

# S'alimenter n'est pas se nourrir...

Quelle est la quantité de nutriments dans chacun des aliments que vous consommez?

Quelles sont les quantités précises de nutriments que vous ingérez à chaque repas? Est-ce que selon vous, vous mangez bien? En réalité, de quoi votre corps a-t-il besoin pour demeurer en bonne santé? Pour mieux comprendre ce qu'il en est, il est important de bien comprendre la distinction entre les aliments et les nutriments.

Trop souvent encore aujourd'hui nous véhiculons la fausse croyance que si nous avons une alimentation variée et de bonne qualité, (biologique) notre corps aura tous les nutriments nécessaires pour rester en bonne santé. Cette perspective pouvait être crédible il y a soixante ans peut-être, avant que les aliments ne soient «industrialisés». De nos jours, toutefois, à la vitesse où poussent les fruits et les légumes, la plupart du temps cueillis prématurément pour l'exportation, il ne faut pas s'inventer d'histoires; les aliments sont très loin de contenir les éléments nutritifs dont nous avons besoin au quotidien. Et même s'ils en contiennent une certaine quantité, difficile à déterminer, d'ailleurs, la majorité en contient trop peu pour nos besoins. Entre deux oranges les quantités de vitamines varient, c'est normal; entre deux poires, c'est la même chose.

En réalité donc, lorsque nous regardons l'ensemble de ce que nous mangeons au quotidien, bien que nous portions une attention particulière à la qualité et à provenance des aliments que nous consommons (ce qui est déjà très bien!), il est fondamentalement impossible de déterminer la quantité de nutriments ingérés chaque jour uniquement par notre alimentation. En ce sens, nous pratiquons ce que l'on pourrait appeler «l'alimentation approximative». Notre corps étant bombardé d'additifs alimentaires chimiques de toutes sortes, lesquelles mettent constamment à l'épreuve notre système immunitaire, il est important, dans le but de maintenir une santé globale optimale, de connaître nos besoins nutritifs, relatifs à notre état de santé, et de déterminer ce qui est véritablement ingéré.

«Il est important, dans le but de maintenir une santé globale optimale, de connaître nos besoins nutritifs, relatifs à notre état de santé, et de déterminer ce qui est véritablement ingéré.»

«De nos jours, toutefois, à la vitesse où poussent les fruits et les légumes, la plupart du temps cueillis prématurément pour l'exportation, il ne faut pas s'inventer d'histoires; les aliments sont très loin de contenir les éléments nutritifs dont nous avons besoin au quotidien.»





«S'alimenter n'est pas nécessairement se nourrir, c'est ce qui est important de retenir afin de prendre les actions nécessaires pour se supplémenter adéquatement.»

#### QUOI NE PAS MANGER

Dans notre alimentation moderne, il est primordial de se demander d'abord ce que je dois éviter comme aliments afin d'optimiser ma santé. Même si je mange beaucoup de légumes et que je consomme quotidiennement des suppléments vitaminés, si en contrepartie je me gave de produits congelés ou d'aliments déjà préparés, je donne beaucoup plus de sel et d'additifs alimentaires que de vitamines et minéraux à mon système. Rappelons-nous que le système immunitaire et l'ensemble de nos systèmes doivent puiser dans leurs ressources vitales (protéines, vitamines, minéraux, antioxydants, acides gras) contenues dans le sang, la moelle osseuse et les différents organes pour pallier le manque de nutriments, au minimum pour digérer ce qui deviendra déchet. En conséquence, certaines carences nutritionnelles peuvent se manifester, lesquelles sont intimement liées à différents troubles de santé et occasionnent des variations émotionnelles. Le corps est merveilleusement bien fait, mais assurément, il est important de lui donner les outils dont il a besoin.

#### LA FRAISE EN EXEMPLE

On prétend que si nous avons une alimentation variée et que nous pouvons désormais nous procurer tout aliment, fruits et légumes entre autres, à tout moment de l'année, notre état de santé se porterait mieux. Cependant, la réalité est tout autre! Au Québec, avoir des fraises fraîches au mois de février n'est pas nécessairement «normal», si l'on considère en plus que la fraise elle-même n'est pas tout à fait naturelle! Mais où est rendue la fraise rouge et juteuse qui tache les doigts que j'allais cueillir avec ma mère dans les champs de fraises lorsque j'étais enfant? Nous devons prendre le temps de choisir les plus belles pour que ce soit beau dans notre crème fouettée! Aujourd'hui, c'est plus simple, les fraises sont toutes belles. Elles sont grosses et de

forme parfaite, tel que je les dessinais étant enfant. Elles ne sont plus juteuses toutefois, elles sont tellement dénutriées qu'elles sont blanches au centre, n'ont plus besoin d'une situation climatique idéale pour pousser; elles poussent en «laboratoire» et à grande vitesse pour fournir les grandes surfaces! C'est magnifique le progrès! Et la fraise n'est qu'un exemple... d'autres fruits et légumes pourraient être cités ici.

Une chose est certaine, plusieurs tablettes de nos épiceries contiennent tout ce qui se fait de mieux en aliments industriels et transformés, qu'ils soient préemballés, congelés, cannés, colorés ou déshydratés... Malheureusement, tout ce qui est rapide à préparer reste encore ce qui est le plus consommé! Mais on mange bien... prétend-on!

#### SAVOIR CE QUE L'ON MANGE

Les nutriments sont ce que contiennent vos aliments, ou plutôt ce qu'ils devraient contenir. Les protéines, vitamines, minéraux ainsi que les acides gras, sont à la base de la régénérescence cellulaire et de l'homéostasie (l'équilibre) des systèmes et du bon fonctionnement de notre organisme. Considérant que notre corps régénère 300 millions de cellules par jour et que les fonctions de nos systèmes (hormonal, nerveux, circulatoire, respiratoire, etc.) dépendent des nutriments, ne serait-ce pas pertinent de nous assurer d'en consommer suffisamment? Pour assurer ce processus, il s'avère donc de mise de consommer une bonne multivitamine, idéalement à chacun des repas, pour vous assurer de donner au moins le «minimum» de nutriments à votre organisme.

Les autres suppléments à ajouter dépendront de votre état de santé. Si vous êtes un homme et ne prenez aucun médicament, vos besoins seront bien différents d'une personne ayant des problèmes de santé et prenant une médication régulière. Si vous êtes une jeune femme sans enfant, ce sera différent d'une situation où vous en auriez déjà eu. Si vous êtes en péri-ménopause, en ménopause

#### Les nutriments sont ce que contiennent vos aliments, ou plutôt ce qu'ils devraient contenir.

ou post-ménopausée, toutes ces stades étant différents, les besoins de votre corps le sont aussi! Il n'existe donc pas de formule universelle de supplémentation. Il existe néanmoins une solution pour chacun de vous et, pour ce faire, rien de mieux que d'être conseillé par un naturopathe ou un phytothérapeute qui saura vous guider selon votre réalité et votre état de santé.

S'alimenter n'est pas nécessairement se nourrir, c'est ce qui est important de retenir afin de prendre les actions nécessaires pour se supplémenter adéquatement. Il s'agit certes d'une éducation alimentaire différente de ce que nous avons toujours reçu, mais assurément adapté à notre ère et à nos besoins en tant qu'être humain des années 2000.



#### Dominique Paradis

Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie  
418.998.9648

[www.dominiqueparadis.com](http://www.dominiqueparadis.com) • [info@dominiqueparadis.com](mailto:info@dominiqueparadis.com)

[@coachdominiqueparadis](https://www.facebook.com/coachdominiqueparadis) • [#coachparadis](https://www.instagram.com/coachparadis)



**Les Laboratoires Vachon à Expo Manger Santé et Vivre Vert**  
Venez en apprendre davantage sur la phytothérapie et le pouvoir des plantes au kiosque des Laboratoires Vachon à Québec les 17 et 18 mars et à Montréal du 23 au 25 mars 2018.

Assistez aussi aux conférences de Dominique Paradis intitulées *Les perturbateurs endocriniens*, présentées à Montréal le vendredi 23 mars à 18h ainsi que le dimanche 25 mars à 12h45 sur la scène *Vivre*.

OUVRE TON  
**COEUR**  
POUR  
RESPIRER TA VIE

**DOMINIQUE  
PARADIS**

COACH.ND.PHYD.  
Coach, Naturopathe et Formateur

**WEBCONFÉRENCE  
Gratuite**

Samedi 31 mars à 10:00

  
**SANTÉ + COEUR + CORPS + ESPRIT**

Inscription: [www.dominiqueparadis.com](http://www.dominiqueparadis.com)

