

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

QUELLES SONT LES BONNES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES ?

Pour manger sainement, il est utile de connaître les compatibilités alimentaires, autrement dit ces aliments qui s'accordent bien ensemble et ceux qui ne font pas du tout bon ménage.

En effet, l'organisme utilise des enzymes pour la digestion de nos aliments et ces dernières varient en fonction des mets consommés. Lorsque l'on associe deux aliments aux enzymes antagonistes, c'est-à-dire aux propriétés opposées, cela peut entraîner des problèmes de digestion (ballonnements, lourdeurs, gaz, constipation ou diarrhée) ainsi qu'une mauvaise assimilation des nutriments avec un risque de fermentation ou de putréfaction intestinale. À la longue, le système digestif se détériore et le système immunitaire se fragilise.

Avant de vous expliquer quelles sont ces associations, il est utile de préciser que dans cet article quand il est question de protéines animales, nous parlons de la viande, du poisson, des fruits de mer, des œufs, du lait, du fromage et des yaourts. Les féculents et les céréales sont représentés par la pomme de terre, le blé, le riz ou le maïs par exemple et quant au sucre ou aux fruits, cela concerne tous les sucres et les aliments qui en contiennent (ex. desserts) ainsi que les fruits frais et les fruits secs.



© Photo Brooke Lark

Passons maintenant dans le vif du sujet avec les associations alimentaires à éviter :

- Protéines animales + féculents ou céréales, comme le steak-frites, le poulet avec du riz, le pain accompagné de fromage ou les céréales du matin avec du lait de vache.
- Protéines animales + sucres ou fruits. L'exemple classique est le fruit à la fin du repas. Cela peut paraître surprenant mais cette association est souvent des plus indigestes. Il est préférable de manger les fruits seuls, le matin au petit déjeuner ou 45 minutes au moins avant tout autre repas.
- Féculents ou céréales + sucre ou fruits, c'est la pire des associations. Un petit déjeuner composé de pain, de confiture et d'un jus d'orange n'est définitivement pas la meilleure manière de commencer la journée.

"Manger est un plaisir et doit le rester, tout n'est qu'une question de mesure".

Il est dès lors erroné de croire qu'un fruit à la fin du repas c'est plus léger, que pour être équilibré un menu doit toujours contenir des protéines, des légumes et un féculent ou qu'un bol de céréales avec des fruits et du lait nous donne de l'énergie le matin.

Cependant, si vous mangez des protéines animales ou des céréales avec des légumes vous digérez beaucoup plus facilement et votre système digestif en sera ravi ! Cela étant dit, la théorie n'est pas toujours facile à appliquer dans la vie de tous les jours et notre quotidien se moque parfois de tous ces préceptes. Manger est un plaisir et doit le rester, alors maintenant que vous connaissez ces quelques règles alimentaires, partons du principe qu'en nutrition il faut éviter les interdits et que tout n'est qu'une question de mesure. Un dessert gourmand ou du pain avec un bon fromage à la fin d'un repas peut être certes délicieux, il suffit de ne pas en abuser ! Je vous souhaite bon appétit !

Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Website :

