

USANA

Guide USANA pour un

**style de  
vie axé  
sur la  
santé et  
la joie de  
vivre**



# Table des matières

## 1. Un style de vie holistique – La clé d'un mieux-être optimal

- 05 Habitudes alimentaires
- 09 Sommeil
- 12 Gestion du stress
- 16 Mouvement

## 2. Nutrition et santé intestinale

- 18 Préparer la réussite
  - L'approvisionnement en cuisine
  - À l'écoute des signaux de votre corps
- 21 Macronutriments
- 28 Micronutriments
- 28 Calories
- 30 Densité nutritive
- 31 Phytonutriments
- 32 Indice glycémique
- 34 Hydratation adéquate
- 35 Guide des portions
- 36 Un repas bien pensé
- 37 Être bien préparé

## 3. La santé intestinale

- 38 La diversité du microbiome
- 40 Une alimentation colorée
- 42 Conseils pour un régime de source végétale
- 43 Conseils en cas de constipation occasionnelle
- 46 Pour éviter les ballonnements
- 48 Le plan de repas de sept jours de la Dre Megan Rossi
- 51 Liste d'épicerie pour planifier les repas



# Un style de vie holistique

## La clé d'un mieux-être optimal

### **Introduction**

Un style de vie holistique est le fondement même de la santé et de la joie de vivre. Habitudes alimentaires, horaire de sommeil, gestion du stress, programme d'exercice et nutrition appropriée : autant d'éléments en corrélation. Si l'un d'entre eux est en déséquilibre, il y a répercussion sur tous les autres aspects de la vie.

Voici deux exemples : après une mauvaise nuit de sommeil, vous vous sentez fatigué et d'humeur maussade au réveil. Votre déjeuner riche en sucre et à faible teneur en fibres ne vous fournit pas les nutriments très importants dont on a montré les effets positifs non seulement sur la santé intestinale, mais aussi sur votre état de santé général et votre joie de vivre. Vous n'avez pas l'énergie voulue pour faire de l'exercice et vous ne vous sentez tout simplement pas au sommet de votre forme. Un scénario familier? Pour bon nombre de gens, oui.

Imaginez-vous maintenant après une bonne nuit de sommeil. Frais et dispos au réveil, vous êtes optimiste et plein d'entrain pour faire votre exercice en fonction de votre objectif quotidien – que ce soit un cours de conditionnement physique ou des jeux dans le parc avec les enfants. Vous avez une sensation de satiété en prenant des repas nutritifs toute la journée. L'esprit vif, vous menez à bien toutes vos tâches – avec en prime une heure pour prendre soin de vous.

Ces exemples montrent qu'un sommeil de qualité peut faire toute la différence sur le déroulement de votre journée et que l'amélioration d'un seul aspect de votre santé peut enclencher une foule d'effets positifs sur votre vie. Répondez au questionnaire ci-dessous, qui a été validé par la science, et découvrez les facteurs de style de vie qui favorisent un esprit positif et la productivité pendant la journée.



## Habitudes alimentaires

Les émotions et les habitudes à l'heure des repas peuvent influencer très fortement sur vos choix alimentaires. Évaluez d'abord un peu mieux votre type de consommation.

Répondez à ce sondage à choix multiples en encerclant le chiffre correspondant le mieux à votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés. Calculez ensuite vos résultats à l'aide du système de pointage plus bas pour voir quel type de mangeur vous êtes.

# Quel type de mangeur êtes-vous?

	Fortement en désaccord	En désaccord	Neutre	D'accord	Fortement d'accord
1. J'aime la nourriture et j'adore manger	1	2	3	4	5
2. Je mange davantage ou moins quand je suis mécontent	1	2	3	4	5
3. La nourriture fait partie de la plupart de mes interactions sociales	1	2	3	4	5
4. Je laisse souvent de la nourriture dans mon assiette	1	2	3	4	5
5. Je pense toujours à la nourriture	1	2	3	4	5
6. Je ressens souvent la faim	1	2	3	4	5
7. Je mange davantage ou moins quand je suis contrarié ou fâché	1	2	3	4	5
8. J'ai souvent faim en compagnie de quelqu'un qui mange	1	2	3	4	5
9. Seulement certains aliments me plaisent	1	2	3	4	5
10. Je me sens privé quand je suis entouré de gens qui mangent plus que moi ou différemment	1	2	3	4	5
11. J'ai souvent faim au point de vouloir manger tout de suite	1	2	3	4	5
12. J'ai toujours hâte aux repas	1	2	3	4	5
13. Je mange davantage ou moins quand je suis inquiet, anxieux ou stressé	1	2	3	4	5
14. Il y a une longue liste d'aliments que je refuse de manger	1	2	3	4	5
15. Je suis irritable si je saute un repas	1	2	3	4	5
16. J'aime manger des aliments de toutes sortes	1	2	3	4	5
17. Dès que je vois ou sens des aliments que j'aime, j'ai le goût de manger	1	2	3	4	5
18. Je refuse d'emblée de faire l'essai de nouveaux aliments	1	2	3	4	5
19. J'ai des étourdissements lorsque mes repas sont retardés	1	2	3	4	5
20. Je décide souvent que je n'aime pas un aliment avant même d'y goûter	1	2	3	4	5
21. Je termine souvent mes repas rapidement	1	2	3	4	5
22. Je mange souvent même si je n'ai pas faim	1	2	3	4	5
23. J'aime goûter des aliments que je n'ai jamais essayés auparavant	1	2	3	4	5
24. Lorsque je mange à l'extérieur avec la famille et mes amis, je mange plus que je ne le ferais normalement	1	2	3	4	5
25. Je ressens parfois de la culpabilité ou de la honte après avoir mangé	1	2	3	4	5

# Types de mangeur

Inscrivez le nombre indiqué à chaque question et faites le total :

Amateur de bonne chère : Q1 \_\_\_ + Q5 \_\_\_ + Q12 \_\_\_ + Q16 \_\_\_ + Q23 = \_\_\_ Total

Mangeur capricieux : Q4 \_\_\_ + Q9 \_\_\_ + Q14 \_\_\_ + Q18 \_\_\_ + Q20 = \_\_\_ Total

Mangeur émotif : Q2 \_\_\_ + Q7 \_\_\_ + Q13 \_\_\_ + Q22 \_\_\_ + Q25 = \_\_\_ Total

Mangeur affamé : Q6 \_\_\_ + Q11 \_\_\_ + Q15 \_\_\_ + Q19 \_\_\_ + Q21 = \_\_\_ Total

Mangeur social : Q3 \_\_\_ + Q8 \_\_\_ + Q10 \_\_\_ + Q17 \_\_\_ + Q24 = \_\_\_ Total

## Interprétation des résultats

0



25

Vous ne semblez pas être  
ce type de mangeur

Vous correspondez à ce  
type de mangeur

**Amateur de bonne chère :** Vous adorez bien manger et aimez essayer de nouveaux plats. En plus de satisfaire votre faim, le fait de manger nourrit aussi votre intérêt pour la cuisine.

**Mangeur capricieux :** Vous avez tendance à éviter les nouveaux ingrédients et sans doute à refuser de manger certains aliments. Vous avez tout probablement des préférences alimentaires bien établies et recherchez toujours des saveurs familières.

**Mangeur émotif :** Vos choix alimentaires relèvent plus de vos émotions que de votre degré de faim.

**Mangeur affamé :** Vous mangez pour satisfaire une sensation physique de faim, ce qui peut être la conséquence d'une alimentation insuffisante. Si vous mangez à des heures irrégulières, vous pourriez ressentir de la fatigue et de l'irritabilité.

**Mangeur social :** Vous êtes sans doute influencé par ce que mangent les gens autour de vous et vous craignez de passer à côté de ce que vous auriez dû manger. Vous pourriez avoir de la difficulté à faire de bons choix alimentaires dans un contexte social.



## NOS MEILLEURS CONSEILS

Maintenant que vous savez quel type de mangeur vous êtes, voici des conseils et astuces utiles pour atteindre vos objectifs en matière de santé.

**Conseil pour l'amateur de bonne chère :** Pour vous, la nourriture est autant un plaisir qu'une source de nutrition. Continuez à privilégier la diversité alimentaire – en particulier les aliments de source végétale. Comme tout est question d'équilibre, faites preuve de modération, mangez beaucoup de fibres et consultez le guide des portions à la page 35.

**Conseil pour le mangeur capricieux :** En mélangeant fruits et légumes dans vos plats préférés, vous accroîtrez la diversité des aliments de source végétale dans votre régime alimentaire, ce qui est un excellent moyen de hausser votre apport en fibres et de préserver le bon état des microbes présents dans votre intestin.

**Conseil pour le mangeur émotif :** Pratiquez la pleine conscience pendant 15 minutes lorsque le stress, le mécontentement, la contrariété ou l'anxiété vous gagne. Prenez le temps d'évacuer le stress tous les jours. Une certaine émotivité qui vous pousse à manger peut être normale, mais tout excès peut influencer sur l'atteinte de vos objectifs de maîtrise du poids. L'exercice modéré, les échanges avec les amis et un sommeil suffisant et de qualité (de sept à neuf heures par nuit) peuvent vous aider en période difficile.

**Conseil pour le mangeur affamé :** Essayez de prendre des repas allégés mais plus fréquents pendant la journée pour équilibrer votre taux de sucre sanguin et votre faim.

**Conseil pour le mangeur social :** Une saine alimentation n'est pas incompatible avec la vie en société. Lorsque vous mangez à l'extérieur, accompagnez votre repas de légumes ou de grains entiers pour obtenir un apport encore plus bénéfique de nutriments végétaux et de fibres.

# Le calculateur de sommeil

Le sommeil est grandement sous-estimé comme moyen d'optimiser la santé intestinale et l'état de bien-être général. Pourtant, les gens profitent très rarement d'un sommeil de qualité bien dosé. Un meilleur sommeil est le gage de bienfaits sous bon nombre d'aspects : régime alimentaire, santé immunitaire, humeur et concentration. Des études indiquent que le manque de sommeil peut aussi influencer sur la quantité de nourriture que vous mangez – avec un apport calorique accru équivalant à quatre tranches de pain. Pire encore, les gens privés de sommeil tendent à rechercher une nourriture pauvre en nutriments et très calorique, plutôt que des aliments entiers.

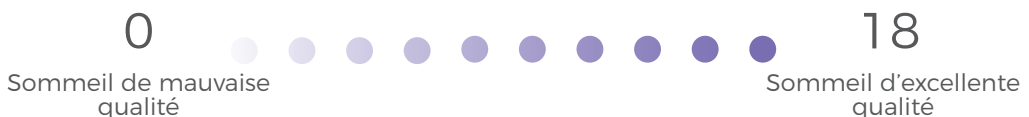
Avec tous les bienfaits qui sont associés au sommeil, il est bon d'évaluer vos habitudes à cet égard. Remplissez la grille d'évaluation ci-dessous et compilez vos résultats pour connaître la qualité de votre sommeil.

## Somme toute, quelle est la qualité de votre sommeil?

- |  |                            |                        |                              |                     |
|--|----------------------------|------------------------|------------------------------|---------------------|
| 1. Combien d'heures dormez-vous chaque nuit en temps normal? Déduisez le temps d'éveil passé au lit (par ex. : le temps d'assoupissement avant de vous endormir ou de somnolence après vous être réveillé).  | Moins de 5 heures          | De 5 à 6 heures        | De 6 à 7 heures              | Plus de 7 heures    |
|  | 0<br>Point                 | 1<br>Point             | 2<br>Points                  | 3<br>Points         |
| 2. Combien de temps mettez-vous avant de vous endormir une fois au lit?  | Plus de 60 minutes         | De 31 à 60 minutes     | De 15 à 30 minutes           | Moins de 15 minutes |
|  | 0                          | 1                      | 2                            | 3                   |
| 3. À quel point votre sommeil est-il efficace? Prenez le nombre d'heures indiqué à la question 1 et divisez-le par le nombre d'heures que vous passez habituellement au lit. Par exemple, si vous passez généralement 10 heures au lit et que vous en dormez huit, l'efficacité de votre sommeil est de 0,8. | De 0 à 0,64                | De 0,65 à 0,74         | De 0,75 à 0,84               | De 0,85 à 1         |
|  | 0                          | 1                      | 2                            | 3                   |
| 4. Combien de jours par semaine prenez-vous un supplément ou un médicament pour vous aider à dormir?   | De 3 à 7 jours             | De 1 à 2 jours         | 1 jour                       | Jamais              |
|  | 0                          | 1                      | 2                            | 3                   |
| 5. Combien de fois par semaine avez-vous de la difficulté à rester éveillé pendant des activités comme un engagement social, la conduite d'un véhicule ou un repas?  | 3 fois ou plus par semaine | 1 à 2 fois par semaine | Moins d'une fois par semaine | Jamais              |
|  | 0                          | 1                      | 2                            | 3                   |
| 6. Comment évaluez-vous globalement la qualité de votre sommeil?   | Très mauvaise              | Bonne                  | Très bonne                   | Excellente          |
|  | 0                          | 1                      | 2                            | 3                   |

Additionnez vos points pour les questions de 1 à 6 et inscrivez le résultat : \_\_\_\_\_ points

Quelle note obtenez-vous pour la qualité de votre sommeil?



**Voici quelques trucs à essayer pour améliorer la qualité de votre sommeil :**

- Pour aider à régler votre rythme circadien, fixez-vous une heure régulière pour aller au lit et vous lever, même le week-end.
- Transformez votre chambre à coucher en sanctuaire de repos. Choisissez des oreillers et une literie confortables. Écoutez du bruit blanc ou d'autres sons apaisants qui vous aideront à vous endormir. À l'heure du coucher, répandez dans l'air un parfum de lavande ou une autre fragrance calmante à l'aide d'un diffuseur ou en aspergeant votre oreiller. Abaissez la température pour éviter d'avoir trop chaud pendant la nuit.
- La noirceur stimule la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Deux heures avant d'aller vous coucher, tamisez la lumière, réglez le filtre de lumière bleue de votre téléphone cellulaire (fonction Night Shift sur le iPhone d'Apple) et éteignez les appareils électroniques, y compris le téléviseur et le bloc-notes. Lisez un livre ou une revue pour vous détendre.
- La caféine est un stimulant qui peut nuire à la production de mélatonine. Cessez de boire du café à 14 h et prenez toute boisson à forte concentration de caféine, comme le café ou le thé noir, avant midi et une boisson ou du chocolat avec moins de caféine vers 14 h.

- Le tube digestif est au repos pendant la nuit. Le fait de manger tard le soir peut lui causer de la confusion ou le perturber. Prenez votre dernier repas de la journée de deux à trois heures avant d'aller au lit. Si la faim vous tenaille souvent au réveil, prenez une collation légère, comme un yogourt, avant de vous coucher.

**Si vous avez de la difficulté à vous détendre en soirée, essayez ces conseils d'expert :**

- Faites cet exercice de respiration : expirez deux fois plus longtemps que vous inspirez (par ex. : une inhalation de 5 secondes suivie d'une expiration de 10 secondes). Répétez l'exercice pendant 5 à 10 minutes. Une expiration plus longue stimule la réaction « repos-digestion ».
- Prenez un bain chaud avec une huile essentielle infusée de lavande ou du sel d'Epsom.
- Écrivez vos réflexions avant d'aller au lit : idées, préoccupations ou objectifs, prenez note de ce qui vous vient à l'esprit. Vous serez moins porté à ressasser vos soucis à l'heure où vous essayez de vous endormir.

Après une bonne nuit de repos, le cortisol – l'hormone du réveil – se met à l'œuvre. L'exposition à la lumière stimule sa production. Pour aider à bien réveiller votre organisme, amorcez votre journée en passant de 10 à 15 minutes dehors sous le soleil matinal ou près d'une fenêtre exposée à ses rayons.



## La gestion du stress au quotidien

Le stress et l'anxiété peuvent avoir des effets directs sur le système digestif à cause de l'axe intestin-cerveau – un canal de communication bilatéral continu entre le tube digestif et le cerveau. Dès que ce dernier envoie des signaux de stress, la fonction intestinale peut s'en ressentir (ce qui explique en partie l'effet de constipation chez certaines personnes stressées). Quel est votre degré de stress? Répondez au questionnaire d'évaluation ci-dessous pour le savoir.

# Quel est votre degré de stress?

Vos pensées et émotions peuvent varier d'un jour à l'autre, et même au cours d'une même journée. Cette évaluation porte sur vos pensées et émotions au cours du dernier mois. Pour chaque question, encerclez la réponse qui correspond le mieux au nombre de fois où vous avez eu ces pensées ou émotions.

	Aucune	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
Combien de fois avez-vous ressenti de l'énervernement ou du stress?	0	1	2	3	4
Combien de fois vous êtes-vous senti incapable de contrôler d'importants aspects de votre vie?	0	1	2	3	4
Combien de fois avez-vous eu le sentiment d'être en pleine possession de vos moyens?	4	3	2	1	0
Combien de fois un événement inattendu vous a-t-il incommodé?	0	1	2	3	4
Combien de fois vous êtes-vous senti incapable de mener à bien toutes vos tâches?	0	1	2	3	4
Combien de fois avez-vous senti que vous contrôliez tous les irritants dans votre vie?	4	3	2	1	0
Combien de fois avez-vous ressenti de l'exaspération parce que votre vie semblait hors de votre contrôle?	0	1	2	3	4
Combien de fois avez-vous senti que votre vie allait dans la bonne direction?	4	3	2	1	0
Combien de fois avez-vous eu l'impression que les difficultés s'accumulaient au point de ne pas arriver à en venir à bout?	0	1	2	3	4
Combien de fois vous êtes-vous senti persuadé de pouvoir régler vos problèmes personnels?	4	3	2	1	0

Additionnez vos points pour les questions de 1 à 10 et inscrivez le résultat : \_\_\_\_\_ points

Quel est votre degré de stress?

0



40

Stress minime

Stress intense

Adapté de Love Your Gut, par la Dre Megan Rossi.

Lorsque vous sentez que vous perdez pied, que pouvez-vous faire pour soulager le stress et rétablir l'axe intestin-cerveau?

- **Respiration en quatre étapes (« box breathing »).**  
En position assise sur une chaise ou sur le sol, fermez les yeux et mettez vos mains sur votre abdomen. En quatre étapes de quatre secondes chacune, inhalez lentement, retenez votre souffle, puis expirez lentement pour finalement retenir encore une fois votre souffle. Remarquez les mouvements de dilatation et de contraction de votre abdomen pendant que vous respirez. Répétez l'exercice pendant cinq minutes.
- **Exercice de visualisation.**  
Fermez les yeux et imaginez-vous dans votre endroit préféré. Faites appel à vos sens – toucher, ouïe, vue et odorat. Si vous vous retrouvez sur une plage, vous sentez la chaleur du soleil sur votre visage ou les grains de sable sous vos pieds? Entendez-vous le ressac des vagues sur le rivage ou le cri des goélands? Humez-vous l'odeur de l'eau de mer? Voyez-vous les palmiers onduler sous la brise légère, ou apercevez-vous une baleine jaillir de l'eau à l'horizon? Respirez de façon régulière et détendue pendant que vous pratiquez cette technique de visualisation.

- **Relaxation musculaire progressive.**  
Confortablement assis sur une chaise ou sur le sol, fermez les yeux et tendez les muscles de votre visage de trois à cinq secondes, puis détendez-les pendant 10 secondes. Puis, en allant vers le bas, tendez et détendez successivement les autres groupes de muscles jusqu'à vos orteils.
- **Rire à gorge déployée.**  
Regardez une comédie, lisez un livre drôle ou plaisantez entre amis. Si vous voulez sortir des sentiers battus, essayez le yoga du rire. Le rire aide à alléger la réaction au stress et à égayer l'humeur.



## Le mouvement

Le corps est fait pour bouger. Le mouvement aide à conserver une masse musculaire maigre, des articulations en santé et une bonne densité minérale des os. Avec un sédentarisme de plus en plus accentué dans notre monde moderne, bon nombre de gens restent assis à leur bureau pour de longues périodes. En bougeant moins, on brûle aussi moins de calories, ce qui favorise la prise de poids. Voici quelques conseils pour lutter contre la sédentarité au travail :

- Au bout d'une heure en position assise, levez-vous, bougez ou étirez-vous pendant cinq minutes.
- Allez faire une marche pendant les pauses.
- Faites vos réunions de travail en marchant à l'extérieur.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Si la distance le permet, rendez-vous au travail à vélo ou à pied.

**Pour un adulte en santé, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée de 150 minutes par semaine et de faire des exercices de musculation au moins deux fois par semaine.**

Peu porté à faire de l'exercice? Courage. Il n'est pas nécessaire de suivre un programme d'entraînement pour être en santé. Toute forme d'activité physique entre en ligne de compte. Pensez à des façons amusantes de bouger. Faites des activités qui vous procureront du plaisir : des pas de danse au son de la musique dans votre salon, une randonnée à vélo dans le parc, une promenade avec le chien ou une randonnée dans la nature à admirer les paysages. Mieux encore, des effets secondaires très positifs vous aideront à maîtriser votre poids et favoriseront aussi votre bien-être mental et émotionnel, votre santé intestinale et votre immunité. À mesure que votre corps s'habitue à bouger plus souvent, l'exercice régulier vous semblera plus intéressant. Ce qui importe avant tout, c'est tout simplement de bouger.



# Nutrition et santé intestinale

## Préparer la réussite

### L'approvisionnement en cuisine

Transformez votre cuisine en un environnement positif et nutritif. Faites bonne provision d'aliments de source végétale, tout en limitant la quantité de boissons et d'aliments transformés, très souvent à forte teneur en sucre ajouté et en gras saturés. Bien sûr, il n'y a absolument rien de mal à savourer avec modération votre casse-croûte préféré. Assurez-vous simplement d'avoir sous la main des aliments et collations de source végétale bénéfique, riches en nutriments et en fibres. Le guide d'achat proposé dans le plan de repas est un excellent point de départ.

Vérifiez le contenu du garde-manger, des armoires, du réfrigérateur et du congélateur (sans oublier le tiroir secret de votre bureau ou table de chevet!). Déposez sur le comptoir les aliments et boissons dont vous voulez réduire la consommation. Évaluez-les consciencieusement, gardez-en un ou deux et remplacez le reste par des boissons et aliments entiers de source végétale. Consultez la section des recettes de repas et collations commençant à la page 48, que vous pourrez préparer en quantité pour ensuite les congeler.

**Voici quelques suggestions pour repenser votre cuisine avec votre santé en tête :**

**Restreindre les quantités :**

- friandises riches en sucre, comme les bonbons, biscuits, gâteaux, fondants, pâtisseries, crème glacée, céréales sucrées, boissons gazeuses et jus de fruits
- beurre, saindoux et crème
- grains raffinés, comme le riz blanc, le pain blanc et la farine blanche
- viandes rouges et transformées

**Faire bonne provision :**

- fruits entiers, barres de céréales à faible teneur en sucre, gruau et céréales à grains entiers et à faible teneur en sucre
- yogourt avec cultures vivantes
- craquelins à grains entiers
- hummus
- olives
- sachets de noix mélangées
- beurre de noix non sucré (l'étiquette devrait indiquer 100 % de noix)
- conserves de légumineuses mélangées
- légumes frais et surgelés
- huile d'olive extra vierge
- chocolat noir (au moins 70 % de cacao)

## À l'écoute des signaux de votre corps

Un estomac vide produit de la ghréline, l'hormone qui envoie à votre cerveau le signal de la faim, qui peut se manifester par un gargouillement d'estomac ou un léger étourdissement. À mesure que vous mangez et buvez, votre estomac se remplit, se dilate et produit moins de ghréline. Le signal de dilatation indique à votre cerveau que vous êtes rassasié, mais le cerveau prend un certain temps avant de comprendre que vous avez atteint le point de satiété et que vous devez cesser de manger. Avant qu'il ait reçu le message, vous pourriez ressentir rapidement les effets de la suralimentation.

Le fait de manger en pleine conscience permet de mieux savourer la nourriture et peut apporter des solutions au problème de suralimentation ainsi qu'aux symptômes intestinaux. Au lieu d'engloutir une tablette de chocolat, arrêtez-vous un instant pour prendre conscience de ce que vous allez manger. Faites place nette sur votre table, sans téléphone, ni autre source de distraction. Éveillez tous vos sens en mangeant – attardez-vous à l'apparence, l'odeur, le goût, la sensation et la sonorité de la nourriture. Savourez chaque bouchée, sans vous sentir coupable et sans vous gaver.



# Macronutriments

Contrairement à un moteur typique, votre organisme s'alimente avec trois principaux carburants : les protéines, les glucides et les lipides. Règle générale, tous les trois doivent donner un rendement optimal et la plupart des aliments renferment un mélange de ces macronutriments essentiels.

## Glucides

L'organisme préfère comme carburant les glucides que lui procure un régime alimentaire sain et équilibré. Ceux-ci se présentent sous trois formes : sucres, amidons et fibres. Décomposés en glucose (sucre) pendant la digestion, les glucides sont absorbés dans le débit sanguin et vous donnent l'énergie pour mener à bien vos activités quotidiennes – à partir de la respiration jusqu'à l'exercice. Le cerveau est le principal consommateur de glucose – à raison d'environ 120 g par jour, selon certaines études. Toute quantité de glucose non utilisée peut être stockée dans les muscles et le foie pour un usage ultérieur. Dès que l'organisme a emmagasiné le glucose qu'il lui faut, il peut le convertir en lipides pour avoir une réserve à long terme.

Les glucides sont présents dans tous les aliments de source végétale, y compris les grains entiers, légumineuses, noix, graines, fruits et légumes. Contrairement à ce qu'on entend parfois, il ne faut pas craindre ces glucides.

Par contre, le sucre ajouté est une forme de glucide dont il faut limiter la consommation. Couramment présent dans les biscuits, le chocolat, le miel, les boissons gazeuses ou les produits étiquetés à faible teneur en gras, on l'ajoute dans bon nombre d'aliments pendant le processus de transformation. Le sucre entraîne une hausse soudaine de la glycémie (voir l'explication plus loin dans la section sur l'indice glycémique). L'organisme contrôle étroitement le taux de sucre sanguin, tandis que le pancréas produit de l'insuline, cette hormone qui réagit dès que ce taux augmente.

L'insuline est une hormone de stockage qui signale aux tissus de l'organisme, notamment aux muscles squelettiques et au foie, d'extraire le glucose du débit sanguin et de le stocker.

Même lorsque l'organisme atteint sa capacité maximale de stockage, le pancréas continue de produire de l'insuline, mais les tissus n'en tiennent pas compte ou ils ne peuvent pas réagir. On parle alors de résistance à l'insuline.

La glycémie s'élève et l'organisme a du mal à bien fonctionner. Une glycémie élevée peut à son tour causer une résistance à l'insuline, un syndrome métabolique et éventuellement un diabète de type 2.

En plus des troubles liés à l'insuline, le sucre ajouté est pauvre en nutriments et par conséquent, il ne fournit pas de fibres ni de micronutriments. Devez-vous éviter toutes les sucreries? Pas nécessairement. Fixez-vous un maximum pour la consommation de sucre ajouté et ne dépassez pas cette mesure. L'American Heart Association recommande un apport quotidien maximal de 25 g de sucre ajouté pour les femmes et de 30 g pour les hommes. Vous pouvez aussi ajouter à votre pâtisserie les bienfaits des végétaux, par exemple en accompagnant le chocolat de noix et de fruits séchés.

Qu'en est-il du sucre qui se forme naturellement dans les fruits, légumes et substances lactiques? Même si le sucre naturel est lui aussi absorbé dans le débit sanguin sous forme de glucose, des distinctions s'imposent. Tout d'abord, contrairement à la quantité de sucre ajouté dans les aliments pendant le processus de transformation, la teneur en sucre de ces aliments sains est sensiblement moins élevée et il est très difficile pour une personne en santé d'en consommer à l'excès. Ensuite, les aliments sains sont riches en nutriments à teneur en fibres, protéines et lipides qui ralentissent l'absorption du sucre dans le débit sanguin. Ils renferment aussi des vitamines, minéraux et phytonutriments importants. À moins d'être diabétique et de devoir vous soucier de la quantité de sucre dans les fruits, n'hésitez pas à consommer ces aliments bons pour vous.

## Fibres

Les fibres sont des glucides présents dans les parties comestibles de végétaux comme les fruits, légumineuses, grains entiers, noix et graines. Ces éléments importants d'un régime alimentaire nutritif sont absents dans les produits de source animale – viande, lait et substances laitières – et par conséquent, il est bon d'accroître votre apport en végétaux pour atteindre vos objectifs à cet égard.

On a longtemps pensé que les fibres servaient uniquement à régulariser le transit intestinal, ce qui est vrai pour certains types de fibres qui donnent du volume aux selles et en facilitent l'évacuation. Une découverte récente révèle cependant qu'au-delà de leurs effets bénéfiques sur le transit intestinal, on peut maintenant établir un lien entre les fibres et un meilleur état de santé général, de même qu'une plus grande joie de vivre.

Contrairement à d'autres types de glucides, les fibres ne peuvent être digérées par les cellules et ne sont pas converties en sucre par l'intestin dans l'organisme humain. Elles nourrissent plutôt les bonnes bactéries intestinales qui, à leur tour, produisent une série de composés bénéfiques appelés acides gras à chaîne courte (AGCC). Travailleurs inlassables, les AGCC aident à réguler l'appétit, alimentent la paroi interne de l'intestin, stimulent le système immunitaire et aident à faire passer les substances dans le gros intestin.

## Les fibres comportent de nombreux bienfaits importants pour la santé, notamment en permettant de :

- favoriser la régularité du transit intestinal
- donner du volume aux selles
- maintenir un poids santé en procurant une sensation de satiété durable
- réguler la glycémie
- abaisser le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)
- réduire la tension artérielle
- accroître l'absorption des minéraux dans l'intestin
- prévenir les troubles gastro-intestinaux comme la diverticulite
- favoriser la santé du microbiome en nourrissant les microbes bénéfiques
- réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète de type 2, de cancer du côlon et d'autres problèmes de santé – des données portant sur plus d'un million de sujets associent une hausse de huit grammes de la consommation quotidienne de fibres à une réduction de 15 % du risque de diabète de type 2, de 19 % de maladie cardiaque et de 8 % de cancer du côlon.

### Conseils :

- Visez une consommation quotidienne de 30 g – soit environ deux portions de fruits, cinq de légumes, trois de grains entiers, de même qu'une ou deux portions de noix, graines ou légumineuses.
- Pour vérifier votre apport en macronutriments, il faut soustraire le nombre de fibres du total des glucides sur le tableau de la valeur nutritionnelle.
- Augmentez très graduellement votre consommation de fibres pour permettre à l'intestin de s'adapter à cette quantité accrue.
- Évitez de presser les fruits et légumes en jus, ce qui élimine les fibres qu'ils contiennent. Préparez-vous plutôt des boissons fouettées en mélangeant des aliments entiers.

## Protéines

Les protéines sont les principaux constituants des muscles, hormones et enzymes qui contrôlent les fonctions de l'organisme et plus encore. On estime que le corps humain en contient plus de deux millions! Digérées sous forme d'acides aminés, les protéines sont absorbées dans le débit sanguin et l'organisme les utilise pour former des molécules protéiniques volumineuses. Parmi les 20 acides aminés, neuf sont dits essentiels, car l'organisme ne peut les produire adéquatement. Ils doivent provenir de votre régime alimentaire. Viande maigre, légumineuses, œufs, produits laitiers et soja sont de bonnes sources de protéines et on en trouve aussi dans les légumes, les noix, les graines et les grains entiers. Comme les protéines provenant de ces sources ne sont pas toutes complètes (c.-à-d. contenant les 20 acides aminés), il est important de consommer des protéines de sources diverses.

## Lipides

Les lipides sont essentiels pour soutenir la santé cellulaire, la production d'hormones, l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) tirées du régime alimentaire, la protection des nerfs et l'approvisionnement en énergie. D'ailleurs, les lipides sont la source première d'énergie pour l'organisme dans l'alimentation cétogène. Les gras sont principalement de trois types : saturés, insaturés et trans. Le type de gras que vous consommez fait une grande différence en matière d'alimentation saine. Règle générale, 90 % des gras consommés doivent être insaturés et 10 % saturés. Évitez les gras trans qui haussent le taux de « mauvais » cholestérol LDL et réduisent le taux de « bon » cholestérol HDL, ce qui peut accroître le risque de maladie

cardiaque. L'étiquetage des gras trans indique qu'ils sont « partiellement hydrogénés ». Leur présence dans bon nombre de casse-croûte préemballés, produits de boulangerie-pâtisserie et repas-minute devrait suffire à vous convaincre de suivre plutôt un régime fait d'aliments entiers.

Les gras monoinsaturés et polyinsaturés sont surtout présents dans les végétaux. Leur structure explique leur état liquide à température ambiante (un bon moyen pour distinguer les gras saturés des gras insaturés). On estime qu'ils sont meilleurs pour la santé en raison de leurs effets bénéfiques sur la santé cardiaque. Vous connaissez sans doute les acides gras oméga-3 et oméga-6. Comme l'organisme ne peut produire ces gras polyinsaturés, ils doivent provenir de votre alimentation. De bonnes sources pour vous les procurer : poisson gras (comme le saumon), avocat, noix et graines.

Les gras saturés sont surtout de source animale, comme la viande et les produits laitiers : viande rouge, agneau, porc, saindoux, crème, beurre et fromage. Généralement à l'état solide à température ambiante, certains sont présents dans les huiles végétales, notamment l'huile de noix de coco, l'huile de palme et l'huile de palmiste. Les gras saturés peuvent hausser le taux de « mauvais » cholestérol LDL, ce qui peut accroître le risque de maladie cardiaque.

## Des végétaux puissants

Les recommandations alimentaires varient d'une personne à l'autre. En consommant une multitude d'aliments de source végétale bénéfiques pour l'intestin, vous n'aurez plus à toujours calculer vos apports.



## Micronutriments

Les micronutriments regroupent les vitamines et les minéraux. L'organisme en a besoin en infimes quantités – c'est-à-dire en microgrammes et milligrammes – comparativement aux apports en macronutriments, généralement calculés en grammes. Ils ne servent pas à combler les besoins en énergie, mais ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Par exemple, le magnésium participe à plus de 300 processus métaboliques de l'organisme.

L'importance des micronutriments pour la santé est telle que divers organismes nationaux de santé publique ont établi des apports quotidiens recommandés. Consultez le site du gouvernement de votre pays pour obtenir des précisions.



## Calories

L'énergie tirée des aliments et boissons que vous consommez et qui alimente votre organisme est calculée en calories.

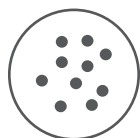
Faut-il calculer les calories? Vous avez peut-être entendu dire que des athlètes prennent la peine de calculer leurs besoins en calories et de surveiller leur apport calorique quotidien – dans leur cas, leur nutrition est essentielle pour optimiser leur performance. Pour bon nombre de gens, il n'est toutefois pas nécessaire de calculer les calories. En plus de prendre du temps,

le comptage des calories  
risque de mettre en péril  
notre rapport à la nourriture. En  
matière de santé et de maîtrise du poids,  
l'équation entre calories consommées et calories  
éliminées n'est pas aussi simple, car vous n'absorbez pas  
toutes les calories que vous procure votre alimentation. C'est  
notamment le cas lorsque vous consommez des aliments  
entiers de source végétale, comme des noix.

Mangez tout simplement des aliments riches en nutriments,  
de qualité supérieure et selon la portion qui vous convient. À ce  
sujet, voyez plus loin le guide des portions.

Sexe, taille, poids, âge et intensité de l'activité physique sont  
des facteurs qui influent sur le nombre de calories nécessaire à  
l'organisme. Les organismes nationaux de santé publique ont  
établi des normes en matière d'apport calorique quotidien –  
généralement, cet apport est de 2 000 calories pour les femmes  
et de 2 500 calories pour les hommes. Une estimation juste  
pour les personnes plus jeunes, actives et d'un poids santé. Pour  
savoir quels sont vos besoins caloriques, calculez votre taux  
métabolique de base (TMB), qui reflète le nombre minimal  
de calories nécessaire au fonctionnement adéquat de votre  
organisme au repos. Pour obtenir une estimation plus juste  
de votre taux métabolique de base, recherchez en ligne  
un calculateur de TMB qui prend en compte votre degré  
d'activité. Rappelez-vous que le métabolisme varie très  
peu et que votre activité quotidienne est essentielle pour  
obtenir un chiffre exact.

Au lieu de vous préoccuper des calories, choisissez une  
gamme variée d'aliments entiers de source végétale  
qui vous rassasieront de façon durable. Mieux encore,  
vous aurez probablement moins de fringales pour des  
aliments peu nutritifs mais très caloriques.



## Densité nutritive

Comme les besoins en calories tendent à diminuer avec l'âge, il est important de tirer le meilleur parti des aliments que vous consommez. Choisissez des aliments riches en nutriments, qui vous permettront de faire une plus grande provision de protéines, vitamines, minéraux et phytonutriments pour les calories consommées. De simples changements finissent par compter. Par exemple, le nombre de calories dans une tranche de pain blanc ou de pain de grains entiers est presque égal. Contrairement au pain blanc, le pain de grains entiers vous fournit cependant près de deux fois plus de fibres et de protéines, de même qu'une quantité plus élevée de minéraux.



# Phytonutriments

Les phytonutriments sont des composés bénéfiques produits par les végétaux. On les trouve dans tous les aliments de source végétale : fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, noix, graines, herbes et épices. Les anthocyanidines, catéchines, caroténoïdes, flavones, isoflavones et sulfures d'allyle sont les phytonutriments les plus communs. Des chercheurs ont identifié plus de 5 000 substances phytochimiques diverses, dont plusieurs dotées de propriétés antioxydantes – et plusieurs autres restent à découvrir!

Aucun apport quotidien recommandé de phytonutriments n'est établi, mais la consommation d'aliments divers de source végétale vous assure une alimentation qui vous procure différents phytonutriments. Pour diversifier les sources végétales de votre alimentation, fixez-vous des buts simples, par exemple en choisissant votre aliment préféré dans chaque groupe – fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, noix, graines, herbes et épices – et en vous engageant à en prendre une portion de plus chaque jour. Augmentez vos portions jusqu'à au moins neuf par jour et essayez un nouvel aliment toutes les semaines.



# Indice glycémique

La période de digestion des glucides est variable. Certains se digèrent lentement, entraînant une hausse graduelle de la glycémie, alors que d'autres qui se digèrent plus rapidement la font monter brusquement. Sur une échelle de 0 à 100, le glucose pur étant représenté par 100, l'indice glycémique (IG) mesure cette hausse de la glycémie après la consommation d'aliments contenant des glucides. Plus l'indice d'un aliment est bas, plus la hausse de la glycémie est lente après avoir mangé. Il est toujours préférable pour la santé d'éviter une hausse brusque de la glycémie et la perte d'énergie soudaine qui suit inévitablement.

## Voici l'échelle IG des aliments :

IG faible : de 0 à 49

IG moyen : de 50 à 69

IG élevé : de 70 à 100

## **Pour faire de bons choix à l'épicerie, rappelez-vous que les aliments entiers de source végétale ont une forte teneur en fibres qui contribue à un indice glycémique global peu élevé.**

Un aliment à indice glycémique élevé n'est pas nécessairement mauvais, car on doit aussi prendre en compte le nombre de grammes de glucides qu'il contient ainsi que la présence ou non d'autres macronutriments. Par exemple, même si certaines crèmes glacées ont un indice glycémique plus faible qu'une pomme de terre au four, cette dernière est meilleure pour la santé en raison de sa teneur en fibres et micronutriments bénéfiques.

Il est possible de ralentir l'absorption du glucose dans le sang de plus d'une façon, y compris la consommation d'aliments à faible teneur glycémique. On peut aussi accompagner des aliments fortement glycémiques de protéines, lipides et fibres, des macronutriments qui ralentissent la hausse de la glycémie. Par intuition, de nombreuses cultures suivent ce mode d'alimentation, par exemple en combinant le riz et les haricots.



## Hydratation adéquate

Comme le corps humain est constitué d'eau jusqu'à 60 %, toutes les fonctions de l'organisme dépendent de l'hydratation. L'eau est indispensable à la digestion des fibres. Il n'est pas exagéré de dire que l'eau est essentielle à la survie.

Avec un horaire chargé, on oublie facilement de boire suffisamment d'eau. Lorsque la soif se fait sentir, une légère déshydratation est déjà peut-être en train de se produire.

Voici quelques conseils pour rester bien hydraté :

- Buvez surtout de l'eau. Les boissons gazeuses, jus et boissons énergisantes ont une forte teneur en sucre ajouté. Infusez des fruits ou légumes dans votre eau pour l'aromatiser.
- Essayez de boire au moins huit verres d'eau par jour et augmentez votre consommation pendant un exercice intensif ou des activités de plein air.
- Emportez avec vous une bouteille réutilisable remplie d'eau pour en avoir toujours sous la main.
- Mangez des fruits et légumes hydratants, riches en nutriments et en eau : pomme, raisin, melon, concombre et laitue.



# Guide des portions

Il n'est pas nécessaire de compter les calories ou de vérifier la teneur en macronutriments pour avoir un régime alimentaire sain et nutritif. Pour fournir à votre organisme la nutrition qu'il lui faut, il suffit de consommer selon un juste équilibre une diversité d'aliments riches en nutriments. Pour trouver le rapport adéquat, pas besoin d'une balance ou d'un contenant à mesurer les portions – mesurez simplement le contenu de votre assiette avec votre main. Comme la main est proportionnelle à la taille de la personne, elle sera plus grande chez une personne de plus grande taille, qui aura donc besoin d'une plus grosse portion. Et l'inverse est aussi vrai : plus petite taille, plus petite main, donc portion moins volumineuse.

## Guide pratique des portions



**Poing fermé :**  
grains entiers



**Paume :**  
protéines  
maigres, fruits



**Creux de la main :**  
noix



**Deux poignées :**  
légumes



**Pouce :**  
gras bénéfiques



**Bout du pouce :**  
bonnes huiles

# Un repas bien pensé

## A quoi ressemble un repas santé dans votre assiette?

### boissons

Huit verres d'eau, ainsi que thé et café non sucré



### produits laitiers

Yogourt, kéfir et fromage (de préférence fermenté)



### bons gras

Noix, beurre de noix, graines et huile d'olive



### herbes et épices

Bonne quantité d'herbes et d'épices fraîches et séchées pour le plaisir de vos papilles



## Être bien préparé pour manger en bonne compagnie

Chez bon nombre de groupes culturels, la nourriture est au cœur même des interactions sociales. Préparez d'avance vos réunions en bonne compagnie. Buvez un grand verre d'eau avant de manger pour que votre estomac vous envoie un signal de satiété. Au restaurant, consultez d'avance le menu pour décider de ce que vous commanderez et ajoutez un accompagnement de légumes. S'il s'agit d'une fête, délectez-vous de votre plat préféré, mais tenez compte du signal de satiété. Faites un effort conscient pour cesser de manger lorsque vous êtes rassasié et rappez les restes à la maison. À la maison, tenez-vous-en plus ou moins aux mêmes portions. Comme il n'y a rien de mal à vous gâter de temps à autre, savourez chaque délicieuse bouchée lorsque vous êtes en compagnie de vos proches, amis ou collègues.



# La santé intestinale

Le système digestif héberge 1 000 milliards de microorganismes qui forment le microbiome intestinal, un genre de forêt pluviale miniature où abondent de bonnes bactéries. Fait singulier, en plus d'entretenir une relation symbiotique avec les cellules, ces minuscules organismes constituent un soutien important pour de nombreux aspects de la santé. Même les pensées et les émotions subissent l'influence de l'estomac et des travaux de recherche fascinants établissent un lien entre l'esprit et le microbiome. C'est ce qu'on appelle « l'axe intestin-cerveau ».

Tout comme vous, les bactéries intestinales se portent à merveille lorsque vous fournissez à votre organisme les nutriments adéquats. Un bon équilibre abdominal et un système digestif bien nourri sont les éléments fondamentaux d'une vie saine. Aucun nutriment n'a autant d'effets bénéfiques sur la santé intestinale que les fibres, que l'on trouve couramment dans une vaste gamme d'aliments de source végétale. Le questionnaire ci-dessous vous permettra de mesurer l'apport en fibres dans votre régime alimentaire actuel.

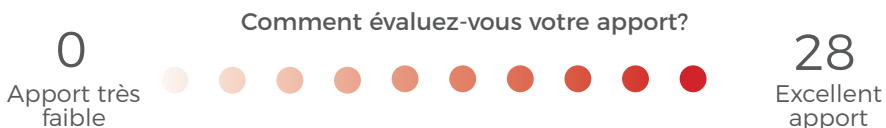
Après avoir terminé cette évaluation, découvrez plus loin de délicieux moyens de diversifier davantage les sources de végétaux dans votre alimentation et de prévenir les ballonnements occasionnels. Le plan de repas de sept jours proposé par la Dre Megan Rossi vous permettra de remettre votre estomac sur la bonne voie.

# À quel point votre microbiome est-il diversifié?

Répondez au questionnaire ci-dessous en choisissant la réponse qui représente le mieux une journée type du mois dernier.

- 1** Combien de portions de fruits mangez-vous généralement chaque jour?  
(1 portion = 1 morceau moyen, 2 petits morceaux, 1 tasse de fruits coupé en dés ou 30 g de fruits séchés)
- |            |            |             |             |                    |
|------------|------------|-------------|-------------|--------------------|
| Aucune     | 1 portion  | 2 portions  | 3 portions  | 4 portions ou plus |
| 0<br>Point | 1<br>Point | 2<br>Points | 3<br>Points | 4<br>Points        |
- 2** Combien de portions de légumes consommez-vous généralement chaque jour?  
(1 portion = 60 g de légumes feuillus cuits ou 120 g de légumes crus)
- |        |              |              |              |                    |
|--------|--------------|--------------|--------------|--------------------|
| Aucune | 1-2 portions | 3-4 portions | 5-6 portions | 7 portions ou plus |
| 0      | 1            | 2            | 3            | 4                  |
- 3** Combien de portions de noix ou de graines mangez-vous généralement par semaine?  
(1 portion = 120 g de noix ou 1 c. à soupe de graines)
- |        |              |              |                    |
|--------|--------------|--------------|--------------------|
| Aucune | 1-3 portions | 4-6 portions | 7 portions ou plus |
| 0      | 2            | 3            | 4                  |
- 4** Combien de fois par semaine mangez-vous des légumineuses  
(par ex. : lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés)?
- |        |        |           |           |           |
|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Aucune | 1 jour | 2-3 jours | 4-5 jours | 6-7 jours |
| 0      | 1      | 2         | 3         | 4         |
- 5** Combien de fois par semaine mangez-vous des céréales à forte teneur en fibres  
(par ex. : avoine, son)?
- |        |        |           |           |           |
|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Aucune | 1 jour | 2-3 jours | 4-5 jours | 6-7 jours |
| 0      | 1      | 2         | 3         | 4         |
- 6** À quelle fréquence mangez-vous des pâtes de grains entiers et du riz brun ou sauvage, au lieu de pâtes et de riz blancs?
- |        |          |         |         |          |
|--------|----------|---------|---------|----------|
| Aucune | Rarement | Parfois | Souvent | Toujours |
| 0      | 1        | 2       | 3       | 4        |
- 7** À quelle fréquence mangez-vous des aliments faits de grains entiers  
(comme du pain, des craquelins et sandwiches roulés) plutôt que de farine blanche?
- |        |        |           |           |           |
|--------|--------|-----------|-----------|-----------|
| Aucune | 1 jour | 2-3 jours | 4-5 jours | 6-7 jours |
| 0      | 1      | 2         | 3         | 4         |

Additionnez-vos points aux questions de 1 à 7 et inscrivez le résultat : \_\_\_\_\_ points



Information adaptée de Love Your Gut par la Dre Megan Rossi et basée sur le questionnaire validé sur les fibres du professeur associé Reeves et coll.



## Une alimentation colorée

Les couleurs vives des fruits et légumes s'expliquent par leur teneur en phytonutriments. Comme ils renferment aussi des vitamines, minéraux et fibres, ils sont souvent riches en nutriments et à faible teneur calorique. Pour accroître l'apport de phytonutriments dans votre régime alimentaire, mangez des aliments de toutes les couleurs.

### Conseil d'expert :

Si vous n'êtes pas friand de fruits et légumes, choisissez seulement ceux de chaque couleur que vous préférez et intégrez-les à vos repas et collations. Pour accroître votre apport de végétaux, vous pouvez aussi les consommer sous forme de boisson fouettée. Amusez-vous à diversifier la préparation des légumes – étuvés, rôtis ou sautés. Variez les herbes et épices pour ajouter de la saveur à vos plats.

# Guide pour une alimentation colorée

<b>Rouge et rose</b>	<p>Betteraves Cerises Canneberges Pamplemousses roses Pommes grenades Radicchio</p>	<p>Radis rouges Pommes rouges Raisins rouges Poivrons rouges Pommes de terre rouges</p>	<p>Rhubarbe Fraises Tomates Melon d'eau</p>
<b>Vert</b>	<p>Artichauts Asperges Avocats Chou bok choy Brocoli Choux de Bruxelles Céleri</p>	<p>Feuilles de chou vert Concombres Haricots verts Chou vert Raisins verts Oignons verts Poivrons verts Chou frisé</p>	<p>Kiwis Poireaux Lime Feuilles de moutarde Okra Poires Pois Laitue romaine Pois mange-tout Épinards Pois sugar snap Cresson Zucchinis</p>
<b>Bleu et violet</b>	<p>Mûres Bleuets Groseilles Dattes</p>	<p>Aubergines Raisins Prunes</p>	<p>Pruneaux Figues pourpres Raisins secs</p>
<b>Orange et jaune</b>	<p>Courge poivrée Courge musquée Abricots Cantaloup Carottes Maïs</p>	<p>Pamplemousses Citrons Mangues Nectarines Oranges Poivrons orange</p>	<p>Papayes Pêches Ananas Citrouille Courge d'été Patates douces Mandarines Ilgname Pommes jaunes Poivrons jaunes Zucchinis jaunes</p>
<b>Blanc</b>	<p>Bananes Choux-fleurs Ail</p>	<p>Topinambours Champignons Oignons</p>	<p>Pommes de terre Panais Échalotes</p>



## Conseils pour un régime de source végétale

Règle générale, pour suivre un régime alimentaire quotidien composé d'aliments entiers de source végétale, il est bon d'y intégrer deux portions de fruits, cinq de légumes, trois de grains entiers, de même qu'une ou deux de légumineuses, noix ou graines. Vous bénéficierez ainsi d'un apport adéquat pour nourrir votre microbiome intestinal. Pour atteindre votre objectif hebdomadaire d'au moins 30 points végés, amusez-vous à en faire le suivi. Une portion d'aliments de source végétale rapporte un (1) point, tandis que les herbes et épices valent chacune un quart ( $\frac{1}{4}$ ) de point. Le nombre de points végés est indiqué dans les recettes proposées à la fin de ce guide. Vous verrez que vous pouvez les accumuler rapidement.



# Conseils en cas de constipation occasionnelle

Il existe plusieurs moyens de soulager la constipation et de rétablir le bon fonctionnement de votre tube digestif. Par contre, aucune approche universelle ne permet d'assurer la régularité du transit. Par conséquent, déterminez ce qui peut causer la constipation dans votre cas afin de trouver une solution adaptée.

## Causes de constipation les plus courantes

- **Manque d'activité physique**  
peut réduire la stimulation des muscles intestinaux.
- **Stress et anxiété**  
peuvent perturber la communication intestin-cerveau.
- **Maisonnée toujours présente dans l'espace privé**  
peut entraîner une crainte d'aller à la toilette
- **Changements dans le mode d'alimentation ou de sommeil**  
peuvent perturber le système digestif.
- **Prise de nouveaux médicaments ou suppléments**  
peut produire des effets sur l'intestin.
- **Régime alimentaire à faible teneur en fibres**  
diminue le volume des selles.
- **Apport en eau insuffisant**  
réduit l'efficacité des fibres.

## Conseils pour lutter contre la constipation

- **Faites de l'exercice.**

On a montré que la marche rapide, en particulier le matin, aide à stimuler l'intestin. Bougez au moins 30 minutes presque tous les jours.

- **Mangez des pruneaux ou des kiwis.**

Des études indiquent qu'un apport quotidien de 100 g de pruneaux ou de deux kiwis peut aider à remédier naturellement à la constipation. Prenez une demi-portion la première semaine pour permettre à votre intestin de s'adapter à cette stimulation accrue.

- **Pratiquez la pleine conscience.**

La méditation quotidienne pendant 15 minutes peut aider à combattre le stress et à rétablir l'axe intestin-cerveau.

- **Faites le plein de fibres.**

Visez un apport quotidien de 30 g – deux portions de fruits, cinq de légumes, trois de grains entiers, de même qu'une ou deux de légumineuses, noix ou graines. Les grains entiers peuvent aider à rendre les selles plus volumineuses, ce qui facilite la tâche aux muscles intestinaux.

- **Répondez sans attendre à un besoin urgent.**  
Lorsque vous vous retenez, l'absorption de l'eau s'accroît, ce qui rend les selles plus dures et sèches et par conséquent, plus difficiles à expulser par l'intestin. Vous avez envie? Allez-y tout de suite.
- **Saupoudrez vos plats de quelques grains entiers.**  
Ajoutez des graines de lin à votre déjeuner, d'abord à raison de 3 g par jour accompagné d'une quantité d'eau supplémentaire de 75 ml. C'est une façon d'amollir les selles dures et de normaliser le transit.
- **Essayez le massage intestinal.**  
Des mouvements précis que vous pouvez faire vous-même pendant 10 minutes par jour peuvent être bénéfiques. (*Voir le guide étape par étape dans Love Your Gut, de la Dre Megan Rossi*).
- **Installez-vous confortablement.**  
Pour un transit en douceur, adoptez une bonne position accroupie, les pieds posés sur une boîte à souliers ou un marchepied.



## Pour éviter les ballonnements

Les ballonnements sont un symptôme intestinal très répandu et fort inconfortable, surtout si vous n'en connaissez pas la cause. Il est normal d'en avoir à l'occasion, surtout après un repas copieux ou une forte consommation de fibres. En fait, les ballonnements après un repas à forte teneur en fibres signalent que les microbes intestinaux bien nourris – y compris les bonnes bactéries – remplissent leurs fonctions habituelles, ce qui est excellent.

Si les ballonnements vous incommode à longueur de journée, de simples changements à votre style de vie et à votre régime alimentaire peuvent vous aider.

## Les conseils de la Dre Megan Rossi pour soulager les ballonnements

- **Mastiquez vos aliments.** Mastiquez à fond vos aliments, c'est-à-dire entre 10 et 20 mastications par bouchée.
- **Réduisez vos portions.** Prenez quatre ou cinq repas répartis tout au long de la journée.
- **Faites des étirements.** L'étirement en douceur, le massage abdominal et l'application d'une bouillotte peuvent aider à dégager les gaz piégés à l'intérieur.
- **Évitez les vêtements ajustés.** On pourra s'en étonner, mais le « syndrome du jean trop serré » n'est pas un mythe.
- **Essayez les capsules d'huile de menthe poivrée.** On a montré que l'huile de menthe poivrée détend les muscles intestinaux et peut aider à soulager les ballonnements causés par les gaz piégés à l'intérieur.
- **Ne vous retenez pas.** Il vaut mieux évacuer les gaz que les retenir. Allez marcher à l'extérieur pour vous dégonfler.
- **Lisez les étiquettes.** Évitez les polyols – mannitol, isomalt, xylitol, sorbitol, maltitol, etc. – couramment utilisés dans les aliments étiquetés sans sucre, y compris la gomme à mâcher.

**Si les ballonnements ne cessent de vous incommoder, consultez votre médecin pour éliminer tout problème de santé latent qui pourrait en être la cause.**



## Le plan de repas de sept jours de la Dre Megan Rossi

Ces recettes sont riches en fibres bénéfiques pour votre santé intestinale. Des aliments de sources diverses vous procureront aussi une foule de points végés hebdomadaires. Tenez-vous-en à ce plan, ce qui vous aidera à atteindre vos buts quotidiens en matière de consommation de fibres et de végétaux variés. Vous pouvez utiliser ce plan à votre guise : mélangez les menus, préparez vos repas et réfrigérez vos plats préférés ou utilisez-le comme guide pour créer votre propre plan.

**Peu importe l'usage que vous choisirez d'en faire, avec un peu de planification, vous arriverez à bien vous nourrir, vous et votre microbiome.**

	Déjeuner	Collation	Dîner	Collation	Souper
<b>LUNDI</b>	Cruau fraises et noix de coco	Trempeuse crémueuse aux artichauts et croustilles de pita	Bol bénéfique pour le tube digestif	Pois chiches épicés	Salade de pommes de terre nouvelles et maquereau fumé
<b>MARDI</b>	Pain grillé avocat et champignons	Dattes garnies au beurre de noix	Baluchon œuf et féta	Croustilles de chou frisé	Cari de courge musquée et pois chiches
<b>MERCREDI</b>	Cruau rapide aux petits fruits	Hummus et crudités	Soupe aux lentilles rapide et facile	Yogourt aux fruits	Plateau moyen-oriental au four
<b>JEUDI</b>	Œufs minute	Fèves edamame	Pâtes aux légumes	Boules choco-noisettes	Pâtes ragu lentilles et aubergine
<b>VENDREDI</b>	Boisson fouettée mangue et avoine	Trempeuse au poivron rouge et harissa	Tofu brouillé	Tranches de pomme au beurre de noix	Chili aux haricots noirs et à la patate douce
<b>SAMEDI</b>	Crêpes à la courge musquée	Super boisson fouettée	Roulé de falafel marocain	Trempeuse crémueuse aux artichauts et craquelins de seigle	Burger végété
<b>DIMANCHE</b>	Fèves au lard maison	Écorce de chocolat garnie	Frittata végétarienne	Bananes glacées	Sauté de saumon et nouilles soba



# Points végés

Les points végés équivalent au nombre d'aliments d'origine végétale différents (un point par portion, à l'exception des herbes et des épices qui valent un quart de point chacune)

## Tableau de points végés

Voici tous les Points végés compris dans le plan de repas de sept jours. Rappelez-vous que vous n'avez pas à vous procurer chaque ingrédient séparément. Choisissez des haricots mélangés en conserve, des paquets de noix et de graines mélangées, des mélanges de fines herbes, des mélanges de céréales prêts à l'emploi et des sacs de légumes et fruits mélangés entiers ou tranchés, frais ou congelés.

Les herbes et épices valent un quart de point chacune par portion. Parmi les plus populaires : basilic, ciboulette, poudre de chili, cannelle, coriandre, cumin, poudre de cari, garam masala, gingembre, menthe, graines de moutarde, origan, persil, paprika fumé et curcuma.

# La liste d'épicerie pour planifier les repas

## Légumes frais

Germes de haricot  
Poivron vert  
Poivron rouge  
Poivron jaune  
Brocoli  
Chou de Bruxelles  
Courge musquée  
Chou  
Carotte  
Céleri  
Tomate cerise  
Piment (rouge, vert)  
Concombre  
Aubergine  
Ail  
Chou frisé  
Laitues mélangées  
Champignons  
Pommes de terre nouvelle  
Oignon (rouge, blanc)  
Pois  
Graines de pomme grenade  
Radis  
Feuilles de laitue  
Épinards  
Oignon de printemps  
Maïs sucré  
Patates douces  
Tomate  
Tomate séchée  
Zucchini (courgette)

## Viande/Poisson/

### Œufs

Poitrine de poulet  
Œufs  
Filet de saumon  
Tranches de saumon fumé  
Filet de maquereau fumé

## Fruits frais

Pomme  
Avocat  
Banane  
Mûres  
Bleuets  
Lime  
Citron  
Mangue  
Dattes medjool  
Olives (noires)  
Orange  
Framboises  
Pomme grenade  
Fraises

## Fruits séchés

Flocons de noix de coco  
Abricots séchés  
Figs séchées

## Produits laitiers et succédanés

Fromage féta  
Yogourt grec, nature  
Kéfir  
Lait, au choix  
Fromage parmesan

## Huiles

Huile d'olive extra vierge  
Huile de sésame rôti

## Aliments en conserve/en pot

Tomates séchées  
Chou mariné  
Tomates en dés  
Lait de noix de coco  
Purée de tomate  
Cœurs d'artichaut  
Poivrons rôtis  
Harissa

## Grains entiers

Riz brun  
Quinoa  
Flocons d'avoine  
Farine d'épeautre  
Nouilles soba  
Grains de blé  
Pain de grains entiers  
Pain au levain de grains entiers  
Pâtes de grains entiers  
Sandwich roulé avec pain de grains entiers

## Légumineuses

Haricots azuki (rouges)  
Haricots de Lima  
Doliques à œil noir  
Haricots cannellini  
Pois chiches  
Haricots blancs  
Hummus  
Lentilles  
Haricots pinto  
Haricots rouges  
Tofu

## Divers

Extrait de vanille  
Poudre à pâte  
Vinaigre balsamique  
Bouillon de légumes faible en sodium  
Jus de citron  
Farine de blé entier  
Hummus  
Moutarde de Dijon  
Sauce soja (faible en sodium)

Chocolat au lait  
Chocolat noir (70 % ou plus)  
Poudre de cacao  
Vinaigre, au choix  
Levure alimentaire  
Miel

## Noix

Amandes  
Noix de cajou  
Noisettes  
Arachides  
Noix de pin  
Noix de Grenoble  
Beurre de noix, au choix

## Graines

Graines de chia  
Graines de lin  
Graines de citrouille  
Graines de sésame  
Graines de tournesol  
Tahini

## Herbes et épices

Basilic  
Ciboulette  
Flocons de piment fort  
Cannelle  
Coriandre  
Cumin  
Graines de cumin  
Poudre de cari  
Garam masala  
Poudre d'ail  
Gingembre  
Menthe  
Graines de moutarde  
Origan  
Persil  
Paprika fumé  
Curcuma



# Déjeuner



## Déjeuner

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Gruau fraises et noix de coco

Points végés = 5

#### Ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 50 g de fraises tranchées
- 1 c. à table de flocons de noix de coco
- ¼ c. à thé d'extrait de vanille
- 150 ml de lait
- 2 c. à table de yogourt
- 1 c. à table de figues séchées
- 1 c. à table de graines de chia

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger l'avoine et le lait, puis faire cuire 1 à 2 minutes au micro-ondes ou dans une casserole sur la cuisinière.
2. Une fois la cuisson terminée, ajouter l'extrait de vanille, le yogourt et les graines de chia.
3. Au moment de servir, garnir de fraises, de flocons de noix de coco et de figues séchées.

### Pain grillé avocat et champignons

Points végés = 6

#### Ingrédients

- 1 tranche de pain au levain de grains entiers
- ½ avocat
- 1 gousse d'ail écrasée
- 80 g de champignons tranchés
- 1 poignée de chou frisé
- ½ oignon vert tranché
- Jus de ½ citron vert
- 1 pincée de sel et de poivre
- Flocons de chili au goût
- 1 c. à table d'huile d'olive extra vierge

#### Préparation

1. Commencer par préparer l'avocat; le trancher en deux et le vider dans un bol à l'aide d'une cuillère.
2. Ajouter l'ail, le sel et le poivre, puis écraser le tout à l'aide d'une fourchette.
3. Verser l'huile d'olive dans une poêle à frire et faire sauter les champignons pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
4. Ajouter le chou frisé et poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli.
5. Faire griller le pain, y étendre l'avocat et ajouter le mélange de champignons et de chou frisé.
6. Garnir de l'oignon vert et de flocons de chili avant de servir.

# Déjeuner

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

## Recettes

### Gruau rapide aux petits fruits

Points végés = 7

\*À préparer la veille\*

#### Ingrédients

45 g d'avoine  
40 g de baies mélangées (3 types p. ex. framboises, bleuets, fraises)  
50 ml de kéfir de lait  
200 ml de lait au choix  
2 c. à table de graines mélangées (3 types p. ex. citrouille, sésame, tournesol)

#### Préparation

1. Combiner tous les ingrédients dans un pot ou dans un bol à déjeuner et bien mélanger.
2. Couvrir et laisser reposer au frigo pendant la nuit (environ 8 heures).
3. Le matin venu, mélanger à nouveau et le déjeuner est prêt!

### Œufs sur le pouce

Points végés = 5¼

#### Ingrédients

2 gros œufs  
2 c. à table de lait  
1 c. à table l'oignon vert ou d'autres fines herbes hachées  
1 tranche de pain de grains entiers coupée en lanières  
6 tomates cerises coupées en deux  
1 tranche de saumon fumé (50 g)  
1 c. à table de graines mélangées (3 types)

#### Préparation

1. Casser les œufs dans une grande tasse ou dans un bol et les fouetter.
2. Ajouter le lait, l'oignon vert et les tomates, puis remuer le mélange.
3. Cuire à puissance élevée au micro-ondes pendant deux minutes, ou dans une casserole sur la cuisinière, en mélangeant à mi-cuisson.
4. Saupoudrer le mélange de graines et servir avec le saumon et les lanières de pain.

## Déjeuner

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

## Boisson fouettée mangue et avoine

Points végés = 6

### Ingrédients

- ½ mangue
- ½ orange
- ½ banane
- 100 g de yogourt
- 15 g d'avoine
- 1 c. à table de graines de chia
- 1 c. à table de flocons de noix de coco (optionnel)

### Préparation

1. Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Garnir de flocons de noix de coco au goût.

## Crêpes à la courge musquée

Points végés = 6¼

(donne 2 portions)

### Ingrédients

- 100 g de courge musquée cuite et coupée en morceaux
- 3 œufs
- 180 ml de lait
- 40 g d'avoine
- 1 c. à thé de graines de lin
- 50 g de haricots de Lima
- ½ c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- 50 g de noix de Grenoble
- 1 c. à table de yogourt
- 1 c. à table de beurre de noix (p. ex. beurre d'amandes, choisir des variétés composées de noix à 100 %)

### Préparation

1. Passer la courge, le lait, l'avoine, les haricots de Lima, les graines de lin, la poudre à pâte et la cannelle au mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et onctueuse.
2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux dans une poêle antiadhésive.
3. Verser la moitié du mélange à crêpes dans la poêle et faire cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit possible de retourner la crêpe facilement.
4. Retourner la crêpe et faire cuire l'autre côté 1 à 2 minutes. Répéter avec le reste du mélange.
5. Servir avec le yogourt, le beurre de noix et les noix de Grenoble.

# Recettes

## Fèves au lard maison

Points végés = 8½

### Ingrédients

1 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 oignon haché finement  
2 gousses d'ail écrasées  
1 c. à thé de paprika fumé  
½ c. à thé de garam masala  
1 tasse de purée de tomate (passata)  
4 tomates séchées hachées  
400 g de haricots mélangés en conserve (p. ex. haricots à œil noir, haricots pinto, haricots blancs, haricots rouges), égouttés et rincés  
40 g d'olives noires  
1 c. à thé de vinaigre balsamique  
40 g de feuilles d'épinards  
Une pincée de sel et poivre  
2 à 3 tranches de pain de grains entiers ou de pain au levain

### Préparation

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle antiadhésive. Ajouter l'oignon et le faire sauter pendant quelques minutes, puis ajouter l'ail et les assaisonnements et faire sauter pendant encore 2 minutes.
2. Ajouter la passata et les tomates séchées et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
3. Ajouter les haricots et les olives et faire sauter pendant encore 10 minutes.
4. Pour terminer, ajouter les épinards, le vinaigre balsamique et les assaisonnements et laisser mijoter pendant quelques minutes.
5. Servir avec une tranche de pain grillé de grains entiers et un œuf ou du yogourt, au choix.





# Dîner

# Recettes

## Bol santé bénéfique pour le tube digestif

Points végés = 6½

### Ingrédients

- 2 tasses de chou frisé
- 80 g de quinoa
- ½ tasse de maïs sucré
- 2 c. à table de chou mariné
- ½ oignon vert haché
- ¼ avocat
- 80 g de poitrine de poulet

### Vinaigrette :

- ½ c. à table d'huile d'olive extra vierge
- ½ c. à thé de jus de citron vert frais
- ¼ c. à thé de cumin moulu
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- Petite pincée de sel et de poivre

### Préparation

1. Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante en suivant les directives sur l'emballage (ou utiliser du quinoa déjà cuit).
2. Faire cuire le chou frisé à la vapeur au-dessus de la casserole de quinoa pendant 5 minutes.
3. Préparer la vinaigrette dans un petit bol en mélangeant bien tous les ingrédients.
4. Mettre tous les ingrédients dans un bol et verser la vinaigrette avant de servir.

## Baluchon œuf et féta

Points végés = 8½

*\*Truc : utiliser les restes de fèves au lard maison \**

### Ingrédients

- 50 g de fèves au lard maison (voir recette ci-dessus)
- 1 mini tortilla de grains entiers
- 1 œuf
- 1 ramequin ou tasse
- 10 g de féta

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.
2. Tapiser le ramequin ou la tasse avec la tortilla de grains entiers, comme s'il s'agissait d'un moule à muffins.
3. Ajouter les fèves au lard maison et créer un puits au centre.
4. Casser l'œuf, le verser dans le puits et faire cuire au four de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit ferme, mais que le jaune soit encore coulant (ou plus longtemps pour un jaune ferme).
5. Émietter la féta sur le baluchon et servir.

## Dîner

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

## Soupe aux lentilles rapide et facile

Points végés = 8

### Ingrédients

1 c. à thé d'huile d'olive extra vierge  
55 g de lentilles cuites  
1 petit oignon haché finement  
1 carotte hachée finement  
1 branche de céleri hachée finement  
½ poivron rouge haché finement  
200 g de tomates hachées en conserve  
150 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sel  
1 c. à thé de cumin moulu  
½ c. à thé de coriandre moulue  
¼ c. à thé de curcuma moulu  
1 gousse d'ail écrasée  
¼ c. à thé de gingembre frais  
Sel et poivre

### Préparation

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire sauter l'oignon, les carottes, le céleri, le poivron rouge et l'ail.
2. Ajouter le gingembre, les épices et les assaisonnements et faire sauter pendant encore 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les lentilles cuites, les tomates hachées et le bouillon, bien mélanger et faire cuire pendant 5 minutes.
4. Servir lorsque les légumes sont tendres et que la soupe a épaissi. Ajouter de l'eau chaude pour ajuster la texture, au goût.

## Pâtes aux légumes et pesto

Points végés = 8½

### Ingrédients

380 g de pâtes de grains entiers  
1 courgette  
½ tasse de tomates cerises  
6 choux de Bruxelles coupés en deux  
80 g de haricots cannellini égouttés et rincés  
Poignée de noix de Grenoble  
1 c. à table de copeaux de parmesan

### Pesto :

½ c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à thé de jus de citron  
1 c. à table de noix de pin  
4 feuilles de basilic  
1 gousse d'ail  
1 pincée de sel et de poivre

### Préparation

1. Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante en suivant les directives sur l'emballage.
2. Couper les courgettes en petits rubans (vous pouvez utiliser un économiseur).
3. Entre-temps, faire le pesto en mélangeant tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
4. Ajouter les rubans de courgettes, les choux de Bruxelles et les haricots à l'eau bouillante 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes et cuire jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent.
5. Égoutter les pâtes, les légumes et les haricots, puis les mettre dans un bol.
6. Ajouter les tomates, les noix de Grenoble, les copeaux de parmesan et le pesto, et mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient bien enduites.

# Recettes

## Roulé de falafel marocain

Points végés = 13

*\*Truc : congeler les restants en prévision d'une autre semaine occupée \**

### Ingrédients

½ (200 g) patate douce coupée en morceaux  
200 g de haricots mélangés en conserve (3 types)  
400 g de pois chiches en conserve égouttés et rincés  
2 gousses d'ail hachées  
½ oignon haché  
Jus d'un citron  
1 c. à table de farine de blé entier  
2 c. à thé de cumin moulu  
2 c. à thé de coriandre moulue  
1 c. à thé de paprika  
1 pincée de sel et de poivre  
2 c. à table de graines de sésame

### Pour servir :

2 grandes poignées d'épinards  
4 c. à table de hummus  
1 avocat  
4 roulés de grains entiers  
8 tomates cerises

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.
2. Mettre les morceaux de patate douce arrosés d'un peu d'eau dans un bol allant au micro-ondes, cuire à haute intensité pendant 5 à 6 minutes, ou bien cuire dans une casserole sur la cuisinière, puis laisser refroidir.
3. Mettre la patate douce, les pois chiches, les haricots, l'ail, l'oignon, la farine, le jus de citron, les épices et les assaisonnements dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture avec des morceaux.
4. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes.
5. Séparer le mélange en 12 à 16 falafels.
6. Saupoudrer des graines de sésame sur une assiette et y rouler les falafels pour les en recouvrir.
7. Placer sur une plaque à biscuits et cuire pendant 15 minutes, tourner à mi-cuisson.
8. Monter les roulés en superposant le hummus, les falafels, les tomates, les avocats et les épinards à l'intérieur.

# Recettes

## Tofu brouillé

Points végés = 6

(donne 4 portions)

### Ingrédients

400 g de tofu ferme  
1 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
2 oignons verts tranchés  
½ poivron rouge tranché  
1 c. à thé de poudre de cari douce  
1 c. à thé de vinaigre au choix  
1 c. à table de jus de citron  
100 g de bébés épinards  
1 pincée de sel et de poivre  
Persil plat haché  
1 c. à thé de curcuma moulu  
2 tranches de pain de grains entiers au levain

### Préparation

1. Égoutter le tofu et le placer dans un bol peu profond avec une assiette sur le dessus, puis mettre deux conserves ou autres poids sur l'assiette. Mettre de côté pendant 15 minutes, puis égoutter le liquide excédentaire.
2. Chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le poivron et cuire pendant 4 à 5 minutes.
3. Ajouter l'oignon vert, le sel et le poivre. Lorsque l'oignon vert commence à ramollir, ajouter le tofu émietté.
4. Ajouter la poudre de cari, le vinaigre et le jus de citron, puis brasser pour en recouvrir les autres ingrédients.
5. Assaisonner au goût et cuire pendant encore 5 à 10 minutes.
6. Pour terminer, ajouter les épinards et les laisser ramollir.
7. Garnir de persil plat haché et servir avec le pain grillé de grains entiers au levain.

Dîner  
(donne 2 à 3 portions)

# Recettes

## Frittata végétarienne

Points végés = 6¼

*\*Truc : préparer ce plat un dimanche pour avoir des lunches pendant la semaine \**

### Ingrédients

- 1 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poivron rouge haché
- 1 carotte râpée
- ½ brocoli haché
- ½ tasse de pois
- 6 œufs
- 1 c. à table de lait
- 1 c. à thé d'origan séché
- 35 g de féta
- 1 pincée de sel et de poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 170 °C / 340 °F.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle allant au four.
3. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire pendant 5 minutes.
4. Ajouter le poivron, les carottes et le brocoli, et cuire pendant encore 2 minutes avant d'y mélanger les pois.
5. Pendant la cuisson des légumes, battre les œufs, le lait, l'origan et les assaisonnements dans un bol.
6. Verser les œufs sur les légumes et mélanger pour répartir le mélange uniformément dans la poêle.
7. Saupoudrer le féta et appuyer doucement.
8. Mettre le plat au four et cuire pendant environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.
9. Laisser refroidir dans la poêle quelques minutes, retirer et couper en tranches.
10. Servir avec un mélange de feuilles de laitue.





# Souper



## Souper

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Cari de courge musquée et pois chiches

Points végés = 7½

(donne 4 portions)

#### Ingrédients

1 courge musquée, pelée et coupée en dés  
200 g de feuilles d'épinards hachées grossièrement  
2 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à thé de graines de cumin  
2 c. à thé de graines de moutarde brune  
1 oignon coupé en dés  
2 gousses d'ail écrasées  
1 piment vert haché finement  
1 morceau de gingembre de 2 cm haché finement  
2 c. à thé de coriandre moulue  
1 c. à thé de curcuma  
400 g de tomates hachées  
400 ml de lait de coco en conserve  
1 conserve de pois chiches  
200 ml d'eau  
Une poignée de coriandre fraîche  
Une pincée de sel  
Jus de citron au goût

#### Servir avec :

Riz brun cuit ou pain plat de blé entier

#### Préparation

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle ou une casserole.
2. Ajouter le cumin et les graines de moutarde et laisser éclater pendant 2 minutes.
3. Ajouter l'oignon et faire frire jusqu'à ce qu'il ramollisse, pendant environ 5 minutes.
4. Ajouter le curcuma, l'ail, le chili, le gingembre et la coriandre et mélanger pendant encore 1 minute.
5. Ajouter la courge musquée, les tomates et l'eau, amener à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes.
6. Ajouter le lait de coco, les pois chiches et les feuilles d'épinards et cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les épinards soient ramollis.
7. Ajouter la coriandre fraîche et assaisonner avec une pincée de sel et du jus de citron au goût.
8. Servir avec le riz brun cuit ou du pain plat de blé entier.

# Souper

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

## Recettes

### Chili aux haricots noirs et à la patate douce

Points végés = 8½

#### Ingrédients

- 450 g de patate douce
- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon en dés
- 1 c. à table de paprika
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de cannelle
- 2 c. à table de purée de tomate
- 2 grosses tomates hachées
- 1 conserve de haricots noirs
- 1 pincée de sel et de poivre

#### Pour le guacamole

- 1 petit oignon rouge
- 2 avocats
- 2 gousses d'ail
- La moitié d'un piment chili (optionnel)

#### Servir avec :

- 200 g de grains de blé ou d'autres grains entiers (suivre les directives de cuisson)

#### Préparation

1. Commencer par faire cuire les grains de blé en suivant les directives sur l'emballage.
2. Préchauffer le four à 200 ° C / 390 ° F.
3. Peler et couper les patates douces en cubes et les étaler sur une plaque de cuisson, les asperger d'huile d'olive et y saupoudrer de la cannelle et une pincée de sel.
4. Rôtir au four pendant 25 minutes.
5. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Ajouter l'oignon et l'ail et laisser ramollir pendant quelques minutes.
6. Ajouter les épices, bien mélanger et cuire pendant 2 minutes, puis ajouter la pâte de tomate et mélanger à nouveau.
7. Ajouter les haricots noirs et les tomates en conserve, et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes.
8. Lorsque les patates douces sont cuites, les sortir du four, les ajouter dans la poêle et laisser mijoter pendant 5 minutes.
9. Pour le guacamole, écraser les avocats et les mettre dans un bol avec le chili, l'oignon rouge, l'ail, le sel et le poivre, puis bien mélanger. Servir le chili, les grains de blé et le guacamole dans un même bol.

# Recettes

## Burger végé

Points végés = 9

*\*Truc : Vous pouvez préparer ce repas la veille et le laisser au réfrigérateur pendant la nuit\**

### Ingrédients

1 conserve de haricots noirs égouttés  
et rincés  
1 conserve de haricots adzuki égouttés  
et rincés  
75 g d'oignon rouge en dés  
75 g de champignons en dés  
2 gousses d'ail écrasées  
1 piment rouge (chili) en dés  
2 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
2 c. à table de sauce soya  
1 c. à thé de paprika  
½ c. à thé d'origan  
150 g de patate douce pelée et coupée  
en morceaux  
1 c. à table tassée de farine d'épeautre  
100 g de quinoa  
100 g d'avoine  
Une poignée de coriandre fraîche  
hachée

### Servir avec :

Pains à burger  
Mayonnaise  
Roquette/feuilles de laitue  
Tranches de tomate  
Tranches d'avocat  
Salade de chou  
Frites de patate douce

### Préparation

1. Mettre les morceaux de patate douce dans une casserole d'eau bouillante et cuire à feu moyen pendant 15 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis), puis égoutter et mettre de côté.
2. Cuire le quinoa en suivant les directives sur l'emballage.
3. Dans une poêle, chauffer un filet d'olive à feu moyen et ajouter les champignons. Les faire sauter pendant quelques minutes, puis les mettre de côté pour les laisser refroidir.
4. Ensuite, dans un grand bol, écraser la moitié des haricots noirs et adzuki pour en faire une pâte.
5. Verser le reste des haricots, ainsi que les morceaux de piment et d'oignon rouge, l'ail écrasé, l'huile d'olive, le paprika, l'origan, la sauce soya, les morceaux de patate douce cuits, la coriandre hachée, le quinoa cuit, la farine d'épeautre et l'avoine.
6. Bien mélanger avant de façonner 6 galettes et de les placer sur une plaque à biscuits couverte d'un papier parchemin.
7. Mettre la plaque au réfrigérateur pendant une nuit, ou pendant au moins une heure.
8. Avant de cuire, préchauffer le four à 180 ° C / 350 ° F.
9. Faire cuire les galettes pendant 20 minutes de chaque côté. Si l'extérieur semble sec, badigeonner avec un peu d'huile d'olive.
10. Garnir les pains à burger avec de la mayonnaise, de la roquette ou des feuilles de laitue, une galette, des tranches de tomate, des tranches d'avocat et de la salade de chou.
11. Servir avec des frites de patate douce (si vous voulez) et déguster!

## Souper

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Sauté de saumon et de nouilles soba

Points végés = 9½

(donne 2 portions)

#### Ingrédients

2 filets de saumon  
150 g de mélange de légumes pour sautés (ou tranchez vous-même du chou, des carottes, des champignons et des fèves germées)  
1 gousse d'ail écrasée  
1 c. à table d'huile de sésame grillé  
1 c. à thé de gingembre moulu  
120 g de nouilles soba sèches  
2 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à table de tamari ou de sauce soya à faible teneur en sodium  
2 c. à table de graines mélangées (3 types)

#### Préparation

1. Préparer la marinade en mélangeant l'ail, l'huile de sésame et le gingembre dans un bol.
2. Mettre le saumon dans la marinade, remuer jusqu'à ce que le saumon soit recouvert de marinade et mettre de côté pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, cuire les nouilles soba dans de l'eau bouillante en suivant les directives sur l'emballage.
4. Chauffer 1 c. à table d'huile d'olive dans un wok (ou une poêle) et faire cuire le saumon de 2 à 3 minutes, en tournant à mi-cuisson. Retirer du feu et mettre de côté.
5. Ajouter 1 c. à table d'huile d'olive dans la poêle, puis ajouter les légumes mélangés et la moitié du tamari et cuire pendant 5 minutes en mélangeant.
6. Ajouter les nouilles soba, bien mélanger, répartir dans des assiettes, garnir de graines mélangées et servir.

## Souper

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Salade de pommes de terre nouvelles et maquereau fumé

Points végés = 5½

#### Ingrédients

180 g pommes de terre nouvelles  
coupées en deux  
25 g de pois  
1 radis tranché  
1 filet de maquereau fumé (80 g)  
45 g de cresson ou de feuilles de laitue  
mêlées  
½ oignon vert haché  
1 petite poignée de basilic haché  
Vinaigrette :  
½ c. à table d'huile d'olive extra vierge  
½ c. à table de jus de citron  
¼ c. à thé de moutarde de Dijon  
Sel et poivre au goût

#### Préparation

1. Mettre les pommes de terre dans l'eau bouillante pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajouter les pois pour les 45 dernières secondes de cuisson s'ils sont congelés, puis égoutter et laisser refroidir.
3. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.
4. Ajouter les pommes de terre, les pois, les radis, la salade, l'oignon vert et le basilic, puis bien mélanger.
5. Verser la vinaigrette et remuer.
6. Garnir de maquereau fumé et servir.

# Souper

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

## Recettes

### Plateau moyen-oriental au four

Points végés = 9½

(donne 4 portions)

#### Ingrédients

200 g de bulgur  
1 poivron vert coupé en morceaux  
1 poivron jaune coupé en morceaux  
1 aubergine coupée en morceaux  
1 patate douce coupée en petits morceaux  
2 gousses d'ail pelées  
2 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
Jus d'un citron  
1 c. à table de vinaigre au choix  
400 ml de bouillon de légumes faible en sodium  
Une poignée de persil et de menthe  
1 pincée de sel et de poivre  
2 c. à table d'amandes effilées  
60 g de graines de grenade  
20 g d'abricots séchés  
4 c. à table de yogourt

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.
2. Placer les morceaux de poivrons, d'aubergine, de patate douce et l'ail sur une grande plaque, asperger d'huile d'olive, assaisonner, puis faire cuire au four pendant 20 minutes.
3. Ajouter le bulgur sur la plaque et le mélanger aux légumes.
4. Ajouter le bouillon, le jus de citron et le vinaigre et bien mélanger.
5. Couvrir de papier d'aluminium et remettre au four 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le bulgur soit cuit.
6. Pour servir, garnir avec les herbes, les amandes effilées, les abricots séchés, les graines de grenade et le yogourt.



# Collations



## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Trempelette crémeuse aux artichauts

Points végés = 4

(donne 4 portions)

#### Ingrédients

1 tasse de cœurs d'artichaut cuits en pot  
1 tasse d'épinards frais  
1 tasse de yogourt  
1 tasse de gourganes  
1 gousse d'ail  
Jus d'un demi-citron (4 c. à table)  
1 c. à table d'huile d'olive extra vierge (ou d'huile du pot d'artichaut)  
Sel et poivre au goût  
Optionnel : 1 c. à table de levure alimentaire  
Optionnel : 1/2 c. à table de persil séché

#### Préparation

1. Mettre simplement tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Servir avec un pain plat de seigle (sans sucre ajouté).

### Dattes garnies au beurre de noix

Points végés = 2

#### Ingrédients

2 dattes Medjool  
2 c. à thé de beurre de noix au choix (p. ex. beurre d'arachides, choisir des variétés composées de noix à 100 %)

#### Préparation

1. Couper les dattes, enlever le noyau et remplir de beurre de noix pour une collation vite faite.

## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

## Hummus et crudités

Points végés = 6½

(donne 4 portions)

### Ingrédients

400 g de pois chiches en conserve  
1 c. à table de tahini  
50 ml d'huile d'olive extra vierge  
Jus d'un demi-citron  
1 gousse d'ail  
1 c. à thé de paprika  
1 pincée de poivre noir  
1/2 poivron  
1/2 concombre  
1/2 carotte

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients du hummus dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.
2. Au besoin, ajouter graduellement de l'eau pour obtenir la texture souhaitée.
3. Trancher les légumes en longs bâtonnets et servir avec le hummus.

## Trempeur de poivron rouge et harissa

Points végés = 2½

(donne 4 portions)

### Ingrédients

180 g de noisettes grillées  
360 g de poivrons rôtis en pot, égouttés  
1 c. à thé de graines de cumin  
1 c. à thé de miel ou d'un édulcorant au choix  
1 c. à thé de sauce harissa  
2 c. à thé de jus de citron frais  
½ c. à thé de sel  
1 pincée de poivre noir

### Préparation

1. À l'aide d'un mélangeur, mélanger tous les ingrédients pendant environ 1 minute jusqu'à l'obtention d'une trempeur onctueuse.
2. Servir avec des crudités, des craquelins de seigle ou des pitas de grains entiers.

## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Super boisson fouettée

Points végés = 4

#### Ingrédients

1 tasse de petits fruits mélangés (frais ou congelés, p. ex. framboises, bleuets, mûres)  
½ tasse d'épinards  
1 tasse de lait d'avoine  
½ tasse de glaçons

#### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et savourer. Ajuster la texture en ajoutant un peu de lait d'avoine ou d'eau, au besoin.

(donne 10 portions)

### Écorce de chocolat garnie

Points végés = 2

#### Ingrédients

200 g de chocolat au lait de qualité  
2 c. à thé d'huile d'olive extra vierge  
50 g de chocolat noir de qualité (au moins 70 % de cacao)  
50 g d'abricots séchés en cubes  
50 g d'amandes concassées (ou un mélange de graines pour une option sans noix)

#### Préparation

1. Mettre le chocolat blanc ou le chocolat au lait dans un bol et le faire fondre au micro-ondes (environ 40 à 60 secondes), en remuant régulièrement.  
2. Ajouter l'huile d'olive avec la moitié des abricots séchés et la moitié des amandes et mélanger.  
3. Verser le mélange sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin et l'étendre pour former une couche mince, puis ajouter le reste des abricots séchés et des amandes. Mettre au réfrigérateur pendant 5 minutes.  
4. Dans un autre bol, faire fondre le chocolat noir au micro-ondes.  
5. Lorsque le chocolat blanc (ou au lait) devient ferme, à l'aide d'une fourchette, garnir d'un filet de chocolat noir.  
6. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes jusqu'à ce que l'écorce soit bien ferme, la retirer et la fragmenter.

## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Pois chiches épicés

Points végés = 2

(donne 6 à 8 portions)

#### Ingrédients

400 g de pois chiches en conserve  
égouttés et rincés  
1 c. à table de paprika  
1 c. à table de cumin moulu  
1 c. à thé de poudre de chili (optionnel)  
Jus d'un citron  
1 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 pincée de sel et de poivre

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 ° C / 350 ° F.
2. Bien assécher les pois chiches rincés et les placer sur une plaque à biscuits.
3. Mélanger les épices, le jus de citron, l'huile d'olive et les assaisonnements dans un petit bol et verser sur les pois chiches, puis bien remuer pour les recouvrir du mélange.
4. Cuire pendant 40 à 45 minutes, et remuer à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pois chiches soient bien croustillants.

### Croustilles de chou frisé

Points végés = 2

(donne 2 portions)

#### Ingrédients

1 gros paquet de chou frisé rincé et séché  
1 c. à table d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à table de graines de sésame  
1 pincée de sel  
Flocons de chili (optionnel)

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 ° C / 350 ° F et recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Détacher les feuilles de chou frisé de la tige et les déchirer en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Asperger les feuilles de chou frisé d'huile d'olive et saupoudrer le sel, les graines de sésame et les flocons de chili (au goût)
4. Cuire pendant 10 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords commencent à être croustillants.

## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Yogourt aux fruits

Points végés = 2

#### Ingrédients

60 g de yogourt  
80 g de fruits frais au choix  
1 c. à table de graines de citrouille

#### Préparation

1. Verser dans un bol et savourer.

### Boules choco-noisette

Points végés = 4

(donne 12 boules)

#### Ingrédients

6 dattes Medjool dénoyautées  
½ tasse de noisettes (ou de flocons  
d'avoine pour une option sans noix)  
25 g de flocons d'avoine  
¼ tasse de poudre de cacao  
2 c. à table de graines de lin moulues

#### Préparation

1. Passer les dattes, les noisettes et l'avoine au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange grossièrement haché.  
2. Ajouter les graines de lin et la poudre de cacao, puis mélanger à nouveau. Le mélange devrait être juste assez humide pour être facile à rouler (s'il est trop humide, saupoudrer un peu d'avoine).  
3. Façonner les boules et les mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.  
4. Sortir du réfrigérateur et savourer.

## Collations

(donne 1 portion à moins d'indication contraire)

# Recettes

### Tranches de pomme au beurre de noix

Points végés = 2

#### Ingrédients

1 pomme en tranches  
1 c. à table de beurre de noix au choix  
(p. ex. beurre de noix de cajou, choisir  
des variétés composées de noix à  
100 %)

#### Préparation

1. Étendre simplement une mince  
couche de beurre de noix sur les  
tranches de pomme.

### Bananes glacées

Points végés = 3

(donne 3 portions)

#### Ingrédients

3 grosses bananes  
6 bâtonnets de popsicle  
100 g de chocolat noir haché  
grossièrement  
50 g de noisettes rôties hachées  
finement  
2 c. à table de noix de coco séchée

#### Préparation

1. Peler les bananes et les couper en  
deux dans le sens de la largeur.  
2. Insérer un bâtonnet de popsicle  
dans chaque moitié, puis les mettre  
au congélateur dans des sacs de  
congélation pendant une heure.  
3. Faire fondre le chocolat au micro-  
ondes pendant 40 secondes, mélanger  
à mi-cuisson.  
4. Tremper la banane dans le chocolat  
(à l'aide d'une cuillère) de manière à  
l'enduire entièrement d'une mince  
couche, puis saupoudrer les noisettes  
et la noix de coco. Le chocolat peut  
se raffermir rapidement, mais il est  
possible de le remettre au micro-onde  
si vous n'avez pas eu le temps de  
tremper toutes les bananes.  
5. Lorsque les bananes sont enduites,  
les remettre au congélateur pendant  
10 minutes. Elles peuvent rester  
congelées jusqu'au moment  
de servir.

**USANA**

**USANA.com**

  @USANAinc

#LiveUSANA | #USANAactive