



La diététique chinoise nous propose justement une approche simple à une alimentation équilibrée, et peut facilement se mettre en place avec des aliments locaux et de saison.

Quels sont les grands principes de diététique chinoise ?

Pour faciliter la digestion et lui consacrer moins d'énergie, il est conseillé de **manger chaud et cuit**, surtout lorsqu'il fait froid, et de **boire en fin de repas un liquide chaud** en guise de dessert - une soupe, une tisane ou de l'eau chaude.

Les laitages et les sucres sont à éviter. Les laitages entravent la fonction de transformation des aliments, et provoquent troubles digestifs, douleurs articulaires, allergies, acné et surpoids. L'apport en calcium se fait par d'autres aliments, en particulier les légumes à feuilles vertes et de la famille des choux.

Les sucres sont à l'origine de phénomènes inflammatoires dans nos intestins, nos voies respiratoires, nos artères, nos articulations et favorisent les maladies auto-immunes.

Le petit déjeuner doit être conséquent, le déjeuner consistant et le dîner léger. Deux collations sont recommandées pour éviter la sensation de faim pendant la matinée et l'après-midi ou avant les entraînements. Il est essentiel de **ne pas sauter de repas**, de manger en toute conscience et **en mastiquant bien, à des horaires réguliers** et dans une ambiance agréable.

Quel petit-déjeuner prendre pour être en forme ?

C'est souvent le repas où le plus grand nombre d'erreurs alimentaires sont commises.

Le petit-déjeuner doit de préférence être **salé et chaud**, il peut se composer des restes de la veille ou d'aliments faciles à préparer comme des oeufs, du saumon fumé, un avocat, des flocons de céréales cuits avec un lait végétal ou un congé, composé de riz longuement cuit dans de l'eau.

Le congé peut être cuisiné à l'avance pour plusieurs jours avec du riz ou toute autre céréale de préférence complète. Il sera agrémenté de protéines telles que tofu, truite fumée, poulet, œufs de poisson, ainsi que de plantes aromatiques, de gingembre ou d'oignons frais. **Les céréales doivent être cuites longtemps** pour pouvoir être assimilées correctement. Pour cette même raison, il est conseillé de ne pas mélanger plusieurs sortes de céréales lors d'un même repas.

Nous sommes loin du petit-déjeuner à base de jus d'orange, céréales industrielles mélangées avec du lait et tartines beurre-confiture, vraie bombe à sucre qui entraîne une baisse d'énergie dans le courant de la matinée.

Le traditionnel bircher muesli suisse est aussi remis en cause pour plusieurs raisons : les produits laitiers, le mélange de céréales de surcroît crues, mais aussi les fruits frais.

MEILLEURE ALIMENTATION, MEILLEURE PERFORMANCE

Comment se sentir en forme et booster ses performances en intégrant quelques principes diététiques dans son assiette ?

Comment manger les fruits ?

Les fruits frais fermentent dans l'estomac s'ils sont consommés avec d'autres aliments. Il faut donc **les consommer seuls, en dehors des repas** et de préférence ne pas les mélanger entre eux.

Ils peuvent être pris en collation. Les fruits à coque (amandes, noix, noisettes, etc.) sont une autre possibilité d'en-cas.

Repas du midi et du soir : quels aliments ?

Ces deux repas se composent à **parts égales de protéines, légumes et céréales**, de préférence biologiques. Les couleurs dans l'assiette doivent être variées et appétissantes. La diète chinoise n'est pas végétarienne, la viande rouge a le rôle d'apporter de la chaleur au corps.

La céréale la plus consommée en Chine est le riz, et plus rarement le blé. Notre pain blanc a perdu tout intérêt nutritionnel, privilégiez celui à base de farine complète. Choisissez la patate douce ou les céréales complètes comme le riz, le millet, le quinoa plutôt que les pommes de terre et les pâtes qui contiennent beaucoup de sucre.

Des légumes croquants cuits au wok ou à la vapeur, agrémentés d'une bonne huile vierge bio de colza ou de noix, riche en oméga 3, d'épices et d'herbes aromatiques pleines d'anti-oxydants seront plus digestes et énergétiques que les salades vertes et les crudités.

Pour conserver un maximum de vitalité, **les aliments sont cuits peu de temps** à l'exception des céréales et des légumineuses. Mais nous ne devons pas pour autant renoncer à nos bons petits plats mijotés en hiver, car ce mode de cuisson apporte plus d'énergie et de chaleur.

Les plats préparés et autres produits de l'industrie agro-alimentaire sont à proscrire, car ils contiennent des additifs chimiques, du sucre, des acidifiants, et du sel en excès.

Un repas chinois ne comporte pas de dessert. Si vous ne pouvez pas vous en passer au début, finissez votre repas avec un peu de chocolat noir contenant un minimum de 75% de cacao ou un dessert maison préparé avec de la stevia. Vous vous déshabituez peu à peu du sucre.

La quantité totale de liquides quotidienne conseillée pour ne pas épuiser les reins est d'un litre. Elle peut être augmentée en cas d'effort physique intense ou de chaleur importante. L'eau à température ambiante en dehors des repas et l'eau chaude en fin de repas sont les boissons recommandées.

Et le sport dans tout ça ?

Ce régime alimentaire a pour but de donner plus d'énergie et de maintenir en bonne santé. Il est parfaitement adapté aux sportifs, les quantités d'aliments devront être ajustées aux besoins énergétiques de chacun.