avons besoin de 3 ingrédients majeurs :

- les aliments que nous mangeons (calories)
- l'oxygène (o₂)
- les coenzymes qui permettent la transformation des calories en énergie avec l'oxygène. (Mg, vit.B)*

*Pour réaliser cette dernière opération clé, il est fondamental d'avoir du magnésium et des vitamines B en quantité suffisante.

Pour faire simple et concret :

Lorsque nous consommons des calories, elles doivent ensuite être « brûlées » par l'oxygène et transformées avec l'aide des coenzymes nécessaires dans les mini centrales énergétiques de nos cellules : les mitochondries.

Comment optimiser les trois grands piliers de la production d'énergie

Les aliments : je te recommande vivement de les choisir biologiques, de saison, locaux et riches en nutriments (nous verrons ensemble comment au chapitre 3). Mais aussi de veiller à la qualité des acides aminés, des acides gras, des glucides et d'autres principes actifs comme les polyphénols et les fibres. Concrétiser ces recommandations simplement est possible et cela passe par une alimentation équilibrée (nous y reviendrons dans le chapitre 3).

L'oxygène : C'est l'ingrédient fondamental à la vie et donc à l'énergie. C'est simple, tu peux te priver de manger quelques heures ou même quelques jours, tu peux te priver de boire quelques heures... Mais as-tu déjà réussi à t'arrêter de respirer ne serait-ce que cinq minutes ? Ce n'est pas possible. L'oxygène est fondamental à la vie. Il est aussi nécessaire pour la transformation des aliments en énergie. Il existe des moyens simples et pratiques pour pouvoir en optimiser la qualité : aérer les pièces régulièrement, faire des promenades au grand air et utiliser des techniques comme le yoga, la méthode Wim Hof, la respiration complète, la cohérence cardiaque ou tout autre méthode qui pourra améliorer son oxygénation. Généralement ce pilier de la santé est largement sous-estimé.

Je te recommande vivement l'apprentissage d'une méthode de respiration capable de te former à mieux respirer.

Les coenzymes : le magnésium et vitamine B sont les principaux outils dont nous avons besoin. Une supplémentation peut être nécessaire (compléments alimentaires). On peut déjà en assurer un bon apport par l'alimentation.

-Aliments riches en magnésium : légumineuses, soja, oléagineux, céréales complètes et semi-complètes (sans gluten), légumes verts. [une supplémentation peut être envisagée et est d'ailleurs souvent recommandée, car l'alimentation actuelle en manque et nos modes de vie survoltés surutilisent ce minéral clé]

-Aliments riches en vitamines du groupe B : oléagineux, légumes crus et cuits, fruits, céréales et légumineuses, les abats, viandes, poissons, avocats, etc.

À noter : les vitamines du groupe B n'agissent pas directement. Elles doivent être activées (phosphorylées) par le magnésium. D'où l'importance d'avoir un taux de magnésium optimal.

Ta capacité à produire de l'énergie impacte directement ta vitalité et ta forme globale tout au long de la journée.

Seulement, produire de l'énergie ne suffit pas. Il faut aussi être en mesure de conserver ton énergie pour l'utiliser au mieux lorsque tu en as réellement besoin.

La compréhension du stress

Tous les jours, selon ton environnement de travail et de vie, tu subis plus ou moins de stress venant de l'extérieur. Cela peut être inconscient, une porte qui claque, le klaxon d'une voiture...

Le stress est utile et nécessaire, imagine un instant : une voiture arrive à toute allure car le conducteur a perdu le contrôle de son véhicule, il klaxonne à tue-tête.

Tu stresses ! La noradrénaline (hormone) envoie un signal à tes muscles et à ton corps entier pour qu'il puisse réagir au mieux et au plus vite. S'en suit une hausse du cortisol (hormone) qui a pour effet d'augmenter ton taux de sucre dans le sang pour rendre possible l'utilisation immédiate de l'énergie disponible.

Tu réagis : tu braques le volant et appuies sur l'accélérateur pour éviter le chauffard.

Le stress vient de te sauver la vie !

Seulement, les bruits et les sollicitations que tu perçois tous les jours n'ont pas systématiquement des enjeux de vie ou de mort. La plupart du temps même, ce sont plutôt des bruits venant du trafic, de la télévision, de ton voisin qui pète un plomb, d'un pétard dont la détonation retentit, etc etc...

Ou même encore des stress engendrés par tes relations humaines : cela peut être un supérieur hiérarchique ou même un collègue qui engendre chez toi une réaction de stress.

Tous ces stress sont perçus de façon similaire par notre organisme, le corps ne fait pas la différence quand il s'agit d'une véritable alerte ou bien alors d'un simple coup de klaxon venant d'un conducteur impatient.

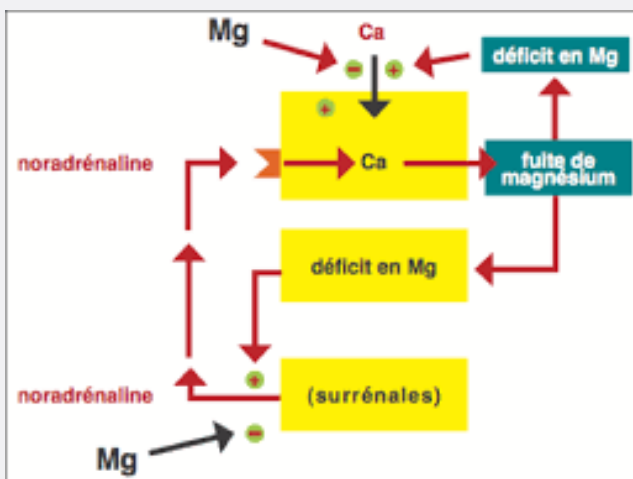
Résultat : à chaque stress perçu, l'organisme opère un branle-bas de combat. La noradrénaline sécrétée par les surrénales envoie son signal pour mobiliser l'ensemble des ressources disponibles, mais comme elle ne peut pas entrer directement dans les cellules elle est relayée par un second messenger ; le calcium.

Le calcium participe au maintien d'une bonne densité osseuse et il possède également de nombreux rôles de première importance pour notre santé..

L'entrée massive du calcium dans nos cellules a pour effet direct de chasser le magnésium qui est lui aussi présent dans les cellules et participe à de nombreuses opérations clés comme la production d'énergie par exemple.

Le magnésium se retrouve donc en circulation libre dans le sang. Les reins, chargés de réguler les niveaux des minéraux présents dans l'organisme, interprètent cette situation comme un excès de magnésium et donc entraînent son excrétion urinaire.

Le magnésium étant l'inhibiteur calcique physiologique, sa sortie des cellules entraîne davantage d'entrées de calcium et ainsi se poursuit le cercle vicieux de la fatigue et du stress, voici deux schémas pour t'aider à saisir le concept:



L'entrée massive du calcium chasse le magnésium, les reins qui interprètent cela comme un excès de magnésium enclenchent son excrétion, c'est un cercle vicieux autoaggravant

Pourquoi et comment sauvegarder l'énergie ?

D'abord, en adoptant une meilleure gestion du stress.

Bien sûr je te recommande de pouvoir vivre dans un environnement propice à la relaxation et au calme. Mais habitant moi-même la ville, je sais que ce n'est pas toujours possible.

Adopter une meilleure gestion du stress passe par différentes techniques et approches : Promenade au grand air, technique de respiration, relaxation, meilleur sommeil, oxygénation, alimentation dense en nutriments...

L'arme fatale du nutrithérapeute dans la sauvegarde (et la production) de l'énergie est incontestablement le magnésium. Il est l'inhibiteur calcique physiologique et intervient dans quelque 400 réactions biochimiques !

Certaines personnes possédant une particularité génétique ont une tendance à moins bien retenir le magnésium. Ce groupe de personnes concerne environ 18% de la population. Cela peut potentiellement entraîner sur le long terme de multiples problèmes de santé.. Le magnésium est donc indiqué dans de nombreux de cas.

Comment choisir son magnésium ?

Il existe plusieurs formes de magnésium : oxyde, sulfate, chlorure, malate, taurinate, aspartate, picolinate etc.

En nutrithérapie, nous recommandons les formes les plus disponibles et les mieux absorbées : **le malate, le bisglycinate et le glycérophosphate.**

Quels sont les dosages recommandés ?

Cela dépend beaucoup de ton terrain.

Quel est ton environnement de vie ? Fais-tu partie du groupe HLA-B35 ?

Es-tu « sensible » aux stress de la vie quotidienne ? Sursautes-tu à chaque porte qui claque ?

En règle générale, nous (nutrithérapeutes) recommandons la prise de 300 à 900 mg de magnésium élément (à vérifier sur l'étiquette de la boîte du complément en magnésium, bien souvent il y a une différence entre la quantité annoncée et la teneur en Mg élément). Ces dosages correspondent à ceux recommandés en cure correctrice ou « cure d'attaque ». Ce sont donc là les doses élevées en période de stress ou s'il y a une carence à corriger.

La fin d'une telle cure est marquée par la récupération d'une énergie adéquate et d'une réactivité appropriée au stress.

La dose dite « d'entretien » quant à elle, dépend encore une fois de chacun d'entre nous. Certaines personnes, vivant dans un environnement idéal, pourraient se contenter du magnésium venant de l'alimentation ou encore d'une dose d'entretien basse à 100 mg par jour.

Généralement les dosages tournent autour des 300-400 mg par jour à personnaliser.

Une dernière chose concernant le magnésium : il est important de fragmenter les prises, idéalement prendre sa dose de Mg répartie en 2 ou 3 fois tout au long de la journée, car comme nous l'avons vu les excès sont excrétés par les reins.

2) Le Rituel du matin pour réveiller l'énergie

Chaque matin est un nouveau jour ! Une toute nouvelle chance qui nous est accordée.

N'oublie pas que plusieurs dizaines de milliers de personnes meurent chaque nuit.

Chaque matin est donc une formidable opportunité de célébrer la vie et la chance que nous avons, d'exprimer de la gratitude et de la reconnaissance envers nous-même, l'univers, Dieu ou encore l'énergie universelle.

Peu importe ta religion, tes croyances ou ton courant spirituel, je suis convaincu de l'importance de pouvoir manifester des émotions supérieures comme l'amour, la gratitude et la joie.

Chaque matin est une nouvelle opportunité de célébrer la vie.

Beaucoup d'entre nous oublie de célébrer cette chance comme il se doit et vaquent directement à leurs occupations la tête dans le brouillard ou pire encore, foncent directement sur leur smartphone ou leur ordinateur !

Le matin est une période sacrée qui peut aussi largement déterminer comment se déroulera toute ta journée.

Il est donc important de soigner, voir même de planifier cette période de réveil. La première heure, la première demi-heure, ou même les premières dix minutes de chaque journée pourraient bien devenir pour toi, ton moment privilégié qui influencera positivement le restant de ta journée.

Comment construire sa routine du matin ?

Cela dépend encore une fois de toi, mais pour ma part je me suis inspiré de différents livres et de formations en ligne. Le livre qui m'a particulièrement inspiré pour ma routine du matin est le fameux livre d'Hal Eroid « **Miracle Morning** »

Ma routine du matin.

Un verre d'eau, des exercices de respiration, une période de méditation, de visualisation, de la lecture, de l'écriture, et des exercices physiques !

Ma routine est modulable et ajustable en fonction de mes envies de mon emploi du temps. Ce rituel me prend parfois seulement 5 minutes (c'est rare mais ça arrive) ou encore 15 à 30 minutes et parfois plus.

Je t'explique le déroulement en détail ici :

Après m'être levé, je bois un bon verre d'eau !

Ensuite je m'oxygène, pour cela j'utilise en ce moment la méthode Wim Hof.

Je peux également te recommander les méthodes de respiration suivantes : la cohérence cardiaque, la respiration consciente, le yoga Toumo ou encore la méthode du Dr Bouteyko.

Travailler sur ta respiration est fondamental, l'importance de celle-ci et les bénéfices santé qu'elle peut apporter sont très sous-estimés et peu mis en avant par chez nous.

Ensuite, je médite dans une position confortable quelques minutes en me concentrant sur ma respiration (c'est parfois très bref et parfois un peu plus long).

Puis, je prends quelques minutes pour visualiser ma journée idéale (comme si je la voyais défiler en vidéo). Je me visualise aussi ayant déjà atteint certains de mes objectifs (comme achever la rédaction de cet EAT-book par exemple).

Une fois ma méditation et ma visualisation accomplies, je relis à voix haute mes objectifs de vie (que j'ai auparavant pris soin de coucher sur papier). Cela peut être aussi des objectifs professionnels, une langue à apprendre, un livre qui t'inspire ou d'autres lectures à personnaliser selon ton ressenti.

Enfin, je pratique un sport pour me réveiller physiquement, parfois du yoga, quelques mouvements issus du *Qi qong*, parfois du jogging ou encore un sport intense pour une période courte (corde à sauter, petits sauts sur place, sprint) et ça durant au moins 30 secondes.

C'est primordial de réveiller correctement le corps après une nuit de sommeil, je te recommande vivement de commencer la journée en ajoutant à ta routine une activité physique (elle peut être courte et intense, avec une préférence pour les activités aérobiques pour mieux t'oxygéner)

Un détail qui n'en est pas un : abstiens-toi de smartphone et d'ordinateur au minimum durant les 30 premières minutes de ta journée, tu noteras rapidement les effets incroyables sur ton niveau d'énergie et surtout sur ta capacité à te focaliser sur une chose à la fois tout au long de la journée !

Oh oh... j'ai failli oublier de te partager une habitude que j'ai récemment ajouté à mon rituel du matin :

Tous les matins, je note dans un joli carnet trois choses pour lesquelles je me sens rempli de gratitude, puis trois choses pour lesquelles je ressens de la fierté.

Cette habitude me rend heureux, car cela me permet de démarrer chaque journée sur de bonnes bases en me rappelant de choses dont je suis fier (cela peut être simplement une résolution, un pas de plus vers la réalisation d'un objectif).

Cela me permet aussi d'entretenir mon sentiment de gratitude envers le monde qui m'entoure, combien je suis heureux d'être en pleine forme, parfois cela peut être simplement de la reconnaissance d'avoir la chance de partager autour de mes passions via mon blog, ou encore d'avoir la chance d'être si bien entouré ou simplement celle d'être encore en vie...

Il arrive quelques fois que les choses dont je suis fier ou pour lesquelles j'éprouve de la gratitude se répètent et cela n'a pas d'importance.

Tu penses sans doute qu'il te sera impossible de prendre quelques minutes pour toi chaque matin, car ton emploi du temps ne te le permettrait jamais?

Pourtant cela peut vraiment engendrer de puissants changements dans ta vie.

C'est fondamental et si tu ne peux vraiment pas te permettre de prendre dix minutes pour toi chaque matin, il serait peut-être temps de questionner ta façon de vivre ainsi que le sens que tu donnes à ta vie ...

Concrètement, tu peux aussi bien faire comme moi à une époque récente, lorsque mon travail démarrait très tôt le matin, et raccourcir ton rituel à l'essentiel.

Cela peut simplement durer une dizaine de minutes, l'important est que tu poursuives cette habitude qui peut avoir énormément de bénéfices lorsque tu la pratiques consciemment et jour après jour.

Et puis bien sûr, je termine mon rituel par une douche...froide !

(On en reparlera au chapitre 7)

Voilà, tu peux considérer ce chapitre comme une proposition d'outils à explorer pour construire toi-même ta routine du matin.

Tu peux aussi t'inspirer de ce que d'autres personnes font chaque matin.

Je suis convaincu de l'importance de commencer sa journée par des victoires, comme réaliser chacune des étapes de ta routine matinale. Cela te permettra aussi de réveiller ton énergie et de te propulser tout au long de la journée.

3) La meilleure façon de manger pour ton immunité

Quelle est la meilleure façon de manger ?

Excellente question ! Et si tu me connais ou encore que tu as parcouru certains de mes précédents articles, tu connais sûrement mon avis sur la question :

Il n'y a pas de « meilleure façon de manger ».

Par contre, il y a de nombreux principes de nutrithérapie et de bonne santé qui pourront évidemment t'aider à déterminer quelle est la meilleure façon de manger pour ta santé et pour renforcer ton immunité.

C'est donc un chapitre important, car il te donne les bases de l'alimentation créatrice de santé et rayonnante de plaisir.

Ces bases peuvent être adaptées et personnalisées pour se mettre au service de ton métabolisme spécifique et donc de ta santé.

Avant de te parler de ce que je mets dans mon assiette, je te partage aussi...

La fréquence de mes repas

Cela dépend encore une fois de ton style de vie, de ta journée type, de tes habitudes et de ta santé.

Cependant je te partage mon expérience personnelle car cet ajustement alimentaire m'a beaucoup aidé à réguler ma façon de manger.

Je pratique depuis plus de quatre ans, ce que beaucoup appellent **le jeûne intermittent 16/8**.

Cela consiste à manger durant une période de 8 heures et ensuite s'abstenir de nourriture pendant une période de 16 heures.

Deux repas principaux avec parfois entre les deux une collation bien choisie (nous y reviendrons).

Le jeûne intermittent est une façon de manger qui induit un lot impressionnant d'avantages pour ton poids, ta forme, ton cerveau, bref ta santé globale.

Voici une liste non exhaustive qui reprend certains des bienfaits du jeûne intermittent :

- Régulation du poids et de la satiété
- Prise de masse musculaire facilitée
- Diminution des principaux marqueurs de l'inflammation
- Réduction des risques d'obésité, de diabète et des maladies cardio-vasculaires
- Amélioration des fonctions cognitives
- Protection cellulaire et lutte contre le stress oxydatif
- Amélioration de la longévité en bonne santé
- Modulation du rythme circadien (rythme biologique interne)
- ...etc

J'ai écrit [un article beaucoup plus complet sur le sujet](#) que tu peux retrouver sur le blog EAT.

Attention, il s'agit d'une façon de manger qui me convient personnellement. Nous sommes tous différents, je t'invite donc à expérimenter la façon de manger qui te convient le mieux.

Pour moi, le jeûne intermittent 16/8 est une excellente alternative aux 3 repas et nombreux en-cas que j'avais l'habitude de manger auparavant.

Voilà pour ce qui est du "quand manger", passons maintenant au cœur du chapitre :

Les bases de l'alimentation créatrice de santé et rayonnante de plaisir

Des couleurs et du bonheur !

Ce sont les principaux ingrédients de ma cuisine santé, ce que je mets en priorité dans mon assiette...

Pas n'importe quelles couleurs.

Des couleurs brillantes et attirantes, celles des légumes de saison issus de l'agroécologie ou de l'agriculture biologique et qui ne poussent pas trop loin de chez moi.

Prendre le soin d'entretenir sa bonne humeur et son bonheur lorsque nous cuisinons est essentiel à un plat réussi, on redouble alors d'optimisme et de bons sentiments !

Les essentiels

Les légumes

ils représentent une famille d'aliments à privilégier ! Ils sont riches en nutriments, fibres et principes actifs. À chaque repas je m'assure d'avoir une bonne quantité de légumes, cuits et crus.

Les fruits

Les fruits constituent aussi une famille d'aliments d'exception, riches en nutriments. Attention cependant car ils sont aussi souvent plus sucrés que les légumes. Mon conseil, privilégie les légumes et réserve les fruits pour les en-cas et autres petits plaisirs de la journée.

Évidemment tous les aliments dont je parle ici sont des aliments naturels issus de mode de production respectueux du vivant.

Les herbes aromatiques

Elles sont toutes très riches en nutriments et en principes actifs. Il convient d'en profiter au mieux dès que c'est la saison, idéalement d'en faire pousser dans son jardin, sur son balcon ou même à la maison !

Les épices

Elles sont les sentiments de la cuisine, en plus de sublimer les plats et les préparations. Bien utilisées elles ont de nombreux pouvoirs sur ton bien-être et ta santé. Certaines facilitent la digestion, d'autres sont stimulantes ou encore apaisantes. L'utilisation des épices et des herbes aromatiques est un des outils clés de ma cuisine créative !

Les céréales et les légumineuses

Elles constituent également une excellente source de fibres, de nutriments, de glucides... mais également de protéines végétales !

Attention toutefois à respecter les protocoles spécifiques à chaque légumineuse et céréale : elles sont souvent porteuses d'anti-nutriments, ou d'inhibiteurs enzymatiques (comme l'acide phytique, le soufre, le cyanure, les oxalates, les saponines, les lectines...). Pour pouvoir en profiter au mieux il faut donc souvent les faire tremper, les rincer, parfois les faire germer !

En ce qui concerne le pain, je te recommande de limiter ta consommation et de choisir les pains maison ou issus d'un artisan boulanger qui façonne des pains complets, ou alors avec des farines sans gluten ou qui en contiennent peu (sarrasin, quinoa, petit-épeautre...).

Les oléagineux et les graines

Ils sont de véritables super aliments, chacun d'entre eux ont leurs spécificités et bienfaits particuliers, j'en consomme tous les jours environ 50g. Je te recommande de les faire tremper et parfois même de les éplucher (comme par exemple les amandes), cela favorise leur digestion et l'assimilation des nutriments qu'ils contiennent.

-**Les graines** : lin, chia, sésame, graines de courges... Les graines de lin sont miraculeuses, notamment car elles contiennent des lignanes capables de réduire l'augmentation du taux d'oestrogènes, mais aussi grâce à leur effet cardioprotecteur et leur richesse en oméga 3 !

Attention : pour pouvoir les assimiler, les graines de lin doivent être impérativement broyées et ne se conservent pas plus de trois jours au frigo.

-**Les oléagineux** : amandes, noix du brésil, noix de macadamia,

noisette, avocat ... Selon la sensibilité de chacun, mes deux préférés sont les noix du Brésil, riche en sélénium et en vitamine du groupe B et les amandes, excellente source de protéine, vit.E et de Zinc.

Les viandes et poissons

Peuvent être d'excellentes sources de vitamines, minéraux et acides gras, à condition qu'ils proviennent de l'agriculture biologique ou d'un environnement sauvage sauvegarder (ce qui devient de plus en plus rare !).

Toutefois, bio ne veut pas toujours dire « bon à manger » et pour les viandes le mieux est, selon moi, de limiter leur consommation (en fonction de toi encore une fois : âge, genre, terrain). Le mieux étant de choisir des animaux nourris à l'herbe (car plus riche en oméga 3) et élevés avec amour.

Pour les poissons il est vivement recommandé de choisir les plus petits, ceux qui sont au début de la chaîne alimentaire et n'ont donc pas le temps d'accumuler les polluants et autres métaux lourds. Par exemple: sardines, maquereau, hareng, anchois ... idéalement frais ou en bocal en verre. Limiter les cuissons et privilégier les marinades ou alors les modes de consommation à cru pour préserver les oméga 3 qui s'abîment lors de la cuisson.

Astuces : il vaut mieux congeler ton poisson avant de le consommer si tu veux le préparer à cru pour tuer les bactéries indésirables ou autres parasites !

Les graisses et les huiles

Tous les aliments cités précédemment contiennent une foule de vitamines et minéraux ainsi que de nombreux principes actifs. Les avaler ne suffit pas, il faut aussi pouvoir les assimiler correctement.

Avoir plein de nutriments à l'intérieur de son corps c'est super, pouvoir les assimiler pour en profiter c'est bien mieux !

Un bon nombre de vitamines et minéraux sont liposolubles, cela signifie qu'ils nécessitent la présence de graisses pour pouvoir être absorbés et jouer leur rôle dans notre organisme.

Ces nutriments ont donc besoin d'un transporteur efficace.

Les lipides

Ils sont fondamentaux à la cuisine créatrice et à la bonne santé !

Globalement, nous pouvons considérer que nous ne consommons pas assez d'oméga 3 et trop d'oméga 6.

Mais surtout beaucoup trop de graisse trans et parfois également trop de graisse saturée !

Les oléagineux, les graines, les viandes et les poissons peuvent évidemment fournir des graisses de qualité en fonction du mode de production. Et pour les graisses animales, ce sera surtout la qualité de l'alimentation qui déterminera la teneur en « bonne graisse » des animaux à terme. Par exemple, des poulets nourris avec des graines de lin et au grand air seront plus riches en oméga 3 que des poulets élevés au maïs riche en oméga 6.

Les huiles végétales peuvent bien sûr être aussi d'excellentes sources de graisse.

Voici celles que je te recommande avec une préférence pour les huiles marquée d'un *.

Pour la cuisson et à chaud: les huiles d'olive*, de coco*, d'arachide...

Pour l'assaisonnement et à froid : les huiles d'olive*, de colza*, de cameline*, de lin*, de noix*, de bourrache*, d'onagre*, de chanvre* ...

L'important encore une fois c'est le terrain, c'est-à-dire ta façon de te nourrir, tes habitudes, qui détermineront si tu as davantage besoin d'oméga 3 (huile de colza, lin, cameline...) ou alors d'oméga 6 (bourrache, onagre, noix...)

Généralement, on considère que l'équilibre entre les consommations d'oméga-3 et d'oméga-6 est loin d'être atteint et la plupart des gens consomment 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3.

Pour une analyse plus précise qui déterminera où tu en es avec ton profil lipidique je t'encourage à prendre contact avec un nutrithérapeute compétent.

En ce qui concerne les modes de préparation et les cuissons, je suis évidemment partisan des cuissons à basse température et d'une alimentation hypotoxique, même si quelques fois on peut se permettre des cuissons un peu plus vives si celles-ci sont maîtrisées.

Voilà, je pourrais encore écrire sur l'alimentation pendant des heures, mais je ne rentrerai pas plus dans les détails en ce qui concerne les conseils alimentaires.

L'idée est de fournir un EAT-book rempli d'infos utiles et qui te donne les bases pour pouvoir booster ton immunité grâce à la nutrithérapie et non un livre de 758 pages sur l'alimentation.

Par contre, si tu as des questions sur l'alimentation ou tout autre aspect de cet EAT book tu peux bien sûr prendre contact avec moi directement pour une consultation de nutrithérapie ou un simple conseil via cette adresse: yanis@equilibres-aliments-terre.be

4) L'Immunothérapie, prévenir grâce à certains nutriments

Ce chapitre traite des grands principes de la nutrition pro-immunité.

Avant toute chose il est nécessaire de comprendre...

La mission fondamentale du système immunitaire.

Le système immunitaire est étroitement lié à la santé.

L'immunité est chargée en permanence d'une mission vitale, celle de nous défendre contre tout potentiel fauteur de troubles, corps étrangers, protéines toxiques, bactéries, virus, parasites...

Il lui faut éviter à tout prix que ces pathogènes n'entrent et s'ils entrent, les combattre et les détruire.

Se laver les mains, retirer ses chaussures en rentrant chez soi et éviter les contacts avec les foules sont certes autant de recommandations honorables et dignes d'être suivies, encore davantage dans le contexte d'une pandémie.

Mais il y a heureusement beaucoup plus à faire...

Avoir de bonnes habitudes immunitaires.

Tes habitudes quotidiennes façonnent ton immunité.

Porter un masque et se laver les mains 12 fois par jour est une chose, mais cette mesure n'est pas toujours suffisante pour éviter une infection virale ou bactérienne.

En effet, comme nous l'avons appris, nous succombons beaucoup plus facilement aux infections lorsque nous sommes très fatigués, en manque d'énergie ou encore en déficit de nutriment essentiel.

Il vaut mieux prévenir que guérir, voyons donc ensemble quels sont les outils et techniques que tu pourrais mettre en place pour avoir une immunité en grande forme.

Les nutriments essentiels décrits dans ce chapitre sont également les plus utilisés en immuno-nutrition et en nutrithérapie.

Une assurance santé qui t'appartient et que tu peux toi-même décider d'adopter ou non en connaissance de cause.

Optimise ton niveau d'énergie

Principe tellement simple que l'on en oublie parfois les fondamentaux.

Rappel des outils de base :

1) *La respiration*

Nous passons environ 22 h sur 24 à l'intérieur. Encore davantage en automne et durant l'hiver.

Il est primordial de veiller à ce que l'air que tu respires soit assez riche en oxygène.

L'oxygène est la première nourriture du cerveau.

Le cerveau est l'organe qui réagit le plus vite aux baisses d'énergie, cela impacte directement ton système immunitaire en entraînant de la fatigue qui affecte ensuite ta réactivité, ta capacité de décision, ton humeur... et la fatigue se répercute également sur ta résistance aux infections.

En Asie, l'apprentissage de la respiration fait partie intégrante de la culture et est inclus dans toutes les activités physiques comme le yoga, le tai-chi et les arts martiaux.

Lorsque nous respirons automatiquement et inconsciemment, nous gonflons et dégonflons nos poumons sans y penser, ce qui ne permet généralement pas une oxygénation optimale.

Voici une technique de respiration complète et consciente :

- Inspire par le nez en gonflant le ventre tout en le maintenant tonique.
- Ensuite, gonfle les poumons en continuant ton inspiration et en redressant les épaules en arrière.
- Bloque ta respiration quelques secondes pour permettre les échanges gazeux et une oxygénation maximum
- Expire par le nez au maximum jusqu'à ce que ton abdomen se rétrécisse et répète l'exercice en inspirant de nouveau.

Pratique des séries de respiration consciente dès que c'est possible pour toi.

Tu peux aussi en faire une habitude et te fixer comme objectif de faire plusieurs séries de respiration consciente tout au long de ta journée. Par exemple, une au lever, une à midi puis une au soir, cela sera déjà un bon début.

Cet exercice qui semble tout simple, représente en fait un énorme bénéfice d'énergie, il réduit le stress et les tensions et aide à conserver le carburant des globules blancs, l'oxygène.

2) Un minéral indispensable à l'énergie : le magnésium

Le magnésium est le minéral nécessaire à la transformation des aliments en énergie.

Pour que les calories deviennent énergie, il faut qu'elles soient brûlées avec l'aide de l'oxygène et transformées en énergie en plusieurs étapes, toutes dépendantes du magnésium.

Tu peux retrouver [un article complet sur le magnésium](#) dans lequel nous parlons de son fonctionnement ainsi que des recommandations pour t'aider à choisir tes sources alimentaires ou complémentaires de ce précieux minéral sur le [blog EAT](#).

Les nutriments essentiels à la production d'armes anti-virales et anti-bactériennes :

La glutamine

En cas d'attaque virale, les globules blancs se multiplient et la demande en glutamine augmente. Pour subvenir à cette demande et lorsque l'alimentation ne suffit plus, les globules blancs envoient un messenger (une cytokine), le TNF-alpha qui va détricoter les muscles afin de libérer le précieux acide aminé, la glutamine.

C'est pourquoi les maladies ou infections qui sollicitent fortement le système immunitaire mènent à une perte de masse musculaire. La glutamine a aussi l'énorme avantage d'être le carburant préféré des entérocytes, les cellules qui tapissent le tube digestif et le protègent de l'inflammation.

L'inflammation de la muqueuse intestinale est non seulement très courante, mais aussi une porte ouverte aux éventuels affaiblissements des défenses immunitaires.

En pratique : prends la bonne habitude d'avoir une activité physique régulière (voir chapitre 5) qui stimule suffisamment les muscles et maintient une bonne masse musculaire qui sera aussi ton capital glutamine capable de soutenir tes globules blancs si nécessaire.

Une petite dose de glutamine est souvent présente dans les complexes minéraux-vitaminiques quotidiens de qualité.

En cas de besoin augmenté (épidémie, début d'infection, grippe) une dose plus importante peut être nécessaire. Une alternative à moindre coût est de se procurer de la glutamine vendue en magasin spécialisé en diététique sportive.

Attention à la choisir « pure » c'est-à-dire sans additif. En prendre 20 gr par jours en deux prises (10 gr matin et soir mélanger à un verre d'eau). Aucun effet secondaire n'a été noté jusqu'à 50 gr par jour.

Le zinc

Le catalyseur clé de la synthèse des anticorps et de la multiplication des globules blancs.

Les anticorps sont des protéines utilisées par notre organisme pour détruire les bactéries et les virus en se fixant dans une relation clé-serrure à leurs protéines antigènes.

Ces protéines qui sont codées par notre ADN, qui ne peuvent pas être activé sans zinc. Il faut ensuite produire de l'ARN, une opération qui est aussi dépendante du zinc pour enfin transformer le message ARN en protéines. Chacune de ces étapes nécessite du zinc.

Les anticorps ne peuvent pas être fabriqués dans les quantités nécessaires si l'on manque de zinc.

Quant aux globules blancs, nos autres défenseurs, ils ont eux aussi besoin de zinc pour pouvoir se multiplier.

Le zinc se trouve en abondance dans les viandes, les fruits de mer, les poissons...

mais il est le plus mal absorbé de tous les minéraux.

Les personnes les plus susceptibles d'en manquer sont les personnes âgées, les enfants en bas âge, les adolescents, les femmes enceintes et les végétariens.

Même si tu ne fais pas partie de ces catégories de personnes, les études faites sur les apports en zinc ont montré que plus de 80% de la population ne reçoit pas par l'alimentation les quantités recommandées.

Le zinc est un minéral clé dans l'expression génétique et donc aussi pour l'immunité.

En pratique : il est vivement conseillé de se compléter, en particulier pour les sous-groupes plus vulnérables..

Une supplémentation en zinc (citrates ou picolinate) à 30 mg par jour peut être poursuivie pendant 6 mois, la durée conseillée pour refaire tout un stock.

Ensuite une supplémentation d'entretien en zinc (15mg/jour) peut être d'une grande aide. La prise de zinc sera optimale si elle figure dans un complexe multivitamine et minéraux (sans fer, ni cuivre, ni manganèse) et sous formes bien absorbées (citrates ou picolinate).

Contre indication : toute prise de zinc doit être suspendue en cas d'infection bactérienne (angine, cystite) ou virale, car les bactéries utilisent le zinc à leur profit pour se dupliquer.

La vitamine D

Le rhum, la grippe, les infections et les pneumonies frappent plus souvent en hiver quand notre taux de vitamine D est au plus bas. Cette vitamine est en effet produite majoritairement lors de l'exposition au soleil. En hiver les aliments les plus riches en vitamine D ne suffisent pas à maintenir un taux normal dans le sang.

La vitamine D a des effets profonds sur l'immunité innée. L'immunité innée est celle qui nous permet de répondre rapidement aux agresseurs que sont les bactéries, les champignons et les virus. Le corps se défend contre ces agents infectieux en fabriquant des AMP (peptide antimicrobien).

Plus il y a de vitamine D dans ton corps, plus il fabrique des antibiotiques naturels. La vitamine D est aussi indispensable pour que les globules blancs gardent une capacité optimale de multiplication.

Les doses recommandées par les autorités sanitaires sont trop faibles pour avoir un impact positif sur la grippe ou l'optimisation du taux de vitamine D dans le sang.

En pratique : une supplémentation d'octobre à mars (au moins) est très recommandable. Les doses conseillées sont les suivantes : 5000 UI pour les adultes par jour, 2500 UI pour les jeunes enfants et 1000 UI pour les nourrissons. **Ces doses restent très inférieures à la dose toxique qui est au minimum de 10000 UI par jour sur de longues périodes.**

La vitamine D₃ est la forme la mieux absorbée. On peut la prendre avec le repas du soir et combinée avec de bonnes graisses pour une meilleure absorption, car c'est une vitamine liposoluble.

La vitamine C

Elle joue de multiples rôles dans l'immunité.

Comme antioxydante, elle protège les membranes des globules blancs (en synergie avec la vitamine E, les caroténoïdes, le sélénium et le glutathion) de l'altération par les sécrétions corrosives.

Elle contribue à la synthèse des anticorps.

Elle neutralise les toxines et possède un effet antiviral puissant.

En pratique : en plus de l'optimisation des apports alimentaires, il peut être utile, en cas de virus ou en prévention, de prendre de la vitamine C chaque jour toutes les 3 ou 4h à raison de 125 mg de vitamine C.

Attention : la vitamine C ne doit jamais être prise sous forme effervescente. Le bicarbonate de soude qui permet l'effervescence est une base forte et est incompatible avec la vitamine C (acide ascorbique).

Les oméga-3

Les oméga-3 étant les acides gras les plus combustibles, ils constituent une excellente source d'énergie, profitable au système de défense anti-infectieuse.

Étant aussi plus flexibles, ils améliorent la fluidité des capillaires chargés de distribuer l'oxygène et donc augmentent l'oxygénation. La bonne oxygénation des leucocytes (globules blancs) est cruciale pour permettre la fabrication des armes pour détruire virus et bactéries.

En pratique : tu peux utiliser une huile végétale à 33 % d'oméga-3 en mélangeant 2/3 d'huile de lin à 1/3 d'huile d'olive, ce mélange est à garder dans une bouteille en verre fermée au frigo.

2 cuillères à soupe de ce mélange te garantissent de bons apports en oméga-3.

Les graines de lin broyées et de chia sont de très bonnes sources d'oméga-3. En plus, elles t'apportent des fibres et des lignans protecteurs.

La consommation de poissons gras est envisageable, dans ce cas choisis les moins pollués : les petits poissons au bas de la chaîne alimentaire (hareng, maquereau, sardine, anchois non salé).

Si tu optes pour une supplémentation de type « gélules » je te recommande les oméga-3 de microalgues, car beaucoup moins pollués que ceux de poisson.

Contre indication : toutes les situations à risque de saignements important (hémorragie, accouchement, ...) les oméga-3 augmentent l'afflux sanguin.

Tu retrouveras [un article plus complet sur les oméga-3](#) en te rendant sur le [blog EAT](#).

Voilà pour les nutriments essentiels en immuno-nutrition que je te partage dans cet EAT-book.

Il existe bien sûr, de nombreux autres principes actifs et protecteurs pour l'immunité et qui ont tous leurs propres particularités.

En voici un aperçu : *les probiotiques, le glutathion, la vitamine E, le bêta-carotène, le lycopène, le sélénium, le thé vert, les polyphénols, une variété incroyable et protectrice de plantes...*

Au-delà des nutriments présents dans l'alimentation, nos pensées et nos émotions jouent un rôle tout aussi important sur notre santé et notre niveau de vulnérabilité.

Apprendre à focaliser ton mental en entretenant des pensées ressourçantes et inspirantes est essentiel à ta sérénité.

Le stress et la peur font parfois bien plus de dégâts sur ton immunité qu'un mauvais fast-food.

Comme tu le sais, le microbiote (la flore intestinale) est connecté directement à ton cerveau. Ce que tu manges a donc un impact sur ta façon de penser et de te comporter.

Pour en apprendre davantage sur la connexion cerveau-microbiote, je t'invite à aller naviguer sur le blog EAT, tu pourras y retrouver plus d'informations spécifiques concernant ce lien fascinant entre nos intestins et notre cerveau.

5) L'exercice physique, clé de voûte de l'immunité

Le sport a un effet bénéfique sur notre niveau d'énergie et permet de garder la forme, le moral et la santé !

À l'inverse, le stress et la fatigue affaiblissent le système immunitaire qui devient plus vulnérable aux attaques pathogènes (ce qui au final peut créer une maladie infectieuse).

Faire du sport agit positivement sur le bien-être physique et mental et participe activement au renforcement du système immunitaire.

Pourquoi ? Simplement parce que l'exercice régulier contribue à conserver une bonne masse musculaire, ce qui est fondamental pour se défendre contre les virus ou les bactéries.

Pour fonctionner correctement, les soldats de notre immunité, les globules blancs, ont besoin de glutamine, un acide aminé que l'on retrouve en abondance dans les aliments riches en protéines ET dans nos muscles (car notre corps est capable d'en produire).

Avoir une bonne masse musculaire c'est donc aussi avoir un excellent capital de glutamine, le carburant privilégié des lymphocytes (globules blancs) et des entérocytes (cellules qui tapissent la paroi intestinale).

Et par conséquent permettre une réaction plus efficace et rapide en cas d'intrusion par un pathogène.

Les bienfaits du sport ne s'arrêtent pas là. Le sport permet une avalanche de bénéfices dont je te partage une sélection ici :

- La réduction des effets secondaires de certains traitements
- Une meilleure qualité de vie et un meilleur état physique et psychologique.
- Une diminution de l'inflammation générale et locale.
- Favorise la production d'endorphines et de neurotransmetteurs du « plaisir » induisant un bien-être physiologique
- La multiplication des mitochondries
- La stimulation des voies de réparation de l'ADN
- L'augmentation des acides gras et des calories utilisées
- la psychomotricité et de la conservation de l'autonomie
- la prévention du surpoids, de l'intolérance au glucose, du diabète et des maladies cardiovasculaires.
- facteur majeur de prévention de l'ostéoporose.

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Elle te donne juste un aperçu sur les bienfaits du sport en apportant une compréhension basée sur des arguments scientifiques.

Dit plus simplement :

Passe à l'action et (si ce n'est pas encore le cas) fais du sport plusieurs fois par semaine.

Un moyen simple de débiter avec d'excellents résultats à la clé :

le HIIT

« High Interval Intensity Training » ou en bon français, entraînement à haute intensité par intervalles.

Cette méthode a fait ses preuves et surtout ne demande pas beaucoup de temps (15 minutes).

L'idée globale est de choisir différents exercices (pompes, flexions,...) pour ensuite en faire des séries de 30 secondes suivies de 30 secondes de repos.

Seulement, lorsque l'on pratique les séries, il faut vraiment être à fond ! Ce genre de méthode pour être bien faite, peut nécessiter un apprentissage avec un coach.

Il y a tant de sports géniaux sur terre que ça serait dommage de t'en priver.

À toi de trouver celui qui te convient le mieux et t'apporte le plus de satisfaction.

Et parce que faire du sport est tout aussi important que récupérer et se réparer de façon optimale, nous allons voir maintenant...

6) L'importance fondamentale du sommeil

“Le rire et le sommeil, chacun en quantité suffisante, sont les meilleurs remèdes du monde.”

Proverbe irlandais

Nous passons un tiers de notre vie à dormir !

Cette période est primordiale pour notre santé et notre niveau d'énergie.

Durant la période de sommeil, l'énergie n'est plus investie dans des actions physiques et intellectuelles. C'est donc le moment d'utiliser l'énergie disponible à des tâches de reconstruction, de régénération et de réparation.

Le sommeil profond est plus abondant dans les premières heures de la nuit et constitue également un moment privilégié de récupération physique.

La qualité du rythme et de notre hygiène de vie dépend de la qualité du sommeil. En effet, c'est seulement quand la lumière environnante baisse (2 à 3h avant de se coucher généralement) que commence la sécrétion de la mélatonine (appelée l'hormone du sommeil) par la glande pinéale.

Elle se poursuit ensuite et principalement dans les 2 à 3h après l'endormissement.

On a découvert récemment de nouveaux récepteurs de lumière dans la rétine qui sont hypersensibles aux spectres bleus/violets de la lumière (smartphone, écran d'ordinateur...) et qui répriment la

sécrétion de la mélatonine dans la glande pinéale, mais aussi stimulent l'activation de centres cérébraux essentiels pour la vigilance, la performance et l'humeur.

D'où l'importance d'éviter de regarder des écrans émettant de telles lumières quelque temps avant le coucher.

La lumière est donc le premier régulateur du cycle veille-sommeil. Et la mélatonine est le chef d'orchestre de la chronobiologie et de la protection neuronale.

C'est elle qui donne le rythme à l'ensemble des cellules, des systèmes endocriniens et neuronaux.

Elle est aussi sécrétée par le tube digestif et certaines familles de globules blancs. Elle est puissamment antioxydante, et contribue aux processus de réparation nocturnes.

Des études montrent que la mélatonine est :

- puissamment et directement antioxydante, elle augmente les taux d'enzymes antioxydantes et de glutathion (substance organique tripeptides aux capacités antioxydantes et détoxifiant importantes)
- anti-inflammatoire et modulatrice des cytokines (messagers de l'inflammation)
- protectrice pour les mitochondries
- neuroprotectrice (rôle principal)
- antalgique.
- antihypertenseur
- elle module les hormones sexuelles
- elle module l'activité plaquettaire
- elle améliore le profil des lipides circulants
- elle réduit la glycémie circulante, la glycation et le risque de diabète de type II.

La mélatonine est à l'origine d'une cascade de régulation de notre homéostasie interne.

Cela te donne un aperçu de l'importance fondamentale de cette hormone, aussi appelée « l'hormone du sommeil ».

Voyons ensemble les nombreux facteurs qui diminuent drastiquement les taux de mélatonine et donc interfèrent avec la qualité de notre sommeil :

- l'amplification de toutes les pathologies inflammatoires (le surpoids, le diabète et les pathologies cardiovasculaires) et auto-immune, et en particulier les pathologies inflammatoires digestives : colopathie, maladie de Crohn, recto-colite hémorragique...
- les cancers, et en particulier les cancers digestifs
- les troubles du sommeil
- l'âge
- le diabète
- la fibromyalgie
- la prise de médicaments, en particulier les bêtabloquants...
- le surpoids
- l'hyperactivité
- l'aggravation des allergies de toutes sortes
- les phénomènes neurodégénératifs
- les pathologies cardiovasculaires

Heureusement, il existe de nombreux moyens d'augmenter et de favoriser les sécrétions de mélatonine par la glande pinéale. L'un d'eux est de favoriser son précurseur direct : la sérotonine.

La sérotonine est aussi considérée comme l'hormone du bonheur, il s'agit donc d'avoir suffisamment de sérotonine pour favoriser ensuite un sommeil réparateur.

Pour un sommeil optimal, il est donc de première importance de tenir compte de la corrélation entre ces deux hormones.

Voici concrètement une liste de gestes simples qui pourraient te permettre d'optimiser la qualité de ton sommeil...

Transforme ta chambre en un temple sacré :

- tous les matins au réveil aère ta chambre au minimum 20 minutes
- maintiens cette pièce à une température inférieure à 20°C entre 14 et 18°C dans l'idéal

- supprime toute source d'ondes électromagnétiques, car elles peuvent contribuer à perturber le sommeil : (pas de télévision, d'ordinateur, de téléphone ou de routeur wifi que tu peux réserver au salon ou même débrancher durant la nuit)

- préserve ta sérénité dans ta chambre en réservant le lit au repos, à la détente, au plaisir et au sommeil uniquement. Pas question de commencer à stresser en se disputant avec ton conjoint, si c'est le cas lève-toi et change-toi les idées avant de te coucher (idéalement, fais l'amour et pas la guerre :D)

- élimine les sources de lumière qui empêchent une bonne sécrétion de mélatonine, qui est sécrétée par la glande pinéale seulement avec l'obscurité !

Les bonnes habitudes pour favoriser un sommeil optimal

- Pratiquer une activité physique régulière permet de favoriser le sommeil, car l'activité physique augmente la production naturelle de sérotonine, tout en faisant baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress), ce qui a un effet antidépresseur. Une activité intense entraîne aussi la sécrétion d'endorphines qui procurent une sensation de bien-être. Cependant il est préférable de le faire avant 20h car le sport énergise et tu auras du mal à te coucher tôt.

-Fais des pauses régulières dans la journée pour régénérer ton mental et décharger ton stress. Au moins trois fois par jour (programme un rappel sur ton smartphone si nécessaire). Cela peut être une marche au grand air, des exercices de respiration (cohérence cardiaque, respiration papillon), de la méditation, qu'importe pourvu que ça soit une activité qui te ressource...

-Le soir évite la lumière bleue des écrans grâce à des filtres (sur pc l'application f.lux) ou en limitant les écrans.

-Optimise ton rythme circadien en te couchant et en te levant tous les jours à peu près à la même heure, car l'organisme fonctionne sur des biorythmes.

-Couche-toi idéalement autour de 22h30, les heures avant minuit sont plus récupératrices.

-Si tu as l'habitude de te lever avec la bouche ouverte et un fil de bave qui coule sur ton oreiller, opte pour le « mouth-tapping », une habitude que j'ai moi-même expérimentée et qui pourrait bien te changer la vie. Cela consiste simplement à te « scotcher » la bouche avec une bande adhésive hypoallergénique (je sais, ça ne vend pas du rêve) de façon à ce que tu ne respires que par le nez toute la nuit.

Cette pratique simple apporte d'incroyables bénéfices sur ta santé et ton niveau d'énergie...Effet garanti !

Conseil alimentaire pour un sommeil réparateur

-Si tu désires prendre une collation l'après-midi, opte pour une collation riche en tryptophanes (acide aminé précurseur de la sérotonine) une collation idéale pourrait donc être deux carrés de chocolat noir à 80% de cacao avec une poignée d'oléagineux ou encore un fruit frais.

-Ensuite et après 17h, évite les sources d'excitants: café, thé, alcool, chocolat, sucres raffinés et autres gloutonneries industrielles !

-Prends ton dîner au moins 2 heures avant d'aller te coucher.

-Évite les repas trop lourds et certains types d'aliments (viande rouge, graisses saturées, fritures, gâteaux crémeux, blé, produits laitiers, mauvaises associations alimentaires, etc.) qui peuvent perturber cette phase cruciale.

-Fais la part belle aux légumes de toutes les couleurs, privilégie les céréales, légumineuses et amidons les plus digestes (patate douce, courges, quinoa, sarrasin, lentilles corail).

-Bois peu pendant le repas pour ne pas trop diluer les sucs digestifs et évite de trop boire avant de te coucher pour ne pas te réveiller la nuit.

-Évite l'alcool (pas plus d'un verre) qui encombre le foie et perturbe le sommeil

Si malgré tous ces conseils, tu as toujours des problèmes de sommeil, il se peut que tu manques de certains des éléments indispensables (magnésium, vitamines B, tryptophane et oméga-3 entre autres) qui servent à créer la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Dans ce cas je te recommande de prendre contact avec un nutrithérapeute ou tout autre professionnel de la santé compétent afin de t'aider à optimiser cette période cruciale.

7) Le froid, un allié méconnu

Dernier chapitre, déjà ?!

Eh oui, je ne suis pas rentré dans les détails pour chaque pratique et élément que je te partage dans cet EAT book mais j'ai voulu te proposer un condensé d'informations pratiques et concrètes qui pourront ensuite t'inspirer à poursuivre l'une ou l'autre des méthodes renseignées dans cet EAT book.

En cas de questions, suggestions ou remarques, n'hésite pas à prendre contact avec moi directement à cette adresse :
yanis@equilibres-aliments-terre.be

Comme expliqué lors du chapitre 2 dans lequel je te décris mon rituel du matin étape par étape, je termine ce rituel par une douche froide !

Même en plein hiver. Car le froid est un allié méconnu et très puissant lorsque celui-ci est bien utilisé.
Une exposition graduelle et régulière au froid t'apportera une série de bienfaits tels que :

- Une réduction de la masse graisseuse.
- Une réduction de l'inflammation dans le corps.
- Un meilleur équilibre hormonal.
- Un meilleur sommeil et une biochimie du corps qui améliore l'humeur (comme le sport).

Grâce à l'exposition au froid, nous pouvons améliorer notre système nerveux et ainsi acquérir une meilleure résistance aux stress.
L'utilisation du froid permet aussi au système cardiovasculaire une flexibilité augmentée et une plus grande efficacité dans sa fonction vitale de transporter le sang à chaque organe et cellule du corps.

Alors dans ce chapitre, je ne vais pas seulement te vanter les bienfaits du froid et les incroyables bénéfices que tu peux obtenir en pratiquant la douche froide de façon régulière, je vais aussi prendre le soin de te décrire les étapes à suivre pour une douche froide optimale.

Tu peux lire cette préparation théorique avant tes premières douches froides, ensuite ça deviendra une habitude (dont tu ne pourras plus te passer).

La douche froide : mode d'emploi

Préparation

La règle d'or sous une douche froide est de se détendre, ne pas se crispier ou essayer de fuir le touché du froid (je sais ce n'est pas spécialement facile).

Ton attitude et ta concentration doivent être orientées et programmées de façon positive pour t'aider. L'idée est de te persuader que le froid est ton ami, en étant conscient de tous les bienfaits engendrés par une exposition au froid régulière.

Nous avons tous surmonté de nombreuses épreuves difficiles dans nos vies, ce n'est pas une petite douche froide qui va nous arrêter ?

La douche froide s'apparente quelques fois à une session de sport intense. Ce n'est pas toujours facile de s'y mettre, même si nous savons pertinemment qu'en fin de compte cela nous apportera de nombreux bienfaits.

Après coup et une fois le plan mis à exécution, nous éprouvons de la fierté et ressentons presque immédiatement les bénéfices sur le corps.

Une sensation d'accomplissement et de bien-être qui vaut bien quelques minutes sous l'eau froide ou une session de sport intense, non ?

Sous la douche

Relax, persuade toi que le froid est ton meilleur ami. Relâche tes épaules, garde la tête bien droite et la poitrine ouverte. Souris ! Tu verras, ça aide vraiment, la posture que tu adoptes sous l'eau froide change énormément la réponse de ton corps au froid.

Fais de longues expirations (idéalement par le nez), garde une respiration douce qui pourra t'aider à gérer le stress de courte durée, mais de haute intensité provoquée par le froid.

Tu peux répéter cela pour changer la réponse naturelle du corps au froid (la panique) vers une réponse de calme et de sérénité. Pratique de longues expirations, sans rétention.

Focalise-toi sur ta respiration et aussi sur tous les bienfaits que ce froid va t'apporter ! Rappelle-toi : l'exposition au froid doit être graduelle, sans forcer.

Au début, ne cherche pas à battre de record. L'exercice doit être de qualité, apprendre à rester en contrôle dans un stress élevé pour apprendre à "bien stresser".

La qualité est plus importante que la quantité. Si tu te sens bien à la sortie de la douche, que tu es en contrôle et surtout que tu n'es pas totalement congelé, c'est bon signe !

Sortie de douche

Tu as maintenant fait l'exercice d'exposition au froid. La pratique dans sa totalité n'est pas terminée. Il te reste la dernière partie, très importante: te réchauffer !

Une fois sorti du froid, ne te précipite pas.

Cultive ton calme et adopte une posture droite et confiante. Conserve ton focus sur l'expérience du froid et intériorise les énormes bénéfices que la douche froide t'a apportés.

Souris chaleureusement et continue à suivre consciemment ta respiration par le nez.

Réchauffe toi tout en douceur pour ainsi permettre à ton corps d'élever sa température interne et de quitter le froid en toute sérénité.

Si la thermogenèse (température interne) du corps tarde à se normaliser, sèche toi lentement avec une serviette, puis réchauffe toi avec quelques mouvements physiques.

Prends quelques instants pour observer comment tu te sens physiquement et mentalement. Qu'est-ce qui te fait du bien, qu'est-ce qui est à améliorer pour la prochaine fois ?

Combien de temps pour une douche froide ?

L'exercice dans son ensemble peut prendre 5 minutes ou peut être plus long. Si tu veux expérimenter une douche froide à la maison, il te faudra sans doute te préparer rapidement 1-2 minutes, puis faire 2-3 minutes de douche froide, et enfin te réchauffer et faire quelques mouvements pendant 2-3 minutes.

Si tu mets en place ces étapes de préparation à l'exposition au froid, ton expérience avec le froid va évoluer positivement et rapidement.

Tu es maintenant armé pour tes futures douches froides en toute confiance, sérénité et sécurité.

Si tu ne peux absolument pas concevoir une douche seul chez toi, mais que tu veux pouvoir bénéficier des nombreux bienfaits du froid, tu peux aussi te renseigner et trouver un centre proposant de la cryothérapie près de chez toi.

Voilà, j'espère sincèrement que tu auras trouvé des informations utiles dans cet EAT book.

Cela me ferait plaisir d'avoir ton avis sur cet EAT book, n'hésite pas à m'écrire ou me laisser un commentaire sur les réseaux.

Même si la rédaction de cet EAT-book m'a demandé beaucoup de travail, j'ai pris beaucoup de plaisir à le rédiger et je suis très heureux de pouvoir te le partager.

Equilibres Aliments Terre est présent sur [Facebook](#), [Instagram](#) ou alors directement sur le [blog EAT](#).

Pour m'écrire directement tu peux me contacter à cette adresse :

yanis@equilibres-aliments-terre.be

Merci d'avoir lu cet EAT-book et excellente santé à toi !

Yanis