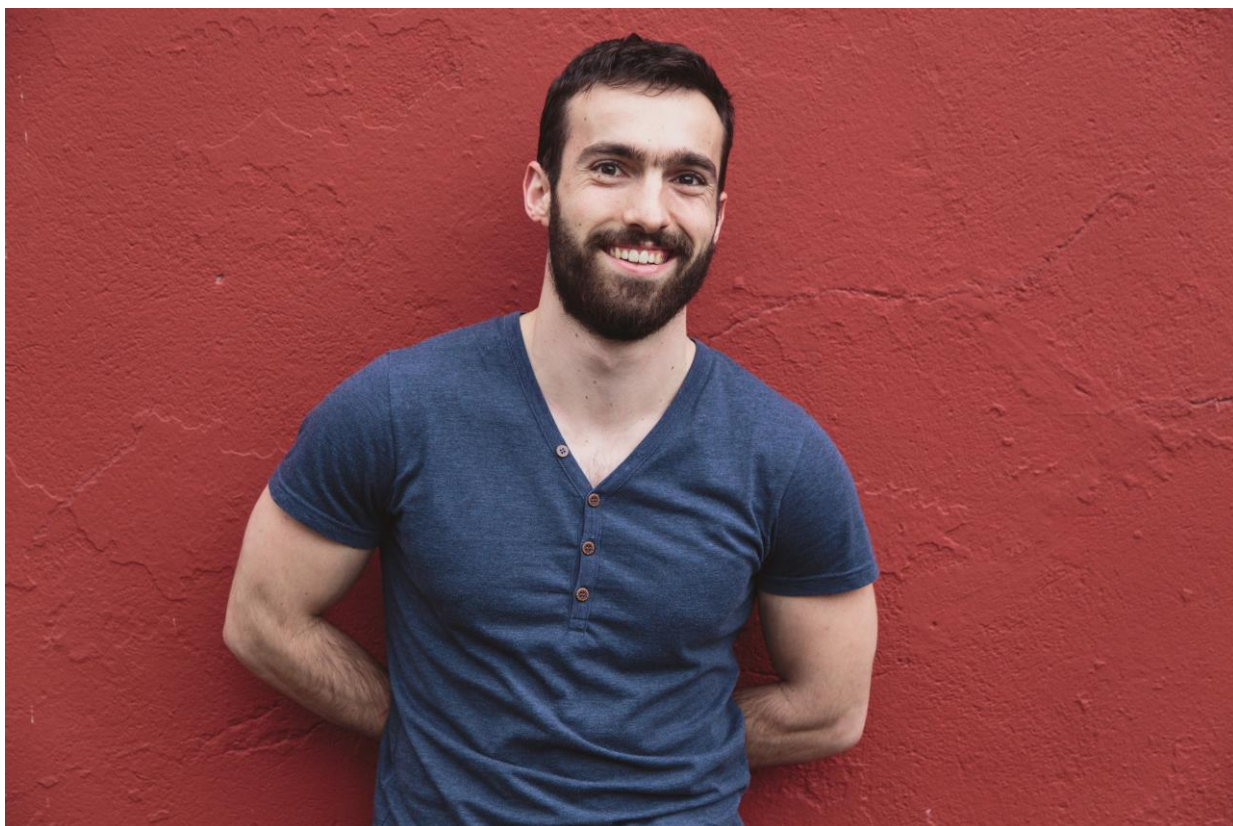


# 12 astuces mieux manger

ÊTRE EN FORME ET  
PLUS DYNAMIQUE



RÉMI BARBIER  
COACHING FRUITÉ



Bonjour !

Si vous voulez améliorer votre [#alimentation](#), être en meilleure forme et plus dynamique, ces 12 astuces vont vous permettre d'y parvenir avec un panel d'actions très simples à mettre en place.

Ces dernières années, j'ai développé ce qui me semble être un équilibre idéal entre d'une part la [#nutrition](#) telle que nous l'envisageons d'un point de vue purement scientifique, et d'autre part une [#alimentation](#) « plaisir » qui tient davantage compte de notre lien émotionnel à la nourriture, de nos habitudes et de notre rythme de vie.

Je pense qu'il est aujourd'hui primordial de partir du facteur humain et de prendre en compte le monde dans lequel nous vivons. Marketing, habitudes, mythes et croyances, c'est tout un tas d'influences qu'il faut comprendre pour améliorer son alimentation et sa [#santé](#).

*Rémi*

## 12 ASTUCES POUR MIEUX MANGER

Sainement, équilibré...

Et si on remettait un peu de logique dans nos assiettes ? Notre alimentation a beaucoup changé ces dernières années. S'il est admis qu'elle n'a plus rien à voir avec celle de nos parents et de nos grands-parents, nous sommes même en doit de penser, aujourd'hui, qu'elle n'a plus rien à voir avec celle de notre enfance, d'il y a 10 ans, 5 ans...

La plupart de nos croyances en matière de nutrition sont fondées sur des recommandations de santé basées sur des études parfois vieilles de 70 ans ! Une époque à laquelle, par exemple, nous n'avions toujours pas découvert toutes les vitamines.

La fulgurante évolution de l'industrie agroalimentaire combinée au décalage entre nos croyances et la science moderne nous amène aujourd'hui à revoir notre alimentation et poser de nouvelles bases saines et cohérentes.

### 1. PRIVILEGIEZ LES PRODUITS NATURELS

*Plus le temps passe, plus l'hypotoxique semble être le curseur le plus important pour la santé.*

La chose la plus importe, selon moi, c'est dans un premier temps de couper court avec le toxique de notre alimentation. Si la nourriture industrielle a toujours représenté un risque évident pour la santé, elle tend aujourd'hui à devenir incontrôlable. **Additifs, perturbateurs endocriniens**, la liste des molécules que l'on retrouve dans certains rayons de supermarchés s'est considérablement allongée et forme un cocktail pour sûr en partie responsable du recul de notre espérance de vie.

À lire : [4 aliments toxiques à éviter pour rester en bonne santé.](#)

#### CONCRETEMENT

- » Évitez les produits transformés (pas plus de 5 ingrédients sur l'étiquette).
- » Optez pour des produits bruts et assemblez-les vous-mêmes. Cuisinez !
- » Privilégiez les produits de saison, bio ou issus de l'agriculture raisonnée.

## 2. DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES

*Et si le sucre était responsable de tout ?!*

Les études son unanimes, les articles se multiplient, l'idée se démocratise : **nous mangeons beaucoup trop de glucides**. Ils sont dans nos petits-déjeuners, nos collations, nos déjeuners, nos dîners, nos boissons, ils sont partout. Comme les protéines et les lipides me direz-vous. Oui, mais ils sont à chaque fois présents en quantités bien trop importantes, si bien qu'aujourd'hui, le diabète apparait dans les 5 premières causes de mortalité au monde.

# #low-carb

Le régime **Atkins**, le régime **cétogène**, le régime **low-carb**, ces diètes ont deux points communs. Elles sont d'une part synonymes de santé et de vitalité, et d'autre part elles shuntent toutes les glucides. Un hasard ? Certainement pas. Améliorer la sensibilité à l'insuline, limiter la prise de poids et favoriser la perte, décupler la concentration, **diminuer notre consommation de glucides ne présente que des avantages et nous permet de faire la part belle aux lipides !**

Pour comprendre l'effet des glucides sur notre organisme, les mécanismes de régulation de la glycémie, le rôle de l'insuline, ou encore la prise de poids, voici deux articles : [L'extraordinaire pouvoir du low-carb](#) et [Les deux grands principes de la perte de poids](#).

### CONCRETEMENT

- » Diminuez progressivement la fréquence de vos plats riches en glucides.
- » Évitez de mettre du sucre dans votre café ou dans votre thé.
- » En cuisine, préférez le sucre complet au sucre blanc et réduisez les quantités autant que possible.
- » Remplacez vos snacks sucrés (barres chocolatées, galettes de riz soufflés...) par une poignée d'amandes et du chocolat noir +85%. Il en va de même pour le petit-déjeuner, repensez-le.
- » Adoptez des alternatives, soyez curieux. Les régimes allégés en glucides sont de plus en plus populaires et proposent de très nombreuses versions allégées des plats traditionnels, foncez ! Avec des recherches comme « recettes low-carb » ou « recettes cétoènes », internet devrait vous livrer des merveilles.

### 3. CONSOMMEZ DAVANTAGE DE LIPIDES

*Le faux procès du gras*

Faire la part belle aux lipides, donc. Parce que nous nous sommes beaucoup trompés sur les lipides et qu'il s'agit probablement du plus gros amalgame de la nutrition. Là encore, il faut questionner nos croyances et de démêler les informations. **Les lipides sont une excellente source d'énergie** pour le corps, **ils assurent l'absorption et le transport de vitamines clés**, et sont enrôlés dans la formation des cellules.

Seulement soyons clair, il y a « gras » et « gras ». Je le dis souvent : le gras d'un avocat et celui qui reste sur les doigts après avoir mangé des frites au fast-food sont bien loin d'avoir les mêmes effets sur l'organisme. **Orientez-vous donc vers les oléagineux** (noix, amande, cajou, noisette, etc.), **l'avocat, les œufs, les graines** (lin, chia, tournesol, chanvre, etc.), **les petits poissons de début de chaîne ou encore les huiles végétales**. Les seules graisses dont vous devez vous méfier sont les graisses de cuisson et les lipides des produits transformés. Gardez en tête que la nourriture industrielle n'a rien à vous offrir dont vous ayez réellement besoin.

# #high-fat

S'il faut retenir une chose au sujet des lipides, c'est qu'**il est crucial d'assurer des apports en acides gras essentiels (oméga-3 et les oméga-6) et qu'il faut soigner leur équilibre**. Le ratio idéal : 1 oméga-3 pour 5 oméga-6. Et pour bien faire, rien de plus simple ! Avec une cuillère à soupe de graines de chia ou de graines de lin, vous réglez la question pour la journée

À lire : [3 raisons de se jeter sur les lipides](#)

#### CONCRETEMENT

- » Ajoutez des amandes ou des noix dans vos collations, vos salades et vos smoothies.
- » Consommez régulièrement de l'avocat et des huiles végétales vierges.
- » Assurez-vous un parfait équilibre oméga-3 / oméga-6 avec une cuillère par jour de graines de chia, de lin ou de chanvre dans vos salades ou dans vos plats.
- » Pour vos desserts, essayez le pudding de chia : faites chauffer 5 à 10 minutes une demi-tasse de lait de riz, une demi-tasse de lait de coco et une cuillère à soupe de graines de chia. Ajoutez une cuillère à soupe de cacao cru et versez le tout dans une tasse et laissez reposer 20 minutes au frais.

## 4. REVISITEZ LE PETIT-DÉJEUNER

*On efface tout et on recommence...*

Moins de glucides, plus de lipides, une conséquence directe de ces deux recommandations, c'est de revoir notre petit-déjeuner habituel. **Pain, confiture, céréales, gâteaux, jus de fruit... autrement dit sucre, sucre, sucre, sucre et sucre. Vous voyez le problème ?**

Avec un tel petit-déjeuner, notre glycémie grimpe en flèche et finit par chuter pour donner une fringale à 10h, un appétit démesuré à midi, une concentration bridée et à plus long terme une propension à prendre du poids et des risques de diabètes majorés.

# #p'titdéléj'sain

L'idée ? Remplacer notre petit-déjeuner classique par des œufs, des amandes, du chocolat noir, un thé, un fruit.. **Ainsi, pas de pic glycémique et une bien meilleure satiété.** Pourquoi ? Parce que les lipides se digèrent tout doucement. Notre intestin est incapable de gérer trop de gras d'un coup, il séquence donc l'arrivée des lipides depuis l'estomac, ce qui fait stagner le bol alimentaire plus longtemps et procure de ce fait une sensation de satiété plus importante.

À lire : [L'extraordinaire pouvoir du low-carb](#), [Les deux grands principes de la perte de poids](#), [3 raisons de se jeter sur les lipides](#), [Sauter le petit-dej ? 3 raisons d'essayer le jeûne-intermittent](#).

### CONCRETEMENT

- » Tronquez les tartines et les céréales pour des œufs, des amandes, du chocolat noir +85%.
- » Évitez les jus de fruits et tournez vous plutôt vers un thé ou une infusion.
- » Besoin de consistance ? Essayez la galette d'amande : mélangez 30g de poudre d'amande et un œuf puis faites cuire le mélange obtenu à la poêle, 3 minutes de chaque côté. Et voilà une délicieuse galette sur laquelle un carré de chocolat noir fondu à tout à fait sa place ! #gourmand
- » Et pour un pancake hyper-protéiné : mélangez un œuf, 15g de farine de riz complète et de l'eau (assez pour obtenir une consistance de pâte à crêpe), puis faites cuire dans une poêle 2 minutes de chaque côté.

## 5. PRIVILÉGIEZ LES FAIBLES INDEX GLYCÉMIQUES

*Faible index – fort index : le jour et la nuit !*

Tous les aliments riches en glucides n'ont pas le même pouvoir sucrant. Une patate douce et un morceau de pain blanc n'affecteront pas la glycémie de la même manière et ce, principalement parce que leur index glycémique diffèrent. **Cet index, il nous renseigne sur la vitesse à laquelle le glucose se retrouve dans le sang et donc, la vitesse à laquelle la glycémie augmente.** Un aliment contenant essentiellement des glucides complexes va nécessiter une digestion relativement longue et mettre progressivement le glucose à disposition de l'organisme. En revanche, un aliment contenant principalement des glucides simples ne va nécessiter qu'une courte digestion et occasionner une hausse brutale de la glycémie.

**Consommer des produits à index glycémique faible, c'est donc assurer un apport en glucide sain et sans répercussions sur l'organisme. Et c'est également limiter la prise de poids et favoriser la perte !**

Ce qu'il faut savoir, c'est que le corps ne peut pas supporter un taux de glucose sanguin élevé. Il va donc systématiquement réagir en libérant dans un premier temps de l'insuline, une hormone qui va amener les cellules à absorber un maximum de glucose, et ensuite, en transformant l'excédant en graisse pour la stocker. #prisedepoids

**Une hausse brutale de la glycémie représente un grand stress pour l'organisme.** Si elles sont trop fréquentes elles vont très vite causer d'importants dégâts et provoquer des complications comme le diabète. Consommer des produits à index glycémique faible, c'est donc assurer un apport en glucide sain et sans répercussions sur l'organisme. Et c'est également limiter la prise de poids et favoriser la perte !

Et pour en savoir plus sur l'index glycémique et la notion de charge glycémique, cet article balaie la question : [Les grands principes de la perte de poids](#) et [L'extraordinaire pouvoir du low-carb](#).

### CONCRETEMENT

- » **Tronquez les pommes de terre, les pâtes, le riz et les préparations à base de farine (pizza, tartes, etc.) pour des patates douces, du quinoa, des lentilles ou encore des pois chiches.**
- » **Utilisez des farines complètes, leurs homologues raffinées présentent toutes des index élevés.**
- » **Gardez en tête que plus un aliment est transformé, plus son IG a des chances d'être élevé.**

## 6. RAISONNEZ VOTRE CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

« Un tiers de la population seulement étant capable de les digérer, être intolérant, c'est finalement appartenir à la norme... »

Fortement ancrés dans notre alimentation, les produits laitiers sont aujourd'hui à éviter pour trois grandes raisons. La première, c'est notre incapacité à les digérer. **La digestion du sucre que l'on retrouve dans le lait, le lactose, n'est rendue possible que par l'action d'une enzyme, la lactase, que nous arrêtons de produire en quantité suffisante vers l'âge de 5 ans.** Et encore ! C'est parce que nous continuons de consommer du lait que cette production perdure à un taux résiduel, si nous stoppons le lait pour quelques semaines ou quelques mois, il nous sera alors dans la plupart des cas impossible de digérer de nouveau des produits laitiers.

La seconde raison est, elle, plus contextuelle : il s'agit des facteurs de croissance. **Il y a 50 ans, lorsque nous faisons chauffer le lait avant de le consommer, nous le faisons à une température telle que les germes et les facteurs de croissance étaient neutralisés.** Aujourd'hui, malheureusement, ce n'est plus le cas et les facteurs de croissance persistent et perturbent grandement notre organisme. Imaginez l'impacte sur notre corps de molécules destinées à booster le développement d'un veau qui va très rapidement prendre 100 à 200 kilos, et dont les artères vont être trois fois plus grosses que les nôtres.

Enfin, **la consommation excessive de produits laitiers est incontestablement reliée à la fragilité osseuse, contrairement à ce que l'on peut dire.** Les statistiques nous le montrent : dans le monde, les plus gros consommateurs sont également les pays dans lesquels on observe le plus de fractures.

Fort heureusement, remplacer le lait est relativement simple tant les alternatives sont nombreuses. Les laits végétaux (amande, riz, soja, noix de coco, cajou, noisette, etc.) sont de plus en plus accessibles et complètent les margarines naturelles et huiles végétales dans la grande liste des palliatifs.

À lire : [4 aliments toxiques à éviter pour rester en bonne santé.](#)

### CONCRETEMENT

- » Raisonnez votre consommation de lait et de yaourt, tournez-vous plutôt vers des alternatives végétales.
- » Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du lait de coco (les laits et crèmes avec au minimum 15g de lipides pour 100g vous offriront une texture épaisse et crémeuse à souhait).
- » En cuisine, remplacez le beurre par de l'huile d'olive pour vos cuissons comme vos préparations.



## 7. RAISONNEZ VOTRE CONSOMMATION DE GLUTEN

« Peut-être le plus grand signal d'alarme auquel la science agroalimentaire n'ait jamais fait face. »

En quelques mots, **le gluten, c'est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans plusieurs céréales comme le blé** et qui devint néfaste lorsque dans les années 50, pour répondre à la famine dans certains pays du globe, les autorités décidèrent de modifier génétiquement les semences. **Il en résulte aujourd'hui une problématique majeure : la perturbation de la perméabilité intestinale.** Dans votre intestin, la surface d'échange au niveau de laquelle s'effectue l'absorption des nutriments, les cellules sont reliées par ce que l'on appelle des *jonctions serrées*. Ces jonctions, il faut les voir comme des joints permettant de rendre la paroi étanche et d'assurer le passage des bonnes molécules tout en bloquant les molécules néfastes.

Le gluten va donc perturber cette perméabilité intestinale et de là découlent des problèmes de santé d'une part relativement nombreux, et d'autre part extrêmement difficiles à déceler dans certains cas. Parce que **perturber la perméabilité intestinale, c'est compromettre la mécanique d'ensemble du corps humain.** Pour se donner une idée, cela revient à jeter une pièce dans un mécanisme composé d'un nombre incalculable de petites roues crantées. Elle finira quoi qu'il arrive par se coincer quelque part et dérégler la machine, seulement elle sera bloquée à des niveaux sans cesse différents.

**Évincer le gluten s'avère, au fil des années et des études réalisées, un point incontournable de l'alimentation saine.** Si notre cuisine est basée sur le blé, il existe fort heureusement un très grand nombre d'alternatives comme les farines de riz, de pois chiche, de maïs, de châtaigne, ou encore de sarrasin. Les pâtes trouvent avec le quinoa, les lentilles et le riz d'excellentes alternatives, et les recettes sans gluten envahissent désormais les rayons culinaires de nos librairies.

Pour en savoir plus : [4 aliments toxiques à bannir pour rester en bonne santé.](#)

### CONCRETEMENT

» Réduisez votre consommation de pain et de pâte, et optez pour des alternatives (riz, quinoa, lentilles...).

» **Attention aux produits « sans-gluten » !** D'une part, la texture élastique et souple du gluten est très difficile à reproduire, et pour pallier cette problématique, les fabricants ont recouru à des substances chimiques nocives ; et d'autre part, le coût de fabrication de ces produits est relativement élevé, et pour proposer des prix de vente abordables, les fabricants utilisent des farines raffinées qui font du produit fini un aliment à éviter tant pour sa charge glycémique que pour la qualité de ses ingrédients.

## 8. CONSOMMEZ DES FRUITS ET BEAUCOUP DE LÉGUMES

*La meilleure fondation pour notre alimentation et notre santé.*

**Chargés de micronutriments, les fruits et les légumes doivent être la base de votre alimentation.** Ils sont votre première source de vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels, et grâce à eux, notre corps s'assure non seulement une constitution idéale mais parvient également à gérer l'impact de nombreux phénomènes.

C'est le cas de l'acidité ! Les fruits et les légumes, dans la mesure où ils sont issus d'une agriculture raisonnée, tamponnent l'acidité causée par le stress et certains aliments et participent ainsi au maintien de l'équilibre acido-basique. Une mécanisme essentiel à notre santé et dont les troubles occasionnent une multitude de problématiques comme une déminéralisation, une insuffisance rénale, de l'hypertension, des ulcères, ou encore une fatigue chronique.

# #la-base

**Leur richesse en micronutriments en fait également notre première barrière antioxydante et protège ainsi le corps des radicaux-libres,** responsables de la dégradation et du vieillissement de nos cellules. Et ce n'est pas tout ! Certains minéraux œuvrent en synergie, consommer suffisamment de fruits et légumes, c'est donc démultiplier leur potentiel. C'est le cas par exemple du calcium, qui en présence d'un taux idéal de potassium et de magnésium, va densifier nos os de façon optimale. Enfin, par leur haute teneur en fibres, les fruits et les légumes sont également essentiels pour la digestion.

### CONCRETEMENT

- » **Consommez un maximum de fruits et légumes crus.** Certaines vitamines sont très fragiles et ne résistent pas à des cuissons trop brutales. Manger des salades régulièrement.
- » **Consommez des fruits et légumes de saison issus de l'agriculture raisonnée.** Même le bio ne garantit pas l'absence de soufre, substance acide qui fait des aliments les plus alcalins des aliments acides.
- » **N'hésitez pas à manger un à deux fruits après une séance de sport.** Ils représentent une recharge idéale !

## 9. RAISONNEZ VOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

*Une nécessité pour la santé.*

**Une forte consommation de viande est scientifiquement reliée à une augmentation des risques de santé depuis des années maintenant.** Les études sont formelles et avancent pour l'expliquer des apports trop importants de fer héminique (le fer « animal »), une substance oxydante à l'origine de cancers et de pathologies cardiovasculaires.

Par ailleurs, la viande rouge est une source conséquente d'acides gras saturés et plus particulièrement d'oméga-6 dont la consommation peut fortement déséquilibrer leur rapport avec les oméga-3 (un rapport essentiel pour l'organisme).

Enfin, la viande, notamment industrielle et transformée, est chargée de nitrites et d'autres substances cancérigènes influant largement sur les statistiques de santé. Il est donc très important de ne pas surconsommer de la viande et de se tourner vers de meilleures alternatives. **Il semblerait que 3 portions par semaine soit une limite à ne pas dépasser pour ne pas fortement s'exposer aux contraintes.**

À lire : [Oméga-3, s'il ne fallait retenir qu'une chose](#) et [5 minutes pour comprendre l'équilibre acido-basique](#).

### CONCRETEMENT

- » Réduisez votre consommation de viande et tournez-vous plutôt vers les œufs ou encore les petits poissons de début de chaîne.
- » La viande pèse très lourd dans la balance de l'équilibre acido-basique, veillez à boire et consommer davantage de fruits et légumes pour tamponner cette acidité.
- » De nombreuses alternatives existent pour remplacer la viande dans vos assiettes comme des recettes de steaks végétaux délicieux et bien plus nourrissants. Une recette express ? Ecrasez 100g de petits pois, de haricots rouges ou de pois chiches, ajoutez un œuf et une cuillère à soupe de farine complète (riz, pois chiche...), une cuillère à soupe de concentré de tomate et les épices de votre choix, puis faites revenir la préparation à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Vous pouvez ajouter des graines, des graines germées ou des éclats de cajou pour étoffer le tout.

## 10. LIMITEZ L'ACIDITÉ

*L'équilibre acido-basique est aussi simple à assurer que ses troubles sont impactant.*

**La notion d'équilibre acido-basique fait référence au Ph du sang, autrement dit à son niveau d'acidité, et à la multitude de mécanismes qui permettent au corps de gérer ses fluctuations.** Et pour cela, l'organisme n'a qu'une très faible marge de manœuvre : la valeur de base du Ph sanguin est de 7,40 et ne peut varier que de 0,02 dans un sens ou dans l'autre.

Pour faire face à l'acidité produite par le fonctionnement des organes, la gestion des aliments ou certains aliments eux-mêmes, le corps met en place plusieurs mécanismes et enrôle entre autres les reins et les poumons.

Un équilibre acido-basique trop fréquemment malmené peut très rapidement conduire, outre à une usure des organes intervenants dans sa régulation, à des faiblesses osseuses et des complications cardiaques. Les minéraux étant un très bon moyen de tamponner l'acidité, l'organisme; après avoir épuisé les stocks en circulation; va aller directement puiser dans vos os pour réagir en conséquence.

**Viande, tabac, alcool, stress. Avec les aliments transformés, ils s'agit des premières sources d'acidité pour l'organisme et il est donc crucial de les limiter pour ne pas sursolliciter les mécanismes de régulation.**

L'eau, la majorité des fruits et légumes issus d'une agriculture raisonnée ainsi que les épices sont eux, des aliments dits alcalinisant et vont soutenir le maintien de l'équilibre acido-basique. Pensez à les privilégier !

À lire : [5 minutes pour comprendre l'équilibre acido-basique.](#)

### CONCRETEMENT

- » **Consommez des légumes à chaque repas et réduisez au maximum votre consommation d'alcool / tabac.**
- » **Il en va de même pour les sodas, les produits laitiers, et les produits fortement sucrés.**
- » **Veillez à ne pas dépasser 3 portions de viande par semaine et couplez-les systématiquement avec des légumes et un fruit en fin de repas.**
- » **Pensez aux épices en cuisine. Les saveurs sont innombrables, tout comme leurs bienfaits !**

## 11. PRÉFÉREZ LES BASSES CUISSONS

*Deux cuissons différentes du même aliment peuvent donner deux profils nutritionnels incomparables !*

Certains nutriments sont extrêmement fragiles. C'est le cas des vitamines hydrosolubles par exemple, dont nous perdons rapidement les bienfaits avec des cuissons trop agressives. **Puisque la simple manutention des oranges est responsable de la chute de leur teneur en vitamines, imaginez donc certaines cuissons !**

Faire bouillir les aliments occasionne par exemple de lourdes pertes de vitamines et minéraux que l'on va retrouver dans l'eau de cuisson.. Et à moins de la consommer (en soupe ou en bouillon), cuire à l'eau ne représente pas le meilleur moyen de conserver les nutriments.

La cuisson au four, bien souvent longue, est également à limiter pour la perte de valeurs nutritionnelles, tandis que **la cuisson à la vapeur, elle, est à privilégier. Il s'agit même du meilleur moyen de conserver tous les bienfaits des aliments.** Enfin, la cuisson à haute température crée de substances toxiques reliées par de nombreuses études à des pathologies diverses.

### CONCRETEMENT

» Optez autant que possible pour des poêlées. Un temps de cuisson court, des légumes croquants, et vous faites le plein de micronutriments !

» Envie de légumes tendres et fondants tout en gardant un maximum de vitamines et minéraux ? Essayez les bouillons aux œufs pochés : faites cuire vos légumes dans un volume d'eau porté au préalable à ébullition (carotte, courgette, oignon...). Assaisonnez avec les herbes et les épices de votre choix puis cassez un ou deux œufs dans votre casserole. Faites cuire encore 3 à 5 minutes puis servez en saupoudrant de graines. Et dégustez un bouillon protéiné avec de bons acides gras essentiels !

## 12. PENSEZ À VOUS HYDRATER

Le rôle de l'eau est déterminant pour la santé. Elle est omniprésente dans l'organisme et son apport en quantité suffisante, en plus d'assurer notre santé, peut avoir des effets sur la concentration ou encore l'amincissement,

S'il est relativement difficile de déterminer une norme quant à la consommation d'eau optimale, **il semblerait qu'un millilitre d'eau par Kcal consommé soit une base relativement correcte.** Cela nous amène donc à avoisiner les deux litres d'eau par jour.

## POUR ALLER PLUS LOIN...

**Merci d'avoir téléchargé mes 12 conseils pour mieux manger !** Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter mes articles et les autres contenus gratuits à télécharger directement depuis mon site.

Vous pouvez également vous inscrire à mes ateliers coaching nutritionnel en ligne et télécharger mon livre 'Comment bien manger aujourd'hui (sans se couper du monde)'.

**Inscrivez vous à mes ateliers en ligne**



**Téléchargez mon livre**



**VOUS AVEZ TROUVÉ CES ASTUCES UTILES ?**

**PARTAGEZ-LES AVEC VOS AMIS EN LEUR ENVOYANT CE LIEN**

<http://bit.ly/2DEnfY5>



Je m'appelle Rémi Barbier et j'anime des ateliers coaching nutritionnel en ligne pour celles et ceux qui désirent améliorer leur alimentation et leur mode de vie. Je suis l'auteur du livre "Comment bien manger aujourd'hui" dans lequel je développe mon idée d'une alimentation saine et équilibrée et plaide en faveur du retour de la logique dans nos assiettes. Je suis également conseiller en nutrition et éducateur de santé, activité pour laquelle je voue une passion sans limite et que j'alimente avec mes connaissances en neurosciences.

Rejoignez-moi sur facebook et instagram |  