

Quels liens entre la nutrition, le stress, la fatigue et la concentration ?



D. PAUQUET

Diététicien - Nutritionniste du sport
Licencié en Sciences Biomédicales
ADP, SPA, 23/11/2021

Aliments, régimes, compléments, suppléments,
médicaments, ...

“ Il y a à boire et à manger !”



- Alimentation
- Diététique
- Nutrition
- Nutrithérapie
- Energétique
- Chronobiologie
- Morpho-nutrition
- **Chrono-nutrition**
- Chrono-morpho-nutrition
- Phytothérapie
- ...



"QUE TON ALIMENT
SOIT TON SEUL
MÉDICAMENT"

Hippocrate

Paradoxe : De plus en plus de produits transformés...



Or, recherche du...

- **BIO**
- **SANS GLUTEN**
- **SANS LACTOSE**
- **SANS SUCRE AJOUTE**
- **« SUPER-ALIMENTS » - « ALIMENTS-SANTE »** :
graines de chia, quinoa, baies de goji, paléo, lait de coco/riz, fruits oléagineux, fruits séchés, équilibre acide-base,...

MOTIFS DE CONSULTATIONS

- Perte de poids
- Perte de masse grasseuse
- Silhouette
- Raisons médicales (DIAB, HTA, CHOL,...)
- **Intolérances et allergies alimentaires**
- Sportifs
- **Crampes, déchirures, tendinites,**
- Prise de masse maigre
- **Fatigue / STRESS**



ETES-VOUS FATIGUES ?

88 % DES PATIENTS REPONDENT
OUI !!



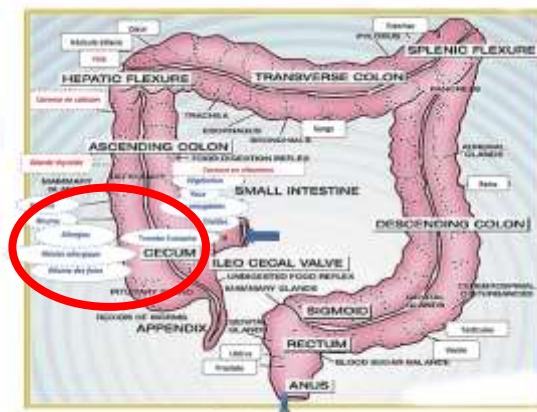
QUELS TYPES DE FATIGUES ?

- **FATIGUE GENERALE**
- **FATIGUE MENTALE**
- **FATIGUE MUSCULAIRE**
- **FATIGUE DIGESTIVE**

L'INTESTIN : NOTRE DEUXIEME CERVEAU

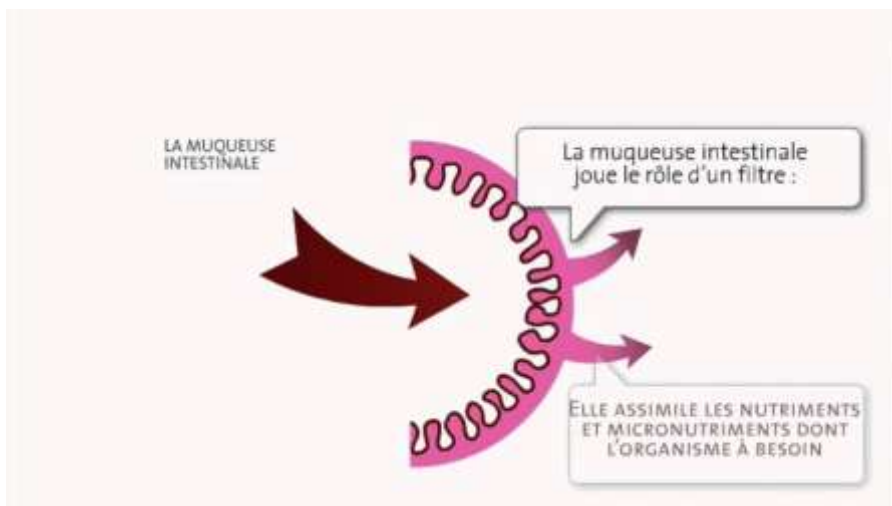


MA
Neurosciences

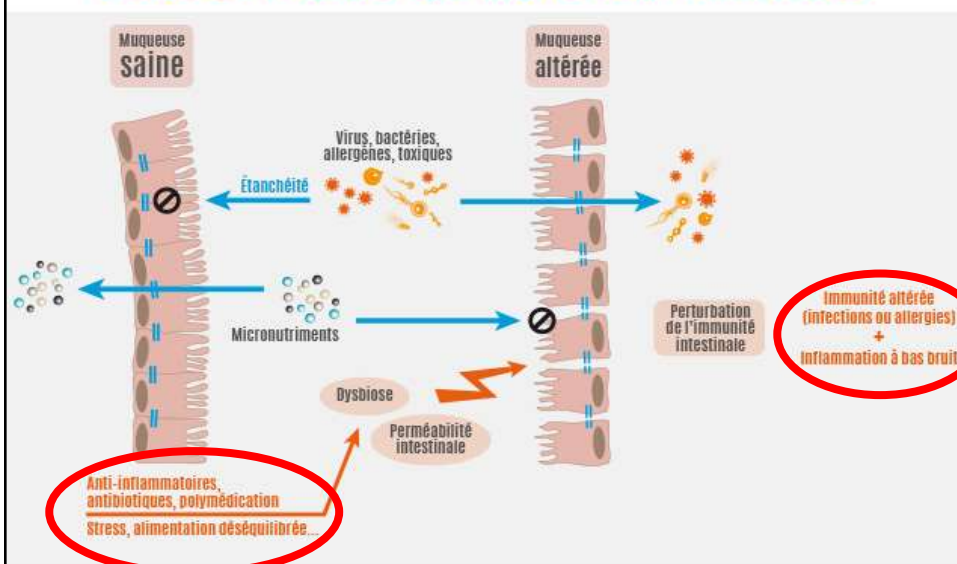


Carte choréographe du colon
Schéma du colon avec ses points réflexes indiqués

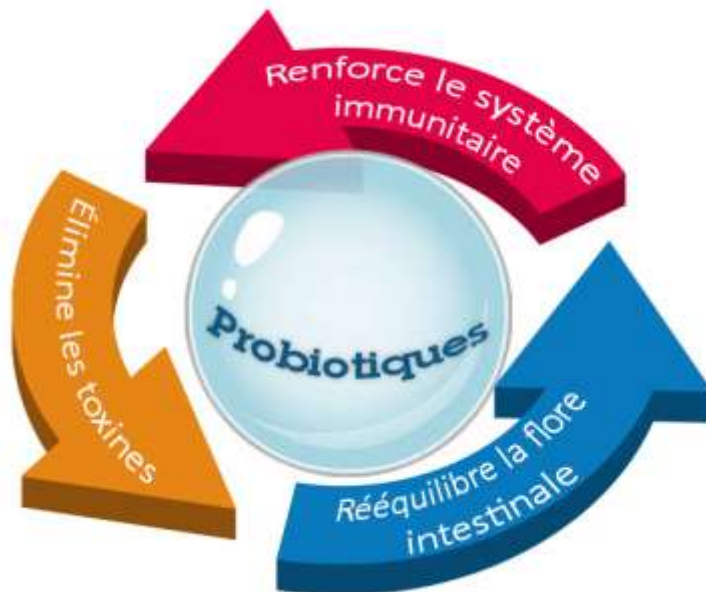
COLON IRRITABLE ET PERMEABILITE INTESTINALE



Hyperperméabilité intestinale : causes et conséquences sur l'immunité



QUAND VOTRE FILTRE DEVIENT UNE PASSOIRE :



PROBIOTICS



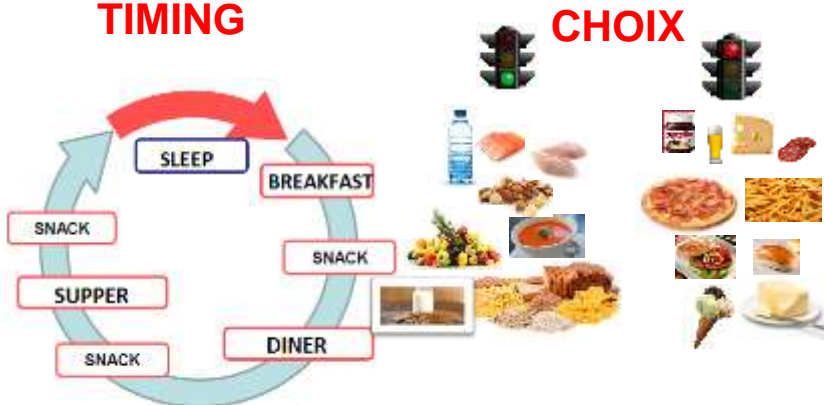
www.nutri-shop.be



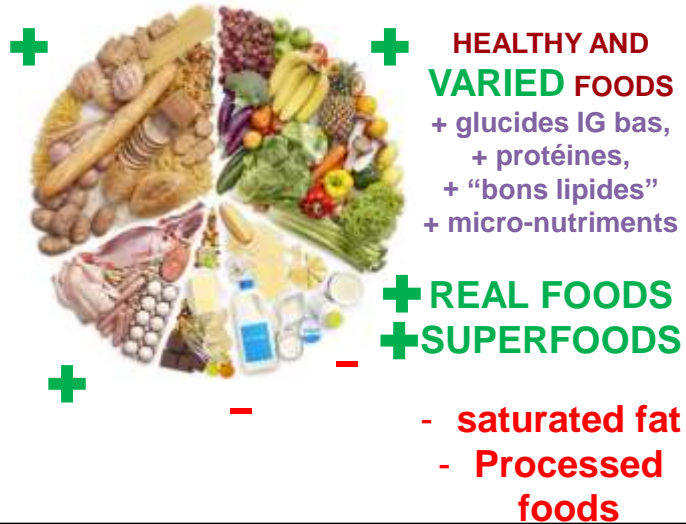
ALIMENTATION EQUILIBREE

TIMING

CHOIX



QUE DEVRIONS-NOUS MANGER POUR ETRE EN FORME ?



Les super-aliments : Définition moderne

- Les **super-aliments** sont **des aliments naturels** avec une **valeur nutritionnelle** exceptionnelle leur donnant des vertus
- Ils possèdent **des quantités élevées de nutriments, d'antioxydants, d'enzymes, de minéraux, de vitamines, de fibres, d'oligo-éléments, d'acides gras essentiels, d'acides aminés essentiels, de protéines...**

VERTUS / PROPRIETES DES SUPER-ALIMENTS

- PROTECTRICES :
- ANTI-OXYDANTES
- ANTI-INFLAMMATOIRES
- ANTI-AGE
- ANTI-FATIGUE
- ANTI-STRESS
- ANTI-CANCER
-
- Mais pas miraculeuses

DANGERS DES SUPER-ALIMENTS ?

- Pas vraiment
- Risque de :
 - inefficacité
 - coût
 - absence d'effet
 - troubles digestifs
 - effets antagonistes

“Nothing is poison and everything is poison; the difference is in the dose.”

Paracelsus, Circa 1493-1541



Les principaux **super-aliments** sont les suivants :

- les baies de goji
- La cannelle
- la grenade
- la myrtille
- le cassis
- le chou kale
- les algues comme la spiruline, la klamath ou encore la chlorella
- le curcuma
- le ginseng
- le soja
- les graines germées
- la gelée royale



Les deux types de stress

STRESS ADRENERGIQUE versus CORTISOLIQUE

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - ADRENALINE +++ - « pile électrique » - Nervosité extériorisée - Perte de poids - « sèche » (= fonte des graisses) - Fonte musculaire | <ul style="list-style-type: none"> - CORTISOL +++ - « batteries déchargées » - Nervosité intériorisée - Prise de poids - Prise de gras (tronc / ventre) - Fonte musculaire - Rétention d'eau - Gonflement - Envies de sucre +++ (chocolat) |
|--|---|

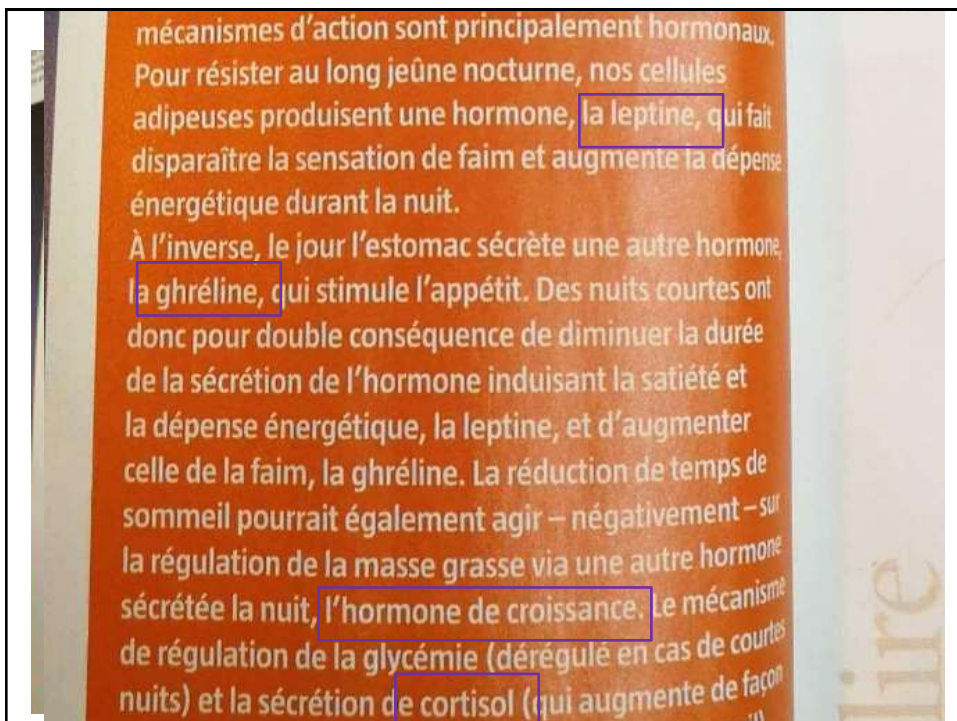
Stress, Fatigue, sommeil et poids

- Manque de sommeil / INSOMNIES

>>> prise de poids

- Fatigue >>> grignotages (sucrés)

>>> prise de poids (gras)



STRESS ET NEUROTRANSMETTEURS

- Le **tryptophane** est un acide aminé précurseur de la SEROTONINE (= neurotransmetteur= « hormone du bonheur »)
- La **SEROTONINE** est produite dans le cerveau pendant la journée (état de veille) et en fonction de l'activité physique
- La SEROTONINE est précurseur de la **MELATONINE** = « hormone du sommeil »

Sources de tryptophane

- Riz complet
- Légumineuses (soja, haricot, pois, lentilles,...)
- Crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de bxl)
- Œufs
- **Produits laitiers**
- Viandes
- Poissons gras
- **Chocolat noir**
- **Banane**
- **Noix et graines**

Assimilation du tryptophane favorisée par :

- La VITAMINE D
- Les OMEGA-3
- Le magnésium
- La vitamine C
- Le FER
- Les vitamines B3 et B9
- Le calcium

Principales sources de magnésium

- Les légumes verts ;
- Les céréales complètes ;
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...)
- Les légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés)
- La banane
- Le chocolat ;
- Certaines eaux minérales.



SNACK idéal de l'après-midi

- Fruit (banane) + fruits secs (+ chocolat noir)



CE QUI BOOSTE VOTRE IMMUNITE

- Fruits et légumes (**carotte, kiwi**, ail, oignon, champignons, ...)
- Les légumineuses
- La patate douce
- La levure de bière
- L'avoine et l'épeautre
- Les baies de goji
- Le gingembre
- Fromages fermentés et yaourts, petit lait
- Les probiotiques



CE QUI DIMINUE VOTRE IMMUNITE

- L'excès de sport
- Le stress
- L'alcool
- Le sucre raffiné
- Les graisses saturées

NUTRITION ET IMMUNITE : A retenir

- FAVORISEZ les sources de vitamines A, D, C ainsi qu'en ZINC
- LIMITEZ l'alcool
- Bouger régulièrement (mais modérément)
- Prenez des probiotiques
- Prenez soin de vous (sommeil et siestes +++)

Voir mon article sur le sujet via mon site internet www.damienpauquet.be



QUID DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

- 3 heures par semaine minimum
- 30 à 60 minutes par jour
- Si néophyte : un jour sur deux
- Marche, course à pieds, vélo, natation = CARDIO
- A JEUN = mobilisation maximale des graisses
- Etirements, renforcements musculaires, gainages
- Limiter l'intensité +++ (car diminue l'immunité et risque de blessures)

QUID DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

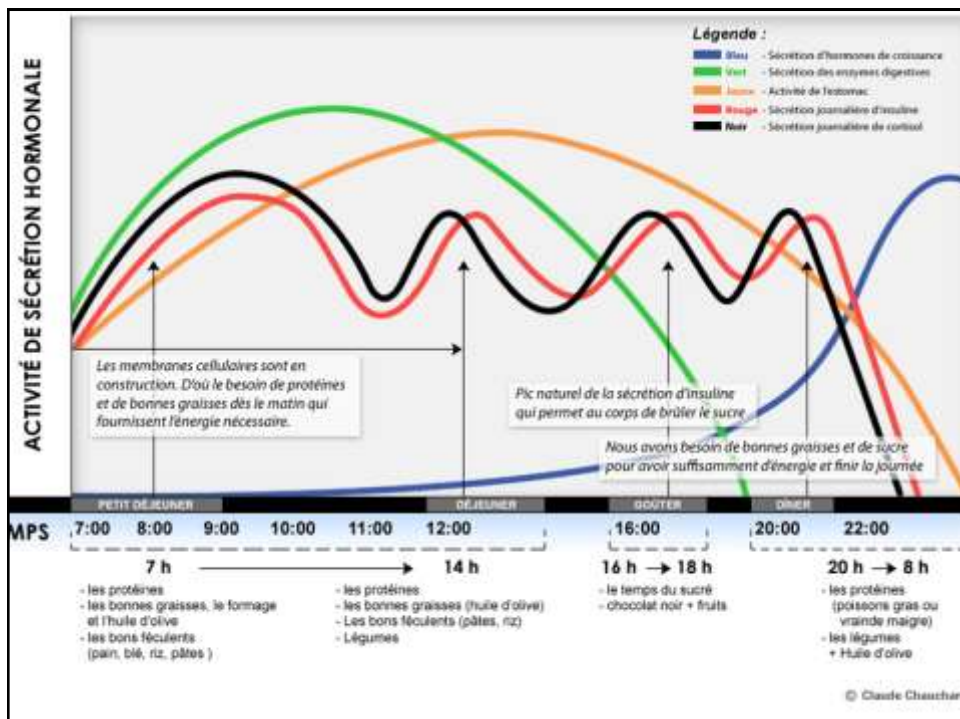
2 types d'effort pour « sécher » :

- LONG MAIS LENT
- COURT MAIS INTENSTE (HIIT)

En résumé : QUE MANGER, A QUEL MOMENT...?



- **Le matin :**
 - Sécrétions de **lipases** afin d'utiliser les graisses pour fabriquer les parois cellulaires, et de **protéases** pour entamer le processus de fabrication des parois cellulaires
 - Sécrétion d'insuline et mise en route de l'utilisation des sucres lents afin d'assurer progressivement les transferts
- **Le midi :**
 - Sécrétion de **protéases et des amylases**, mise en place des protéines cellulaires, stockage des réserves protéiques et des globulines de défenses
- **L'après-midi :**
 - Apparition d'un **pic insulinique** permettant l'utilisation des sucres rapides et semi rapides pour éviter le déstockage des protéines et compenser la fatigue liée au fonctionnement des organes
- **Le soir :**
 - **Il n'y a pratiquement plus de sécrétions digestives**, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments. Et comme on métabolise peu, on va stocker !



CHRONO-NUTRITION : EN BREF

- **PETIT-DEJEUNER GRAS/PROTEINE/SALE**
- **DINER COPIEUX/DENSE**
- **GOUTER SUCRE**
- **SOUPER LEGER**

JOURNEE TYPE (1/5)

PETIT-DEJEUNER

70 à 100 gr de pain d'épeautre + 1 càc huile d'olive
+ 40 gr de fromage COMTE + houmous / guacamole
ou 2 tranchettes de filet de poulet ou de saxe ou 1 œuf

COLLATION (FACULTATIVE)

1 poignée de fruits secs
ou 1 bol de potage / jus de légumes

JOURNEE TYPE (2/5)

REPAS DE MIDI

Viande ou poisson ou Quorn (150 gr)

+ 250 gr de légumes variés

+ 4 càs de Quinoa ou pâtes complètes ou blé ou lentilles

OU une salade garnie + vinaigre de riz + 200 gr de thon
ou crevettes ou scampis
+ 70 gr de pain complet

JOURNEE TYPE (3/5)

GOUTER (15h – 17h)

1 Fruit de saison + 10 noix + 20 gr de chocolat noir

OU une banane + 1 laitage au soja

OU 50 gr de biscuits secs / barres céréalières
+ 1 SMOOTHIE

OU 2 tranches de Pain d'épice ou 4 cracottes + miel
+ 1 yaourt

OU 2 crêpes au sarrasin + gelée de fruits + lait
d'amande

OU 50 gr de flocons d'avoine + lait de soja

JOURNEE TYPE (4/5)

SOUPER

Viande ou poisson ou Quorn (200 gr)
+ 300 gr de légumes variés
+ FECULENTS UN SOIR SUR DEUX EN MOYENNE

OU Salade garnie (+ graines de tournesol, lin, courge,...)
+ THON / TOFU + huile d'olive + vinaigre de pomme
SANS PAIN (OK 30 gr)

JOURNEE TYPE (5/5)

COLLATION DE SOIREE (FACULTATIVE)

200 gr de fromage blanc

OU 1 pomme + cannelle

OU quelques amandes ou noix de brésil

OU 1 tisane + 3 càs de yaourt au soja

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Damien PAUQUET

www.nutripauquetcenters.be