

La solution nutri-énergie, C'EST QUOI ?

INTERVIEW

On l'oublie souvent, mais l'alimentation influence beaucoup notre énergie.

Rencontre avec Véronique Liesse, diététicienne, micro-nutritionniste, auteure du récent ouvrage *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »*, un ouvrage clé.

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE DELALEU

Natur'elle : Votre ouvrage de nutrition se penche aussi sur le thème de l'énergie. Pour quelle raison ?

Véronique Liesse : L'énergie est mon thème de prédilection car je constate que beaucoup de personnes ne font absolument pas le lien entre la façon dont elles mangent et « comment elles se sentent » (dans leur corps et leur tête). Pourtant, ce lien est indéniable. Je travaille avec des entreprises qui ont pris conscience de l'importance de la nutrition pour la bonne santé de leurs collaborateurs et ont intégré que s'ils mangent mieux, dorment mieux et « gèrent » leur stress (ce que l'alimentation peut favoriser), ils sont plus performants, avec moins d'absentéisme. Avec de meilleurs choix, de nouveaux réflexes et une correction des erreurs, tout le monde peut optimiser son capital énergie au quotidien !

Qu'est-ce qu'une alimentation « spécial énergie » ?

V. L. : Nous consommons souvent des aliments très riches en énergie mais pauvres en nutriments : il faut inverser la tendance et optimiser la densité nutritionnelle de l'alimentation ! Ainsi, pour le même nombre

NOTRE EXPERTE



VÉRONIQUE LIESSE
diététicienne,
micro-nutritionniste



de calories, on peut choisir de manger 100 g d'entrecôte et 100 g de frites... ou 150 g de blanc de poulet + 250 g de légumes + 100 g de quinoa avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza : il est évident que le second menu apportera plus de nutriments et aura une bien meilleure densité nutritionnelle ! Cette optimisation nécessite de privilégier les aliments riches en fibres, en vitamines et en minéraux comme les fruits et légumes, les aliments complets, et de diminuer le plus possible les produits industrialisés et ultra-transformés, dont l'effet pervers est désormais établi même si, sur le moment, on croit qu'ils nous donnent un coup de fouet.

Vous abordez également la question cruciale de la consommation de sucre.

V. L. : Notre corps et notre cerveau fonctionnent grâce au glucose, mais il leur faut une glycémie (taux de sucre sanguin) équilibrée. Certains sucres (ceux

Les nutriments, apportés par les aliments et les boissons, nous servent de carburant. Ils jouent aussi un rôle sur notre humeur.

des sodas, de la baguette mais aussi des pommes de terre ou des céréales de petit déjeuner) augmentent vite et fortement la glycémie (hyperglycémie) qui sera suivie d'une hypoglycémie réactionnelle nuisible puisqu'elle réduit de 8 à 15 % les performances. Il faut donc éviter les sucreries mais aussi les aliments transformés comme le pain de mie, les pétales de maïs et les flocons de purée. On leur préférera les légumineuses, les aliments complets (les fibres abaissent l'index glycémique), les pâtes et le riz al dente (pas trop cuits, ou servis le lendemain, refroidis et en salade), les fruits entiers plutôt qu'en jus...

Vous expliquez dans votre ouvrage que l'alimentation influence non seulement notre énergie physique mais également mentale et émotionnelle. Pourquoi ?

V. L. : Les nutriments sont un carburant pour notre moteur, mais ils orchestrent aussi nos humeurs, nos envies, notre attention, notre motivation, notre mémoire, notre sommeil... Ce que nous ingérons influe directement sur notre état émotionnel et notre résistance au stress via les hormones et neurotransmetteurs fabriqués à partir de nos aliments ! Ainsi, l'apport optimal de bons acides gras oméga-3 (grâce aux noix, à l'huile de colza, aux petits poissons gras, aux œufs de poisson et aux bons œufs comme Bleu Blanc Cœur ou Columbus), de magnésium (oléagineux, cacao et chocolat noir, eaux riches en magnésium) et de tryptophane (produits laitiers, volaille, oléagineux) améliore nos capacités émotionnelles

Les 3 conseils de la diététicienne

1. On privilégie les aliments riches en fibres, vitamines et minéraux comme les fruits, les légumes et les aliments complets.

2. On réduit le plus possible les produits industrialisés et ultra-transformés (les pizzas et les plats préparés industriels...).

3. On préfère les fruits entiers aux jus de fruits, souvent enrichis en sucre.





et nous aide à être plus serein et calme, moins tendu et irritable, de meilleure humeur...

Comment faire quand on mange souvent à l'extérieur ?

V. L. : Il suffit de faire de meilleurs choix, en sachant qu'un repas lourd, donc difficile à digérer, pousse à dormir! Ainsi, au restaurant (y compris d'entreprise), mieux vaut commencer son repas par des crudités, un potage ou des huîtres que par une quiche lorraine ou des rillettes qui n'apporteront quasiment pas de vitamines! Ensuite, on privilégie les protéines (viande peu grasse ou poisson) et on les accompagne de légumes et de céréales complètes plutôt que de frites ou de purée. Et on termine avec un dessert à base de fruits en oubliant le tiramisu ou la crème brûlée! Et, bien sûr, on évite l'alcool, champion de la contre-performance...

Que faire quand on ne dispose que de très peu de temps ?

V. L. : Pas la peine de passer des heures en cuisine! Il faut simplement s'organiser pour éviter de tomber dans le piège du tout-prêt : faire ses menus pour la semaine, choisir des recettes rapides et faciles, préparer à l'avance et en quantité, recycler (les restes de légumes cuits peuvent devenir une sauce ou une soupe), utiliser les surgelés « nature », avoir des conserves de poisson, des légumes secs, des oléagineux... sans oublier de mettre la famille à contribution pour aider!

N'est-ce pas difficile et frustrant de surveiller son alimentation pour qu'elle soit optimale ?

V.L. : Absolument pas! Je trouve d'ailleurs incroyable – et dommage – que cette croyance

Une mine de solutions

Bourré d'explications mais aussi d'astuces et de conseils pratiques, l'ouvrage de Véronique Liesse est une mine pour gagner du peps! Les cas concrets sont nombreux (mal à la tête, période d'examens, ménopause, kilos superflus, sport intensif, abus de café) et apportent des solutions utiles à tous. Pour conclure, 75 recettes simples et gourmandes élaborées par Catherine Aguilar. *Le Grand Livre de l'alimentation « spécial énergie »*, éd. Leduc.s, 19 €.



soit entrée dans les esprits. On assiste à une distorsion mentale très répandue : quand on s'alimente sainement, on s'entend fréquemment dire (voire reprocher) qu'on est triste ou « au régime » alors que, simplement, on mange bien pour être en forme, ce qui n'a rien de frustrant, au contraire! Des aliments simples mais savoureux, bien cuisinés maison sont un régal pour la santé ET pour les papilles!