

1. Adaptation aux Saisons (Climat Tempéré type France métropolitaine)

- **Hiver :**

- **Focus :** Réconfort, énergie durable, soutien immunitaire.
- **Privilégier :**
 - **Plats chauds et mijotés :** Soupes, potages, ragoûts, pot-au-feu, gratins (avec modération sur le fromage/crème).
 - **Légumes racines et de saison :** Carottes, panais, navets, betteraves, pommes de terre, patates douces, courges (butternut, potimarron...), poireaux, choux (kale, frisé, rouge...). Riches en nutriments et souvent plus consistants.
 - **Légumineuses :** Lentilles, pois chiches, haricots secs. Excellente source de protéines végétales, de fibres et d'énergie lente. Parfait en soupes ou plats mijotés.
 - **Céréales complètes :** Riz complet, quinoa, sarrasin, avoine (porridge chaud). Apportent énergie et fibres.
 - **Agrumes :** Oranges, clémentines, pamplemousses, kiwis. Riches en vitamine C pour l'immunité.
 - **Épices "chauffantes" :** Gingembre, cannelle, curcuma, poivre. Peuvent aider à la thermogénèse et ont des propriétés anti-inflammatoires.
 - **Vitamine D :** Moins de soleil, penser aux sources alimentaires (poissons gras : saumon, maquereau, sardine ; œufs ; produits laitiers enrichis) ou à une supplémentation discutée avec un médecin.
- **Limitier :** Excès de plats très riches en graisses saturées (type tartiflette, raclette... à consommer avec modération), excès de sucres rapides qui peuvent fatiguer à terme.

- **Printemps :**

- **Focus :** Transition, légèreté, détoxification douce (soutenir le foie), profiter des premiers légumes nouveaux.
- **Privilégier :**
 - **Légumes verts nouveaux :** Asperges, épinards frais, jeunes pousses, radis, artichauts, petits pois frais, fèves. Riches en vitamines et minéraux.

- **Herbes fraîches** : Persil, ciboulette, menthe, coriandre. Ajoutent saveur, vitamines et antioxydants.
- **Cuissons plus légères** : Vapeur, wok, papillotes.
- **Fruits de saison** : Fraises, rhubarbe (avec peu de sucre).
- **Protéines maigres** : Volaille, poisson blanc, œufs, tofu.
- **Modérer** : Réduire progressivement les plats très riches de l'hiver.
- **Été** :
 - **Focus** : Hydratation maximale, fraîcheur, aliments riches en eau, protection solaire (via certains nutriments), repas légers.
 - **Privilégier** :
 - **Hydratation +++** : Eau, infusions froides non sucrées, eau infusée (menthe, citron, concombre).
 - **Fruits et légumes gorgés d'eau** : Concombre, tomate, courgette, melon, pastèque, pêches, abricots, fruits rouges.
 - **Salades composées variées** : Base de verdure, légumes crus, source de protéines (thon, œuf dur, poulet froid, feta, légumineuses froides), un peu de féculents complets (quinoa froid, pâtes complètes froides).
 - **Cuissons rapides** : Grillades (poisson, volaille, légumes), plancha, wok.
 - **Aliments riches en bêta-carotène** : Carottes, poivrons, tomates, abricots, mangue (aide à préparer la peau au soleil, mais ne remplace pas la crème solaire !).
 - **Soupes froides** : Gaspacho, soupe de concombre à la menthe.
 - **Limiter** : Plats très lourds et gras qui peuvent être difficiles à digérer par forte chaleur, excès d'alcool (déshydrate).
- **Automne** :
 - **Focus** : Transition vers le froid, faire le plein d'énergie avant l'hiver, renforcer l'immunité, profiter des récoltes.
 - **Privilégier** :
 - **Courges et légumes racines** : Potimarron, butternut, carottes, patates douces...

- **Champignons** : Riches en minéraux et vitamines B.
 - **Fruits de saison** : Pommes, poires, raisins, figues, coings.
 - **Fruits à coque et oléagineux** : Noix, noisettes, amandes (nouvelles récoltes). Riches en bonnes graisses et minéraux.
 - **Retour progressif des plats mijotés et soupes.**
 - **Aliments riches en Zinc** : Fruits de mer, viande, légumineuses, graines de courge (important pour l'immunité).
 - **Modérer** : Ne pas retomber trop vite dans les excès de l'hiver.
-

2. Adaptation aux Climats Extrêmes

- **Climat Très Froid :**

- **Focus** : Apport énergétique potentiellement légèrement accru (surtout si activité extérieure), thermogénèse, hydratation (on peut se déshydrater même par froid sec), vitamine D.
- **Conseils** : Similaires à l'hiver tempéré, mais potentiellement avec des portions légèrement plus généreuses en glucides complexes et bonnes graisses si les dépenses sont augmentées. Boissons chaudes ++ (infusions, bouillons). Surveillance accrue de l'apport en Vitamine D.

- **Climat Très Chaud et Humide :**

- **Focus** : HYDRATATION +++ et compensation des pertes en électrolytes (sodium, potassium, magnésium via la sueur), légèreté, prévention des intoxications alimentaires (chaleur favorise bactéries).
- **Conseils** : Similaires à l'été tempéré, mais encore plus d'emphasis sur :
 - **Boire très régulièrement, même sans soif.** Eau principalement, mais aussi eau de coco (naturelle, riche en potassium), bouillons légers (apportent du sodium), jus de légumes dilués.
 - **Aliments riches en potassium** : Bananes, épinards, courgettes, avocats, pommes de terre.
 - **Saler légèrement plus les plats** si la transpiration est très abondante (sauf contre-indication médicale).
 - **Repas légers et fréquents** plutôt que gros repas lourds.

- **Vigilance maximale sur la chaîne du froid** et la conservation des aliments. Privilégier les aliments cuits minute ou très frais.
-

3. Adaptation aux Conditions de Vie

- **Période de Stress Intense :**
 - **Focus :** Soutenir le système nerveux, limiter les carences induites par le stress (magnésium, vitamines B, C), stabiliser la glycémie.
 - **Privilégier :**
 - **Magnésium :** Chocolat noir (>70%), oléagineux (amandes, noix du Brésil), graines (courge, tournesol), légumineuses, céréales complètes, bananes.
 - **Vitamines B :** Céréales complètes, levure de bière, légumes verts feuillus, viande, œufs, poisson.
 - **Vitamine C :** Agrumes, kiwis, poivrons rouges, brocolis.
 - **Tryptophane (précurseur sérotonine) :** Volaille, œufs, produits laitiers, légumineuses, noix de cajou, bananes.
 - **Repas réguliers** pour éviter les hypoglycémies qui aggravent le stress.
 - **Aliments "réconfortants" SAINS :** Un carré de chocolat noir, une infusion apaisante, un plat simple fait maison.
 - **Limiter :** Excès de sucre rapide, caféine en excès, alcool, aliments ultra-transformés (peuvent exacerber l'inflammation et le stress). Éviter de sauter des repas.