

# TABLE DES MATIÈRES

**PRÉAMBULE – LA NUTRI-ÉNERGIE DANS LES ENTREPRISES..... 7**

**PRÉFACE – DE L'ALIMENT À LA CELLULE ..... 9**

**INTRODUCTION – POURQUOI L'ALIMENTATION ÉNERGÉTIQUE ? ..... 13**

## **PARTIE 1**

**LES 10 COMMANDEMENTS DE LA NUTRI-ÉNERGIE ..... 19**

### **CHAPITRE 1**

**OPTIMISER LES DENSITÉS ÉNERGÉTIQUES ..... 21**

Réduire la densité énergétique .....21

Augmenter la densité nutritionnelle.....23

Augmenter les apports en antioxydants alimentaires .....26

### **CHAPITRE 2**

**ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE..... 31**

L'index glycémique, qu'est-ce que c'est ? .....31

La question de la charge glycémique .....34

**CHAPITRE 3**

**MANGER MOINS GRAS, MAIS MANGER DU BON GRAS..... 39**  
 Les acides gras saturés .....41  
 Les acides gras mono-insaturés .....42  
 Les acides gras poly-insaturés..... 43

**CHAPITRE 4**

**AVOIR DES APPORTS ADAPTÉS EN PROTÉINES ..... 49**  
 Le rôle des acides aminés.....50  
 Protéines animales et protéines végétales.....51

**CHAPITRE 5**

**ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION..... 57**  
 Équilibrer ses repas .....60  
 Compenser les aliments acidifiants par des aliments alcalinisants....64  
 Freiner sa consommation de sel .....67

**CHAPITRE 6**

**S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET CORRECTEMENT ..... 69**  
 La question de la déshydratation .....71  
 Comment se réhydrater ? .....73  
 Quelle eau choisir ? .....76

**CHAPITRE 7**

**BICHONNER SES INTESTINS ET SON MICROBIOTE ..... 79**  
 Les probiotiques.....81  
 Les fibres, dont les prébiotiques .....82  
 Le mucus .....87  
 La muqueuse.....87

**CHAPITRE 8**

**RESPECTER LA CHRONONUTRITION ..... 91**

## **CHAPITRE 9**

<b>FUIR TOUT CE QUI INTOXIQUE.....</b>	<b>95</b>
Les modes de cuisson .....	97
Zoom sur les fritures.....	98
Que deviennent ces substances étrangères .....	99
La déttox .....	101

## **CHAPITRE 10**

<b>PRENDRE DU TEMPS POUR SOI .....</b>	<b>103</b>
Prendre son temps pour manger et bien mastiquer.....	103
Bouger et se lever toutes les heures.....	105
Veiller à son sommeil.....	107

## **CONCLUSION**

<b>SE MÉFIER DES PRÉPARATIONS INDUSTRIELLES .....</b>	<b>113</b>
---	------------

# **PARTIE 2**

<b>MA STRATÉGIE POUR RETROUVER MON ÉNERGIE.....</b>	<b>121</b>
Je progresse pas à pas.....	123

## **CHAPITRE 1**

<b>JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE PHYSIQUE .....</b>	<b>125</b>
J'ai parfois des coups de pompe dans la matinée ou l'après-midi...	127
J'ai l'impression d'être tout le temps fatigué .....	133
Je suis fatigué en fin de journée, mais si je tiens le coup, une seconde vie commence et je suis en pleine forme !.....	139

## CHAPITRE 2

<b>JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE MENTALE.....</b>	<b>143</b>
J'ai un travail qui nécessite beaucoup d'attention, de vigilance et de mémoire .....	147
Je souffre d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) .....	152
Je suis étudiant et je vais préparer mes examens .....	156

## CHAPITRE 3

<b>JE SOUHAITE AMÉLIORER MON ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE.....</b>	<b>161</b>
Je suis très stressé, j'ai un métier stressant .....	161
Je suis parfois triste, irritable ou impulsif sans vraie raison .....	168
J'ai besoin de grignoter sans arrêt ou sans pouvoir m'arrêter .....	174
Je mange ou bois n'importe quoi, parce que « je l'ai bien mérité » ..	178
Je carbure au café toute la journée.....	181
J'adore les desserts, j'aimerais pouvoir me faire plaisir en préservant santé et énergie.....	185
Je veux me prémunir du burn-out .....	187

## CHAPITRE 4

<b>JE SOUHAITE FAIRE DE BONS CHOIX NUTRITIONNELS MALGRÉ MES CONTRAINTE HORAIRES .....</b>	<b>193</b>
Je travaille de nuit .....	193
Je dois souvent aller au restaurant pour des raisons professionnelles ..	198
Je suis tout le temps sur la route ou j'emporte avec moi mon repas ....	206
Je fais du sport sur mes heures de travail, qu'est-ce que je dois manger et quand ? .....	212
Je veux manger sainement, mais je manque de temps .....	215

## CHAPITRE 5

<b>JE SOUHAITE AMÉLIORER MA SANTÉ .....</b>	<b>219</b>
Je souffre régulièrement de maux de tête .....	219
Je tombe souvent malade .....	225
Je souffre de rhinite (allergique ou non) .....	230

## TABLE DES MATIÈRES

Je veux me préserver de la maladie d'Alzheimer .....	233
Il m'arrive souvent d'avoir des gênes digestives .....	237
Je souffre souvent de reflux gastro-œsophagien .....	245
J'ai souvent mal (muscles, articulations, arthrose...) .....	250
Je veux perdre du poids et suis tout le temps au régime.....	253

### CHAPITRE 6

<b>JE SOUHAITE PRÉSERVER MA JEUNESSE MALGRÉ MON ÂGE.....</b>	<b>259</b>
Je souhaite maintenir mon énergie au plus haut .....	259
Je sens que mes hormones me jouent des tours.....	265
Je travaille beaucoup sur écran et souhaite préserver la santé de mes yeux .....	272

## PARTIE 3

<b>RECETTES ET MENUS .....</b>	<b>275</b>
Recettes de sauces .....	276
Recettes de printemps .....	279
Recettes d'été .....	297
Recettes d'automne .....	313
Recettes d'hiver .....	329
Quatre semaines de menus, saison par saison .....	349
 <b>ANNEXES .....</b>	 <b>358</b>
 <b>INDEX THÉMATIQUE.....</b>	 <b>377</b>