

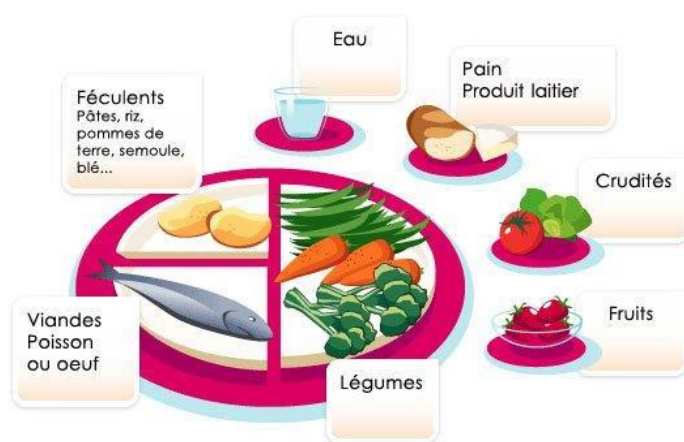
Bonjour,

Nous avons ce jour défini ensemble les objectifs nutrition santé adaptés à votre objectif de poids santé et amélioration des pathologies en suivi actuellement.

Suite à notre échange de ce matin vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.



- **Glycémies** : préférez toujours les aliments à Index Glycémique bas (comme les fibres, légumineuses, sirop d'agave si besoin de sucre, produits complets suivant votre tolérance digestive), cela sera bénéfique pour votre glycémie et vous aidera aussi à retrouver votre poids santé. Si vous deviez manger quelque chose entre les repas, associez-le toujours à un produit laitier.
- **Vitesse et volumes alimentaires** : afin de ressentir au mieux vos signaux de satiété, vous allez mettre en place un test simple : le test des quarts pour interroger votre faim. Servez-vous 1/4 de votre portion habituelle, puis faites une pause de 2 à 5 minutes. Sortez de table, coupez le repas. Et surtout interrogez votre faim, avez-vous encore faim ? Si c'est le cas, resservez-vous 1/4. Soyez attentif à toutes vos sensations alimentaires. Vous serez rapidement surpris de constater que manger à votre faim n'est pas forcément dans la mesure dont vous aviez l'habitude.

- **Hypertension artérielle** : je vous encourage à ne pas saler en cuisson, et si vous avez besoin ajustez juste dans l'assiette avec un sel mélangé à des épices et aromates comme le sel Herbamare. Il faudra dans un même temps limiter les charcuteries et le fromage, riches en graisses saturés et en sel comme nous l'avons vu ensemble.

Je reviens avec vous sur les bonnes graisses à introduire dans votre alimentation : huile de noix et colza de première pression à froid, poissons gras à raison de 2 fois par semaine si conserves : au naturel, et la consommation de graines oléagineuses non grillées non salées.

Le potassium est un sel minéral essentiel qui assure plusieurs fonctions vitales dans l'organisme et agit notamment couplé au sodium sur la régulation de la pression artérielle.

Il existe de nombreux moyens pour faire baisser la tension artérielle comme une perte de poids en cas de surpoids, avoir une activité physique régulière ou encore la réduction de la consommation de sel.

Des recherches ont mis en évidence qu'un régime riche en potassium permet d'agir favorablement sur la tension, mais particulièrement si cette consommation est couplée à une réduction des apports de sodium et non pas de façon isolée.

Pour couvrir vos besoins en potassium, veillez à avoir une alimentation équilibrée et à consommer des fruits et légumes en quantité suffisante, mais également des légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots rouges...) qui en sont les principales sources. *On trouve de bonnes quantités de potassium dans le pruneau (732 mg/100g), les châtaignes (600mg/100g), l'avocat (485 mg/100g), les épinards (466 mg/100g), la pomme de terre (379 mg/100g) et les tubercules en général (le céleri-rave, le navet), la banane (358 mg/100g), la carotte (320 mg/100g), le melon (300 mg/100g).*

Excellente journée vitaminée !