

L'alimentation, notre médicament.

Lors de notre premier article, nous vous parlions de notre étude non scientifique effectuée sur une classe de première STAV au sein du Lycée Agricole de Mirecourt.

Un résultat sans appel...

Nos jeunes souffrent à l'heure actuelle de déséquilibres de la flore intestinale ainsi que de diverses carences. Ces résultats ont d'ailleurs été remarqué dans une autre institution mirecourtienne, qui a depuis quelques années mis en place de nouveaux protocoles alimentaires adaptés aux besoins des enfants.

Hippocrate disait : « Que ton aliment soit ta seule médecine. »

Pour rappel, la flore intestinale est considérée comme notre deuxième cerveau. C'est dans ce lieu d'échange que se déroule la bonne assimilation des nutriments permettant de garder un organisme sain et plein de vitalité.

Cependant des carences et/ou déséquilibres de cette flore peuvent mener à des pathologies beaucoup plus lourdes si celle-ci n'est pas épanouie.

Ces pathologies peuvent aller des troubles ORL aux troubles de l'humeur voir psychologiques.

L'alimentation de nos jeunes reposant sur les habitudes de vie familiales ainsi que sur les menus proposés par la cantine, il nous semble important de reprendre certaines bases pour un mieux-être.

En ce qui concerne la restauration collective du lycée, quatre menus sont proposés au cours de la journée (pour les internes) : *Petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner.*

Mange comme un roi le matin...

Tout comme nous, notre organisme a besoin de se réveiller en douceur. C'est pourquoi nous conseillons de boire un grand verre d'eau tempérée à jeun pour réveiller nos différents systèmes.

Puis afin de commencer la journée du bon pied, il nous faudra de l'énergie. De l'énergie oui, mais de l'énergie durable afin d'éviter le « coup de barre » de 10h. Ainsi, les sucres lents seront à privilégier sur les sucres rapides.

On pourra proposer du pain complet, aux céréales ou sans gluten – mais on évitera le pain blanc (sucre rapide) – accompagné d'un morceau de fromage ou encore des œufs.

En ce qui concerne les céréales, on privilégiera les « sans sucres ajoutés » du type flocon d'avoine ou pétales de maïs avec quelques oléagineux et/ou graines ainsi que des fruits. Dans tous les cas, des produits frais ou au vrac, et bio, auront des apports plus sains, plus complets et moins saturés en métaux lourds que des produits industriels.

Finalement le petit-déjeuner européen (pain, beurre, confiture, jus d'orange) est moins adapté à nos besoins en énergie qu'un petit-déjeuner anglais (œuf, bacon, féculent, thé).

Déjeune comme un prince...

Il est important de consommer en entrée ou en accompagnement quelques crudités assaisonnées d'une huile **première pression à froid** afin d'apporter de bons acides gras, essentiels pour notre vitalité. Pour s'en suivre, une protéine animale ou végétale (appelée également légumineuse) avec des légumes, de préférence en cuisson douce de type vapeur.

L'assiette devra comporter une quantité raisonnable et raisonnée de mets. En médecine Ayurvédique, il est conseillé de ne manger qu'à 70% de sa capacité afin d'éviter de piquer du nez durant la phase de digestion.

Une bonne assimilation des nutriments commence par une mastication importante permettant de réchauffer et de dégrader les aliments ingérés, facilitant ainsi le travail de l'estomac. Le stress étant un facteur de déséquilibre, il est important de manger doucement – la satiété apparaissant au bout de 20 minutes – et dans le calme.

La collation...

Au lycée, nous avons constaté que quatre jours sur cinq, le goûter comportait des sucres rapides. Cette énergie à court terme n'est donc pas bénéfique puisqu'elle poussera l'enfant à retourner se servir une heure plus tard car il aura faim.

On privilégiera les oléagineux - tellement plus savoureux - moins nocifs que des sucres raffinés. Riches en oligo-éléments, en acides gras essentiels, ils permettront de tenir jusqu'au dîner même en cas d'activité physique.

Le chocolat noir à 70% minimum pourra également être proposé à nos ados car celui-ci est riche en magnésium, il aidera les plus stressés à se détendre et favorisera la concentration en classe.

Dîne comme un pauvre...

Le soir, on favorisera une alimentation beaucoup moins riche en protéines animales (voir même végétarienne), facilitant ainsi la digestion et évitant les troubles du sommeil. Il est d'ailleurs recommandé de ne pas se coucher le ventre plein, ainsi on essaiera de dîner entre 19h et 20h.

On favorisera les soupes, les légumes cuits à la vapeur ainsi que les légumineuses qui « remplaceront » les protéines animales plus lourdes à digérer (viandes, fromages...)

Dernier point et non des moindres, l'Hydratation.

Boire 1,5 litres d'EAU par jour favorisera les échanges cellulaires ainsi que l'élimination des toxines.

Privilégier les eaux possédant le moins de résidus à secs possible type Mont-Roucoux ou Source Metzeral.

Sachant que la population française est la plus grosse consommatrice de produits psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères...) au monde, il serait peut-être temps de s'intéresser à ce qu'on mange plutôt que d'ingérer des substances chimiques ayant souvent des effets secondaires indésirables.

Alors à vous de jouer... !