

# Nutrition : le pouvoir de l'assiette

« *Que ton alimentation soit ton seul médicament* », disait Hippocrate. Le philosophe grec n'avait pas tort. Si tout ne peut pas se résoudre par la nourriture, cette dernière influe sur la santé. Sommeil, vue, forme ou transit, certains aliments demeurent de véritables alliés.

L'alimentation représente la clé d'une bonne santé. Ce que nous mangeons a un impact sur elle et le mode de nutrition pourrait même prévenir l'apparition de certaines maladies. Il est fréquent d'entendre « *Qui dort, dîne* », ce dicton populaire méritant d'être détaillé. En effet, pour trouver le sommeil, la composition du dîner à son importance. « *Pour s'endormir plus facilement, il faut éviter les excitants à partir de la fin de la journée. Alors, limitez le thé, le café, les sodas et l'alcool* », conseille Florence Foucaut, diététicienne, nutritionniste et membre de l'Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN).

Pour ne pas que la digestion perturbe l'endormissement, mieux vaut dîner au moins deux heures avant l'heure de se coucher. « *Les épices sont à proscrire car elles donnent soif et peuvent donc obliger à se lever pendant la nuit pour boire.* » Au menu : une alimentation classique en limitant la viande rouge et les féculents. « *Pensez aux oméga 3, dans les poissons gras comme le saumon notamment, qui agissent sur le système nerveux central.* » Bon à savoir, le magnésium favorise l'endormissement grâce à son action myorelaxante.

## Bien manger pour bien voir

Avec l'âge, la vue baisse et le risque de développer une maladie (DMLA, glaucome) augmente. Pour ralentir ce déclin, certains aliments sont à privilégier. Premier allié : la vitamine A. Elle permet d'entretenir les cellules de la vision et de conserver une bonne vision crépusculaire. Une carence peut provoquer un assèchement de la conjonctive de l'œil, une baisse de l'acuité visuelle et favoriser l'apparition de la cataracte. La vitamine A se trouve principalement dans le jaune d'œuf, le foie, le beurre, les carottes, etc. Autre allié : la vitamine C. « *Elle permet de lutter contre les radicaux libres. Son pouvoir antioxydant aide l'œil à se protéger*

*du vieillissement cellulaire* », souligne Florence Foucaut. Pour faire le plein de vitamine C, pensez aux poivrons, aux agrumes ainsi qu'aux choux. De plus, les oméga 3 permettent de prévenir l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge et de ralentir sa progression. Ils se trouvent dans le saumon, le maquereau, les sardines, l'huile de lin, le thon, les noix, l'huile de noix, les huîtres, l'avocat, etc. « *Le plus efficace reste d'intégrer ces aliments à vos repas plutôt que de prendre des gélules dans le commerce* », indique la spécialiste.

## Agir sur le transit

S'il y a un bien une fonction sur laquelle l'alimentation influe directement c'est le transit. Constipation, ballonnements ou diarrhées, ce que nous mangeons a des conséquences. Pour lutter contre la constipation, il faut consommer suffisamment de fibres comme celles contenues dans les produits céréaliers complets. « *Le fenouil stimule le transit intestinal tout comme le céleri* », rappelle Florence Foucaut. L'idéal en cas de constipation. « *Pour accélérer un peu son transit, un autre type de fibres est intéressant : les pectines. Elles sont contenues dans les pommes, les bananes, les coings et les asperges.* »

Autre partenaire du transit intestinal : les lentilles, les haricots blancs ou rouges ainsi que les pois chiches, riches en fibres. Attention cependant pour les plus sensibles car les fibres génèrent des flatulences. « *Les pruneaux accélèrent le transit.*

## La beauté au menu

Avoir une bonne alimentation a des répercussions directes sur la peau. La vitamine B6 impacte la santé des cheveux, la force des ongles et l'éclat de la peau. La levure de bière a aussi sa place dans la salle de bains. Elle lutte contre la chute des cheveux et redonne de la vitalité à la chevelure. La vitamine E est précieuse pour la beauté : « *Présente dans l'avocat ou les huiles, elle aide l'épiderme à rester souple* », décrit Florence Foucaut, diététicienne, nutritionniste et membre de l'Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN). Pour protéger le film lipidique de la peau, pensez aussi aux oméga 3 et aux aliments riches en vitamine D. La peau a aussi un ennemi, le mauvais gras. « *Les plats cuisinés, la charcuterie, les aliments trop salés et contenant trop de conservateurs doivent être limités* », préconise la diététicienne.



Pour que la digestion ne perturbe pas l'endormissement, mieux vaut dîner deux heures avant de se coucher.

Les fibres sont contenues dans la peau tandis qu'en compote, leur teneur est moindre », décrit Florence Foucaut. En cas de diarrhée, le riz, les viandes maigres, les soupes aux nouilles, les pommes de terre et les poissons maigres s'avèrent les aliments les plus recommandés. Le magnésium a également un effet régulateur. Il se trouve dans le cacao, les produits céréaliers complets ainsi que les bananes. Côté hydratation, les eaux riches en magnésium aident à se réhydrater et à améliorer le transit.

### Garder la forme

Perte de tonus ? Misez sur le contenu de votre assiette pour retrouver la forme. Le plus important ? Garder une alimentation équilibrée et diversifiée. Pour cela, respectez un apport suffisant en vitamine C. « Elle se trouve dans les agrumes, comme les oranges ou les pamplemousses, les kiwis et les poivrons », conseille la diététicienne. Pensez aussi aux jus de fruits frais pour faire le plein de vitamines. « Si vous les faites vous-même, ils doivent être bus dans la journée car avec la lumière et l'oxygène, ils perdent leurs vitamines. »

Comme le manque de fer provoque une anémie, une consommation suffisante reste indispensable pour ne pas être trop fatigué(e). Le fer héminique se trouve dans le boudin et la viande rouge. Pour être en forme, misez aussi sur les antioxydants

### Des logos pour faire ses choix

À partir du mois de septembre, des logos nutritionnels seront testés dans différents supermarchés. L'idée ? Apposer des couleurs sur les aliments pour aider les consommateurs à mieux choisir en les informant davantage sur la composition de chacun. Le test permet aux utilisateurs de déterminer le logo le plus pertinent.

présents dans les fruits rouges et violets comme les myrtilles. Les oméga 3 sont également importants pour la vitalité. « Vous les trouvez dans les poissons gras, les noix ou l'huile de lin », rapporte Florence Foucaut. Pour lutter contre la fatigue, pensez au magnésium présent dans le cacao, les produits céréaliers complets et la banane. L'ail agit aussi sur la forme mais, pour qu'il soit efficace, il faut en manger une gousse crue par jour !

Au-delà de la dimension santé, l'alimentation doit rester un moment de plaisir des sens, de convivialité et de partage. ▶

par Johanna Amselem