



# Docteur Cornelia Gauthier

## NOTRE ALIMENTATION ET NOUS

C'est un fait : dans nos pays occidentaux, à partir d'un certain âge, la plupart d'entre nous devenons TROP GROS.

A partir de 40 ans, nous avons en moyenne 5 kg de trop, entre 50 et 60 ans, 10 KG et au-delà, facilement 15-20kg.

Ceci dure jusqu' au grand âge où, autour de 80 ans, nous reperdons progressivement ce poids pour finir fluets.



Mais en attendant, nous serons tombés malades de notre malbouffe, nous aurons développés un syndrome métabolique ou un diabète.

D'autres auront bouché leurs artères ayant pour conséquences des infarctus ou des AVC. Une certaine partie d'entre nous vont développer la maladie d'Alzheimer.

Mis à part l'obésité qui est le résultat de troubles du comportement alimentaire, et non d'une maladie !, nous nous nourrissons mal parce que nous ne connaissons pas vraiment les produits que nous consommons.

Nous mangeons trop, car nous vivons dans un pays d'abondance et que nous pouvons toujours satisfaire nos envies du moment.

Mais le pire, c'est que certains aliments nous donnent faim.

- *C'est un comble !* me direz-vous.

# Docteur Cornelia Gauthier

Oui, c'est un comble, alors il faut le savoir. Ce n'est pas une fatalité, c'est une méconnaissance.

## **Que ton aliment soit ton médicament**

C'est la phrase que disait Hippocrate, le père de la médecine.

Nous savons tous que le sucre n'est pas bon, mais nous le mangeons quand même. Nous savons aussi que la graisse n'est pas bonne, mais nous en mangeons trop aussi !

Et alors, le mélange sucre-graisse, c'est le sommet. C'est entre autres la base nutritionnelle de la plupart de nos desserts.

Il y a quand même une confusion qui nous empêche de réaliser que ce qui est bon en bouche, ne l'est pas obligatoirement pour le corps.

## **Pourquoi mangeons-nous des aliments qui hypothèquent notre future santé ?**

Nous sommes des gourmands ou des « gourmis », comme le disait ma fille lorsqu'elle avait 5 ans. Et nos grands-parents nous mettaient en garde à leur façon, en levant un doigt d'un œil sévère : « *La gourmandise est un vilain défaut* ».

Il y a aussi l'adage de « *manger pour vivre et non, vivre pour manger* ».

Nous avons également reçu une mauvaise éducation alimentaire.

Faudrait-il alors renoncer à l'un des grands plaisirs de la vie ?

- *Quoi alors ?*

## **Mon expertise médicale**

Au cours de mes nombreuses années de pratique médicale, où je voyais tous ces gros mangeurs tomber malades, j'ai décidé de les aider en leur expliquant COMMENT et POURQUOI manger des aliments plutôt que d'autres.

Car voici encore le dicton qui affirme qu' « *Un homme averti en vaut deux* ».

C'est donc aussi ce que j'ai fait avec les petites vidéos que j'ai postées ces dernières semaines sur You Tube, sur ma chaîne **Cornelia Gauthier : Le Docteur vous** parle ...

# Docteur Cornelia Gauthier

## L'importance d'une ALIMENTATION CONSCIENTE pour vivre une spiritualité incarnée

Bien que je vous parle souvent de spiritualité dans mes divers posts sur les réseaux sociaux, je suis avant tout médecin. Je suis passionnée par le corps et ces milliards de milliards de cellules qui travaillent toutes **de concert**. Le fonctionnement de notre corps est un vrai miracle.

- Le voyons-nous ?
- Pourquoi ne prenons-nous pas plus soin de lui ?
- Mettrions-nous du Diesel dans nos moteurs à essence sans plomb ?

Il faut tout d'abord sortir de sa tête l'idée de faire un " régime". Les régimes ne marchent pas ! nous l'avons déjà tous expérimenté. Et rien que le mot induit déjà la notion d'une durée limitée.

Il faut changer de MODE d'alimentation, **définitivement**. Et pour cela, il faut comprendre certains mécanismes qui nous font prendre du poids.

Dans nos pays, nous sommes TROP GROS pour une majorité d'entre nous.

Prenez votre tour de taille.

- *Combien mesurez-vous ?*

Je vous propose vraiment de laisser là ce texte et d'aller chercher un ruban métrique au fond de vos tiroirs, juste maintenant. Vous vous dites peut-être : « *Je n'ai pas le temps* » ou « *Je verrai après* ».

APRES, cela signifie souvent Jamais. APRES, vous aurez autre chose à faire.

Remplacer Après par Maintenant. Si vous n'y arrivez pas, cela se nomme de la procrastination.

La mesure de votre périmètre abdominal est essentielle pour votre prise de conscience.

Je vous assure que le jour où j'ai vu que je dépassais le 1 mètre, j'ai vraiment été choquée ! 102 cm pour être précise. Cela a été l'équivalent d'un coup de marteau sur la tête. Aujourd'hui, il est de 82 cm.

- *Alors vous ?*
- *Combien mesurez-vous ?*

## Docteur Cornelia Gauthier



C'est normal entre **80-83** pour une femme et **86-89** pour un homme. En dessus, nous sommes en surpoids. De combien ? 1 kg/ cm.

C'est donc très simple : 5 cm=5kg, 10 cm=10kg et ainsi de suite.

Donc pour moi : 20 kg !

Conséquences ?

J'ai développé un syndrome métabolique avec un diabète. Puis, j'ai perdu ces 20 kg et tout est rentré dans l'ordre. Le diabète a disparu. Mais surtout toutes les **douleurs** que j'avais dans tout le corps.

Et maintenant que vous avez fait l'effort d'aller chercher votre ruban métrique, ne le rangez plus. Laissez-le bien en évidence et mesurez-vous au moins une fois /semaine. Et écrivez cela sur un petit calepin. Vous êtes maintenant sur le bon chemin.

C'est ce que je fais depuis plus d'une année, tous les jours. Cela me prend 2 secondes. Lorsque je reprends 1 cm, je fais en sorte de reperdre ce kg tout de suite. Et ça marche. J'ai retrouvé mon poids de jeune fille et je mange très bien, tous les jours à ma faim.

Alors courage ! Je sais de quoi je vous parle. Tout ce texte n'est pas de la théorie, mais du vécu et de l'expérimenté.

Je vous souhaite bonne route pour poser **DEFINITIVEMENT** tout ce superflu encombrant qui, en plus, fait office de **combinaison thermique**. Cela devient un vrai problème avec les canicules qui deviennent de plus en plus longues et fréquentes.

Les quelques vidéos sur l'alimentation que j'ai postée sur ma chaîne **Le Docteur vous parle...** sont importantes car elles sont la base pour un futur programme que je mettrai en vente d'ici qq mois, sur la prévention de la maladie d'Alzheimer.

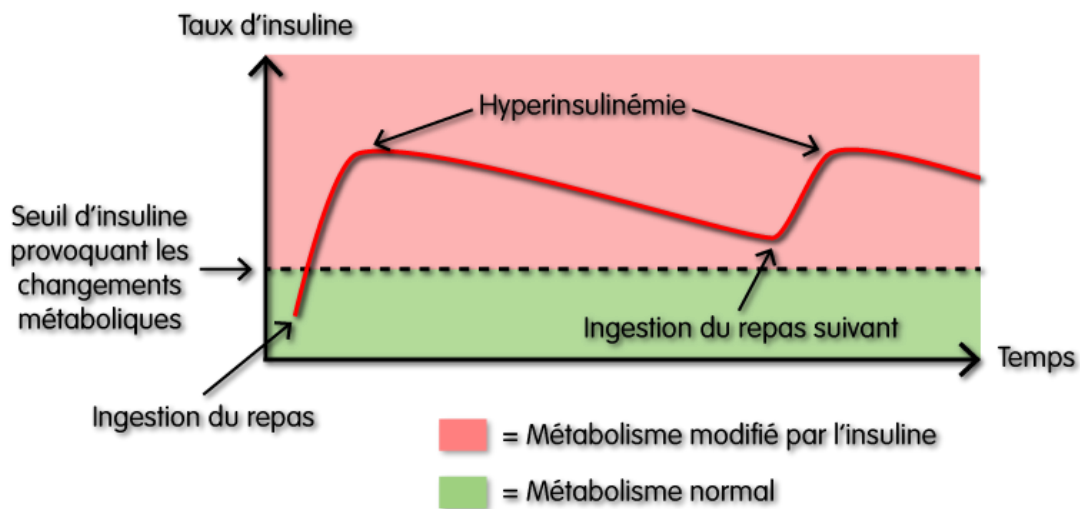
# Docteur Cornelia Gauthier

## LE SUCRE, UNE ARME A DOUBLE TRANCHANT

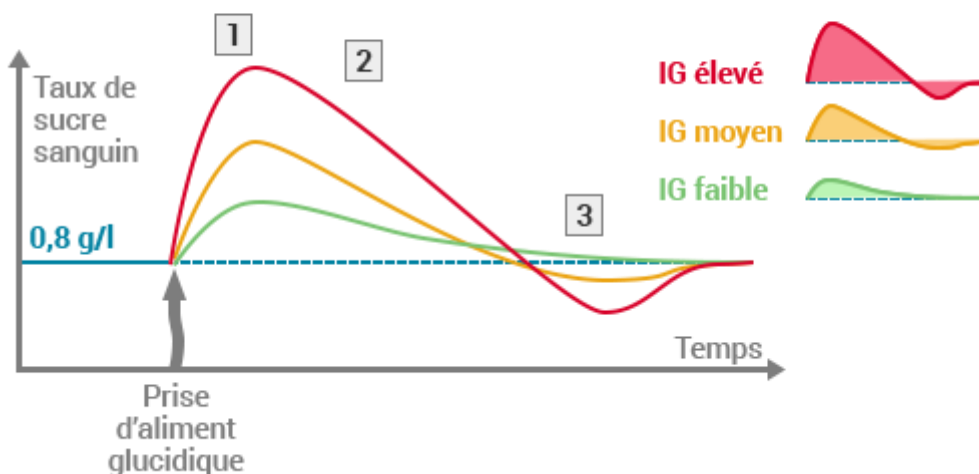
Le sucre est indispensable à notre bon fonctionnement car c'est le SEUL substrat énergétique qui fait fonctionner notre cerveau.

Mais la plupart du temps, nous en mangeons trop, ce qui occasionne une **hyperglycémie** temporaire (glycémie signifie Taux de sucre dans le sang).

Le corps est équipé d'**insuline**, sécrétée par le pancréas, dont le rôle est de faire baisser rapidement ce taux de sucre trop haut dans le sang.



## MÉCANISME DE L'HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE



# Docteur Cornelia Gauthier

Si nous nous trouvons en hyperglycémie, la quantité d'insuline est proportionnelle et sera donc excessive. Ainsi, du coup, nous basculons en **hypoglycémie**, laquelle va nous pousser rapidement à **REMANGER** du sucré, si possible.

## ***Le sucre en excès est un aliment qui donne faim !***

Sur ma chaîne **Cornelia Gauthier : Le Docteur vous parle ...**, la vidéo sur le sucre synthétise ce qui se passe avec ces montagnes russes au court de nos journées, et sur le stockage de graisse qui s'en suit.

Car le sucre en excès ne peut pas s'évaporer. Alors, le seul moyen que le corps a trouvé, c'est de le transformer en sucre.

En résumé : nous mangeons du sucre et nous le stockons sous formes de bourrelets gras.

Il faut donc impérativement limiter nos apports de sucre, notamment, en évitant d'en boire, comme dans les sodas ou les jus de fruits, ou de garder le recours aux desserts uniquement pour des repas festifs.

Attention ! L'alcool, c'est du sucre fermenté ! L'effet sera donc le même.

## **L'index glycémique**

Les divers **sucres** ainsi que tous les **féculeux** (farine, riz, maïs, pommes de terres, etc.) sont la même chose pour le corps. On leur donne le nom d'**Hydrates de Carbone** (HDC) à cause de leurs atomes de carbone et d'hydrogène.

Les HDC sont traités comme le sucre et réglés par l'insuline. On peut donc sans autre se faire une hyperglycémie avec une pizza.

## **L'index glycémique**

La capacité d'un aliment à être rapidement absorbé est déterminé par son **Index glycémique IG**. Cela traduit que plus l'index glycémique est élevé, plus la glycémie va monter haut et **rapidement**, plus le pancréas devra sécréter beaucoup d'insuline. Et ainsi, plus il va y avoir de stockage de graisse.

Plus l'IG est **haut**, plus l'hypoglycémie secondaire est **basse** à cause de l'insuline sécrétée en excès. Et nous avons vu que l'hypoglycémie *donne faim*. C'est ainsi que se met en place un cercle vicieux.

L'IG décrit une **rapidité d'absorption** et non une quantité de calories. L'index glycémique permet donc de comparer des portions d'aliments qui renferment le **même poids** de glucides en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang (glycémie)

L'IG du glucose est la référence. Il est de **100**. L'IG du sirop de maïs est de 115 (donc pire !), la bière 110, alors que les pommes de terre et la baguette de pain

## Docteur Cornelia Gauthier

blanc sont à 95. Idem pour le riz gluant. Le riz blanc est à 70 alors que le riz complet et le riz noir sont à 50.

A part les légumes sucrés, (carottes 45), les autres légumes sont **au-dessous de 15**. Les fruits voguent autour de 30-50.

Plus il y a de graisse dans un aliment, plus lentement son sucre est absorbé et donc, plus son IG est bas. C'est le cas du chocolat. Ces aliments donnent donc un sentiment de satiété, mais comme **ils sont très caloriques**, il ne faut pas en abuser. Ainsi, les noix de pecan sont à 10, les cacahuètes grillées salées 14, les noix de cajou à 22.

Le sucre n'est pas indispensable dans l'alimentation car le foie sait le fabriquer par un processus nommé la **néoglucogenèse**. Mais quoi qu'il en soit, il a de toute façon tjrs un peu de sucre dans la plupart des aliments naturels.

Le **fructose** est une forme difficile à métaboliser lorsqu'il est ajouté aux sodas et autres aliments industriels. Très présent dans les fruits, il est néanmoins tout à fait toléré grâce à l'importance des fibres dans le fruit, ce qui en permet une absorption plus lente, de concert avec tous les anti-oxydants des fruits (carotène, flavonoïdes, lycopènes, etc.) qui empêchent l'oxydation cellulaire. Tout est donc bien. La Nature a tout prévu.

### Notre base carbonique

Notre corps est essentiellement fait de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. Le carbone est le même que celui qui pose un problème dans le réchauffement climatique.

Une molécule de glucose est composée de 6 atomes de carbone, de 12 d'hydrogène et de 6 d'oxygène = **C6-H12-O6**

Si nous mangeons trop de sucre, nous avons tendance à caraméliser ou à nous oxyder intérieurement. Cela va finir par déclencher des maladies .

Il est important que nous comprenions de quoi est faite notre alimentation pour que nous puissions prendre soin de notre corps, tout en lui amenant tous les éléments nutritifs dont il a besoin.



# Docteur Cornelia Gauthier

## Les lipides. Les bonnes et les mauvaises graisses

Notre corps contient beaucoup de graisses et souvent trop, d'ailleurs.

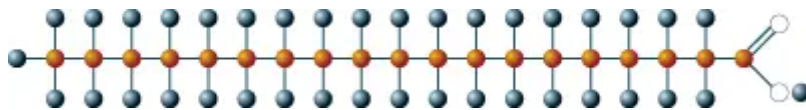
Mais la graisse est indispensable à notre vie. En effet, chaque **membrane** de chacune de nos milliards de milliards de cellule est faite d'une couche bi-lipidiques, c'est-à-dire, de deux couches de graisse.

Nous savons tous qu'il y a des bonnes et des mauvaises graisses. Alors de quoi s'agit-il ?

Les graisses sont constituées de plus ou moins d'atomes de carbone.

Chaque carbone peut se lier à 4 atomes différents. Il se lie donc avec d'autres carbones et des hydrogènes et forme ainsi des longues chaînes d'acides gras.

Lorsque toutes les liaisons possibles sont occupées comme dans l'image ci-dessous, on décrit cette graisse comme étant **SATUREE**. Elle est alors solide et rigide. Dans le corps, elle est celle qui encrasse et qui bouche toute notre tuyauterie.



Les graisses solides sont avant tout le beurre, le saindoux, le lard et la graisse de coco.

### Les graisses mono et polyinsaturées

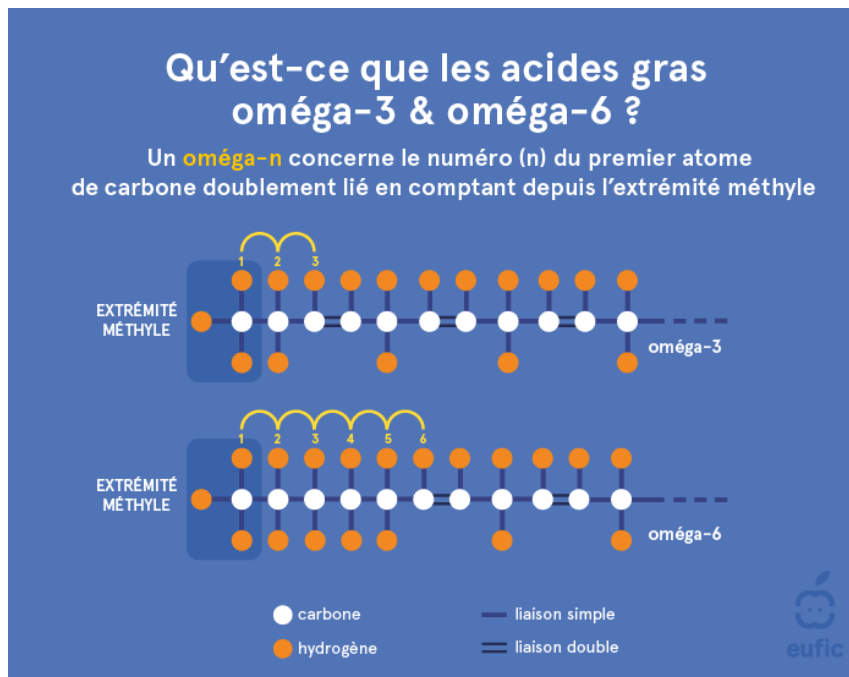
Lorsqu'il manque un atome d'hydrogène dans la chaîne, on dénomme cette graisse-là comme MONO-INSATUREE. L'atome de carbone où une place est **vacante** se nomme **Oméga**.

S'il s'agit du carbone 9, on la nomme une **oméga 9**. Il s'agit alors d'une huile. Le fait qu'il manque un SEUL hydrogène à la chaîne lipidique, lui confère une souplesse à l'instar du roseau. De solide, elle devient liquide.

La molécule devient biologiquement intéressante car elle peut se rendre disponible à certaines réactions chimiques nécessaires au corps. C'est avant tout l'huile d'OLIVE. C'est une huile très stable.

Il y a ainsi des oméga 6 ( tournesol, p.ex.) et les fameuses **oméga 3** dont on parle souvent. Là, l'atome qui est libre et qui nous intéresse est le 3ème carbone. Ce sont avant tout les huiles de **poissons** et celle du **COLZA**.

## Docteur Cornelia Gauthier



Il faut néanmoins qu'elles soient extraites **à froid**, car la chaleur les dénature. Il faut donc repérer l'étiquetage « Pressé à froid ».

Vous aurez compris qu'il ne faut donc pas utiliser une huile pressée à froid pour la cuisson, sinon, on l'abîme.

Les huiles peuvent avoir plusieurs positions vacantes. On les dénomme POLY-INSATUREES. Elles sont alors très fragiles et **instables** ( ce qui favorise le rancissement) comme les omégas 3, mais elles sont très profitables pour l'organisme si elles ne sont pas altérées. Elles ont des propriétés anti-inflammatoires, particulièrement pour le système cardio-vasculaire.

### Les graisses TRANS

Les graisses industrielles sont souvent hydrogénées. C'est particulièrement le cas avec la **colza**. En rajoutant de l'hydrogène aux endroits manquants, on **dénature** ces huiles, mais on les stabilise, ce qui les empêche de rancir. Cela leur donne néanmoins une mauvaise configuration dans l'espace. On les décrit comme des huiles TRANS au contraire de la forme habituelle qui est CIS. Ce processus les rigidifie.

# Docteur Cornelia Gauthier



**Acides gras Trans !**      **Pires que les AGS !!!**

**AGS et Trans :** ↑LDL  
+ ↓HDL  
+ Insulinorésistance  
+ cancer

procédé à l'origine = **hydrogénation partielle** des huiles  
→ solidifier les huiles végétales

↓

graisses cachées dans les biscuits, les viennoiseries,  
certaines margarines, produits industriels,...

Le corps ne peut pas utiliser les TRANS qui l'encrassent.

Il faut donc autant que possible préparer sa nourriture soi-même avec des corps gras non altérés ! ou alors lire les étiquettes. Lorsque c'est mentionné *huile hydrogénée*, s'abstenir.

## L'huile de palme

Elle est composée d'une grande majorité de graisses saturées, raison pour laquelle elle est semi-liquide.

Elle est principalement utilisée dans les produits industriels comme les friandises et autres viennoiseries car elle ne rancit pas.

Elle comporte un avantage néanmoins, c'est qu'elle ne contient pas de graisses Trans.



Par contre, elle est responsable d'une **déforestation** catastrophique dans certains pays d'Indonésie, avec toutes les conséquences que l'on connaît, tant

## **Docteur Cornelia Gauthier**

en ce qui concerne le réchauffement climatique que les dégâts irréversibles au niveau de la flore et de la faune.

C'est pour ces raisons que certains organismes appellent à boycotter ces produits.

## Docteur Cornelia Gauthier

### Quelles sont les différentes graisses qui se cachent dans notre alimentation ?

Rappelons tout d'abord que la graisse, c'est la vie. C'est un constituant indispensable à notre organisme ( voir vidéo 13).

Nous avons vu que certaines graisses sont néfastes à l'organisme. Ce sont les graisses saturées, trop chauffées et hydrogénées.

Les graisses saturées sont avant tout d'ordre animales ( sauf celle de coco) et représentent le blanc qui accompagne les viandes. Elles sont les constituants du lard et de tous les produits dérivés. Donc, attention au salami, au gras du jambon, aux lardons, aux saucissons, à toutes les saucisses et charcuteries.



Je vous disais aussi que les **graisses brûlées sont toxiques** (grillades et fritures) et enflamment vos intestins. Donc, lever le pied sur les chips, tous autres snacks et frites.

Quant aux oméga 3 qui sont très fluides, mais très instables, ils se trouvent avant tout dans les poissons et l'huile de colza. Je suis consciente que ceci est très résumé.

Il faut pour autant que ces huiles ne soient pas cuites, puisque la cuisson les dénature. Il est préférable donc de consommer ces poissons que très peu cuits ou si possible, crus, en carpaccio ou en tartare.

## Docteur Cornelia Gauthier

Lorsque vous cuisez du poisson, vous sentez immédiatement cette très forte odeur, très prenante, et qui envahit toute votre maison. Ce sont les oméga 3 qui ont brûlé et qui se sont transformées.

C'est d'ailleurs la même chose avec l'huile de colza. Faites le test : prenez une huile de colza pressée à froid et chauffer-la. Vous allez immédiatement observer qu'elle se met à sentir le poisson.

Les omégas 3 ne se retrouvent que dans les poissons gras puisque ce sont des graisses. On en trouve donc dans le saumon, le hareng, les sardines. Il n'y en a pas ( ou peu) dans les filets de perche, par exemple.

Finalement, il y a les graisses poly-insaturées du commerce qui sont hydrogénées pour qu'elles ne rancissent pas. Elles sont donc dénaturées par l'industrie et deviennent toxiques pour le corps. On les nomme les graisses *Trans* (mot dérivé de transformation).

C'est notamment l'un des principes de fabrication des margarines !

Tout compte fait, si on veut se faire des tartines, il vaut encore mieux utiliser un peu de beurre.

# Docteur Cornelia Gauthier

## La graisse abdominale est dangereuse

Il existe deux sortes d'amas graisseux dans notre corps:

- le sous-cutané et
- l'abdominal.

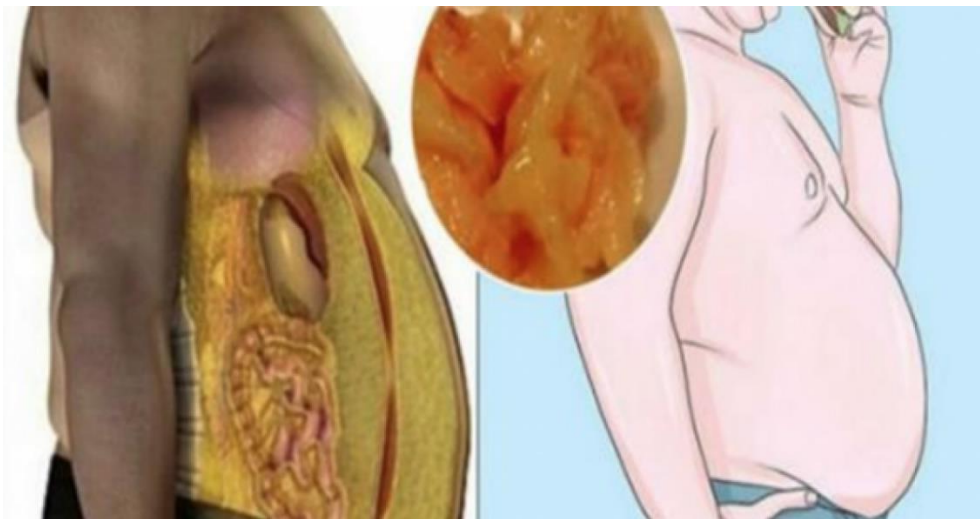
La graisse sous-cutanée est une graisse de stockage qui, lorsqu'elle est en excès, nous ralentit parfois beaucoup. Elle nous essouffle aussi. En plus, elle est une véritable combinaison thermique.

Elle finit par épuiser le cœur et par abîmer les articulations des jambes.

C'est une graisse de surcharge. On peut en déterminer l'épaisseur en pinçant la peau entre 2 doigts. Idéalement, cela devrait faire entre 2-3 cm. S'il y a plus, c'est de trop.

L'autre graisse est abdominale. Elle est très inflammatoire et toxique. Il faut le savoir !

Elle est le résultat d'un **intestin** devenu poreux suite à une mauvaise alimentation ( produits inflammatoires dont le lait et le gluten, mais aussi les graisses Trans, les produits brûlés par les grillades et toutes sortes d'additifs industriels).



Lorsque les toxines passent la barrière intestinale, le corps réagit en produisant des graisses pour les trapper. Cette graisse s'accumule donc dans la cavité abdominale où elle ne devrait pas être. Elle s'infiltre aussi dans les organes. Elle finit par enserrer les organes, principalement le foie, le pancréas, la vésicule biliaire, les reins et finalement, l'estomac et l'intestin lui-même. Cela en altère les fonctions et rendent ces organes insuffisants.

## Docteur Cornelia Gauthier

Finalement, la graisse s'infiltré carrément dans les organes et les détériore. On peut ainsi se créer une cirrhose du foie sans jamais avoir bu une goutte d'alcool.

Cette inflammation grasseuse crée un **syndrome métabolique** qui peut aboutir à un diabète, une hypertension artérielle et des troubles cardiovasculaires.

Alors mesurez votre périmètre abdominal.

Max 83 pour les femmes et

Max 89 pour les hommes.

- *A combien êtes-vous ?*



# Docteur Cornelia Gauthier

## Les protéines sont indispensables à notre alimentation

Après avoir abordé dans les vidéos précédentes, les 2 grands groupes alimentaires que sont les sucres (dont les farines) et les graisses, je vous parle ici du troisième représenté par les protéines.

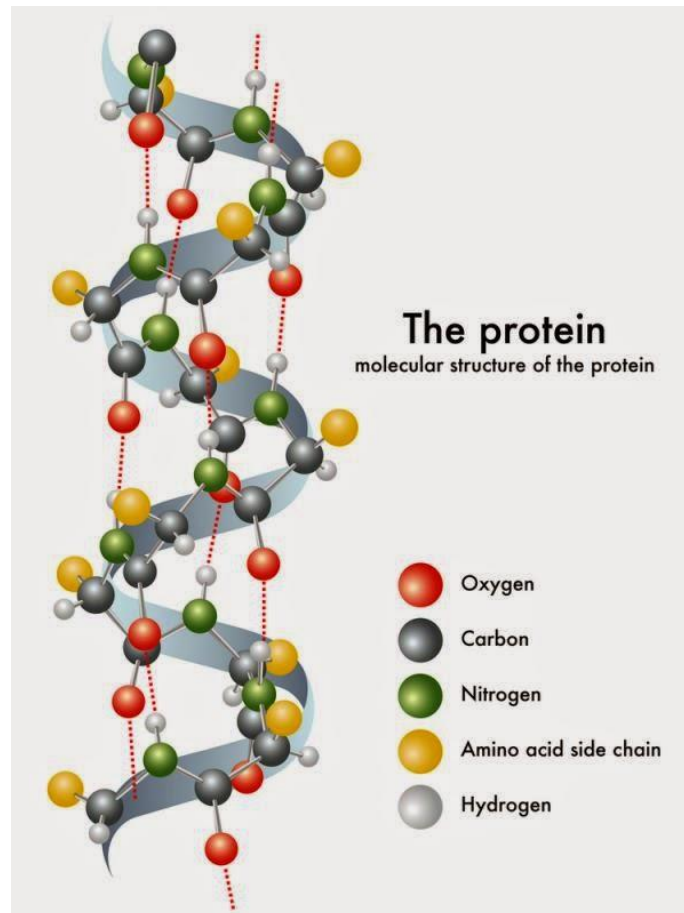


La différence chimique fondamentale avec les deux autres, qui sont constitués d'atomes de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, c'est que là, la Nature a introduit un autre atome : c'est l'**azote**, abrégé par la lettre **N** pour nitrogène, l'ancien nom pour azote.

Cela donne des constituants "**aminés**", c-à-dire, qui contiennent de l'azote. Cet atome fait donc toute la différence.

Les protéines sont des gros amas formés de petites structures que l'on désigne comme des acides aminés essentiels, lesquels sont donc indispensables à la production de protéines.

## Docteur Cornelia Gauthier



Il y a une bonne vingtaine d'acides aminés, mais 9 d'entre eux ne peuvent pas être synthétisés dans le corps. Il faut donc les trouver dans notre alimentation protéinée.

Les protéines se retrouvent dans chacune de nos cellules, de nos organes, de nos os, mais bien sûr aussi, de nos muscles. On en retrouve même jusque dans nos ongles et nos cheveux.

Les protéines sont indispensables au bon fonctionnement de tous nos organes.

Au niveau de nos muscles, elles permettent le mouvement qui est essentiel à toute vie. Pour bouger, il faut des muscles.

Pour que nos muscles soient suffisamment forts, il faut marcher au moins **10 000** pas/jour. Pour cela, il est conseillé de se procurer un podomètre que l'on porte au poignet, ce qui nous permet de se faire une idée du nombre de pas que nous faisons.

En ce qui concerne nos apports de protéines quotidiens, si nous mangeons de la viande ou du poisson, nous y trouvons tous les acides aminés nécessaires.

Si nous avons une **nourriture végétarienne**, il faut savoir que les 9 acides aminés essentiels ne se retrouvent pas dans tous les végétaux. Il faut donc

## Docteur Cornelia Gauthier

**ajouter** plusieurs légumes, légumineuses ou céréales pour que le compte soit bon.



## Docteur Cornelia Gauthier

### Qu'est-ce que les fibres et pourquoi faut-il en manger alors qu'on ne les digère pas ?

Dans les précédentes vidéos, je vous ai parlé des 3 grands groupes alimentaires qu'il faut impérativement manger en bonne quantité et qualité.

Mais il manquait les fibres.

### Alors qu'est-ce que les fibres ?



Les fibres alimentaires représentent certaines **chaînes glucidiques complexes**, comme l'**inuline**. Ce mot ne vous est pas familier ? C'est relativement normal, rassurez-vous! Ce n'est pas un mot qu'on utilise couramment.

Pourtant, l'inuline a de nombreux bienfaits pour l'organisme. Il s'agit d'une fibre **hydrosoluble**, hypocalorique et qui appartient aux **prébiotiques**. Elle permet d'améliorer la santé digestive et de réguler la glycémie. C'est aussi une aide précieuse pour renforcer le système immunitaire et pour rester en bonne santé cardio-vasculaire.

Certaines fibres finissent donc quand même par être digérées. Elles sont dites hydrosolubles.

### Prébiotiques, probiotiques, une seule lettre de différence.

Mais une différence qui compte. Les **prébiotiques** sont des fibres qui pourront être digérées et servir de nourriture aux **probiotiques**, lesquelles sont les milliards de milliards de bactéries qui colonisent nos intestins. On les

## Docteur Cornelia Gauthier

dénomme la flore intestinale. Celle-ci pèse tout de même 2 kg. Vous vous rendez compte ? 2 kg de bactéries.

Il faut donc les nourrir.

### Les fibres insolubles

Elles sont du ballast dans les intestins. Ce sont entre autres la **cellulose** et la **lignine** qui sont présents naturellement dans les aliments végétaux et qui ne sont pas digérés, ni absorbés par le système digestif. Il y en a dans les légumes, les fruits, mais surtout dans les aliments complets ( non raffinés) comme le riz complets, la quinoa, mais surtout dans les diverses graines.



Les fibres ont différents rôles à jouer au niveau physiologique, y compris la régularisation de la fonction gastro-intestinale, la diminution des taux de cholestérol ainsi que la gestion de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

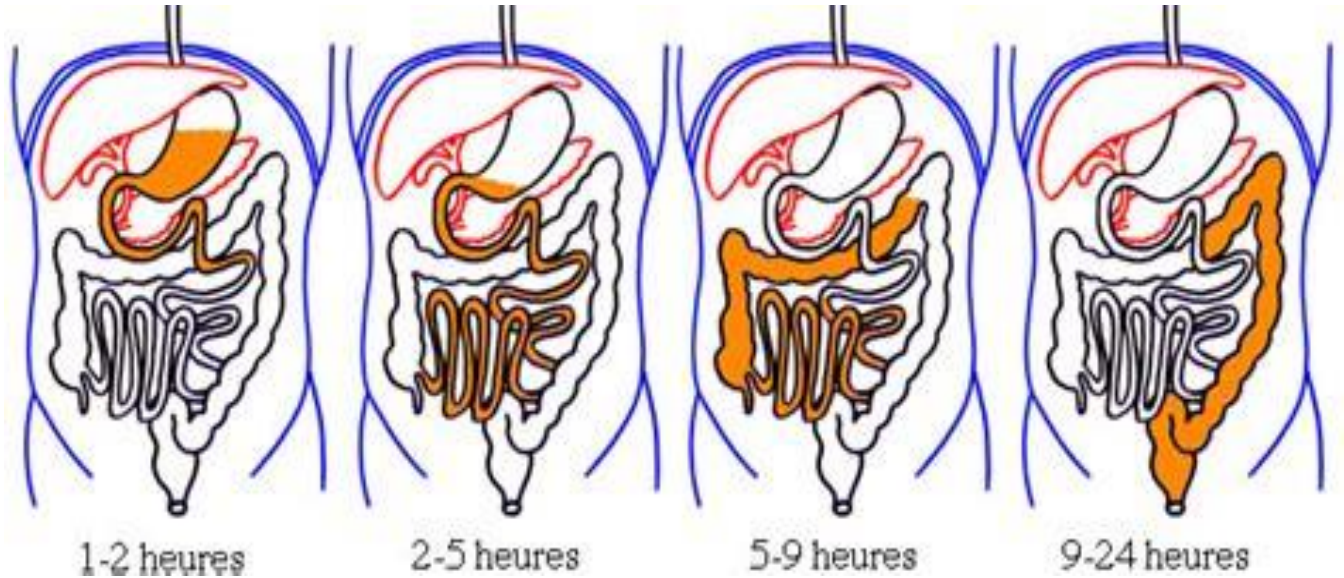
En se gorgeant d'eau, elles contribuent par ailleurs au sentiment de satiété (estomac rempli), ce qui peut aider à la gestion du poids en diminuant l'apport énergétique. Il existe de nombreuses études, mais pas toutes, qui affirment qu'un apport en fibres adéquat protégerait contre le cancer du côlon.

### Le transit intestinal

Les fibres parcourent tous les mètres d'intestins, ce qui prend de nombreuses heures. Elles passent ainsi de la bouche vers l'estomac, l'intestin grêle, le colon et le rectum.

## Docteur Cornelia Gauthier

Le temps de traversée se nomme **le transit**. En cas de raccourcissement du temps, on subit des diarrhées. A l'inverse, en cas de rallongement du temps, on souffre de constipation.



Les fibres ont un pouvoir de **régulation** du transit intestinal en diminuant les diarrhées et la constipation. Ceci est dû au fait que ces fibres se gorgent de l'eau qu'il y a dans l'intestin. Ainsi, elles évitent les selles liquides.

Elles se mélangent aux résidus et augmentent aussi le volume des fèces par un effet de masse, ce qui favorise l'élimination de selles molles et évite ainsi la constipation.

Chez certaines personnes, les fibres créent des flatulences (gaz dans les intestins). Il faut donc diminuer l'apport de fibres et trouver la bonne dose, suffisante à réguler le transit sans générer trop de gaz.

# Docteur Cornelia Gauthier

## Quelques approches comportementales pour éviter de grossir

Pour cela, nous avons besoin de changer quelques comportements qui nous compliquent la vie.

Voici quelques situations comportementales qu'il convient de changer.

1. Ne **pas grignoter** ! En effet, nous ne craquons pas pour une feuille de salade ! Ce sera plutôt des biscuits ou autres sucreries, lesquels seront avant tout constitués de sucres et de graisse.

*Zut alors !  
Je n'arrête  
pas de  
grignoter*



Nous pensons en prendre juste 2-3 et nous nous laissons tenter pour en manger une dizaine, parce que c'est bon ! Nous avons été piégés.

2. Pour éviter de grignoter, il ne faut pas avoir ces produits à disposition, et donc, il ne faut **pas les acheter**. Sinon, on ne résistera pas à la tentation.

3. Il est important de ne pas faire ses courses lorsque l'on a faim, par exemple à 11h30 ! On achètera alors tout ce qui nous fait envie et le caddie va déborder de nourriture malsaine.

## Docteur Cornelia Gauthier



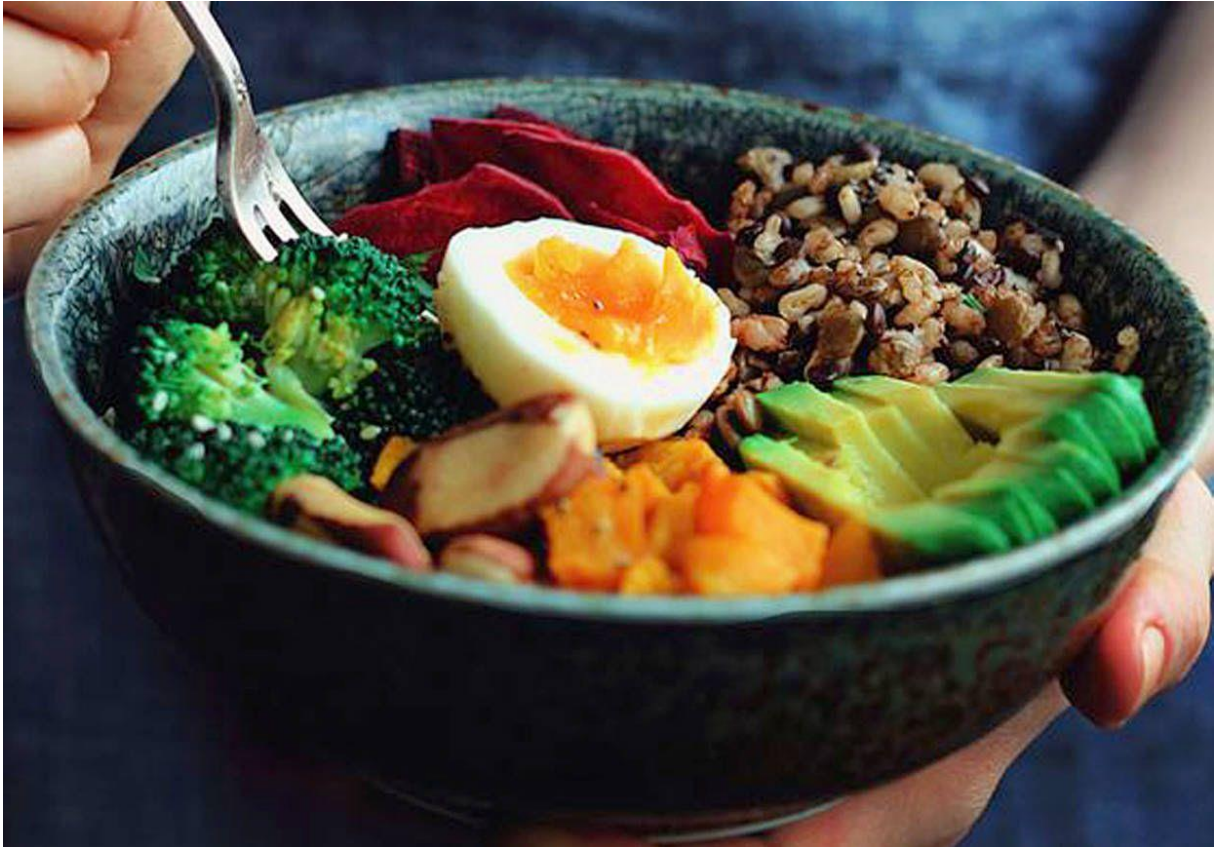
4. Il est donc plus judicieux de se rendre au supermarché **après le repas**. Vous constaterez que le caddie ne sera rempli qu'à moitié.

5. Prenons l'habitude de ne **pas nous resservir**, car trop de nourriture dilate l'estomac. Or, le sentiment de faim ne disparaît que lorsque l'estomac est rempli. Cela qui signifie que s'il est deux fois plus grand (dilaté), il faudra 2 fois plus d'aliments pour déclencher le **sentiment de satiété**.

6. Veillez aussi à ce que chaque repas soit **équilibré**, c'est-à-dire, qu'il contienne des protéines, des légumes, des hydrates de carbones ( sucres et farine) et des graisses de bonne qualité en quantité raisonnable.



## Docteur Cornelia Gauthier



Par exemple, la pizza est constituée de 90% de farine !

7. **Les vitamines et les oligo-éléments** se trouvent essentiellement dans les fruits et légumes et les oléagineux. On les appelle aussi des anti-oxydants. On pourrait aussi dire des **antirouilles**.

Ils sont indispensables pour lutter contre l'oxydation des cellules, ce que l'on nomme aussi le stress oxydatif.

Ils sont avant tout contenus dans les pigments qui donnent leur couleur colorée aux fruits et légumes.

Comme vous le voyez, un régime sain n'est pas un régime triste. On renonce à manger certains produits qui ne conviennent pas, mais il y en a plein d'autres à consommer sans modération.

C'est l'histoire du verre à moitié plein ou à moitié vide. Le verre ne change pas. C'est juste le regard de l'observateur qui change.

Et à nous de développer toute notre **créativité** et de mettre du soleil dans nos assiettes et une belle eau claire et fraîche dans nos verres.

Nous redécouvrons aussi progressivement les vraies **saveurs** et les goûts des aliments au naturel, ou **mijotés** par nous-mêmes et pour les autres. Nous choisissons de redonner un peu de temps à cuisiner et sortir du fastfood toxique.

## Docteur Cornelia Gauthier



*Je vous souhaite de réussir votre changement alimentaire pour un avenir meilleur ! Dr Cornelia Gauthier*