

# NUTRITION SANTÉ ESSENTIELLE

Les 13 critères suivants conduisent à optimiser les apports alimentaires, indépendamment de tout régime conduisant à des restrictions.

Les seules limites, en dehors d'intolérances ou de choix individuels sont :

- Les produits ultra-transformés, à éviter au maximum
- La disproportion d'un type d'aliment

Les deux premiers critères sont prioritaires et sont à eux-seul un facteur suffisant d'amélioration notable pour certaines personnes qui en sont très éloignés

1	<b>APPROVISIONNEMENT - 3V</b> Consommer des aliments vrais (non ultra-transformés) et variés à dominance végétale
2	<b>COMPORTEMENT ALIMENTAIRE</b> - Conscientiser /simplifier le rapport à la nourriture - Régulation par appétit et satiété - Manger consciemment, lentement, mastiquer
3	<b>QUALITÉ DES LIPIDES</b> Qualité des apports pour respecter les ratios naturels (AGS/AGMI/AGPI, $\omega 6/\omega 3$ , AGTrans)
4	<b>QUALITÉ DES GLUCIDES</b> Abaisser charge glycémique, apporter suffisamment de fibres et limiter fructose
5	<b>QUALITÉ DES PROTÉINES</b> Apport de protéines complètes - Dominance des sources végétales - Éviter les protéines indigestes
6	<b>DENSITÉ NUTRITIONNELLE</b> Apports suffisants en vitamines oligoéléments et antioxydants
7	<b>RATIOS MINÉRAUX</b> Respecter autant que possible les ratios minéraux physiologiques (K/Na, Ca/Mg, acide/base)
8	<b>TOXIQUES ALIMENTAIRES</b> Éviter les toxines naturelles, les produits néoformés lors des transformations et les xénobiotiques (pesticides, additifs, emballages)
9	<b>FRUGALITÉ</b> Affaiblir la densité calorique des repas
10	<b>HYDRATATION</b> Apport suffisant d'eau et choix de boissons bénéfiques
11	<b>PROTÉGER L'INTÉGRITÉ INTESTINALE ET NOURRIR LE MICROBIOTE</b>
12	<b>CONSERVATION ET PRÉPARATION</b> Préserver la qualité nutritionnelle par une conservation et des modes de préparation et de cuissons adéquats
13	<b>RÉPARTITION DES REPAS</b> - Organisation optimale Santé/Qualité de vie - Orientation chrononutrition - Période de repos digestif d'au moins 12h