

## Alimentation et saisons



### L'automne

En automne, votre organisme ressent naturellement le besoin de se préparer à la saison froide. Pendant l'hiver, afin de compenser les dépenses d'énergie provoquées par les basses températures, **vous allez spontanément rechercher des aliments qui vous réchauffent. Ces aliments sont essentiellement des graisses végétales et des sucres lents.** Comme il ne faut pas consommer d'aliments si votre corps n'est pas en mesure de les assimiler et de les transformer de manière adéquate, il vous faut préparer votre organisme à les recevoir et à bien les utiliser dès l'automne. Pour cela, il faut dépurifier et nettoyer le terrain. L'automne est une saison de transition.

Elle est là pour préparer le corps à affronter l'hiver qui est souvent la saison la plus difficile pour celui-ci.

Encore une fois, la nature a tout prévu. Pour les légumes : **la betterave, les blettes, la carotte, le céleri branche, le céleri rave, les choux, le cresson, le fenouil, les haricots blancs frais, le navet, les oignons, le poireau, le potiron, l'aubergine, la courgette, la chicorée, les champignons ...**

Pour les fruits : **le coing, les figues, le kaki, les nèfles, la poire, la pomme, le raisin, ...** Ce sont des végétaux aussi dépuratifs que riches en sels minéraux et vitamines.

N'oubliez pas la noix, la noisette, le pignon, les olives, la châtaigne, le potimarron, les pommes de terre, ... autant d'aliments qui vous conduiront jusqu'au seuil de l'hiver.

Au niveau des aromates : la ciboulette, le basilic, la menthe, le persil, le romarin et le thym. Petit à petit, vous allez réintroduire les petits déjeuners chauds avec les flacons d'avoine ou de riz cuits, un jour sur deux par exemple.

### L'hiver

En hiver, votre organisme demande à recevoir des aliments qui donnent chaud. Pendant l'automne, vous avez préparé le terrain à stocker des graisses et des sucres sans risque de surcharge en consommant des végétaux draineurs. Vous allez en avoir besoin. Le soleil n'est plus là pour vous donner de l'énergie. Il va falloir le remplacer et constituer des réserves à la saison froide et les gérer avec intuition.

Parmi les aliments générateurs de chaleur : **la noix, la noix de coco, les pignons, les céréales (sauf le blé) et les légumineuses**. Ils vous procurent des graisses non saturées et des sucres lents précieux qui vont être assimilés lentement et en profondeur.

**Les pommes de terre, la betterave, le potiron, la châtaigne, le potimarron, la carotte, la navet, le céleri rave, l'oignon, les blettes, le chou-fleur, le chou brocoli, le chou rouge, le chou vert, les endives, la mâche, le cresson, la laitue, la chicorée, le panais, le poireau, le radis noir, le salsifis, le topinambour, ...** constituent un stock de végétaux de saison tout à fait recommandés en hiver. Leurs sels minéraux lutteront efficacement contre toutes les formes d'affection de l'hiver et entretiendront chaleureusement votre tonus.

Au niveau des fruits, il reste la **pomme et la poire**. Les fruits tropicaux étant acides, ils refroidissent le corps et ne sont donc pas intéressants pour nous en hiver, même s'ils contiennent des vitamines. L'apport en vitamines ne compense pas la qualité d'énergie que le corps doit fournir pour ensuite réchauffer à nouveau la métabolisme. Les fruits tropicaux sont indispensables là où ils poussent, car ils permettent à la population de mieux résister aux fortes chaleurs. Les clémentines peuvent être consommées uniquement par les personnes ayant toujours chaud et pouvant circuler en T-shirt en plein hiver. Ce n'est pas le cas de la majorité d'entre nous ! Rappelez-vous qu'il faut apprendre à gérer ses réserves d'énergie avec bon sens.

**Tout le monde aura donc compris qu'en hiver, on essaiera à tout prix de ne pas refroidir le corps, pour ne pas avoir de déperdition d'énergie.** Pour cela, on évitera tous les aliments thermiquement froids et acides :

- Les produits laitiers fermentés (yaourt, fromage blanc, frais, caillé ...)
- Le sucre blanc ainsi que tous les aliments et boissons en contenant,
- Les aliments surgelés, les conserves, les plats préparés, la margarine,
- Les boissons glacées, les glaces, les sorbets,
- Trop de crudités (en hiver, on en consomme peu à la fois et uniquement le midi)
- Les sauces tomate, les confitures, les alcools blancs.

**Evitez de sauter un repas, mais aussi de consommer trop de pain, le blé étant une céréale énergétiquement fraîche, et préférez les céréales comme le riz, la quinoa, le millet, le sarrasin, l'orge, ... les légumineuses comme les pois cassés, les haricots rouges ou blancs, les lentilles, le soja, les pois chiches, ...**

Le matin, prenez un petit déjeuner chaud, mangez des céréales ou des flocons de céréales cuits dans de l'eau ou dans du lait végétal (soja, riz, amande, ...). Vous pouvez aussi rajouter un œuf dedans. Ce petit déjeuner peut être accompagné d'une boisson chaude (thé vert ou rouge( Rooibos ), infusion, succédané de café, ...) que vous pouvez aussi boire tout au long de la journée, au cours des repas, plutôt que de l'eau froide qui refroidit l'organisme.

Consommez des soupes de légumes épaisses ou des potées de légumes, mais aussi des purées de fruits doux (pomme, poire).

Utilisez les épices qui stimulent la digestion et qui sont réchauffantes comme le gingembre frais, la cannelle, la cardamome, le cumin, le curry doux, le curcuma, le paprika, la noix de muscade, le coriandre, le clou de girofle, ...

## L'été

En été, votre organisme a un besoin impératif d'eau. Pendant le printemps, vous avez drainé le terrain chargé par les graisses hivernales et vous avez reconstitué votre capital d'énergie. Aujourd'hui, le soleil

est bien là, installé. Pour que cet ami de la santé ne se transforme pas ennemi, compensez les pertes en eau liées à la transpiration. Tournez-vous spontanément vers les légumes et fruits de saison.

**La courgette, le concombre, la tomate, l'aubergine, l'ail, la pomme de terre nouvelle, l'artichaut, les haricots verts, la salade, les oignons rouges, le poivron, les radis roses, le navet, la carotte, la blette,** ... sont autant de sources naturelles d'eau et de sels minéraux.

Pour les fruits : **l'abricot, l'amande fraîche, le brugnol, les framboises, le cassis, le melon, les myrtilles, les mûres, la pastèque, la pêche, la prune.**

N'oubliez pas les **aromates** avec le basilic, la ciboulette, l'estragon, la menthe, le persil, le romarin, et le thym.

Le blé est une céréale rafraîchissante, vous pouvez donc l'introduire de façon fréquente dans vos menus, sous forme de pâtes, de coucous, de pain, ...

Mangez aussi un peu plus de fruits, de jus de fruits et de crudités rafraîchissants, mais sans aller dans l'excès.

Pour ceux qui ne peuvent pas se passer de laitages fermentés (yaourt, fromage blanc, fromage frais ou caillé), vous pouvez les introduire au moment de la collation à 17h, mais pas tous les jours. Evitez-les à la fin des repas car ils font fermenter le bol alimentaire.

Au moment des fortes chaleurs, vous pouvez aussi introduire les sorbets ou les glaces au lait de soja de temps en temps au dessert ou les glaces au lait de vache au moment de la collation de 17h, mais cela doit rester exceptionnel. Vous pouvez aussi introduire les aliments surgelés en petites quantités.

## Le printemps

Au printemps, votre organisme, si vous l'écoutez avec un peu d'attention, réclame de lui-même des éléments frais.

Pendant l'hiver, il s'est réchauffé avec une alimentation riche et quelque fois « surchargeante » car les fonctions d'élimination se sont accomplies au ralenti, comme beaucoup d'autres fonctions de l'organisme. Maintenant que le froid est passé, fini d'hiberner, il va falloir éliminer !

Une expression populaire parle de « faire le ménage de printemps ». C'est bien de cela qu'il s'agit pour votre corps. En ce début de cycle, au même rythme que la nature, vous allez faire peau neuve.

Vous allez trouver de l'aide dans les végétaux de saison :

**le cresson, le pissenlit, le poireau, l'asperge, la salade, la carotte, la blette, le céleri branche, le concombre** sont dépuratifs, laxatifs et diurétiques.

**La fraise et la cerise** sont des championnes pour débarrasser l'organisme de ses toxines d'hiver.

Le navet, les épinards, le chou-fleur, le chou brocoli, l'oignon blanc, l'artichaut, le petit pois, les fèves sont des mines de sels minéraux reconstructeurs et agiront dans le sens de votre remise en forme.

N'oubliez pas les aromates avec la ciboulette, le persil, la menthe, le thym, le cerfeuil pour agrémenter vos plats.

Vous allez pouvoir réintroduire, petit à petit, un peu plus de crudités et de fruits, mais de façon progressive pour ne pas refroidir trop vite l'organisme. Les petits déjeuners à base de pain, un jour sur deux par exemple, sont à nouveau possibles.

Françoise Treilhou nutritionniste - Naturopathe école Cenatho