

# Alimentation



**Tanja Boc,** Naturopathe

Introduction

Déséquilibre alimentaire

5 piliers de l'alimentation:

- 🍴 Aliments vrais,
- 🍴 Paléo-nutrition,
- 🍴 Chronobiologie,
- 🍴 Cures Santé,
- 🍴 Individualisation



**« Quel que soit le père de la maladie, une mauvaise alimentation en est la mère. »** Proverbe anglais

Une bonne alimentation permet la prévention des maladies chroniques et optimise l'état de santé.

# Le rôle de l'alimentation

Hippocrate:

« Que ton alimentation soit ton médicament »  
« Que ton remède soit ton aliment »

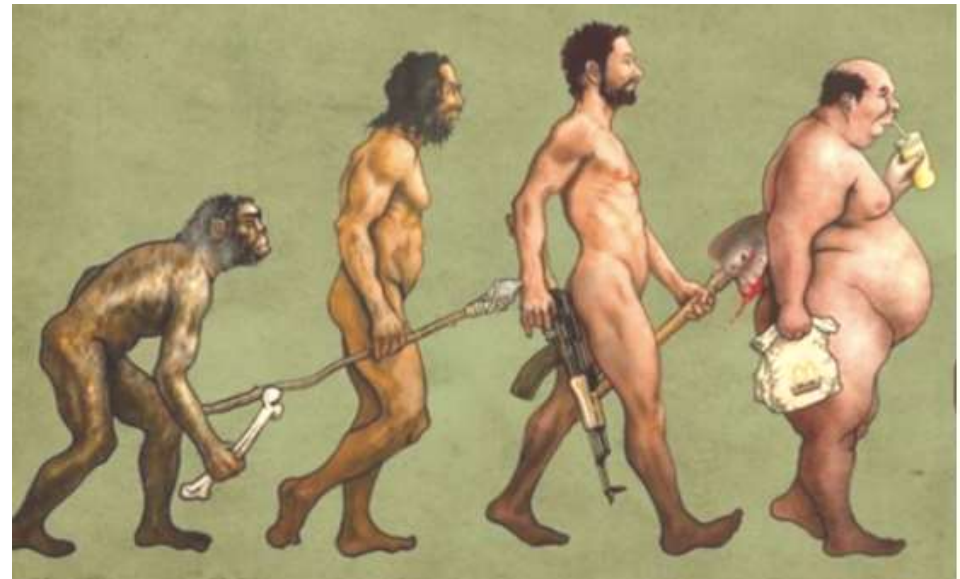
Dr. Kousmine:

« J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien. »

# Dynamique KOUSMINE

« ... je désire convaincre ... de la gravité de l'évolution actuelle de notre santé... La jeunesse actuelle est moins vigoureuse que nous, les aînés, l'avons été. »

Elle parlait même de **dégénérescence** de la race humaine!



# Le rôle de l'alimentation

Avec l'alimentation occidentale moderne on constate une recrudescence:

- Des **maladies métaboliques** (cholestérol, diabète, obésité, HTA, crises cardiaques ou attaques cérébrales...)
- Des **maladies inflammatoires, auto-immunes et dégénératives** (cancer, sida, allergies, sclérose en plaque...)
- Des **infections à répétition** (rhinopharyngites, otites, gastro-entérites...)

En parallèle, avec le stress généralisé: **surmenage, fatigue chronique, troubles de sommeil** et de la **digestion**, allant jusqu'à la dépression.

# Sources de déséquilibre



Excès de **viande** et de **produits laitiers**  
(viande, charcuterie, fromage, pâtisserie)



Excès de **sucre et de farine blanche**; provoquant des fermentations intestinales, risque d'obésité et de diabète, acidification de l'organisme, agressivité et dépendance



Manque de **fibres, de vitamines et de minéraux**



## Attention aux produit ultra-transformés

- Matières premières d'origine bio qui ont été ultra-transformés / dénaturés (au-delà de 5 ingrédients)
- Transformation = dénaturation: produit perd les vitamines / minéraux et fibres;
- Marqueurs de transformation: arômes, amidons, sirop de glucose, E..



**La meilleure  
alimentation est  
celle que la  
nature nous  
donne.**



# L'alimentation en cinq points



# Kousmine: Assiette Santé Durable



## ALIMENTS **VRAIS**

Aliments **naturels** et non transformés. Légumes et fruits **cueillis à la maturité**. Les viandes proviennent d'animaux élevés à l'ancienne (**élevage biologique**). Lors de préparation et cuisson on respecte les vitamines, les enzymes, les oligo-éléments.

20-30%



## ALIMENTS **TROMPEURS**

Aliments capables de nourrir l'homme pendant un temps plus ou moins long s'il est en bonne santé.

10% max



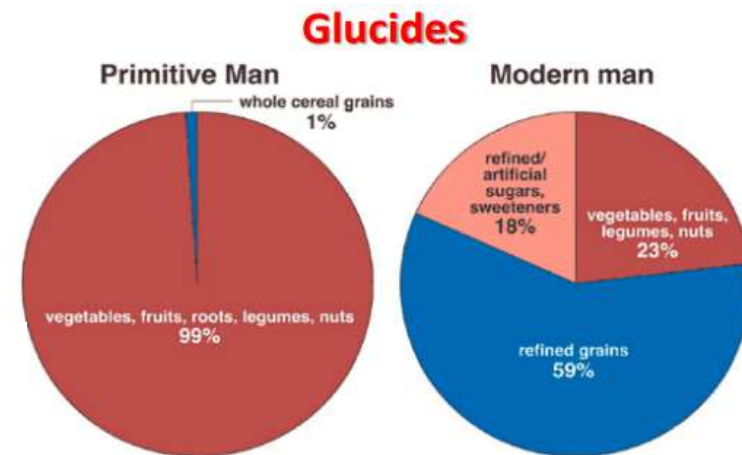
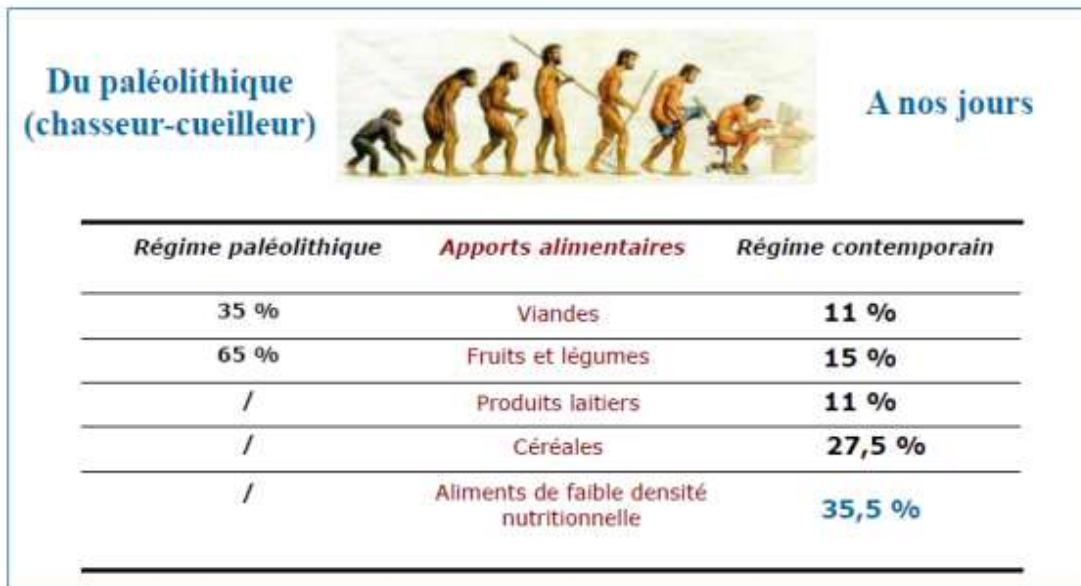
## ALIMENTS **FALISIFIÉS**

Sans valeur nutritionnelle, ils nous remplissent sans nous nourrir.

Ils sont riches en mauvaises graisses, trop sucrés, trop salés.

# Paléonutrition

Que mangeaient nos ancêtres chasseurs-cueilleurs?



A quoi ressemble notre ancêtre ?

- Il est grand : 1,70 à 1,80 mètre
- Pas de caries
- Pas de signes de goutte (malgré l'alimentation carnée)
- Pas de signe d'ostéoporose ou de carence nutritionnelle
- Pas de trace de pathologies infectieuses

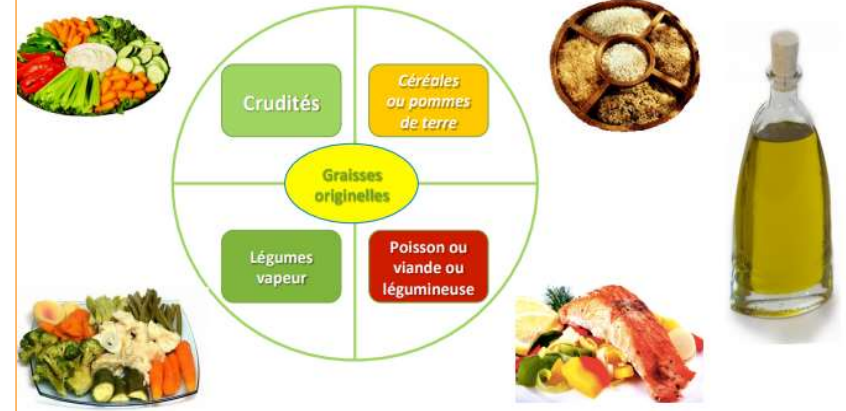
# Chronobiologie

Manger le bon aliment, au bon moment, à la juste quantité

Un petit déjeuner GRAS protéiné



Un déjeuner PROTÉINÉ (assiette KOUSMINE)



Un goûter gras, végétal, sucré



Un dîner léger



# Individualisation

Pour adapter l'alimentation au tempérament et à l'état physiologique ou pathologique du moment:

- Selon le profil nutritionnel de base
- Selon son état physiologique
- Selon les intolérances alimentaires du moment, ... en traitant l'intestin poreux en priorité
- Selon son état de santé
- Selon les goûts de chacun

**LA NUTRITION EST UN ART!**



# Cures santé

Pour mettre le système digestif au repos:

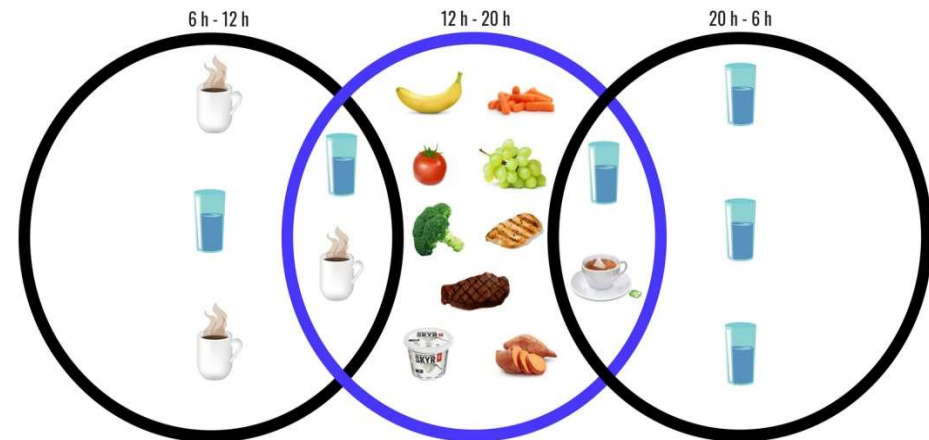
Jeûne intermittent: jeûne hydrique de 16 heures 1 ou 2 fois par semaine

Cure annuelle ou bisannuelle de quelques jours chaque année

- + Alimentation végétale
- + Mono diètes: riz, raisin, pommes
- + Jeûne hydrique ou "Büchinger"
- + Etc.

## LE JEÛNE INTERMITTENT

ROB ALLEN  
FITNESS



# Alimentation Plaisir

Et enfin, manger avec plaisir, et faire des écarts de temps à autre pour solliciter nos enzymes de détoxification !

**Pas d'orthorexie !**





**Merci**

**Tanja Boc**

[contact@tanjaboc-naturopathe.fr](mailto:contact@tanjaboc-naturopathe.fr)

Tel. +33.(0)6.76.47.41.32