

Principes de base hygiéno-diététiques

Introduction

Le Dr Paule Nathan (2000, p 5) dans son livre « **Se soigner par l'alimentation** »¹ développe l'intérêt des principes hygiéno-diététique en ces termes : « *En règle générale, la diététique permet, le plus souvent, **d'éviter la prise de médicaments** et **prévient l'aggravation et/ou le passage à la chronicité des troubles*** ». L'auteur souligne que des **conseils simples et adaptés** à l'affection en cause sont les meilleures façons d'obtenir rapidement une meilleure santé globale. En effet la diététique pour être efficace doit nécessairement s'associer à une activité physique adaptée et un apprentissage de la gestion du stress. Les résultats sont assez **significatifs** comme souligné par ces termes (2000, ibid.) : « *Le mieux-être, **rapidement** ressenti, permet de dépasser, dans un premier temps, les nombreux signes physiques **gênants**, souvent anciens, et dans un deuxième temps, d'acquérir un état **d'harmonie intérieure*** ». Voyons maintenant quels sont les principes généraux et communs à adopter et ce quel que soit le problème rencontré ?

Principes généraux

Les principes de base consistent à **équilibrer les repas**, à **modifier le comportement nutritionnel** et à adopter une **alimentation** aussi **digeste** que possible, avec le minimum d'interdits et le maximum d'idées. Dans tous les cas, il est nécessaire de cultiver la **patience** et la **persévérance**. Après une période d'adaptation de deux à quatre semaine, l'amélioration sera sensible au cours des mois suivant. Les personnes trouveront des **encouragements** lors des consultations avec le professionnel de santé.

Principes spécifiques

Voici une liste de **conseils** valables pour **toutes les situations** :

- **Eviter de sauter les repas** (3 repas minimum par jour à heure fixe) et éviter le **grignotage**.
- **Manger lentement**, dans le calme et à heures régulières, en mastiquant bien. En effet l'insalivation du bol alimentaire constitue une prédigestion facilitant le travail digestif en aval. Ce conseil, simple en apparence, nécessite néanmoins une certaine autodiscipline tant les contraintes de la vie actuelle rendent difficile sa mise en application. Faire vérifier l'état dentaire car une mauvaise dentition provoque douleur et difficultés à mastiquer.
- **Eviter les repas abondants, surtout le soir** (respecter l'adage : petit déjeuner de roi, repas de midi de prince, et repas du soir du pauvre).
- La sensation de **soif** étant déjà un signe de **déshydratation**, il faut veiller à **boire suffisamment** (environ 1 litre à 1.5 litre, répartis en six à sept reprises sous forme d'eau essentiellement, de jus de fruit frais, de bouillons, de thé léger ou de tisanes) et augmenter l'apport en cas d'efforts physique, de fortes chaleurs ou d'atmosphère sèche.
- Si **un excès de poids** est objectivé, veiller à adapter une **activité physique** en conséquence. Il est important aussi de déterminer les causes du surpoids et de mettre en place une stratégie douce et non contraignante (activité physique progressive surtout en cas de sédentarité ;

¹ Nathan P (2000), *Se soigner par l'alimentation*, Ed Odile Jacob, Paris.

évaluer le rôle du psychisme et de l'éducation et se faire accompagner par un professionnel si besoin).

- **Etre zen** pour limiter l'impact du stress sur l'organisme. Faire le lien entre la souffrance à vivre et des troubles digestifs par exemple est, pour beaucoup, un pas vers la guérison. En pratiquant régulièrement de la **relaxation**, en programmant des **mini siestes**, des **pauses bien être**, améliorer la qualité du sommeil, etc., il est ainsi possible au corps de lutter plus efficacement contre le stress.
- Diminuer progressivement les **excitants** : thé, café, alcool (surtout à jeun).
- **Eviter de fumer** si possible sinon, s'abstenir de fumer à jeun.
- Apporter une **alimentation variée et riche** en fibres (fruits, légumes cuits et céréales complètes).
- Pratiquer une **activité physique régulière et adaptée**.
- Apprendre à **cuisiner léger** : se procurer des ustensiles qui permettent de faire une cuisine saine avec peu de matière grasse (poêles antiadhésives, un cuit vapeur, un gril de préférence vertical, une cocotte en fonte pour mijoter, une cocotte-minute, une pierre chauffante. Un four à micro-ondes permet aussi de faire une cuisine rapide et sans graisse.
- **Diversifiez les modes de cuisson** : à la vapeur, en grillades, au court-bouillon, en rôtis, ou en papillote, à l'étouffée.
- Privilégiez les **huiles de bonne qualité** (huiles assaisonnement : colza, soja, germe de blé, noix et huiles de fritures : arachide, carthame, coprah, mais, olive).
- User des **herbes, condiments, aromates, épices**.
- Limiter l'**apport du sel** (certains proposent du sel additionné de plantes ou aromates)
- Quel que soit la restriction alimentaire imposée, ne pas avoir le sentiment d'être **puni** (**Impliquez-vous** dans la préparation de repas simples, attrayants, variés et délicieux).

Conclusion

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle permet de comprendre que la diététique répond à des principes simples dont l'application nécessite une certaine vigilance car les mauvaises habitudes reviennent vite. Bien entendu ces principes se modulent et se précisent en fonction des pathologies et nécessitent une adaptation au cas par cas. Il n'en demeure pas moins que l'application à ces principes de base contribueront à préserver notre capital santé.