

La Nutrition Énergétique

Les clés d'une alimentation vitalisante

Daniela Oliva, Naturopathe



Avis: Les informations de cette conférence sont informatives et ne remplacent pas un avis médical

🔥 L'ALIMENTATION, MOTEUR DE NOTRE ÉNERGIE

Ce que nous mangeons influence notre énergie physique, mentale et émotionnelle. Un bon équilibre alimentaire améliore la concentration, la mémoire, la gestion du stress et même notre humeur

💡 Trois types d'énergie impactés par l'alimentation

✓ **Énergie physique** → Un corps qui fonctionne bien grâce aux bons nutriments.

✓ **Énergie mentale** → Le cerveau consomme du glucose et des acides gras essentiels pour rester performant.

✓ **Énergie émotionnelle** → Les bons nutriments influencent la production des neurotransmetteurs qui régulent l'humeur.

◆ **Objectif : une alimentation vitalisante pour être au top !**



🌱 L'ALIMENTATION VIVANTE : UNE ÉNERGIE NATURELLE !

L'alimentation vivante regroupe les aliments bioénergétiques et bioactifs, qui conservent leur vitalité et leurs nutriments.

- ✅ Riche en **enzymes** naturelles, elle facilite la digestion et optimise l'absorption des nutriments.
 - ✅ Non altérée par une **cuisson** agressive, elle préserve ses **vitamines** et **antioxydants**.
 - ✅ Favorise la régénération cellulaire et une meilleure énergie au quotidien.
 - ✨ Apporte une vitalité profonde et nourrit l'organisme en profondeur
 - ✨ Facilite la digestion et soutient l'immunité
 - ✨ Renforce le taux vibratoire du corps et améliore l'énergie quotidienne
- 🌿 Privilégier les aliments vivants, c'est optimiser son énergie intérieure et son bien-être global ! 🚀



🔥 L'ÉNERGIE BIOÉNERGÉTIQUE DES ALIMENTS

L'alimentation vivante ne se limite pas aux nutriments ! Elle possède une énergie vitale mesurable, qui influence directement notre dynamisme et notre bien-être.

💡 Comment mesure-t-on cette énergie ?

Les unités Bovis permettent d'évaluer le taux vibratoire des aliments, c'est-à-dire leur capacité à nourrir nos cellules au niveau énergétique.

- ✓ Aliments ultra-transformés → < 2 000 unités Bovis → Pauvres en énergie vitale, ils fatiguent l'organisme.
- ✓ Aliments classiques (cuits, raffinés) → 2 000 - 6 000 unités Bovis → Apport correct mais perte de vitalité.
- ✓ **Aliments bioénergétiques (graines germées, fermentés, crus)** → 7 000 - 15 000 unités Bovis → Haute énergie vitale, renforcent l'équilibre et la régénération cellulaire.



DENSITÉ NUTRITIONNELLE : CHOISIR DES ALIMENTS DE QUALITÉ

L'alimentation ne se limite pas aux calories. Un repas riche en bons nutriments nourrit mieux l'organisme et stabilise l'énergie.

✓ **Densité calorique** → Attention aux **calories "vides"** (sucreries, fritures).

Mieux vaut miser sur des aliments rassasiants et nutritifs (légumes, céréales complètes, protéines).

✓ **Densité nutritionnelle** → Plus un aliment contient de vitamines, minéraux et fibres, mieux il soutient le corps.

Miser sur les aliments non raffinés et bio autant que possible.

✓ **Limiter les produits transformés** → Ils perdent leurs bienfaits et contiennent souvent trop d'additifs.

◆ **Manger moins, mais mieux : la clé d'un équilibre durable !**



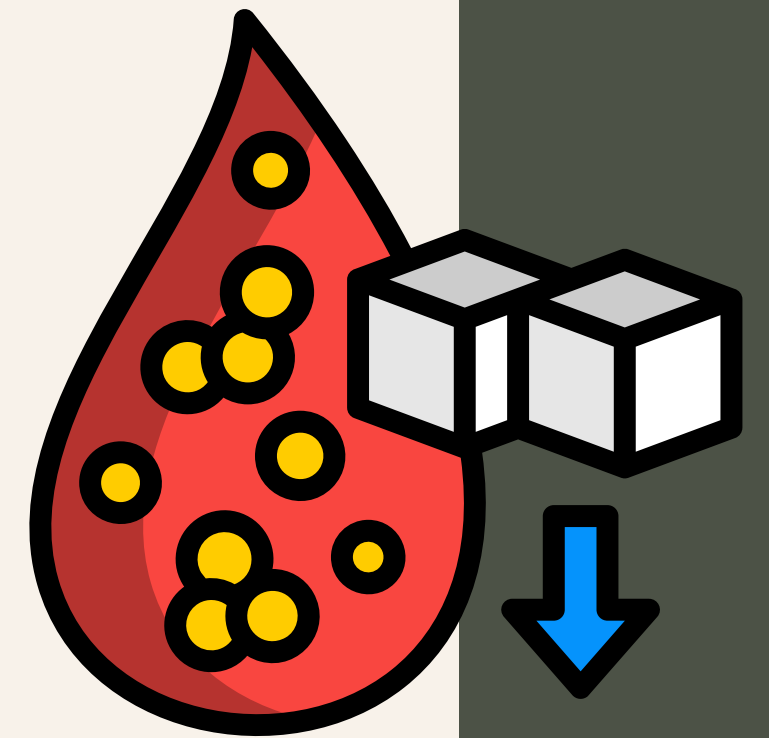
GÉRER SA GLYCÉMIE POUR ÉVITER LES COUPS DE POMPE

La glycémie correspond au taux de sucre dans le sang. Une glycémie instable peut provoquer des variations d'énergie, des fringales et des troubles de la concentration.

💡 Deux notions essentielles pour mieux gérer sa glycémie :

✓ **L'index glycémique (IG)** → Mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter la glycémie. Plus il est élevé, plus le sucre arrive vite dans le sang.

✓ **La charge glycémique (CG)** → Prend en compte l'IG et la quantité réelle de glucides consommée.



PAIN BLANC RAFFINÉ VS. PAIN AU LEVAIN BIO

Pain blanc raffiné : IG élevé + CG élevée

- Son IG est élevé (~75-85) car la farine raffinée se digère rapidement, provoquant un pic de glycémie.
- Sa CG est également élevée, car une portion classique (~100 g) contient beaucoup de glucides, ce qui force le corps à libérer une forte quantité d'insuline.

 **Conséquences** : Montée rapide de glycémie suivie d'une chute brutale → fringales, fatigue et stockage des graisses.

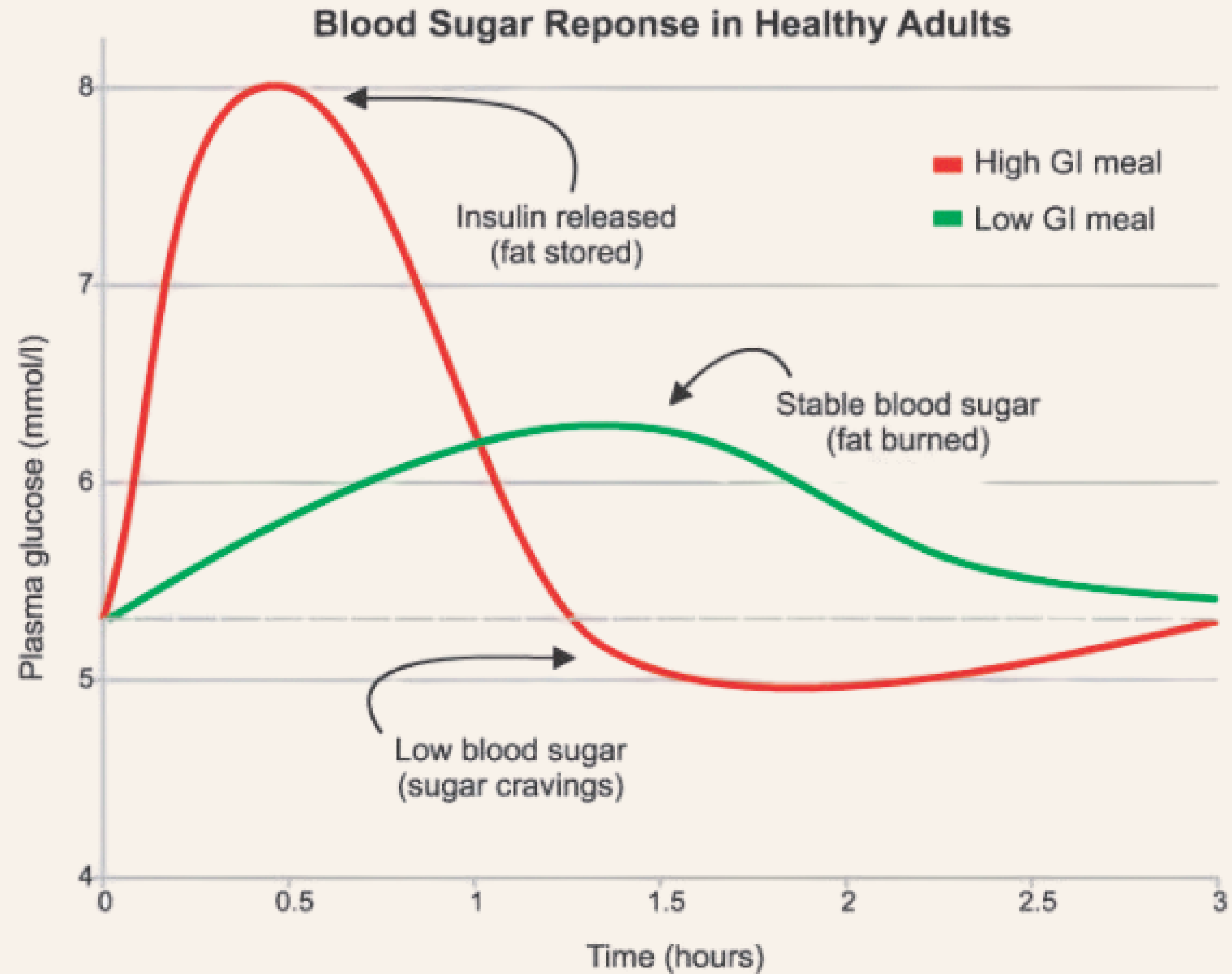
Pain au levain bio : IG plus bas + CG modérée

- Grâce à la fermentation naturelle, son IG est réduit (~50-65) car les glucides sont dégradés plus lentement.
- Sa CG est plus modérée, car même si une portion contient des glucides, la présence de fibres et de protéines ralentit leur absorption et limite les variations de glycémie.

✨ **Avantages** : Glycémie plus stable, meilleure satiété et digestion améliorée.



COMPRENDRE ET ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE



⚡ HYPOGLYCÉMIE RÉACTIVE : UN EFFET SECONDAIRE DES ALIMENTS À HAUTE CG

Lorsqu'on consomme des aliments à charge glycémique élevée comme le pain blanc, le corps libère beaucoup d'insuline pour stabiliser la glycémie.

✳️ Problème : Après quelques heures, la glycémie chute trop brutalement, entraînant fatigue, irritabilité, envie de sucre et baisse de concentration.

💡 Comment éviter l'hypoglycémie réactive ?

- ✓ Miser sur des glucides à **faible charge glycémique** (pain au levain, céréales complètes, légumineuses).
- ✓ Cuire pâtes et riz **al dente** et les laisser **refroidir** avant de les consommer.
- ✓ **Associer protéines et bons gras** au repas pour ralentir l'absorption des glucides.
- ✓ Ajouter du **vinaigre** ou des **épices** aux repas pour stabiliser la glycémie
- ✓ **Éviter les sodas** et les sucres raffinés, qui perturbent la glycémie et le métabolisme..

♦ Des choix alimentaires adaptés permettent une énergie plus constante toute la journée !



🥑 LES GRAISSES : ALLIÉES OU ENNEMIES ?

Les graisses sont essentielles pour notre énergie et notre santé.

- Participent à la formation des **membranes cellulaires**,
- Facilitent l'absorption de certaines **vitamines**
- Influencent des processus biologiques clés comme **l'inflammation** et l'expression des gènes.

Il est donc important de bien choisir ses graisses pour rester en bonne santé et plein d'énergie !



LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE GRAISSES

Les graisses peuvent être classées en plusieurs familles :

- ✓ **Graisses saturées** (viande, beurre, huile de palme) → À consommer avec modération, car un excès peut avoir des effets négatifs sur le cœur et le microbiote.
- ✓ **Graisses mono-insaturées** (huile d'olive, avocat, amandes, canard) → Bénéfiques pour la gestion de la glycémie et la santé cardiovasculaire.
- ✓ **Graisses polyinsaturées (oméga-6 et oméga-3)** → Équilibre essentiel entre les deux, car un excès d'oméga-6 favorise l'inflammation, tandis que les oméga-3 ont un effet protecteur (poissons gras, noix, huile de colza). Le rapport idéal entre **oméga-6 et oméga-3 devrait être d'environ 4:1**, mais l'alimentation moderne tend vers un ratio déséquilibré de **15:1 à 20:1**
- ✓ **Graisses trans** (produits industriels, huiles surchauffées) → À éviter absolument, elles rigidifient les cellules et nuisent à la santé.



CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN CHOISIR SES GRAISSES

- ✓ Ne pas bannir les graisses, mais privilégier les bonnes sources.
- ✓ Utiliser l'huile d'olive pour les préparations froides et le beurre avec modération.
- ✓ En **cuisson**, privilégiez les graisses stables comme l'huile d'olive, l'huile de coco ou la graisse de canard, qui résistent mieux à la chaleur
- ✓ Consommer des **oléagineux** (noix, amandes).
- ✓ Éviter les produits ultra-transformés riches en huiles de mauvaise qualité et les fritures excessives.
- ✓ Choisir des viandes et œufs issus **d'animaux bien nourris**, car leur profil en acides gras est meilleur.
- ✓ Les poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardines) sont une excellente source d'oméga-3... mais attention, aussi de métaux lourds !

Bien gérer son apport en graisses permet de rester en forme, de protéger son cœur et de soutenir un bon équilibre métabolique. Il ne s'agit pas de manger moins de gras, mais manger du bon gras ! 😊



LES PROTÉINES : UN CARBURANT ESSENTIEL

Les protéines sont essentielles pour nos muscles, notre cerveau et même notre énergie. Elles sont composées de petites unités appelées acides aminés, qui sont comme les maillons d'une chaîne. Certaines sont fabriquées par notre corps, mais d'autres doivent être apportées par l'alimentation : ce sont les acides aminés essentiels.

De combien de protéines avons-nous besoin ?

En général, il faut **1 g de protéines par kg** de poids corporel. Mais ce besoin varie selon la situation :

- ✓ Sportifs : jusqu'à 1,8 g/kg pour construire du muscle.
- ✓ Seniors : environ 1,2 g/kg, car l'utilisation des protéines diminue avec l'âge.
- ✓ Régimes végétariens : besoin augmenté de 20 à 30 %, car les protéines végétales ont une biodisponibilité inférieure
- ✓ Situations particulières (blessures, maladies) : les besoins peuvent monter ou descendre selon l'état de santé.



LES PROTÉINES ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Les protéines ne servent pas qu'aux muscles ! Certains acides aminés sont indispensables pour fabriquer des neurotransmetteurs (messagers chimiques du cerveau) :

- ✓ Tyrosine → Favorise la motivation, la concentration et la créativité.
- ✓ Tryptophane → Aide à produire la sérotonine, qui influence le bonheur et le sommeil.
- ✓ Méthionine → Soutient la mémoire et la résistance au stress.
- ✓ Taurine → Diminue les effets du stress en régulant l'adrénaline.
- ✓ Glutamine → Produit du GABA, qui calme les angoisses et améliore l'attention.

Protéines animales VS végétales : lesquelles choisir ?

Les protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) contiennent tous les acides aminés essentiels, mais elles peuvent être riches en graisses saturées. Les protéines végétales (légumineuses, céréales, oléagineux) sont souvent incomplètes, mais en les associant intelligemment, on peut obtenir un profil équilibré :

🥗 Pois chiches + semoule 🥜 Quinoa + haricots rouges 🍚 Riz + lentilles



LE MICROBIOTE, UN ORGANE INVISIBLE MAIS ESSENTIEL

Notre microbiote, c'est des milliards de micro-organismes (bactéries, levures, virus) qui peuplent notre intestin. Il influence notre digestion, notre système immunitaire, notre énergie et même notre humeur ! 💡 Plus il est diversifié, mieux on est protégé contre les bactéries pathogènes et certaines maladies.

De nombreux facteurs impactent sa composition et son efficacité :

- ✓ Notre **alimentation** → Trop de viande, de sucre, d'alcool ou de produits transformés peuvent le déséquilibrer.
- ✓ Notre **naissance** → Accouchement par voie basse ou césarienne, allaitement ou lait infantile jouent un rôle.
- ✓ Les **médicaments** → Les antibiotiques, en particulier, peuvent appauvrir notre microbiote.
- ✓ Le **stress** et la **pollution** → Un mode de vie sain préserve l'équilibre intestinal.



MICROBIOTE ET SANTÉ : UNE CONNEXION PUISSANTE

Un microbiote équilibré agit comme un véritable bouclier contre certaines maladies :

 Il régule **l'inflammation** → Moins de douleurs et de risques de maladies chroniques.

 Il influence **l'humeur** → Un déséquilibre intestinal peut jouer sur le stress et l'anxiété.

 Il booste **l'immunité** → Il participe à la défense contre les infections et allergènes.

 Il optimise la **digestion** et **l'énergie** → Une bonne assimilation des nutriments aide à rester en forme.



COMMENT BOOSTER SON MICROBIOTE ?

Pour un microbiote au top, il faut lui fournir les bons nutriments et éviter les agressions !

- ✓ Les **probiotiques** : bactéries bénéfiques présentes dans les yaourts, kéfir, miso, légumes lactofermentés.
- ✓ Les **prébiotiques** : aliments qui nourrissent nos bonnes bactéries (ail, oignon, poireau, topinambour, légumineuses...).
- ✓ Les **fibres** : elles favorisent une bonne digestion et l'équilibre du microbiote (céréales complètes, fruits, légumes...).
- ✓ Limiter les **toxines** : éviter les aliments ultra-transformés, les édulcorants et les excès d'alcool.



CHRONONUTRITION : MANGER AU BON MOMENT POUR MIEUX VIVRE

On sait que l'alimentation joue un rôle majeur sur la forme, mais le moment des repas est aussi crucial ! La chrononutrition repose sur le principe que notre corps a des besoins précis à différentes heures de la journée.

💡 Exemples qui le prouvent :

- ✓ Un petit déjeuner trop sucré peut provoquer des fringales toute la journée et des coups de fatigue.
- ✓ **Les personnes qui travaillent la nuit ont plus de risques de surpoids, de troubles digestifs et de maladies cardio-métaboliques.**
- ✓ Manger copieusement le matin et plus léger le soir aide à mieux gérer son poids et améliore la sensibilité à l'insuline.
- ✓ **Consommer plus d'un tiers des calories le soir double le risque d'obésité !**



LES RÈGLES SIMPLES POUR RESPECTER LA CHRONONUTRITION

✅ **Petit déjeuner de roi** → Il doit contenir 15 à 20 g de protéines pour être rassasiant : œufs, fromage, yaourt, tofu, houmous... Les féculents sont aussi importants, mais de préférence à faible index glycémique (pain au levain, flocons d'avoine...). ❌ Éviter les petits déjeuners trop sucrés (céréales industrielles, pain/confiture, viennoiseries).

✅ **Déjeuner de prince** → Un apport calorique plus élevé que le dîner, avec une bonne répartition entre protéines, glucides et légumes.

✅ **Dîner léger** → Moins calorique que le déjeuner, mais avec des glucides adaptés pour éviter les fringales nocturnes et favoriser un sommeil de qualité.

❌ Manger trop tard le soir ou grignoter la nuit.

❌ Supprimer complètement les glucides, car ils sont essentiels pour l'énergie du cerveau.

❌ Sauter un repas pour maigrir, sauf en cas d'absence de faim réelle.



RÉDUCTION DES TOXINES : UN GESTE CLÉ POUR L'ÉNERGIE

Notre environnement regorge de substances toxiques, mais on peut les limiter facilement !

- ✓ Favoriser une **alimentation naturelle** → Fruits, légumes bio, aliments bruts.
- ✓ Optimiser la **cuisson** → Vapeur, papillote, cuisson douce pour limiter la dégradation des nutriments.
- ✓ Éviter le **barbecue** et les **fritures** → Ces cuissons génèrent des molécules toxiques comme l'acrylamide et les hydrocarbures aromatiques.
- ✓ Privilégier les **graisses stables** → Huile d'olive, huile de coco ou graisse de canard pour éviter l'oxydation.
- ✓ Éviter les **plastiques** et emballages nocifs.
- ✓ Miser sur les **aliments détox** → Algues, légumes verts, épices.

◆ **Moins de toxines, plus d'énergie et de bien-être !**



LES RÉFLEXES SIMPLES POUR MIEUX MANGER

Aujourd'hui, on mange souvent trop vite et sans vraiment faire attention....
Résultat ? On avale au lieu de mastiquer, et ça peut impacter la digestion, la sensation de satiété et même l'énergie !

💡 Bien mâcher permet de :

- ✓ Décomposer les aliments pour une **digestion plus efficace**.
- ✓ **Activer la salive et les enzymes** qui aident à mieux absorber les nutriments.
- ✓ Envoyer des **signaux au cerveau** pour réguler l'appétit et éviter de trop manger.
- ✓ Profiter pleinement des saveurs et ressentir plus de plaisir en mangeant !



LES RÉFLEXES SIMPLES POUR MIEUX MANGER

 Des astuces simples pour mieux profiter de ses repas

- ✓ Accorder au moins **20 minutes** à chaque repas.
- ✓ Manger dans un endroit agréable, détendu, sans distractions.
- ✓ Poser ses couverts entre chaque bouchée pour éviter d'engloutir sans réfléchir.
- ✓ Éviter les repas ultra-transformés et privilégier les aliments solides plutôt que les purées, jus ou smoothies.
- ✓ **Écouter sa faim** et ne pas manger juste par habitude ou automatisme.



Merci!



Daniela Oliva
Naturopathie, Reiki Usui
Shiatsu, EFT

www.NaruralFlowbyDaniela.com