

## Petit guide pour choisir ses ingrédients

L'incidence d'une mauvaise alimentation sur les troubles de la santé est maintenant clairement établie. Dans une société de surconsommation où notre alimentation est devenue peu qualitative et, face à la diversité des produits jugés "comestibles", il m'a semblé qu'un petit guide était nécessaire pour aider à faire les bons choix, et savoir discerner les aliments naturels et de qualité.

J'ai été amenée au cours de ma carrière à analyser notamment les petits-déjeuners type des enfants de mes patients mais également ceux de mes amis. A partir de cette réflexion, j'ai établi une liste identifiant les aliments comme essentiels pour notre santé et ceux qui doivent être évités ; j'ai également identifié d'autres aliments à même de les remplacer avantageusement.



### Eviter !

Pâtes à tartiner sucrées

Barres chocolatées

Viennoiseries  
(pain au chocolat,  
croissant...)

Pain blanc  
(pain de mie,  
baguette blanche...)

Biscottes

Sucre blanc

Mélange lait de vache  
+ jus d'orange

### Pourquoi ?

Vides de nutriments  
trop gras + trop sucré

Trop riches en sucres  
et graisses saturées

Trop grasses, trop sucrées

Peu digeste, vide en nutriments  
et trop salé

Très salées, enrichies en sucre  
et en matière grasses,  
plus riches en graisses que le pain

Vide en nutriments,  
favorise les coups de pompe

Parfois indigeste, la fermentation  
ralentit la digestion et provoque  
des troubles intestinaux

### Comment... les remplacer

Pâtes à tartiner AB (agriculture bio),  
avec modération

Pain, flakes,  
muesli ou crêpes

Pain, flakes,  
muesli ou crêpes

Pain au levain, digeste et reminéralisant  
Pain complet AB, riche en nutriments  
et régulateur de l'appétit

Pain, flakes,  
muesli ou crêpes  
à base de farine de  
châtaigne, de riz, de sarrasin...

Miel, sucre intégral  
non raffiné, fructose  
(sucre de fruit), stevia (poudre de plante  
à fort pouvoir sucrant)

L'un ou l'autre, ou  
éviter le jus d'orange