



## NUTRITION

*Pour adapter le contenu de notre assiette à l'évolution de nos besoins autour de la cinquantaine, nous avons passé en détail avec des spécialistes les grands principes à respecter : manger ce dont notre corps a tout particulièrement besoin, en quantité raisonnable, et au bon moment. Et aussi manger avec plaisir et dire à tout jamais adieu aux régimes restrictifs.*

JE MANGE  
DONC  
JE SUIS...  
EN PLEINE  
FORME

Par **Evelyne Delicourt** et **Bernadette Costa-Prades**  
Photographies **Amélie Lombard** pour *Femme Majuscule*  
Recettes **Nicole Seeman**



## NUTRITION

# RESPECTEZ VOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE

Adoptez la chrononutrition. Le principe : respecter les besoins de notre corps, qui ne sont pas les mêmes selon les heures de la journée. On mange gras le matin, dense à midi, sucré l'après-midi et léger le soir. Il ne faut jamais manger la nuit, car cela modifie le métabolisme et accroît la sécrétion des hormones de stress. Comme le résume le Dr Dalle, médecin anti-âge, chargé d'enseignement à l'Université Paris-Descartes : nous devrions tous manger selon le proverbe « *Comme un roi le matin, un prince à midi et un mendiant le soir* ». E.D.



### Le petit déjeuner de la bonne humeur

Buvez un grand verre d'eau pour éliminer les déchets de la nuit puis un thé, une tisane ou un café sans sucre, savourez un jus de fruit pressé, beurrez vos tartines et n'oubliez pas une protéine animale (œuf, jambon...) ou végétale (amandes, céréales).

#### ♦ LES CONSEILS DU DR DALLE

Mangez le beurre et le fromage le matin car c'est le moment où ils donnent le moins de cholestérol.



### SMOOTHIE du petit déjeuner

POUR 2 PERSONNES

♦ 125 g de fraises + 3 oranges  
♦ ½ banane

Pelez les oranges à vif et retirez les segments > Pelez la banane et coupez-la en tronçons > Mixez tous les ingrédients dans un blender.

### Le déjeuner de la vitalité

À 12 h-13 h, votre système digestif est au top. Mangez vos protéines animales (viande, poisson) accompagnées de féculents et de légumes variés et un fruit ou un laitage non sucré.

♦ Commencez vos plats par ce qui est le plus énergétique puis les féculents et ensuite le légume. Par exemple, mangez le poulet puis le riz complet puis les carottes, en mâchant lentement.

### La collation tonique

Comme les enfants, prenez un goûter. Craquez pour une banane, riche en potassium, ou croquez du chocolat (noir) et des amandes pour le magnésium.

♦ Entre 16 h et 17 h, le cortisol (hormone du stress) et la sérotonine sont au plus bas. Si l'on ne goûte pas, des fringales peuvent survenir avant le dîner. Les fruits (frais ou secs en petite quantité), riches en minéraux et vitamines, sont excellents à ce moment-là. La banane, par exemple, apporte de la sérotonine pour vous aider à calmer votre faim et contribue à un bon endormissement le soir.



### SALADE à emporter

POUR 1 PERSONNE

♦ 75 g de blé précuit (de type Ebly)  
1 œuf dur écalé + ½ betterave cuite, pelée et coupée en dés + 1 poignée de mâche  
♦ ½ crottin de Chavignol coupé en dés  
♦ quelques cerneaux de noix concassés  
♦ 1 petit-suisse + 2 c. à s. de jus de citron  
♦ 1 c. à s. d'huile de noix ou d'olive + sel, poivre

Faites cuire le blé comme indiqué sur le paquet  
> Égouttez-le > Mélangez le petit-suisse avec le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre.

> Étalez le blé au fond d'une boîte hermétique  
> Disposez dessus, sans les mélanger, la mâche, les dés de betterave et de crottin de Chavignol, l'œuf dur et les cerneaux de noix concassés  
> Mettez la sauce à part dans un récipient hermétique > Au moment de déjeuner, coupez l'œuf dur en tranches, versez la sauce sur la salade et mélangez le tout.

### Le dîner de la sagesse

Il doit être léger et comporter des acides gras oméga 3 (poisson gras ou avocat), des légumes variés crus ou cuits et pas de sucre (que vous aurez pris à 17 heures).

♦ Le soir est un excellent moment de la journée pour consommer des oméga3 car le cerveau les utilise la nuit.

### Non au grignotage

Fringales, anxiété, vide affectif, fatigue, on se donne plein de bonnes raisons pour plonger la main dans le paquet de gâteaux ou la tablette de chocolat car avoir l'estomac toujours plein rassure et sécurise.

♦ Manger tout au long de la journée stimule l'appétit et fait prendre des kilos. Pour ne pas tomber dans ce piège, ayez toujours à la portée quelques amandes ou noisettes, un fruit et buvez beaucoup d'eau.





# RECONNAISSEZ VOS AMIS

**Autour de la cinquantaine, nos fonctions biologiques ralentissent, le corps cesse de sécréter certaines hormones. Résultat: nous avons besoin de moins de calories. Cette période est idéale pour adopter une alimentation fondée sur des apports diminués en quantité mais augmentés en qualité. Comme le souligne le Dr Claude Dalle, « Des études ont montré qu'en modifiant simplement nos apports alimentaires et notre mode de vie, de nombreuses maladies pourraient être prévenues ou retardées, comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. » Il est très important de ne pas faire l'impasse sur le calcium pour les os, les polyphénols pour la circulation, les antioxydants, le zinc et le sélénium contre le vieillissement, les vitamines pour la résistance aux infections, le fer contre l'anémie.**



## Les protéines

Elles sont le chouchou de notre organisme, qui en consomme pour son entretien journalier, sa régénération et sa réparation. Dégustez-les sous forme de viande, rouge et blanche, de volaille, de poisson, de crustacés et fruits de mer, mais aussi de légumes secs. Elles rassasient et favorisent l'élimination de l'eau.

### ◆ LES CONSEILS DU DR DALLE

Attention, des études ont montré des risques accrus de maladies cardiovasculaires et de cancers chez les gros consommateurs de viande rouge. Limitez-la à deux fois par semaine et privilégiez plutôt les abats (foie, rognon), pauvres en calories mais très riches en vitamines essentielles et notamment en fer. Les amandes et le poisson apportent des protéines de qualité ainsi que les lentilles, qui contiennent elles aussi du fer.

## Les omégas 3

On les trouve dans les algues, les poissons gras, les huiles (camelina, colza, chanvre, lin, noix...) et les salades, notamment la mâche.

◆ *Préférez les petits poissons gras (harengs, sardines) et sauvages des mers froides, car moins pollués. Une boîte de sardine par semaine donne une bonne ration d'omégas 3. Diminuez vos apports en omégas 6 (viandes rouges, laitages, sucres rapides) qui bloquent rapidement l'absorption des omégas 3 et vous empêcheraient de bénéficier de leurs effets positifs.*

## GAMBAS en croûte d'amandes et épinards

POUR 2 PERSONNES

◆ 12 gambas crues + 30 g de poudre d'amande + 30 g de pousses d'épinard + ½ citron + 1 c. à s. de sauce soja + sel

Préchauffez le gril du four > Pressez le ½ citron > Mélangez le jus avec la sauce soja > Décortiquez les gambas > Mixez les pousses d'épinard avec la poudre d'amande et un peu de sel > Posez les gambas sur une plaque antiadhésive. Enrobez-les d'un côté avec le mélange aux amandes > Mettez-les au four pour 3 minutes > Servez avec la sauce pour tremper.



## Les légumes

Ils sont riches en sels minéraux, vitamines et antioxydants. Leurs fibres combattent la constipation et leur potassium est un diurétique naturel.

◆ *Ils contiennent beaucoup de vitamine K, très importante contre l'ostéoporose, sont alcalins et riches en vitamine B9, protectrice. Ne les grillez pas, car ils apportent alors des éléments cancérigènes.*

## Les céréales

Riz, sarrasin, seigle, quinoa, millet, boulghour, pâtes au blé complet...

Non raffinés, ce sont de véritables alliées car ils sont très riches en vitamines et minéraux.

◆ *Les céréales contiennent des protéines, consommez-en peu si elles accompagnent une viande, un poisson ou des œufs. Associées à des légumes, elles constituent un repas complet.*

## Les fruits

Vitaminez-vous avec la douceur des fruits de saison. Consommez sans modération les fruits les moins sucrés : melon, pastèque, framboise, ananas, fraise, abricot, pêche, pomme, poire, ananas et avec modération banane, raisin et figue.

◆ *Riches en fibres, les fruits procurent une sensation de satiété. Ils apportent vitamines, caroténoïdes et polyphénols, dont on sait la capacité à stimuler les gènes de la longévité. Alors ne vous en privez pas, sans toutefois dépasser cinq par jour, à cause de leur richesse en sucres, même s'ils ont un index glycémique bas.*

## Les boissons

L'eau, les tisanes et les jus de fruits maison sont indispensables pour hydrater l'organisme. Le café, à petite dose (2 tasses par jour), est un tonifiant et contient des polyphénols. Noir, vert ou blanc, le thé nous offre antioxydants et minéraux. À proscrire : les sodas, chargés en sucres rapides.

◆ *Le soir, préférez des eaux alcalines, de type Badoit et Vichy. Le vin rouge aide à digérer car il est alcalin. Mais pas plus de deux verres par jour car il stimule la production d'œstrogènes.* →











