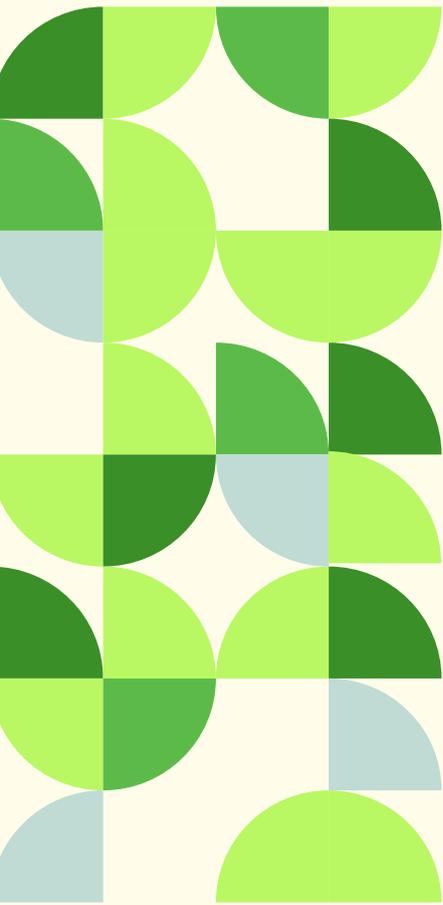




ESCALE-  
NATURO.COM

# PETIT GUIDE DE L'ENERGIE VÉGÉTALE

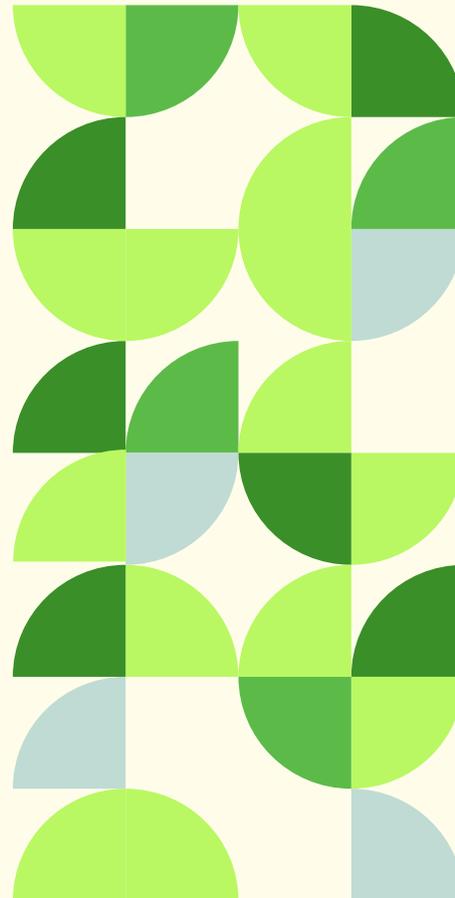


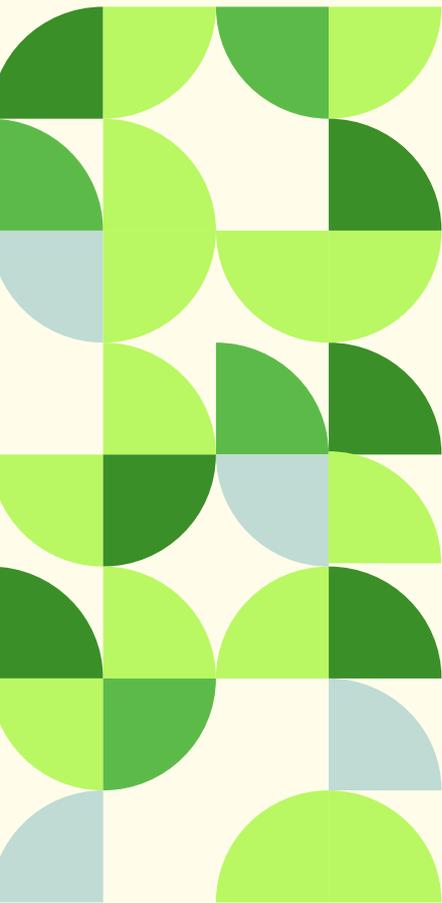


## SOMMAIRE

- . Vitamine A
- . Vitamine du groupe B
- . Vitamine D
- . vitamine K
- . Vitamine C

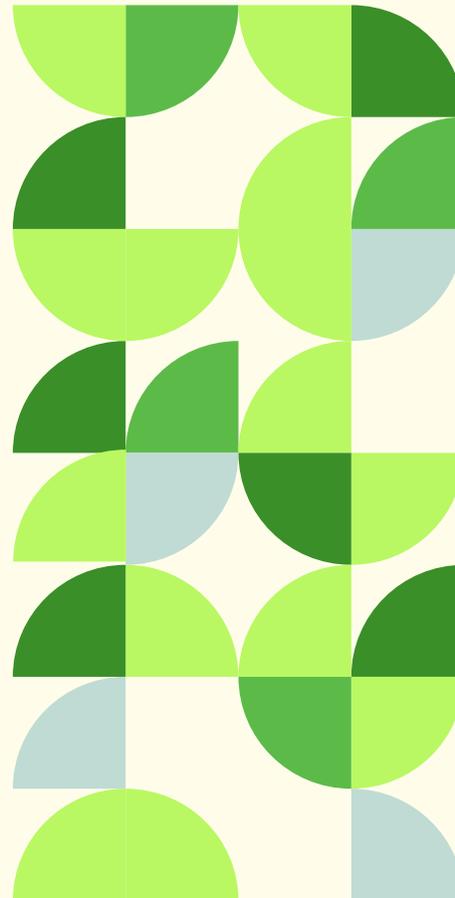
- . Vitamine B12
- . Vitamine E
- . Calcium
- . Magnésium
- . Potassium





- . Les Anti-oxydants
- . Le Fer
- . Le Sélénium
- . L'Iode
- . Le cuivre

- . Le Zinc
- . Le manganèse
- . Les Glucides
- . Les Protéines
- . Les Lipides
- . Les Fibres



# LA PUISSANCE DE L'ÉNERGIE VITALE DES VÉGÉTAUX : UNE APPROCHE INTÉGRATIVE POUR LA SANTÉ

En tant que micro-nutritionniste et naturopathe, je me concentre sur une approche holistique de la santé, où chaque aspect de notre alimentation et de notre mode de vie joue un rôle crucial dans notre bien-être global.

L'une des pierres angulaires de cette approche est la compréhension et l'intégration de l'énergie vitale des végétaux dans notre alimentation quotidienne.



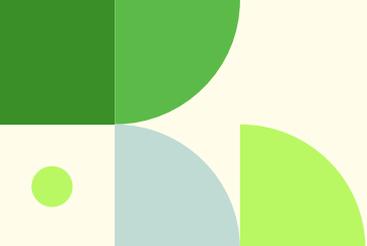
# L'ÉNERGIE VITALE DES VÉGÉTAUX : QU'EST-CE QUE C'EST ?

**L'énergie vitale**, souvent appelée prana dans la tradition ayurvédique ou chi dans la médecine traditionnelle chinoise, est la force dynamique qui anime tous les êtres vivants. Les végétaux, en tant qu'êtres vivants, sont porteurs de cette énergie qui est le reflet de leur vitalité.

Cette énergie se manifeste notamment par leur capacité à capter et transformer la lumière du soleil en nutriments grâce à la photosynthèse, un processus unique qui les rend essentiels à notre alimentation.

Lorsque nous consommons des végétaux frais, particulièrement sous leur forme la plus naturelle et non transformée, nous absorbons une partie de cette énergie vitale. Cela peut se traduire par une augmentation de notre propre vitalité, un renforcement de notre système immunitaire, et une meilleure régulation de nos fonctions biologiques.





# LES NUTRIMENTS ET L'ÉNERGIE VITALE

Les végétaux sont riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, des éléments que la science a identifiés comme essentiels à notre santé. Cependant, au-delà de ces nutriments, les végétaux nous offrent quelque chose de plus subtil mais tout aussi puissant : leur énergie vitale.

Les fruits, légumes, herbes, et autres végétaux regorgent de **phytonutriments** qui ne se limitent pas à nourrir notre corps de manière mécanique, mais contribuent à harmoniser notre énergie interne.

Par exemple, les légumes verts à feuilles comme les épinards et le chou frisé, grâce à leur forte teneur en chlorophylle, sont d'excellentes sources d'énergie vitale. La chlorophylle, souvent appelée « sang des plantes », aide à oxygéner le corps et à détoxifier l'organisme, améliorant ainsi notre vitalité globale.



# COMMENT INTÉGRER L'ÉNERGIE VITALE DANS NOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Consommer des **Aliments Crus et Frais** : Les fruits et légumes crus sont des sources inégalées d'énergie vitale. Ils doivent être consommés dès que possible après leur récolte pour bénéficier pleinement de leur vitalité.

Favoriser les **Produits Locaux et de Saison** : Les aliments cultivés localement et consommés en saison ont une énergie vitale plus élevée, car ils n'ont pas subi de longs transports ou de conservation prolongée, ce qui peut diminuer leur force vitale.

Varier les **Couleurs et les Types de Végétaux** : Chaque couleur de végétal correspond à différents types de phytonutriments. En variant les couleurs et les types de légumes et fruits dans votre alimentation, vous pouvez maximiser l'apport en énergie vitale et en nutriments.

Prendre le Temps de **Manger en Pleine Conscience** : Manger lentement et en pleine conscience permet de mieux absorber non seulement les nutriments, mais aussi l'énergie vitale des aliments. Cela renforce également notre connexion avec la nature et la nourriture que nous consommons.

# L'IMPORTANCE DE L'APPROCHE INTÉGRATIVE

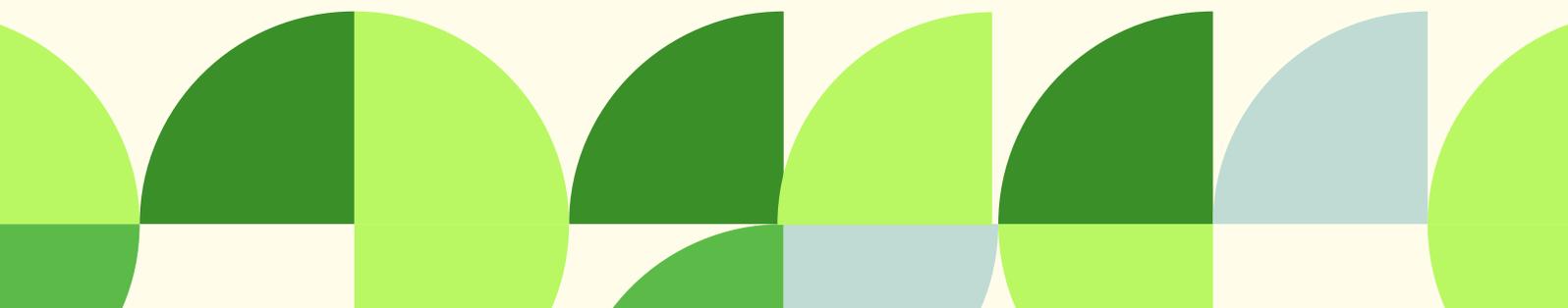


Dans une approche intégrative, l'énergie vitale des végétaux n'est pas seulement un concept abstrait. Elle est reconnue comme un **élément fondamental pour maintenir et restaurer la santé**. En combinant les connaissances de la nutrition moderne avec des pratiques de médecine traditionnelle, nous pouvons créer un plan de santé global qui non seulement répond aux besoins nutritionnels du corps, mais qui nourrit également notre esprit et notre âme.

L'intégration de l'énergie vitale des végétaux dans notre alimentation quotidienne est une invitation à **renouer avec la sagesse de la nature**. C'est un retour à l'essentiel, à une alimentation qui respecte la vie sous toutes ses formes, et qui nous aide à retrouver notre équilibre naturel.



En tant que praticienne de la médecine intégrative, je vous encourage à explorer et à adopter ces principes dans votre vie quotidienne pour profiter pleinement des bienfaits que les végétaux peuvent offrir à votre santé et à votre bien-être global.



# NOTRE SANTÉ DANS L'ASSIETTE



# LES VITAMINES A & B

**Les bêta-carotènes**, présents dans les fruits et légumes colorés sont de puissants antioxydants qui protègent les cellules des dommages oxydatifs. Ils sont convertis en vitamine A dans le corps, favorisant la santé de la peau, la vision, et le système immunitaire. De plus, ils contribuent à réduire le risque de certaines maladies chroniques, comme les maladies cardiaques et certains cancers..

*Carottes, patates douces, courges, épinards, kale, poivrons rouges, abricots, melon cantaloup, mangue, brocoli, tomates, pissenlit.*

**Les vitamines du groupe B** sont essentielles pour le métabolisme énergétique, aidant à convertir les aliments en énergie utilisable par le corps. Elles soutiennent la santé du système nerveux, favorisent la formation des globules rouges et contribuent à la santé de la peau et des cheveux. De plus, elles jouent un rôle crucial dans la synthèse de l'ADN et le bon fonctionnement du cerveau.

*Épinards, brocoli, avocats, bananes, patates douces, pois chiches, lentilles, asperges, choux de Bruxelles, betteraves, poivrons, mangues, oranges, noix, champignons, noisettes, amandes, graines de tournesol, tomates, laitue romaine, chou frisé, haricots noirs.*

# LA VITAMINE D

Les vitamines du groupe D sont cruciales pour la santé des os, car elles facilitent l'absorption du calcium et du phosphore. Elles renforcent également le système immunitaire, aidant à prévenir les infections.

De plus, elles jouent un rôle dans la régulation de l'humeur et peuvent contribuer à réduire le risque de dépression. Enfin, elles soutiennent la santé cardiovasculaire en régulant la pression sanguine.

Les légumes et fruits ne sont généralement pas riches en vitamine D, car cette vitamine se trouve principalement dans les poissons gras, les œufs et les produits laitiers enrichis. Cependant, les champignons, lorsqu'ils sont exposés au soleil, peuvent fournir de la vitamine D.

Les champignons les plus riches en vitamine D sont les shiitakes, les chanterelles, les maitakes, les morilles, et les champignons de Paris (lorsqu'ils sont exposés au soleil ou à la lumière UV). Ces champignons peuvent synthétiser de la vitamine D lorsqu'ils sont exposés à la lumière, tout comme notre peau le fait avec le soleil.

# LA VITAMINE K

Les vitamines du groupe K sont essentielles pour la coagulation sanguine, aidant à prévenir les saignements excessifs. Elles jouent également un rôle crucial dans la santé osseuse en aidant à fixer le calcium dans les os, ce qui réduit le risque de fractures.

De plus, elles contribuent à la santé cardiovasculaire en empêchant la calcification des artères. Enfin, elles peuvent soutenir la régulation du métabolisme et la fonction cellulaire.

*Chou frisé, épinards, brocoli, chou de Bruxelles, persil, laitue romaine, cresson, asperges, choux verts, pois verts, poireaux, céleri, concombres, kiwis, avocats, prunes, myrtilles, mûres, framboises, raisins, grenades, poires, figues, tomates, carottes.*

# LA VITAMINE C

Les vitamines du groupe C sont de puissants antioxydants qui protègent les cellules contre les dommages oxydatifs et renforcent le système immunitaire. Elles favorisent la production de collagène, essentiel pour la santé de la peau, des os, et des vaisseaux sanguins.

Elles améliorent également l'absorption du fer non hémérique, aidant à prévenir l'anémie. Enfin, elles soutiennent la cicatrisation des plaies et la santé générale des tissus..

*Oranges, citrons, fraises, kiwis, papayes, mangues, ananas, pamplemousses, framboises, poivrons rouges, brocoli, chou-fleur, épinards, choux de Bruxelles, kale, tomates, poivrons verts, goyaves, goyaves, baies d'églantier, litchis, mûres, persil, cresson, carottes.*

**Pour favoriser l'absorption de la vitamine C**, consommez des aliments riches en cette vitamine avec des repas contenant des sources de fer non hémérique (comme les légumineuses, les épinards ou les céréales complètes), car la vitamine C améliore l'absorption du fer.

# LA VITAMINE B12

La vitamine B12 est essentielle pour la formation des globules rouges et la prévention de l'anémie. Elle soutient la santé du système nerveux, contribuant à la production de la myéline, qui protège les nerfs. Elle joue également un rôle crucial dans la synthèse de l'ADN et le métabolisme énergétique. De plus, elle aide à maintenir des fonctions cognitives saines et peut prévenir les troubles neurologiques.

La vitamine B12 est principalement présente dans les produits d'origine animale, et elle n'est pas naturellement présente dans les légumes et les fruits.

Cependant, certains aliments végétariens enrichis, comme certaines algues (nori), les champignons shiitake, et les aliments enrichis comme les céréales, peuvent en contenir. Les légumes et fruits ne sont pas une source fiable de vitamine B12.

**Pour favoriser l'absorption de la vitamine B12**, il est important d'avoir un système digestif sain, car l'absorption dépend de l'acide gastrique et du facteur intrinsèque produit dans l'estomac. Consommer des aliments riches en vitamine B12, comme les viandes, poissons, œufs, produits laitiers, ou des aliments enrichis, avec des repas équilibrés peut améliorer l'absorption.

Assurer une bonne santé intestinale, en évitant les excès d'alcool et les médicaments qui réduisent l'acide gastrique, est également crucial pour une absorption optimale.

# LES FOLATES

**Les folates, ou vitamine B9**, sont essentiels à la formation des globules rouges et à la prévention de l'anémie. Ils jouent un rôle crucial dans la synthèse de l'ADN et la réparation cellulaire, ce qui est particulièrement important pendant la grossesse pour prévenir les malformations du tube neural chez le fœtus. .

**Les folates** soutiennent également la fonction cognitive et peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires en régulant les niveaux d'homocystéine dans le sang

*Épinards, brocoli, choux de Bruxelles, asperges, avocats, oranges, citrons, pamplemousses, betteraves, pois chiches, lentilles, haricots noirs, choux frisés, laitue romaine, endives, pois mange-tout, radis, papayes, mangues, kiwis, fraises, bananes, tomates, courges*

**Pour favoriser l'absorption des folates**, consommez les légumes et fruits riches en folates crus ou légèrement cuits. Combinez ces aliments avec des sources de vitamine C qui peuvent améliorer l'absorption des folates. Évitez les excès d'alcool et la consommation de grandes quantités de caféine, car ils peuvent interférer avec l'absorption des folates.

Enfin, assurez-vous d'avoir une alimentation équilibrée, car la présence de certains nutriments comme le zinc est également nécessaire pour une absorption optimale.

# LA VITAMINE E

La **vitamine E** est un puissant antioxydant qui protège les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, aidant à prévenir le vieillissement prématuré et les maladies chroniques. Elle soutient la santé de la peau en favorisant la cicatrisation et en prévenant les dommages causés par les UV.

De plus, la vitamine E renforce le système immunitaire et joue un rôle dans la santé cardiovasculaire en améliorant la circulation sanguine et en réduisant l'inflammation.

*Amandes, noisettes, épinards, brocoli, avocats, mangues, kiwis, tomates, poivrons rouges, asperges, patates douces, graines de tournesol, chou frisé, olives, papayes, choux de Bruxelles, épinards, cresson, myrtilles, mûres, framboises, grenades, mangues, avocats, épinards.*

**Pour favoriser l'absorption de la vitamine E**, consommez ces aliments avec une source de graisses saines, comme l'huile d'olive, les avocats ou les noix, car la vitamine E est liposoluble et nécessite des graisses pour être bien absorbée. Évitez de cuire à haute température les aliments riches en vitamine E, car la chaleur excessive peut dégrader cette vitamine.

Il est également recommandé de consommer ces aliments frais et crus lorsque c'est possible, pour maximiser leur teneur en vitamine E. Enfin, assurez-vous d'avoir une alimentation variée pour optimiser l'absorption et les bienfaits de cette vitamine.

# LES MINÉRAUX

**Le calcium** est essentiel pour la santé des os et des dents, aidant à prévenir l'ostéoporose et les fractures. Il joue un rôle crucial dans la contraction musculaire, y compris celle du cœur, et dans la transmission nerveuse.

**Le calcium** est également impliqué dans la coagulation sanguine et le maintien d'une pression artérielle saine. De plus, il soutient diverses fonctions enzymatiques vitales pour le métabolisme.

**Pour favoriser l'absorption du calcium**, consommez-le avec des aliments riches en vitamine D, car cette vitamine aide à réguler et améliorer l'absorption du calcium dans l'intestin. Incluez des sources de magnésium et de vitamine K dans votre alimentation, car ils jouent un rôle complémentaire dans la santé osseuse. .

*Chou frisé, épinards, brocoli, bok choy, figues, oranges, amandes, haricots blancs, chou chinois, roquette, cresson, graines de chia, graines de sésame, persil, pois chiches, bette à carde, chou rave, navets, rhubarbe, poireaux, kiwi, papayes, artichauts, poivrons verts, fenouil.*

# LES MINÉRAUX

**Le magnésium** est essentiel pour la fonction musculaire et nerveuse, aidant à prévenir les crampes et à maintenir un rythme cardiaque régulier. Il joue un rôle clé dans la production d'énergie, la synthèse des protéines, et la régulation du métabolisme.

**Le magnésium** soutient également la santé osseuse en collaborant avec le calcium et la vitamine D, et il contribue à réduire le stress en favorisant la relaxation et en régulant les niveaux de cortisol.

**Pour favoriser l'absorption du magnésium**, consommez-le avec des aliments riches en vitamine D, car elle aide à améliorer son absorption. Évitez les excès de calcium et de phosphore, car ces minéraux peuvent entrer en compétition avec le magnésium pour l'absorption.

*Épinards, chou frisé, avocats, brocoli, artichauts, haricots noirs, pois chiches, lentilles, bananes, figues, dattes, amandes, noix de cajou, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de sésame, pommes de terre, patates douces, betteraves, poivrons verts, choux de Bruxelles, courges, mangues, papayes, myrtilles.*

# LES MINÉRAUX

**Le potassium** est essentiel pour la régulation de l'équilibre hydrique et électrolytique dans le corps, aidant à maintenir une pression artérielle saine. Il joue un rôle crucial dans la fonction musculaire et nerveuse, en particulier dans la contraction des muscles et le bon fonctionnement du cœur.

**Le potassium** contribue également à réduire le risque de calculs rénaux et soutient la santé osseuse en réduisant la perte de calcium. De plus, il aide à prévenir les crampes musculaires et la fatigue.

**Pour favoriser l'absorption du potassium**, maintenez un bon équilibre entre le sodium et le potassium dans votre alimentation. Consommez des aliments riches en potassium avec suffisamment d'eau, car une bonne hydratation aide à transporter le potassium dans les cellules. Inclure des sources de magnésium dans votre alimentation peut également améliorer l'absorption du potassium, car ces deux minéraux fonctionnent souvent en synergie. Enfin, privilégiez les aliments frais et non transformés, car la transformation peut réduire la teneur en potassium.

*Bananes, avocats, épinards, patates douces, pommes de terre, courges, brocoli, champignons, tomates, haricots blancs, lentilles, pois chiches, kiwis, oranges, melons, abricots, figues, dattes, mangues, papayes, grenades, poivrons, choux de Bruxelles, betteraves, artichauts.*

# LES MINÉRAUX

**Les antioxydants** protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Ils ralentissent le processus de vieillissement, aidant à préserver la santé de la peau et des organes.

De plus, **les antioxydants** renforcent le système immunitaire, améliorant la capacité du corps à combattre les infections. Enfin, ils soutiennent la santé cognitive en prévenant les dommages neuronaux et en réduisant le risque de troubles neurodégénératifs.

Les principaux antioxydants comprennent :

- **Vitamine C** : Présente dans les agrumes, fraises, kiwis, et poivrons.
  - **Vitamine E** : Trouvée dans les amandes, graines de tournesol, et avocats.
  - **Bêta-carotène** : Présent dans les carottes, patates douces, et épinards.
  - **Sélénium** : Retrouvé dans les noix du Brésil, poissons, et œufs.
- 
- **Flavonoïdes** : Abondants dans les baies, le thé, et le chocolat noir.
  - **Lycopène** : Présent dans les tomates, pastèques, et pamplemousses roses.
  - **Polyphénols** : Trouvés dans les raisins, olives, et pommes.
  - **Lutéine** : Présente dans les légumes verts à feuilles comme le chou frisé.

# LES OLIGO-ÉLÉMENTS

Les oligo-éléments sont essentiels au bon fonctionnement de nombreuses enzymes et hormones, soutenant des processus vitaux tels que la digestion, la croissance, et l'immunité. .

Ils jouent un rôle clé dans la formation et la réparation des tissus, notamment des os, de la peau et des cheveux.

Ils sont indispensables au bon fonctionnement de diverses enzymes et hormones dans le corps, soutenant la croissance, la reproduction, l'immunité, et la protection contre le stress oxydatif.

Bien que présents en petites quantités dans l'alimentation, leur déficit peut entraîner des déséquilibres et des problèmes de santé importants.

Voici quelques oligo-éléments essentiels et les aliments dans lesquels on peut les trouver.

# LES OLIGO-ÉLÉMENTS

**Le fer** est essentiel à la formation de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang, soutenant ainsi l'énergie et la vitalité. Il joue un rôle crucial dans la fonction cognitive et le développement du cerveau et renforce le système immunitaire en aidant à combattre les infections.

De plus, il est vital pour la production d'énergie et le maintien de la santé des cellules et des muscles

*Épinards, chou frisé, brocoli, lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, quinoa, graines de citrouille, graines de sésame, tofu, bette à carde, persil, cresson, betteraves, tomates séchées, pommes de terre, poireaux, pois mange-tout, courges, avocats, raisins secs, abricots secs, figes, pruneaux.*

**Le fer** présent dans les légumes et les fruits est du fer non héminique. Ce type de fer est moins bien absorbé par l'organisme par rapport au fer héminique, que l'on trouve dans les produits d'origine animale. Pour améliorer l'absorption du fer non héminique, il est recommandé de consommer ces aliments avec des sources de vitamine C, comme les agrumes, les poivrons ou les fraises.

# LES OLIGO-ÉLÉMENTS

**Zinc** : Présent dans les graines de citrouille, les noix, les légumineuses, le quinoa et les champignons. Le zinc est essentiel pour le système immunitaire, la cicatrisation des plaies et le métabolisme des protéines.

**Cuivre** : Trouvé dans les noix, les graines, les légumineuses et les champignons, **le cuivre** joue un rôle important dans la production de l'énergie, la formation du collagène et le fonctionnement du système nerveux.

**Sélénium** : Présent dans les noix du Brésil, les graines de tournesol, les champignons et les céréales complètes. **Le sélénium** est un puissant antioxydant qui protège les cellules contre les dommages oxydatifs et soutient le système immunitaire.

**Iode** : Principalement présent dans les algues marines, mais aussi dans certains légumes comme les épinards. **L'iode** est essentiel pour la production des hormones thyroïdiennes, qui régulent le métabolisme.

**Manganèse** : Trouvé dans les noix, les graines, les céréales complètes et les légumes verts à feuilles. **Le manganèse** est impliqué dans le métabolisme des glucides, la formation des os et la protection contre les dommages oxydatifs.

# LES MACRO-NUTRIMENTS

**Les glucides** sont la principale source d'énergie pour le corps, fournissant le carburant nécessaire pour les activités quotidiennes et le fonctionnement des organes, en particulier le cerveau. Ils contribuent à maintenir des niveaux de glycémie stables, évitant les pics et chutes d'énergie.

**Les glucides complexes**, présents dans les grains entiers et les légumes, apportent également des fibres, essentielles pour la digestion et la santé intestinale. De plus, ils jouent un rôle dans la synthèse de neurotransmetteurs, soutenant la fonction cognitive et l'humeur.

**Les lipides** sont essentiels pour fournir une source concentrée d'énergie et pour absorber les vitamines liposolubles (A, D, E, K). Ils jouent un rôle crucial dans la formation des membranes cellulaires et le maintien de la santé de la peau et des cheveux.

**Les acides gras essentiels**, comme les oméga-3 et oméga-6, soutiennent la fonction cérébrale, réduisent l'inflammation, et favorisent la santé cardiovasculaire. De plus, les lipides sont importants pour la production d'hormones et la régulation des processus inflammatoires dans le corps.

# LES MACRO-NUTRIMENTS

**Les protéines** sont essentielles pour la construction et la réparation des tissus corporels, y compris les muscles, la peau, les cheveux, et les ongles. Elles jouent un rôle crucial dans la production d'enzymes et d'hormones, qui régulent de nombreuses fonctions corporelles.

**Les protéines** soutiennent également le système immunitaire en produisant des anticorps pour combattre les infections. De plus, elles fournissent de l'énergie, en particulier lorsque l'apport en glucides est insuffisant, et contribuent à maintenir la masse musculaire et la santé globale.

**Les fibres** améliorent la digestion en facilitant le transit intestinal et en prévenant la constipation. Elles contribuent à la régulation de la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres, ce qui est bénéfique pour la gestion du poids et la prévention du diabète.

**Les fibres** aident également à réduire le cholestérol sanguin, soutenant ainsi la santé cardiovasculaire. De plus, elles favorisent une sensation de satiété, aidant à contrôler l'appétit et à maintenir un poids santé.

# CONTACT & CONSULTATION



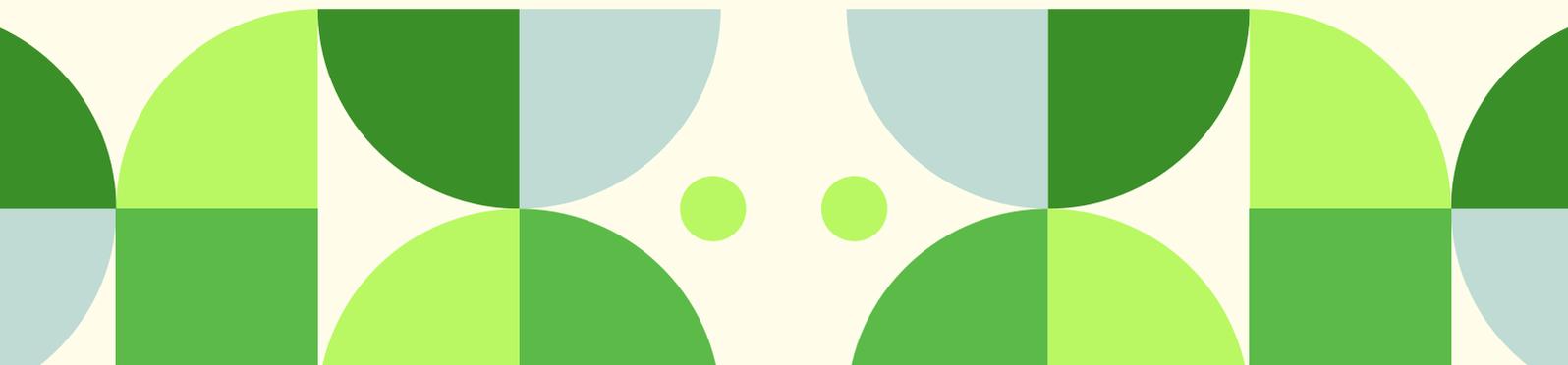
Rendez-vous sur Perfactive



[www.escale-naturo.com](http://www.escale-naturo.com)



27, rue d'Autun - 71100 Chalon sur Saône





ESCALE NATURO

# "QUE TON ALIMENT SOIT TA SEULE MÉDECINE"

HIPPOCRATE, 460-370 AV. J.-C.

