



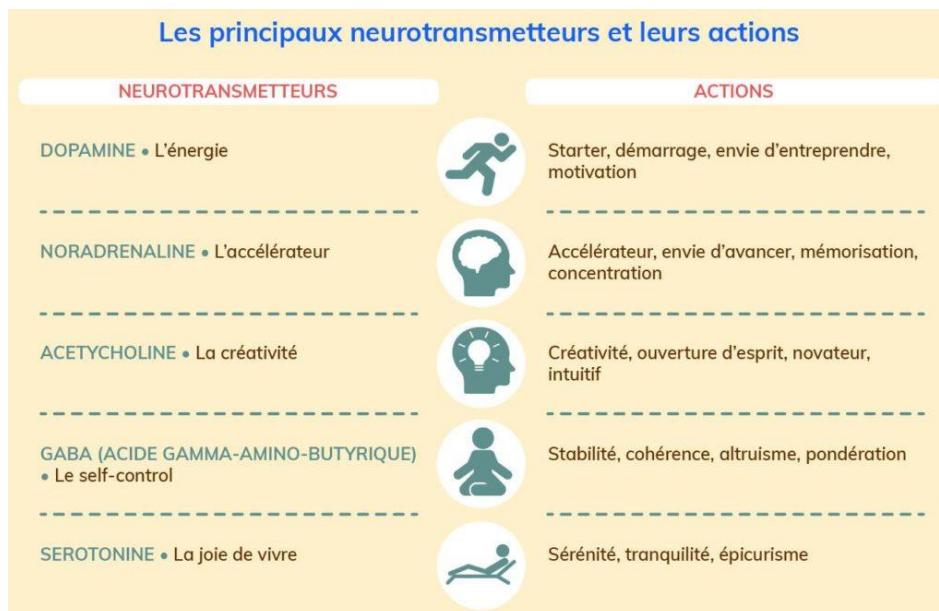
Webinaire

« En quoi la chrono-nutrition peut-elle
t'aider à (re)trouver une énergie au top ? »

Qu'est-ce que la chrononutrition ?

La chrononutrition est un « régime » alimentaire qui prend en compte notre fonctionnement biologique. En effet, en observant notre fonctionnement biologique, on découvre que nos besoins varient au cours de la journée ainsi que nos capacités digestives. Cela s'explique par le fait que la quantité d'enzymes et d'hormones produites par notre corps va varier tout au long de la journée. Ainsi, nous n'allons pas digérer les aliments ni assimiler les nutriments à la même vitesse. L'idée est donc d'apporter à l'organisme ce dont il a besoin, lorsqu'il en a besoin et au moment où il en profitera pleinement.

Inventé dans les années 80 par le Dr Delabos pour perdre du poids, nous avons aujourd'hui dépassé ce but en adaptant ce régime aux évolutions scientifiques pour en faire un vrai atout santé. Il sera dès lors plus judicieux de parler de chronobiologie alimentaire.



Le petit-déjeuner

Ce premier repas de la journée doit être copieux. Il reste toutefois important d'écouter ses sensations de faim et de satiété et de ne pas aller à l'encontre.

Si pas de sensation de faim le matin, il est essentiel de se poser la question de la bonne (ou insuffisante) digestion de repas de la veille.

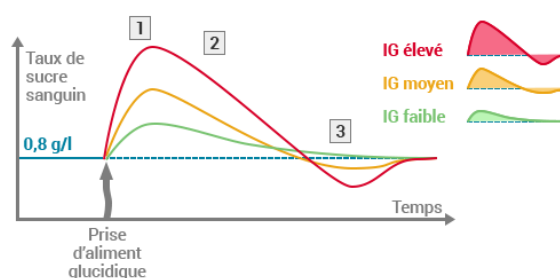
Riche en protéines : grâce aux acides aminés qui les composent, elles vont soutenir la fabrication de dopamine et cortisol. Deux neurotransmetteurs essentiels pour débiter la journée car ils induisent en nous motivation, énergie et dynamisme. Réels « bouton ON » de notre machine.

Riche en bons gras : les lipides permettent au cerveau d'envoyer la notion de satiété. Le bon gras est donc essentiel dès le matin pour se sentir rassasié et ne pas avoir faim dès 10h.

Contenant peu de glucides complets : il est très important d'éviter les sucres rapides le matin pour éviter d'enclencher des troubles de la glycémie.

La glycémie correspond à la quantité de sucre dans le sang. Lorsque nous consommons du sucre, notre pancréas produit de l'insuline. Cette hormone a pour but de baisser la glycémie en faisant entrer les glucides dans nos cellules. Le corps est bien fait. Mais quand nous consommons une trop grosse quantité de sucre ou des sucres de mauvaises qualité car raffinés ou rapides, nous subissons ce qu'on appelle une hypoglycémie réactionnelle. Une dose d'insuline importante est produite et entraîne une trop grosse baisse de la glycémie. C'est le bien malheureusement trop connu coup de pompe de 11h qui nous pousse alors à re-consommer des aliments énergisants et riche en glucides. Cela, en combinaison avec d'autres hormones, a évidemment un rapport avec notre sensation de faim. En plus de ces fringales, la consommation de glucides aura tendance à fatiguer le pancréas et pourrait préparer un terrain à tendance diabétique à long terme. Pour éviter ces pics de glycémie et ces fringales, il est important de retarder la prise de sucre dans la journée et de choisir des aliments de qualité.

MÉCANISME DE L'HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE



Cette hypoglycémie, en réaction à une production importante d'insuline, nous pousse à consommer à nouveau des aliments glucidiques pour faire remonter notre taux de sucre sanguin. Le cercle vicieux de grignoter tout au long de la journée s'installe alors.

Pour sortir de cercle, nous pouvons consommer des aliments à index glycémique bas (glucides complets, non raffinés, sucres naturels,...) ou les combiner à d'autres aliments pour baisser le leur (associé à des lipides comme les oléagineux l'index glycémique des aliments sucrés diminue, la cannelle a aussi un effet positif sur la gestion de l'insuline).

flavie.stevens@gmail.com

0493.37.76.18

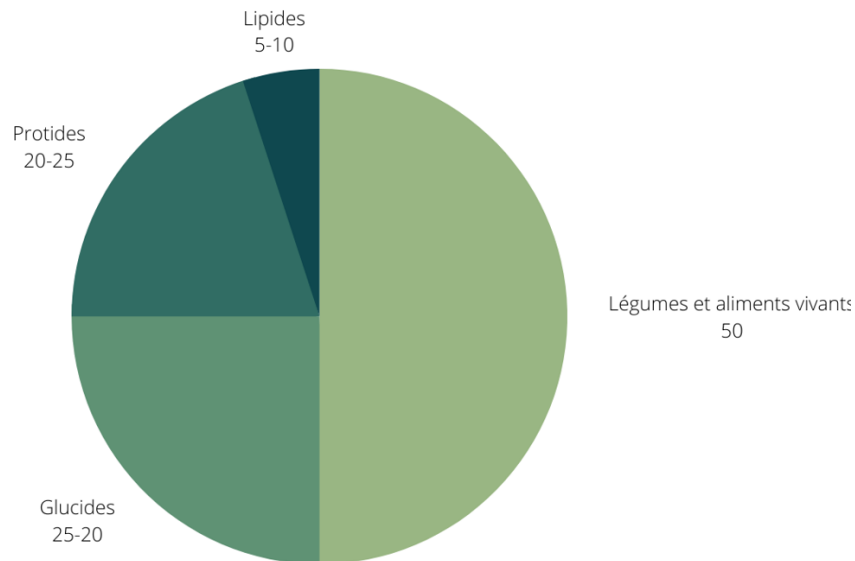


Le diner

Le repas de midi doit être complet et équilibrer, en contenant des aliments riches en chacun des macro-nutriments.

Veiller à respecter **la proportion en macronutriments** :

- Les glucides = source d'énergie, représentent 15-20% du poids de l'alimentation
- Les lipides = élément de réserve énergétique, représentent 5% du poids de l'alimentation
- Les protides = élément bâtisseur et réparateur, représentent 20% du poids de l'alimentation
- Les légumes, fruits, alimentation vivante = élément vitalisant, représentent 60% du poids



Bons gras : les croyances ont la vie longue et se défaire de l'idée que le gras est parfois longue... Donc je le répète : les acides gras de qualité sont essentiels à notre santé. Ils entrent dans la composition des membranes de chaque cellule de notre corps, ils permettent leur nutrition et les échanges entre elles. Ils sont cardio-protecteurs, anti-inflammatoires, entretiennent l'équilibre du système nerveux, sont une excellente source d'énergie,... il serait inconscient de vouloir s'en passer.

En plus de leur intérêt pour la santé générale, ils sont intéressants pour leur indice de satiété. Les aliments gras sont riches en énergie et donc plus rassasiants. Ils n'induisent pas d'hypoglycémie réactionnelle et de fatigue quelques heures après avoir été consommés.

Il est intéressant de varier les sources de bons gras car chaque aliment a des propriétés santé différentes. On peut citer entre autres les huiles végétales de premières pression à froid (olive, colza, cameline, lin, noix,...), les œufs enrichis en oméga 3, les oléagineux et graines, les poissons comme le saumon, le maquereau ou les sardines et les avocats.

Le goûter

Faisant partie du quotidien des bouts de chou, le goûter est trop souvent oublié à l'entrée de l'âge adulte. Pourtant, ce quatrième repas a de grands intérêts pour notre santé et s'en passer n'est pas toujours une bonne idée.

Notion de satiété : le laps de temps entre le dîner et le souper est souvent bien plus grand que 4h. Manger un goûter dans l'après-midi permet donc de ne pas nous laisser mourir de faim et d'éviter d'avoir envie de se jeter sur tout ce qui traîne juste avant le souper.

Notion de chrononutrition : le fait de manger des aliments sucrés aux alentours de 16h permet au tryptophane (un acide aminé) de passer la barrière hémato-encéphalique. Cet acide aminé présent dans le cerveau se transforme alors en sérotonine, hormone du bien-être et de la sérénité. Un peu plus tard dans la soirée, cette molécule se transforme à son tour en mélatonine, hormone du sommeil qui facilite l'endormissement et induit un sommeil réellement récupérateur. Consommer un goûter l'après-midi favorise donc le bien-être en fin de journée et prépare un sommeil de qualité.

Autres façons de stimuler la production de sérotonine :

- Le contact avec l'eau (piscine, bain, lac, ...)
- Les câlins, les massages, le « peau contre peau »
- La méditation, les exercices de respiration
- Le fait de caresser un animal
- L'activité physique
- Les moments de plaisir, le rire
- ...

Ce que j'aime faire pour augmenter ma sérotonine ...

Le souper

En fin de journée, notre système digestif se prépare déjà au repos et produit donc moins d'enzymes digestives. Il est alors intéressant de consommer un repas plus léger. Contrairement à ce que l'on entend souvent, ce ne sont pas les féculents qui posent problème le soir (ce qui compte c'est la quantité mangée sur la journée !) mais plutôt les protéines, qui demandent beaucoup de travail digestif. Il est donc intéressant de diminuer sa consommation de protéines le soir, surtout celles d'origine végétales. Le sommeil sera alors bien plus apaisé.

Alors, prêt-e à devenir végété quelques soirs par semaine ?

Les différentes sources de protéines :

Animale	Végétale
Viande (blanche ou rouge)	Légumineuses
Poisson	Tofu, tempeh, seitan
Œufs, fromage,...	Oléagineux, algues, graines,...

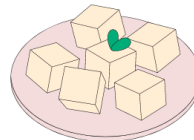
Les sources végétales de protéines



Les légumineuses
(soja, haricot,
lentilles,...)



Les graines (lin,
chia, sésame,...)



Les substituts
(tofu, tempeh,
seitan,...)



Certaines céréales
(quinoa,...)



Les algues
(spiruline, nori, dulse,...)



Les oléagineux
(noix, noisette,
amande,...)

Pour une personne ne pratiquant pas de sport à un haut niveau, il faut :

1g de protéine / kg de poids / jour

15 VÉGÉTAUX RICHES EN PROTÉINES



 QUINOA 13,2 g	 NOIX 13,3 g	 TOFU 8,1 g	 POIS CHICHES 20,5 g	 LUPINS 36 g
 LENTILLES 25 g	 B. DE CACAHUÈTES 25 g	 SOJA 34 g	 PISTACHES 18 g	 FENUGREC 27 g
 HARICOTS 22,5 g	 TEMPEH 18,2 g	 G. DE COURGE 19 g	 N. DE CAJOU 15 g	 SEITAN 19 g*
 AVOINE 16 g	 G. DE CHIA 18 g	 SPIRULINE 65 g	 GRAINE DE LIN 16 g	 AMANDES 21 g

Quantité de protéines / 100g d'aliment

Les impacts positifs de la chrono-nutrition sur l'énergie

- stimuler les boosters dès le matin
- apporter en suffisance de macro et micronutriments
- diminuer l'impact négatif du stress
- favoriser un sommeil récupérateur.

Ce que j'ai envie de mettre en place pour respecter ma chrono-biologie ...

N'oublie pas, si tu as envie d'aller plus loin, je t'offre un appel de 30 minutes avec moi pour nous permettre d'échanger sur ta situation, t'apporter plus de clarté et déterminer si je peux t'aider.

Réserve ton créneau via ce lien : <https://calendly.com/flavie-stevens-naturopathe>

flavie.stevens@gmail.com
0493.37.76.18

