



3 JOURS POUR DÉCOUVRIR DE  
NOUVELLES HABITUDES

Two lavender sprigs are laid out on a white surface, possibly a piece of paper or a book cover. The sprigs are purple and green, with small flowers and leaves. The background is a dark, textured surface, possibly wood or stone.

# INTRODUCTION

Bienvenue dans ces quelques pages. L'intention est de vous accompagner 3 jours pour alléger votre alimentation, la végétaliser et dans le même temps vous apporter quelques informations sur le lien alimentation - santé environnementale.

Nous sommes indissociables de l'environnement dans lequel nous évoluons. Nous ne formons qu'un. Faire de notre corps et de notre environnement deux entités distinctes nous coupe de notre autonomie, de la compréhension de notre lien au vivant et de l'interaction avec l'air que l'on respire, l'eau que l'on boit, les qualités nutritionnelles de l'alimentation, les matériaux, la terre,...

**Nous pouvons nous reconnecter avec des gestes simples à notre environnement, agir à la fois en respectant notre planète et notre santé.**

A green splatter or ink blot is visible in the bottom left corner of the page.

# BIENVENUE!



C'est à la croisée de plusieurs expériences que je peux aujourd'hui vous proposer cette approche globale de prise en main de votre santé. Infirmière diplômée d'état et ancienne formatrice en soins esthétiques, j'ai complété mon approche du soin avec la santé environnementale.

**Ces 3 approches permettent une vision globale de l'individu dans son environnement singulier.**

*L'ensemble des conseils apportés ne remplacent pas une consultation médicale et ne font l'objet d'aucun diagnostic ou prescription médicale.*

Il s'agit d'éducation à la santé en passant par des conseils de prévention primaire sur l'hygiène de vie globale de l'individu.



# SOMMAIRE



1

## PRÉSENTATION SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Différences entre le principe de prévention et de précaution, notions sur l'agriculture biologique, les OGM, l'alimentation ultra transformée et le plastique.

2

## 3 JOURS DE REPAS

To-do list, idées de repas (2 recettes de petits déjeuners et 3 recettes de déjeuner et diner)

3

## CONSEILS

Fiche de motivation, tableau de rappel pour une alimentation équilibrée

A hand is shown holding a single sprig of rosemary vertically. The background is a soft-focus garden scene with green foliage and hints of red flowers. The text is overlaid on the image in a white, hand-drawn style font.

01

PRÉSENTATION SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE

# DIFFÉRENCES ENTRE PRÉVENTION ET PRÉCAUTION

La prévention est définie par la Haute Autorité de santé comme consistant « à éviter l'apparition, le développement ou l'aggravation de maladies ou d'incapacités. »

Sont classiquement distinguées :

## PRÉVENTION

- La **prévention primaire** (qui agit en amont de la maladie). L'ensemble des gestes ayant une action sur les facteurs de risques.
- La **prévention secondaire** qui agit à un stade précoce de l'évolution de la maladie.
- La **prévention tertiaire** qui agit sur les complications et les risques de récurrence de la maladie.

Pour la prévention primaire, il s'agit de diminuer l'incidence des facteurs de risques dans les cas connus et évitables. C'est le cas des campagnes de santé publique visant à réduire le tabac, l'alcool, à manger moins gras, moins salé, moins sucré, à consommer des fruits et légumes, à pratiquer une activité physique régulière.

*Il peut également s'agir de la réduction du temps d'exposition aux écrans à différents âges de la vie par exemple.*



# DIFFÉRENCES ENTRE PRÉVENTION ET PRÉCAUTION

## LE PRINCIPE DE PRÉCAUTION

Il a une définition juridique un peu plus complexe, pour le résumer il s'agit d'agir sans attendre des certitudes scientifiques. **Agir par précaution est une forme de prévention.**

Par exemple, nous savons que nous ingérons environ l'équivalent de 5 grammes de plastique par semaine[1] (une carte de crédit), et que ces résidus pour certains viennent agir comme perturbateurs endocriniens et peuvent avoir un rôle dans le développement de certaines pathologies.

Le principe de précaution serait de réduire l'usage de contenant plastique alimentaire et d'en limiter la production.

La différence est importante pour comprendre que certaines causes pourtant connues ne sont pas forcément relayées par des campagnes de santé publique.

La santé est multifactorielle, il est important de la protéger sur tous les tableaux. Nous pouvons donc aborder à l'Eco-infirmerie aussi bien la nécessité de réduire le tabac et la sédentarité que de favoriser le vrac, mettre les pieds nus dans l'herbe ou encore de ne pas dormir avec son téléphone à côté de sa tête.

[1] Source : Rapport commandé par l'ONG WWF [plastic\\_ingestion\\_press\\_singles.pdf](#)



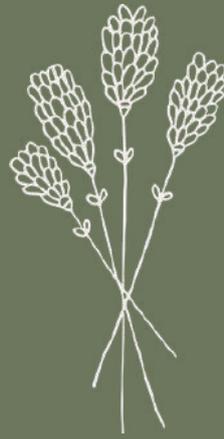
# QUELQUES NOTIONS & QUELQUES CHIFFRES

Nous allons voir ensemble rapidement les notions :

- d'alimentation biologique
- d'organismes génétiquement modifiés
- d'aliments ultra transformés
- de plastiques (*bisphénol A et phtalates par exemple*)



# L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



Une alimentation biologique c'est une **alimentation dont les conditions de venue au monde de la matière première se sont faites selon les lois de la nature**. Techniquement, vos tomates ou vos salades qui poussent dans votre jardin amendé par votre compost et l'eau de pluie que vous récupérez sont biologiques. L'alimentation biologique ne devrait pas avoir de label, elle devrait être évidente et correspondre à la normalité.

Aujourd'hui une alimentation biologique c'est une alimentation issue de l'agriculture biologique. C'est-à-dire que sa condition de venue au monde est régie par un cahier des charges qui est celui qui protège aujourd'hui le plus la qualité nutritionnelle et le respect de la terre aux yeux du consommateur. Sans pesticides de synthèse et engrais chimique. L'agriculteur lui n'est pas obligé d'avoir ce label, même s'il lui permet de justifier aux yeux du public la qualité de son labeur.

Coexistent aussi bien des produits issus de l'agriculture biologique venus de l'autre bout du monde, transformés, que ceux de producteurs français.

- 35%

De risque de diabète de type 2  
chez la femme qui consomme  
des produits bio[1];

- PESTICIDES  
+ ANTIOXYDANTS

Dans les cultures issues de  
l'agriculture biologique[1]

[1] <https://etude-nutrinet-sante.fr/link/zone/43-Publications>

[1] <http://itab.asso.fr/downloads/actus/newcastle-resume.pdf>  
La plus grande méta-analyse comparant les aliments bio et non bio!  
(gab85.org)



# LES OGM

## **OGM : organisme génétiquement modifié**

C'est un organisme vivant qui a subi une modification non naturelle de son patrimoine génétique.

Dans l'agroalimentaire il s'agit dans la plupart des cas de plantes qui produisent un insecticide ou tolèrent un herbicide.

Par exemple : le maïs Monsanto ou le soja au Roundup.

Ces technologies ont un impact sur la vie du sol, sur la faune et la flore locale et sur la santé.

Pour plus de sûreté une alimentation biologique est sans OGM.

# L'ALIMENTATION ULTRA TRANSFORMÉE



Les produits alimentaires ultra-transformés ou AUT sont des **produits ayant subis plusieurs étapes de transformation par l'industrie agro-alimentaire** et qui voit l'ajout d'ingrédients utilisés uniquement par cette dernière comme les additifs : arômes artificiels, colorants, conservateurs, épaississants, émulsifiants, ...).

Il ne s'agit pas uniquement des sodas, confiserie, biscuiterie et viennoiserie, mais des préparations panées, celles à réchauffer aux micro-ondes, les barres de céréales, les sauces et vinaigrettes, les produits laitiers sucrés, les pains de mie,...

58%

Des apports  
alimentaires aux USA  
est ultra  
transformé[1]

+ AUT

+ obésité, surcharge  
pondérale,  
augmentation du tour de  
taille et du syndrome  
métabolique

+ 10% AUT

+ 15%

taux de  
mortalité. [1]

[1] <https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892>

[1] <https://www.lanutrition.fr/les-aliments-ultra-transformes-associes-a-un-risque-de-mortalite-plus-eleve>



# LES PLASTIQUES

Certains composants du plastiques notamment le bisphénol A et les phtalates présents dans les emballages : boîte de conserve, film alimentaire, bouteilles, plats préparés sont reconnus comme perturbateurs endocriniens.

C'est-à-dire qu'ils viennent perturber le fonctionnement normal du système hormonal d'un individu. Ces perturbations augmentent le risque de maladies endocriniennes, inflammatoires, d'infertilité, de cancers,...

15 TONNES

de plastiques arrivent  
dans les océans  
chaque minute[1]

8 MALADIES INFANTILES  
LIÉES AUX PHTALATES

asthme, déficit d'attention  
hyperactivité (TDAH), troubles  
cognitifs, troubles du langage,  
reproduction (puberté précoce et  
volume testiculaire), obésité,  
hypothyroïdie et MIH (trouble de  
l'email dentaire)[1]

[1] <https://www.sera.asso.fr/index.php/15-tonnes-de-plastiques-arrivent-dans-les-occeans-chaque-minute/>

[1] <http://www.reseau-environnement-sante.fr/operation-zero-phtalates/>

A close-up photograph showing a person's hands peeling green peas. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are using a small metal peeler to remove the outer skin of a pea. The peeled peas are falling into a large, shallow wooden bowl that is already filled with many other peeled peas. The background is slightly out of focus, showing a wooden table and some other items. The text "02" and "3 JOURS DE REPAS" is overlaid in white on the image.

02  
3 JOURS DE REPAS

# AVANT DE COMMENCER

## CONSEILS :

Pendant ces trois jours pas de café, d'alcool, de soda, boissons sucrées et boissons gazeuses, pas de produits ultra-transformés et pré-préparés. Eviction des graisses animales transformées : beurre, margarine, charcuterie.

Favoriser une alimentation d'origine biologique, cuisinée maison.

Vous l'avez compris , 3 jours BIO sans OGM, AUT et BPA.

## MA TODO-LIST

- Liste des producteurs locaux et/ou épicerie biologique à proximité ;
- Trouver une gourde en inox ou verre pour avoir à portée de main eau et/ou infusion;
- Une boule ou pince à thé ou sachet réutilisable ;
- Des contenants en verres si besoin d'emmener et de réchauffer son repas sur un lieu de travail;
- Un peu de matériel en cuisine : Blender, ou pied plongeant. Une râpe à légume (ou un robot). Un économiseur (pour la peau quand les légumes et/ou les fruits ne sont pas issus de l'agriculture biologique ou ont reçu des intrants chimiques) ;
- Pour la cuisson : une casserole en inox, une cocotte-minute, une poêle à fond creux type wok pour la cuisson à l'étouffée. Ressortez votre cuiseur vapeur si vous en avez un.

# VOUS ÊTES PRÊT(E)S!



Pour l'ensemble des 3 repas : 1 repas, 1 assiette. Le repas du midi est fixé à 50% de légumes, 25% de féculents/céréales et 25% de protéines pour un repas équilibré.

Se préparer une assiette (une boîte) évite de se resservir dans le plat, oblige le plaisir des yeux et de la composition et une quantité qui permet d'arriver à satiété.

**Dans tous les cas toujours s'écouter, ne jamais manger sans faim ou sous contrainte, rester dans un cadre calme, penser à la mastication, privilégier une hydratation en dehors des repas.**

Les idées sont volontairement différentes les 3 jours, pour varier les idées et les plaisirs. Cependant, il n'est pas un problème de manger plusieurs fois la même chose (on a tous souvent des restes de la veille), veiller juste à la fraîcheur pour la qualité nutritionnelle.

# PETIT-DÉJEUNER



Il est commun aux trois jours.

Je vous rappelle qu'il n'est pas obligatoire de déjeuner le matin si vous n'en ressentez pas le besoin ni la faim. Cependant, si vous avez une journée active il vous permet de vous apporter la force et la structure jusqu'au repas du midi. Evitant du même fait une baisse d'énergie dans la matinée ainsi que le grignotage.

**Avec les bons apports, il vous donne un coup de pouce pour l'humeur, l'immunité et l'attention.**

On favorise : sucres lents et protéines et on évite l'excès de sucres et les produits transformés.

# PETIT-DÉJEUNER



Au réveil :  
1 verre d'eau tiède à jeun, étirements, respiration

**Boisson : Thé vert ou infusion de mauve**

## JOURNÉE ACTIVE

Porridge d'avoine (flocons d'avoine sans gluten, poire, cannelle, graines de courge, boisson de coco sans sucre ajoutés, noix de coco râpée, raisins secs).

## JOURNÉE CALME

Smoothie (poire, boisson végétale sans sucre ajouté, 1 c.c. de purée d'amande).

## RÉVEIL TARDIF

Rester à jeun, s'hydrater (eau et/ou infusion) et privilégier le repas du midi.

En cas d'envie de sucré : privilégier 1 fruit à 10h ou 16h ou une compote de pommes fait maison.

*Zoom allergies aux fruits à coque et arachides : il est possible de remplacer par des graines de courge, de tournesol, de chia ou de chanvre.*

# RECETTE PETIT DÉJEUNER - 1

## PORRIDGE DE FLOCONS D'AVOINE

### INGREDIENTS

- PETITS FLOCONS D'AVOINE (*ILS SE TROUVENT TRÈS FACILEMENT DANS LES ÉPICERIES QUI PROPOSENT D'ACHETER DES PRODUITS "EN VRAC" AFIN DE LIMITER LES DÉCHETS.*)
- LAIT VEGETAL
- MIEL
- FRUITS SECS
- GRANOLA MAISON (EN OPTION)



- Mettre l'équivalent d'une grosse poignée de petits flocons d'avoine dans un bol et les recouvrir d'eau filtrée. Laissez gonfler les petits flocons toute une nuit.

Une autre alternative est de consommer ce porridge chaud. Faire gonfler directement le matin une grosse poignée de flocons d'avoine dans une casserole remplie d'un demi verre d'eau. En 5 minutes c'est prêt. Idéal pour les temps froids pour réchauffer son organisme.

Cette petite préparation leur permet une "pré-digestion" et d'être plus assimilable par l'organisme, la digestion est allégée et les nutriments mieux assimilés. Les flocons d'avoines sont une céréale et contiennent un petit acide qui peut être "anti-nutritionnel" au long terme. Cette première étape de trempage est essentielle pour toutes les céréales (cependant les temps peuvent différer).

- Au petit matin, les napper de lait végétal, de miel, de fruits, de raisins secs, ou d'une cuillère à soupe de granola maison. Laissez vos envies s'exprimer.

- L'hiver, faites le chauffer avec un peu de lait de votre choix et une épice comme la cannelle pour un effet cocon.

*L'avantage de ce petit déjeuner c'est qu'il permet de tenir jusqu'au déjeuner. Même les enfants se régaler!*

*Laissez leur à porter de main des petits bocaux, de merveilles en tout genre : pépites de chocolat noir, noix de coco râpée, raisins secs, dattes dénoyautées, cajou, noisettes,... et laissez les agrémenter leur bol tout seul.*

# RECETTE PETIT DÉJEUNER - 2

## SMOOTHIE

### INGREDIENTS

- 1 POIRE BIEN MURE
- 1 C.C DE PURÉE D'AMANDE
- 1 VERRE DE BOISSON VÉGÉTALE SANS SUCRES AJOUTÉS
- 1 POIGNÉE DE POUSSÉS D'ÉPINARD



Crédit photo : @Canva

*Le seul inconvénient du smoothie c'est qu'il nécessite un blender que tout le monde ne possède pas.*

- Découper la poire en quartier, blender avec l'ensemble des autres ingrédients.
- En fonction de la poire le smoothie peut être plus ou moins épais, ajouter de l'eau pour obtenir la texture souhaitée.

*Le smoothie est de préférence à consommer frais, c'est à dire après préparation. Si vous le préparez à l'avance et le laissez au frigo, par exemple, il risque de s'oxyder rapidement.*

*La poire est subjective et choisie par rapport à la saison où est écrit cet ebook ainsi que la proximité avec les producteurs. Vous pouvez également choisir d'autres fruits à chair tendre. Comme la banane, les framboises, la pêche par exemple.*

# JOUR 1



Midi : Sauté de Brocolis et Sarrasin

Soir: Velouté de Butternut

## RECETTE MIDI - JOUR 1

# SAUTÉ DE BROCOLIS & SARRASIN

### INGREDIENTS

- 1 PIED DE BROCOLI ;
- 3/4 GROS CHAMPIGNONS DE PARIS ;
- 2 CAROTTES ;
- 1 VERRE DE SARRASIN CUIT ;
- VERSION VÉGÉ : 1 VERRE DE POIS CASSÉ CUIT ;
- VERSION PROTÉINES ANIMALES : SARDINES

*Sur la photo ci-contre, la protéine est du tofu lactofermenté que je ne trouve malheureusement qu'en emballage plastique. Il vous suffit de la remplacer par une portion de pois cassés ou bien de poisson.*



- Faites tremper vos pois cassés et le sarrasin 1 heure avant de les faire cuire dans une nouvelle eau.
- Lavez et émincez vos légumes, faites les cuire à l'étouffée avec un filet d'huile d'olive.
- Une fois votre assiette dressée, ajoutez un filet d'huile de noix de Grenoble, quelques noix concassées et 1 c.c. de légumes lactofermentés.

*Pour les allergies aux fruits à coque : quelques graines de courge et un filet d'huile de lin seront parfaits également.*

*Vous pouvez également préparer cette assiette la veille pour le lendemain si vous avez besoin de manger sur votre lieu de travail. Vous pouvez emmener une boîte de sardine en privilégiant le label pêche durable.*

*Pensez à bien vous hydrater en dehors des repas, attendez 16h si vous avez une envie de sucré et privilégiez un fruit de saison.*

## RECETTE SOIR - JOUR 1

# VELOUTÉ DE BUTTERNUT

### INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- UNE GRANDE COURGE BUTTERNUT OU 2 PETITES ;
- HUILE D'OLIVE ;
- PAPRIKA DOUX FUMÉ ;
- SEL/POIVRE
- EAU



Crédit photo : @Canva

*Pour préparer ce velouté, nous avons l'habitude de faire cuire la courge au four, elle n'en est que plus bonne.*

- Découpez la courge en rondelles puis retirez la peau (vous pouvez également le faire après cuisson mais il me semble plus pratique dans ce sens. )
- Déposez les tronçons sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Ajoutez un filet d'huile, un peu de paprika, sel et poivre. Enfournez à 180 degrés jusqu'à ce que la courge soit cuite. 15/20 minutes suffisent dans un four chaud. Surveillez la cuisson pour éviter que la courge ne brûle sur le dessus.
- Mettez la courge dans un blender, recouvrir d'eau filtrée puis mixer. Vous pouvez faire de même dans un saladier avec un pied plongeant.

# JOUR 2



Midi : Patates douce et chou Kale façon tajine

Soir: Soupe de légumes

## RECETTE MIDI - JOUR 2

# PATATES DOUCE ET CHOU KALE FAÇON TAJINE

### INGREDIENTS

- 2 PATATES DOUCES DE TAILLE MOYENNE ;
- UN BOUQUET DE CHOU KALE ;
- UN PETIT BOL DE POIS CHICHE DÉJÀ CUIT ;
- RAS-EL-HANOUT (MÉLANGE D'ÉPICES À TAJINE)
- VERSION OMNI : HARENG FUMÉ
- VERSION VÉGÉ : SEMOULE SANS GLUTEN

*Dans l'assiette ci-contre la céréale utilisée est du sarrasin, vous pouvez mettre de la semoule. La protéine est du tofu lactofermenté que je ne trouve malheureusement qu'en emballage plastique. A remplacer par la protéine de votre choix ou de la recette.*



- Epluchez et émincez les patates douces en petits dés
- Vous pouvez les faire cuire à l'étouffée avec 1c.c. de ras el Hanout (ou de curcuma ou de curry le cas échéant) en rajoutant le Kale (lavez, retirez les tiges et émincez) et les pois chiche en fin de cuisson ou bien au four, sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. 15/20 minutes à 180 degrés sont suffisantes.

*Très facile à préparer la veille et réchauffer sur son lieu de travail.  
Si vous ne voulez pas consommer du hareng fumé, remplacez par la protéine de votre choix en privilégiant une viande blanche et maigre bio et locale ;*

*Pour une version végétarienne, associez votre plat à un peu de semoule sans gluten (se référer aux conseils de préparation de votre produit). Si vous la trouvez au vrac, la semoule se cuit très bien recouverte simplement à ras d'eau bouillante, et en la laissant gonfler.*

## RECETTE SOIR - JOUR 2

# SOUPE DE LÉGUMES

### INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 POMMES DE TERRE ;
- 2 POIREAUX ;
- 4 CAROTTES ;
- 1 NAVET ;
- 1/2 CHOU VERT



Credit: photo : @Canva

- Pour préparer cette soupe, lavez et émincez l'ensemble des légumes.
- Dans une cocotte ou une casserole profonde, mettez vos légumes et ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour les recouvrir sans les noyer complètement.
- Vous pouvez ajouter un peu de sel et de poivre, des épices comme le curcuma ou du bouillon de légume en poudre pour assaisonner. Ail, oignons et coriandre peuvent aussi se joindre.
- Portez à ébullition puis réduire le feu, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres (vérifiez avec la pointe d'un couteau).
- Mixez avec un pied plongeant ou au blender. N'hésitez pas à retirer de l'eau si vous pensez qu'il y en a trop pour éviter que votre soupe ne soit trop liquide.

*Si vous aimez, vous pouvez consommer votre bouillon en laissant les légumes entiers.*

# JOUR 3



Midi : Salade d'hiver et œufs frais

Soir: Velouté de carottes au cumin

## RECETTE MIDI - JOUR 3

# SALADE D'HIVER ET ŒUFS FRAIS

### INGREDIENTS

- 1/2 RADIS NOIR ;
- 1 CAROTTE RÂPÉE ;
- CHOU ROUGE ÉMINCÉ ;
- MÂCHE ;
- ŒUFS FRAIS ;
- NOIX DE GRENOBLE OU GRAINES DE COURGE.

*Ci-contre la version estivale de cette recette, les crudités sont à remplacer par celles de saison.*



- Dressez votre assiette colorée avec vos légumes râpés et vos œufs au plat. Vous pouvez également faire une omelette ou des œufs durs si vous avez besoin de les préparer la veille. Si vous avez du mal à digérer les crudités, n'hésitez pas à les cuire à la vapeur et vous préparer une salade mi-tiède. Si vous digérez mal les crucifères, commencez par des petites quantités, cuites à la vapeur et mastiquez longuement.

- Assaisonnez à votre convenance en privilégiant une huile de noix, de lin ou de colza, des aromates et des épices tels que le persil plat ou frisé, la lactofermentation et du gomasio (mélange de sel et de graines de sésame).

*Vous pouvez également manger de nouveau une des autres recettes de ces trois jours. L'objectif est de vous montrer que même en période hivernale il est possible de se préparer une assiette de crudité colorée. Seulement si vous les affectionnez, à privilégier les jours avec un bel ensoleillement pour ne pas se refroidir.*

## RECETTE SOIR - JOUR 3

# VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

### INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 KG DE CAROTTES
- CUMIN
- CORIANDRE (OPTIONNEL)



Crédit photo : @Canva

Vous pouvez préparer vos carottes de la même façon que les légumes dans la recette du Jour 2 (soir). Vous pouvez également les préparer comme à la maison : à l'étouffée.

- Pelez et émincez les carottes en petits dés (la cuisson en sera plus rapide).
- Les placer dans une poêle à fond creux comme un wok par exemple avec un filet d'huile d'olive et du cumin.
- Recouvrir et laissez cuire à feu doux/moyen pour les saisir sans les brûler.
- Après cuisson complète (20 minutes), les recouvrir d'eau filtrée dans un blender puis mixer.
- Ajustez la quantité d'eau en fonction de la texture souhaitée puis réajuster l'assaisonnement.



03

CONSEILS



# FICHE MOTIVATION POUR UNE ACTION ENVIRONNEMENTALE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE



N'ayez pas peur de réaliser des repas sans protéines animales au cours de votre semaine, vous ne manquerez pas de protéines ni d'énergie. Des associations céréales/légumineuses vous permettent un apport équilibré sur le même repas ou au cours de la journée en remplacement de votre œufs/viande ou poisson.



Si vous êtes un grand consommateur (2 fois par jour) commencez par réduire à 1 x par jour pour adapter vos habitudes et changer votre routine. Profitez-en pour augmenter la part végétale sur ces repas. Souvent, si le repas est construit autour de la préparation de la viande ou du poisson l'apport végétal est moindre. Penser le repas autour de votre légume.



La nouvelle question à se poser en faisant ses courses : Qu'est-ce qu'on va manger avec la potée de légumes d'hiver ? Entraîner son esprit et organiser ses courses autour des légumes, aromates, et épices.



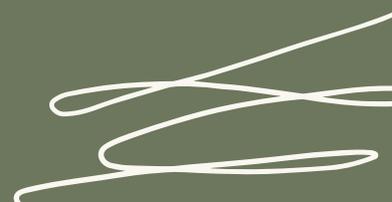
Si vous êtes un consommateur modéré (1 fois par jour) tentez d'alterner viandes/Poissons/œufs/céréales-légumineuses afin de ne consommer de la viande qu'une à deux fois par semaine.



Si vous avez déjà changé vos habitudes, vérifiez que vos apports sont équilibrés en protéines et privilégiez l'élevage de proximité et raisonné. Gardez la viande rouge pour les occasions et privilégiez les petits poissons gras (sardines, maquereaux, hareng).



Si vous avez changé de mode de vie et que vous ne consommez plus de produits animaux, n'hésitez pas à consulter pour vérifier que vos apports soient variés et équilibrés. Certaines vitamines sont essentielles et l'excès de céréales peut entraîner à terme des carences. Bien équilibré il n'y a que des avantages.



# DÉCOUVREZ LA CHARTE DE L'ÉCO-INFIRMERIE

## Rééquilibrage alimentaire et santé environnementale

*Faire d'une pierre deux coups*

*Pour sa santé*



Manger plus de fruits et légumes



Choisir une alimentation issue de l'agriculture biologique



Manger moins gras, moins salé, moins sucré



Supprimer les sodas et la junk food



Diminuer sa consommation de viande : 1 à 2 fois par semaine



Consommer des produits entiers non raffinés : privilégier le complet, céréales complètes et sucre complet



Favoriser les huiles de premières pressions à froid



Apprendre à lire les étiquettes



Diminuer sa consommation de poissons



Etre curieux et se renseigner.

*Et celle de la planète*



De saison et locaux.

Faire appel à une AMAP ou aux producteurs près de chez soi.

Respect du vivant.

Dire non aux OGMs.

Réapprendre à cuisiner et supprimer les produits transformés et ultra-transformés ainsi que l'impact de leurs chaînes de production.

Diminuer la production de CO2.

Plus facile à trouver en vrac.

Eviter les huiles hydrogénées et les huiles dont la production est destructrice et énergivore comme l'huile de palme.

Ne pas soutenir la sur-utilisation d'additifs alimentaires.

Soutenir les pêches responsables, l'équilibre et les ressources des éco-systèmes.

Ne pas soutenir les discours des lobbys des industries qui s'appuient sur l'ignorance.

# RAPPEL POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE À TOUT ÂGE DE LA VIE

- Manger avec faim ;
- Mastiquer ;
- Écouter ses besoins et reconnaître les signaux du corps : douleurs, transit, fatigue, besoin de saveur sucré/salé, alimentation doudou ;
- Consommer bio, de saison et local ;
- Transformer soi-même ses aliments ;
- Réduire les emballages alimentaires et la cuisson au micro-onde ;
- Prendre du plaisir ;
- Passer un minimum de temps en cuisine ;
- Fuir l'ultra-transformé pour toute la famille et réduire la consommation de sucre ajouté et transformé.



# RAPPEL POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE À TOUT ÂGE DE LA VIE

## A PRIVILÉGIER



- Apport végétal de légumes (la moitié de l'assiette minimum) et de fruits (petits fruits rouges idéalement)
- Les produits complets (céréales, légumineuses)
- Les protéines maigres (poulet, dinde)
- Les petits poissons gras (sardines, maquereaux, hareng)
- Les œufs bio et oméga 3 (bleu, blanc, cœur)
- Les produits laitiers de chèvre et de brebis
- Noix et graines
- Epices et aromates

## A ÉVITER

- Viandes rouges et charcuterie
- Alimentation ultra transformée
- Friture
- Raffiné et hydrogéné : (huile, farines blanches, céréales non complète)
- Sucre ajouté, boissons sucrés et aliments transformés sucrés
- Excès de sel
- Cuisson haute température ou grillés (réaction de Maillard)

# CONCLUSION



Nous voilà à la fin de ces quelques pages ensemble. J'espère vous avoir transmis quelques informations et idées. Retrouvons-nous par mail :  
[contact@eco-infirmerie.fr](mailto:contact@eco-infirmerie.fr)

Je me tiens à disposition pour organiser des consultations à distance en fonction de la situation sanitaire ou au sein de nos locaux.

Vous retrouverez les informations relatives à l'Eco-infirmerie sur le site internet  
[www.eco-infirmerie.fr](http://www.eco-infirmerie.fr)

Vous pouvez aussi me suivre sur les réseaux sociaux ci-dessous:



Copyright © 2021 - L'éco infirmerie  
Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet e-book.

