

Notre alimentation : meilleure alliée ou pire ennemie ?

Dès la naissance, manger fait partie de notre quotidien. Deux, trois, parfois quatre fois par jour, nous répétons ce geste essentiel. Faire les courses, préparer les repas, varier les plats, manger en conscience... autant d'actions qui demandent du temps, de l'organisation et parfois beaucoup d'énergie mentale.

Pourtant, notre alimentation influence directement notre santé. Lorsqu'elle est déséquilibrée, elle peut favoriser certains dysfonctionnements métaboliques : surpoids, diabète, risques cardio-vasculaires, fatigue chronique, inconfort intestinal...

Nous connaissons tous la recommandation : « manger 5 fruits et légumes par jour ». Mais entre la théorie et la pratique, il y a souvent un grand écart.

Est-ce vraiment si compliqué ? Peut-être pas. Mais choisir les bons aliments, les acheter, les préparer et prendre le temps de les savourer demande une vraie disponibilité. Dans une société où tout va vite, l'alimentation devient parfois une charge de plus.

C'est ainsi que les plats préparés prennent facilement leur place dans nos assiettes. Ils sont pratiques, rapides, attirants : pas de courses, pas de préparation, peu d'effort. Une fois goûtés, ils peuvent vite devenir une habitude.

Et dans ce confort apparent, la question se pose : pourquoi changer ?

Changer pour retrouver de l'énergie. Pour mieux dormir. Pour soutenir son système immunitaire. Pour se sentir plus léger, plus vivant, plus aligné avec ses besoins. Les bénéfices d'une alimentation plus consciente sont nombreux.

Et si l'on commençait simplement par reprendre contact avec le vivant ? Aller chez un maraîcher, toucher une courgette, sentir une carotte, observer la beauté d'une citrouille née d'une petite graine... Ces gestes simples nous rappellent que notre alimentation est bien plus qu'un besoin physiologique : c'est un lien direct avec la nature, notre corps et notre santé.

Au prochain repas, posons-nous cette question : mon assiette est-elle mon alliée ou mon ennemie ? La réponse dépend souvent de nos choix, de notre rythme... et des petits actes que nous décidons de poser chaque jour.

Sabina Teftedarija

Pharmacienne, nutrithérapeute

Conseillère en remèdes naturels et nutrition sportive

Spécialisée en alimentation plaisir et santé