

## PILIER 5 : LES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES



Il n'y a pas que ce que nous mangeons qui est important.  
**Comment** nous le mangeons l'est tout autant.

La mauvaise association de certains aliments peut, elle aussi, avoir des effets négatifs sur notre capacité d'adaptation, sur notre performance tant cellulaire que biomécanique, sur notre récupération (surtout) et sur la gestion de notre stress.

Si nous regardons autour de nous, nous verrons que ce sont très fréquemment les mêmes associations alimentaires qui reviennent encore et encore.

Nous mangeons par exemple de la viande ou des volailles avec des pommes de terre, du fromage avec du pain, du poisson avec du riz, des pizzas, du café ou des céréales avec du lait, du riz ou des pâtes à la sauce tomate.

Or il se trouve que certains aliments ne font pas très bon ménage et ont du mal à être assimilés ensemble pour la simple et bonne raison que pour être digérés ils nécessitent des milieux acides ou alcalins différents.

## « LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

Pour faire simple, les **féculents** (hydrates de carbone) tels que les pâtes, le riz, le pain, la pomme de terre nécessitent un **milieu digestif alcalin** fourni dès le départ par l'enzyme salivaire, l'amylase.

Les **protéines**, quant à elles, nécessitent un **milieu acide** pour être digérées. Or, les lois fondamentales de la chimie font que deux milieux opposés tels qu'acide et base se neutralisent mutuellement.

Si nous les mélangeons, la digestion s'en retrouvera perturbée par la neutralisation des deux milieux, faisant que les aliments ne seront que partiellement digérés.

Notre corps dépensera alors une énergie colossale pour la digestion, génératrice de fatigue, voire de maladies. Mais surtout les aliments non digérés fermenteront, provoquant des gaz et des désordres digestifs qui viendront fragiliser une fois de plus notre second cerveau : l'intestin grêle, impactant la sécrétion de **sérotonine** et venant encrasser notre intestin et donc limiter les échanges de minéraux, d'oligoéléments et de nutriments nécessaires au bon équilibre de notre corps.

De plus, si nous mangeons ainsi le soir, la digestion, au lieu de se faire sur 3 – 4 heures de temps, se fera sur une durée plus longue et notre système digestif continuera à « travailler » durant une grande partie de la nuit faisant que nous dormirons, certes, MAIS que nous ne récupérerons pas.

Or nous connaissons l'importance d'un sommeil récupérateur, qui plus est lorsque nous sommes sportifs.

Il est important de prendre conscience que nous devons, dans la mesure du possible, essayer de dissocier le soir.

Il est difficile de le faire tout le temps car cela nous coupe en grande partie de notre vie sociale, mais il est plus facile de le faire 3 à 4 soirs par semaine.

Auquel cas il est conseillé de supprimer ces soirs là les apports en protéine (privilégiez le midi).

Il peut être aussi conseillé de faire un jeûne fractionné (ne rien manger pendant au moins 14 h) par exemple entre 16-17h et le lendemain matin.

# « LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

## LES APPORTS LIMITÉS.

Selon la philosophie IKIGAÏ au Japon, il est important de limiter ses apports à 80 % de sa satiété. En bref, de ne pas se remplir l'estomac à chaque repas. Cette approche explique pour la science POURQUOI cette région du monde compte le plus de centenaires.

### EXPLICATION :

Des études très sérieuses ont été réalisées aux États-Unis par le docteur Clive McCay de l'université de Cornell et par le docteur Edward Masaro de l'université du Texas.

**McCay** a pris des rats de laboratoire et a réduit leur consommation alimentaire de moitié. Il a ainsi doublé leur longévité.

**Masaro**, quant à lui, a fait deux groupes de rats. Au premier il donna à manger à volonté alors qu'au deuxième il diminua les rations de 60 %. Au bout de 810 jours, seuls 13 % des rats du premier groupe étaient encore en vie contre 97 % de ceux du second groupe.

Toutes les études réalisées à ce jour ont montré que la dégradation physiologique d'un animal à sang chaud est très nettement retardée par la diminution des quantités alimentaires absorbées.

*Si vous voulez manger beaucoup ... mangez peu.  
Ainsi vous vivrez longtemps et in fine vous mangerez plus !*