

# Comment manger sainement sans se ruiner ?



---

# Qui suis-je ?

Mon chemin vers la naturopathie est une belle histoire qui m'a amené à ne plus subir la maladie. En 2012, mon monde s'est écroulé. Du jour au lendemain, une douleur aiguë et lancinante est apparue en bas de ma colonne vertébrale. Je boitais, dormais assise toutes les nuits tellement la douleur irradiait. A ce moment-là, les anti-inflammatoires étaient la « solution miracle » pour faire disparaître tout ça. J'en étais devenue dépendante. J'ai très vite perdu espoir car aucun médecin n'arrivait à mettre le doigt sur ce que j'avais. Pour certains, j'avais un déséquilibre musculaire, pour d'autres je n'avais pas les bonnes chaussures de running. Ce n'est qu'un an après qu'un rhumatologue a su mettre un nom sur ce que j'avais en me prescrivant une batterie d'examens. A l'issue, les résultats étaient sans appel : j'étais atteinte de la maladie auto-immune, la spondylarthrite ankylosante. À savoir que dans le monde médical, elle est classée comme maladie chronique incurable et fait partie de la catégorie des affections longues durées (ALD). Alors oui, je pouvais à ce moment-là obtenir une carte pour être reconnue handicapée, prendre un traitement à vie et des anti-inflammatoires tous les jours, sachant que cela pouvait avoir des conséquences sur la fertilité, l'estomac et entraîner des risques de cancérisation. Sauf que non, j'en ai décidé autrement. J'ai complètement réformé mon régime alimentaire et bouleversé mon hygiène de vie avec la naturopathie. Cela m'a demandé beaucoup de courage et de persévérance mais ça en a valu vraiment la peine car grâce à la naturopathie, je ne subis plus cette maladie. Je suis donc pleinement convaincue des bénéfices qu'elle peut apporter. Aujourd'hui, c'est pour moi tout naturel de vouloir accompagner les personnes sur leur chemin de santé.



## Pourquoi manger sainement ?

**Notre santé est ce qu'il y a de plus précieux.**

Le fait de manger sainement est un choix. Cela a des répercussions sur plusieurs domaines de la vie. En effet, bien manger rend heureux, permet d'avoir une belle vitalité et c'est l'une des manières les plus efficaces pour prévenir les maladies.

Manger sainement, c'est investir dans sa santé afin d'éviter d'éventuelles dépenses en soins thérapeutiques et en médicaments.

Notre corps se régénère en permanence. Pour ce faire, il puise dans notre alimentation les ressources nécessaires à la production d'énergie et au remplacement des cellules.

C'est pourquoi, nous devons satisfaire 100% de nos besoins nutritionnels. Ceci n'est possible que si l'on adopte une alimentation saine, variée et équilibrée. Je ne peux que vous inciter à consommer des aliments bio ou à minimum des aliments issus de l'agriculture raisonnée.

### POURQUOI CE GUIDE ?

Je souhaite que l'alimentation saine soit accessible à tous.

On pense souvent à tort que manger sainement coûte cher. Or, vous verrez au travers de mes conseils, qu'il est possible d'opter pour une alimentation saine sans se ruiner. Faire des économies passe surtout par un changement de nos habitudes alimentaires et de vie.

# MES CONSEILS

Manger sainement sans dépenser plus



## PLANNIFIER SES REPAS DE LA SEMAINE

Tout est plus facile avec un plan en main et la planification des repas ne fait pas exception. Il n'est pas toujours évident de se motiver, pourtant les économies de temps et d'argent commencent ici. En planifiant vos menus sur toute la semaine, vous éviterez de craquer et d'acheter des produits qui finiront peut-être à la poubelle. Car oui, sans savoir ce que l'on va manger, on achète plus que nécessaire. Vous gagnerez également de précieuses minutes dans les rayons. Je vous conseille de planifier des menus simples pour votre liste de courses.

## CENTRALISER VOS COURSES DANS LA SEMAINE

Au lieu d'aller tous les jours au magasin, faites vos courses une fois par semaine et retournez-y pour les produits frais.





## NE PAS FAIRE SES COURSES LE VENTRE VIDE

Ne faites pas vos courses lorsque vous avez faim. Ainsi, vous achèterez intelligemment et vous éviterez de céder aux tentations. Des chercheurs du Montréal Neurological Institute ont confirmé que notre cerveau sous l'influence de la ghréline, hormone de la faim, est attiré vers des aliments caloriques (généralement pas sains) lorsque notre organisme ressent la sensation de faim.



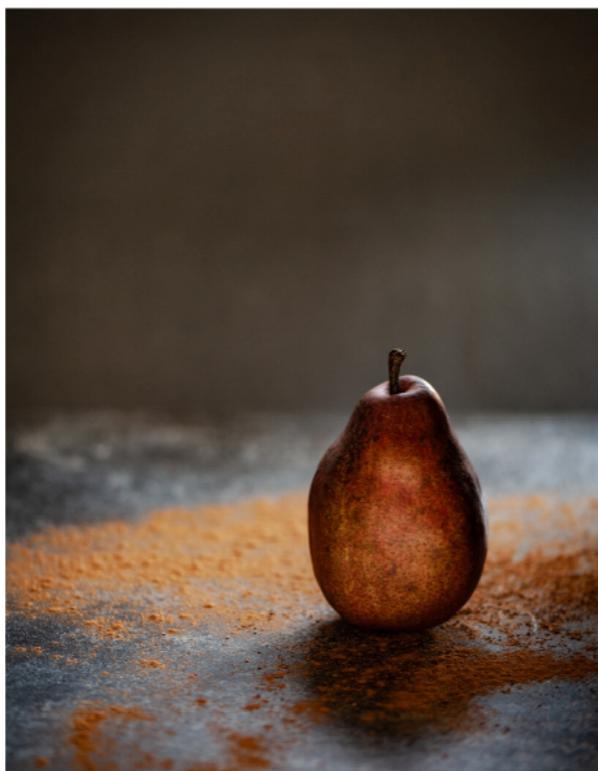
## CUISINER SOI-MÊME

Cuisiner soi-même coûte moins cher que d'acheter des produits transformés. Utilisez des produits bruts et faites un maximum de choses par vous-même.

Une sacrée astuce économique est de faire ses propres conserves. Avec un ou deux après-midi de préparation et de mise en bocaux, vous aurez de quoi agrémenter beaucoup de repas l'hiver. La conserve permet de consommer des fruits et légumes d'été en hiver, de gagner du temps à la préparation.

## RECYCLER LES RESTES DE VOS PLACARDS ET FRIGO

À la clé : ne plus faire de gaspillage alimentaire et avoir le plaisir de se régaler avec des préparations inventées au fur et à mesure que les restes s'accumulent.



## UTILISER LES FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS

Au lieu de les jeter, utilisez les légumes et fruits abîmés pour vous confectionner des soupes, purées et compotes.



## MANGER LOCAL ET DE SAISON

Manger local et de saison, c'est reprendre contact avec celles et ceux qui nous nourrissent, retrouver la fraîcheur des aliments et les saveurs du terroir.

## PRIVILÉGIER LES CIRCUITS-COURTS

Pour acheter des produits locaux à prix bien moins élevés, je vous conseille les circuits courts. Comme il n'y a pas d'intermédiaire, il y a une répercussion sur les prix.

Privilégier donc :

- les ventes à la ferme,
- les ventes collectives,
- les ventes sur les marchés





## ACHETER EN VRAC EN MAGASIN BIO OU ZERO DECHET

Étant donné que l'emballage augmente les coûts, préférez acheter en vrac vos céréales, légumineuses, graines et oléagineux.



## ACHETER EN GRANDE QUANTITÉ DES PRODUITS BRUTS PUIS CONGELER-LES.

Acheter en grosse quantité et congeler est simple et pratique et permet de faire de grosses économies. Il vous suffit de préparer des portions individuelles ou familiales, de les emballer puis de les congeler. Je vous conseille de noter la date de congélation sur l'emballage.

## PRATIQUER LE BATCH-COOKING

Le batch-cooking permet de préparer à l'avance plusieurs repas de la semaine sur quelques heures. C'est un gain de temps et d'argent !

Lorsque vous pratiquez le batch-cooking, réfléchissez d'abord aux légumes qui composent le plat et ensuite ajoutez les protéines puis les féculents ou légumineuses.



## ÊTRE AUTONOME

En cultivant ses légumes dans son propre potager ou dans un potager communautaire, cela permet de réaliser de sérieuses économies. Outre la satisfaction et la fierté que procure le fait de récolter ses propres légumes, cultiver un potager permet de consommer des aliments plus sains.



## MANGER DES REPAS ÉQUILIBRÉS

En mangeant des repas complets, vous ne succomberez pas à l'appel du grignotage et donc à l'achat compulsif de biscuits, chocolat et confiserie en tout genre. Un repas équilibré et complet se constitue d'une moitié de légumes, d'un quart de protéines et d'un quart de glucides accompagnés de bonnes graisses.

## FAIRE SON PROPRE CAFÉ/THÉ

Vous éviterez de dépenser des boissons à la machine ou dans des Coffee Shop. Préférez investir dans une bouteille isotherme pour l'emporter avec vous lors de vos journées au travail.





## AUGMENTER LE NOMBRE DE REPAS VÉGÉTARIENS DANS LA SEMAINE

En réduisant votre consommation de viande, vous ferez des économies. Les œufs et les légumineuses sont bien moins chers et constituent une excellente alternative en matière de protéines.



## ABONNEZ-VOUS À DES BOUTIQUES BIO ÉTHIQUE ET SOLIDAIRE EN LIGNE

Si vous achetez régulièrement en magasin bio (hors fruits et légumes), je vous recommande de vous abonner à une boutique bio en ligne comme Aurore Market, la Fourche ou Kazidomi. Vous économiserez de 25% à 50% sur les produits bio que vous trouvez habituellement dans votre magasin bio. Pour bénéficier de ces réductions, vous devez payer une adhésion annuelle.

# Restons en contact

*J'espère que ce guide vous aura donné envie de changer vos habitudes alimentaires et de vie pour encore mieux investir dans votre santé. N'hésitez pas à me faire vos retours, je serai très heureuse de recevoir vos messages.*

*Si vous avez besoin de vous faire accompagner dans votre réforme alimentaire et vos changements de vie, je vous invite à prendre rendez-vous avec moi via mon site web pour une consultation naturopathique ou de profilage alimentaire ([www.mabellesante.com](http://www.mabellesante.com)). Je consulte à distance via Skype ou en présentiel dans mon cabinet à Albi.*

*Retrouvez-moi («Ma belle santé») sur les réseaux sociaux :*



*Ma belle* SANTÉ

**Caroline Lepinteur, Praticienne de santé naturopathe**

## COPYRIGHT

---

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Caroline Lepinteur et aucune partie de cet ouvrage ne peut être re-publiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.