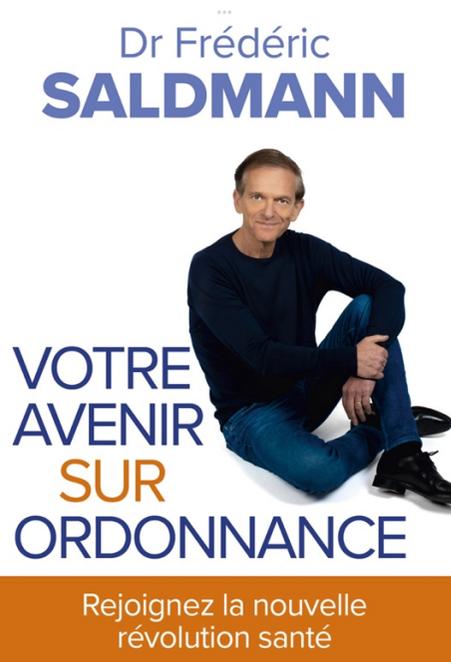


## Deux pages extraites du livre « Votre avenir sur ordonnance » du Docteur Frédéric Saldmann aux Éditions Robert Laffont

*Nous ne tenons généralement pas assez compte de l'influence de notre cerveau sur notre processus digestif et nous avons encore, pour une large majorité d'entre nous tendance à ne pas assez écouter les signaux de notre satiété et de notre système digestif. Bien des personnes calent encore trop leur rythme alimentaire sur des habitudes sociales ... lisez plutôt ces deux excellentes pages :*



Robert Laffont

**« À table : braver les interdits « Ne saute pas de repas, tu vas te faire du mal » :** voilà une injonction qui a des conséquences directes sur notre tube digestif. Le nerf vague, sorte de câble électrique qui relie les intestins au cerveau, fonctionne dans les deux sens. Des messages sont transmis des intestins vers le cerveau, ce que nous venons de voir, mais aussi du cerveau vers les intestins. La flore intestinale joue certes un rôle important dans notre bien-être psychologique, mais notre état mental influe en retour sur notre santé intestinale. Lorsqu'on ne parvient pas à lâcher prise, le stress agit sur le transit : tout le système digestif est soumis à rude épreuve. La

force de notre mental nous aide à puiser dans notre pharmacie intérieure des molécules capables de nous protéger de nombreuses maladies, mais lorsqu'elle fait défaut, nous sommes exposés aux pathologies. Autrement dit, vous disposez d'un arsenal qui peut servir à vous guérir ou à vous détruire, selon ce que vous en faites. Vous avez le pouvoir de sécréter des molécules corrosives, comme le cortisol, ou des hormones protectrices comme les endorphines, la dopamine, la sérotonine ou l'ocytocine. Ces molécules ont des effets sur l'ensemble du système digestif, conditionnant à la fois votre état de santé et votre bien-être intérieur et général.

La fameuse injonction « à table » incite à faire comme tout le monde même lorsqu'on n'a pas faim. Parfois, les personnes qui vous recommandent de manger le font pour soulager leurs propres angoisses, sans tenir compte de ce que vous êtes. C'est une forme d'amour culpabilisateur, qui nie ce que vous ressentez. Cela vous oblige à être conforme aux autres.

Nous avons tous en mémoire le vieil adage suivant : « Petit déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un mendiant. » Comme nous l'avons vu plus tôt, des études ont montré que le fait de prendre un petit déjeuner copieux n'influe pas sur les quantités consommées le midi ou le soir. Au petit déjeuner, beaucoup n'ont pas faim. À quoi bon les forcer, sous prétexte qu'il ne faut pas commencer la journée « à vide » ? Cela ne tient pas debout. Dans les pays industrialisés comme la France, on ne meurt pas de carences ou de faim, mais trop souvent d'excès. Un Français sur deux est en surpoids en 2023, ce qui est affolant quand on sait que la surcharge pondérale est vectrice de maladies cardiovasculaires et de diabète.

De nombreux cancers sont également liés au surpoids. Nous ne

disposons pas d'une énergie infinie. Lorsque cette énergie est sans cesse mobilisée pour digérer des repas trop copieux et mal équilibrés, il nous manque des ressources pour la réparation et la régénération cellulaire.

Pour savoir tout de suite si vous êtes concerné par la surcharge pondérale, faites un rapide calcul en utilisant la formule de l'IMC.

Il faut savoir faire preuve de bon sens et écouter les signaux de son corps pour se faire du bien. Je répète que l'essentiel est de penser à s'hydrater, car le manque d'eau provoque des coups de fatigue et parfois de déprime. Pour compenser, on croit à tort qu'il faut consommer des aliments gras et sucrés, alors que deux verres d'eau suffisent à redonner une belle énergie. Optez pour des boissons sans sucre, comme de l'eau pétillante ou plate, du thé, un peu de café, des tisanes... J'ajoute qu'il ne faut pas hésiter à boire pendant les repas, car cela ne pose aucun problème. Au contraire, c'est un moment idéal pour penser à bien s'hydrater.

Si vous êtes encore en train de digérer et que vous cédez au grignotage intempestif, vous créez de l'inflammation : votre énergie, au lieu de servir à réparer les éventuels dégâts cellulaires, est employée à faire fonctionner l'usine intérieure de la digestion.

Nous ne digérons pas tous à la même vitesse. Il faut respecter son rythme biologique pour apprendre à se respecter soi-même. Pour mémoire, le temps de digestion des aliments diffère beaucoup selon la composition de ces derniers. Voici quelques moyennes pour vous orienter. De la bouche à l'anus, il faut compter vingt-quatre heures avant d'éliminer un repas complet. Plus la teneur en gras et en protéines est élevée, plus la digestion sera longue. Prenons l'exemple du poisson. Les poissons blancs, comme le cabillaud ou le lieu, nécessitent un temps de digestion beaucoup

plus court que les poissons plus gras, comme le saumon, le thon, le maquereau ou les sardines. Mettre des sardines au menu est donc une bonne idée : elles favorisent la satiété, car elles restent longtemps dans l'estomac, limitant ainsi le grignotage. De plus, elles sont riches en oméga 3 et sont relativement épargnées par les métaux lourds (plomb, cadmium, mercure) que l'on trouve dans le saumon ou le thon. Il est important de bien analyser ce que l'on ressent après un repas. Le bien-être postprandial fait partie intégrante des plaisirs de la table. Identifiez les aliments qui vous semblent difficiles à digérer, et éliminez-les. Construisez ainsi le tableau de bord de votre santé, et ne vous laissez pas influencer par celui des autres. Après un repas, on doit se sentir en forme, ... »

*Je vous invite à apprendre à vous respecter vous-même à table ou en jeûnant de temps à autres non pas pour compenser les excès de la veille, mais dans un objectif à plus long terme. Pilotez votre équilibre alimentaire dans une perspective de santé globale.*

***Article proposé et commenté par Laurence Ronsiaux Naturopathe, coach en nutrition et accompagnatrice de jeûne.***

***Mes recommandations pour vous :***

- ***Positiver***
- ***Dormir suffisamment***
- ***S'hydrater avec de l'eau en fréquence et quantité suffisantes***
- ***S'alimenter en équilibre et favoriser la qualité nutritionnelle***
- ***Écouter et respecter son corps et sa digestion***
- ***Bouger tous les jours si possible en extérieur***
- ***Alimenter et enrichir les relations sociales et se nourrir de richesses naturelles et intellectuelles***
- ***Apprendre à savourer l'instant présent***