

Les Dix Regles d'Or de l'Equilibre

1. Privilégier les fruits et légumes frais...

Leur richesse en micronutriments (vitamines et minéraux), en fibres et en microconstituants variés (tels les polyphénols), favorise une bonne protection cellulaire contribuant à la prévention des pathologies cardio-vasculaires et de certains cancers. Il faut en manger au moins 700 g par jour.

2. Diversifier son alimentation

Seule la variété permet la couverture des besoins en micronutriments car chaque aliment présente un profil nutritionnel spécifique. Cette variété, dans les fruits et légumes frais en particulier, permet aux micronutriments d'agir en synergie, ce qui augmente leur efficacité. Par exemple, la vitamine C régénère la vitamine E, tandis que les polyphénols permettent à l'organisme d'épargner la vitamine C. Dix fruits et légumes par jour, c'est une bonne solution...

3. Donner une place de choix aux crudités

Seuls les fruits et les légumes contiennent de la vitamine C. Pour profiter au maximum de son potentiel, consommez une crudité à chaque repas (salade de légumes ou fruits crus), c'est la garantie vitamine C.

4. User des graisses sans abuser

Réduire légèrement la quantité de lipides consommés et, surtout, privilégier les acides gras insaturés permet d'améliorer la prévention des maladies cardio-vasculaires. Attention aux matières grasses cachées dans les aliments industriels, les plats préparés ou les viennoiseries, elles sont saturées. Privilégiez, en revanche, les huiles végétales en variant leur consommation.

5. Céréales, pommes de terre et légumes secs

Nous consommons de moins en moins de pain, de pommes de terre et de féculents. Leur apport en [glucides](#) complexes, fibres, minéraux variés et vitaminés du groupe B, justifie une consommation de ce groupe d'aliments.

6. Redécouvrir le poisson

Un peu moins de viande et un peu plus de poisson... Cela permet d'améliorer le profil lipidique de l'alimentation. Poissons gras au moins une fois par semaine pour les acides gras de la série omega 3 (fluidifiants sanguins qui améliorent la tension artérielle).

7. Boire de l'eau tout au long de la journée

Boire modérément pendant les repas et un peu plus entre les repas... Thé, café ou tisane sont aussi une façon de boire de l'eau.

8. Modérer sa consommation d'alcool

Si une faible consommation de vin rouge semble bénéfique à la protection du système cardio-vasculaire, trop d'alcool devient... [toxique](#) ! Modération au menu : un à deux verres par jour maximum.

9. Pas trop de sel, ni de sucre

L'excès de sel déséquilibre le rapport sodium-potassium, deux minéraux qui régulent les mouvements de l'eau dans l'organisme, favorisant à moyen terme, la survenue de l'[hypertension](#) artérielle. L'excès de sucre, qui masque le goût des aliments, déséquilibre également la ration car il apporte de l'énergie sans micronutriments (calories vides).

10. Et surtout, rester gourmand

Se faire plaisir à table... c'est bon pour la [santé](#) !

Le repas est avant tout un moment de convivialité et de partage : un plaisir qu'il ne faut surtout pas se refuser !