

8 astuces pour manger éthicurien

(et retrouver ton énergie !)



by Les Ethicuriens

La petite note légale

Les textes et illustrations de ce guide sont protégés par le droit d'auteur. Il est formellement interdit de reproduire, modifier, et vendre tout ou partie de ce guide sans le consentement de l'auteur.

Avertissement

Les conseils que nous te donnons sont issus de notre expérience de tour de France de plusieurs mois aux côtés de dizaines de personnes qui oeuvrent pour le bien manger. Ils ne se substituent pas à l'avis de ton médecin ou nutritionniste, que nous t'invitons à contacter en cas de doute.

Tu as lu qu'il fallait arrêter les produits à bases de gluten, de lactose, la viande, et puis ensuite que la viande c'était quand même bon, mais pas la rouge, enfin si mais pas souvent...**bref tu ne sais plus quoi manger pour ta santé ?**

Tu as envie de bien manger, de bien nourrir ta famille, tes amis, de te et de leur faire plaisir, simplement **et sans les empoisonner ?**

Tu as l'habitude de faire tes courses en supermarché, mais avec tout ce que tu entends dans les médias, **tu ne sais plus quoi acheter ?**

Tu es conscient que ton alimentation n'est pas saine, et qu'elle te fatigue, mais **tu as l'impression que si tu changes, tu n'auras plus de plaisir à manger ?**

Tu as envie de manger mieux, mais **tu ne sais pas par où commencer ?**

Nous, on te propose ici 8 astuces pour commencer à renouer avec ton alimentation, te faire plaisir en mangeant et retrouver de l'énergie. Et en plus, c'est éthique !



« Ok...mais vous êtes qui ? »

Oui forcément, commençons par les présentations.

On est Melody et Mickaël, deux éthicuriens partis en tour de France en van sur le bien manger entre mai et octobre 2017.



On rencontre des dizaines de personnes qui travaillent pour une meilleure alimentation pour tous : éleveurs, agriculteurs, permaculteurs, restaurateurs, chercheurs, élus politiques, start-ups... Tous nous racontent leur vision de l'alimentation, et ce qu'ils font au quotidien. Et nous, on filme des portraits de ces personnes, des témoignages que nous diffusons ensuite sur la chaîne Youtube «Les ethicuriens !».

Du coup on a accumulé un grand nombre d'informations sur l'alimentation, à différentes échelles. Et c'est une partie de ces informations que l'on te partage ici.

« Ok...mais... vous êtes qui ??? »

Ah oui bien sûr.

Alors moi (Melody), je suis une femme, déjà.

J'ai travaillé tôt et dur pour me retrouver en CDI pendant 2 ans et demi, pour me rendre compte que mon boulot ne me correspondait pas. Le web oui, mais ce qui m'intéresse surtout, c'est l'alimentation.

La manière dont elle soigne, la manière dont elle rend heureux, la manière dont elle rend créatif, la manière dont elle se partage.



Et moi (Mickaël), je suis un homme. Si, si. Enfin je crois... Tu me mets le doute du coup...

Bref, je suis comédien, scénariste, réalisateur, et accessoirement fan de cuisine. Sauf que plus j'ai ressenti le besoin de m'éloigner de mon métier, plus je me suis rapproché de cet «accessoire». Préparer des plats avec les restes, c'est mon gros point fort. Et en découvrant la cuisine végétale, je m'éclate encore plus !



On adore la bouffe, la cuisine, les belles tables !!



Mais on s'est vite rendus compte qu'en réalité, la qualité, la provenance des aliments qu'on achetait, étaient plutôt opaques.

Alors ça nous a amenés à nous poser des questions existentielles :

«C'est quoi en fait bien manger ?»

« Est-ce qu'une alimentation saine donne forcément moins envie ?»

« Est-ce que manger sainement va forcément nous apporter plus d'énergie ?»

« Est-ce qu'on peut être épicurien et respecter une certaine éthique ?» :D

Du coup on a décidé de s'appeler les Ethicuriens, de prendre un van, d'ouvrir une chaine Youtube, et de partir poser ces questions à des personnes capables de nous répondre. Et en effet, ils nous confirment et font découvrir plein de choses !



**Voilà pour l'histoire qui nous a permis d'acquérir
un paquet de connaissances.
Passons aux astuces maintenant !!**

ASTUCE n°1

Mange de saison

Ca paraît évident, mais peu de gens connaissent les légumes et fruits de saison. Pourtant, si un chou pousse en hiver et pas en été, c'est que les nutriments qu'il t'apporte te sont nécessaires à cette période spécifiquement. **En hiver, tu as besoin d'une alimentation chaude, qui apporte plus d'énergie, pour t'aider à maintenir ta température interne à 37°.**

Les salades fraîches pleines de tomates et de poivrons ne sont donc pas indiquées !

En hiver, tu leur préfères les divers choux, les courges, les potirons. Si tu n'aimes pas cuisiner, tu peux commencer par les faire à la vapeur. **Quand le produit de base est bon, ça suffit pour réaliser un repas délicieux !** Tu as aussi besoin de vitamine C en hiver, ce n'est d'ailleurs pas pour rien que les clémentines abondent en décembre. Si tu regardes les légumes d'automne, ils

sont encore différents...champignons, premiers potirons, navets, topinambours, leurs couleurs te rappelleront d'ailleurs les couleurs de cette saison plutôt ocre, jaune taupe, légèrement rougi...

En été à l'inverse, les légumes ont des couleurs vives, sont souvent juteux, paraissent plus gourmands : tomates, melons, pastèques, poivrons,...



Ton corps a besoin de ce que la nature lui fournit au moment voulu.



Du coup, pour être en forme à toute période, sers-toi de ce qu'elle t'offre, sors de tes automatismes si tu en as et, par exemple, n'achète pas de tomates en hiver !

Pour commencer dès maintenant à manger de saison, télécharges un calendrier de saison sur internet. Tu peux l'imprimer et l'afficher sur ton frigo, et aussi en garder une version sur ton smartphone, comme ça tu l'as à portée de main quand tu fais tes courses.

Petit conseil : il existe peut-être des variétés locales dans ta région, pense à demander à ton vendeur de légumes, tu pourrais faire de chouettes découvertes !

Télécharge
un calendrier
de saison !

ASTUCE n°2

Sois locavore

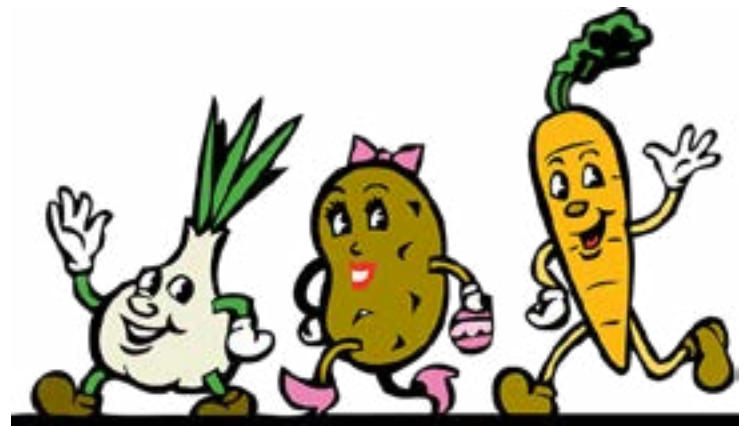
Mange au maximum des légumes cultivés près de chez toi, des viandes issus d'élevages près de chez toi, ou encore du fromage fabriqué près de chez toi.

« Mouais....le lien avec l'énergie il est où ? »

Des aliments plus frais, qui ont moins voyagé, sans conservateurs, surtout si tu te fournis au marché ou chez le producteur, ou en circuit court. Les légumes sont souvent récoltés au maximum 24h avant leur commercialisation, et conservent donc les nutriments dont tu as besoin... pour un maximum d'énergie prélevée !

Imagine le voyage d'une tomate récoltée en Espagne parmi des milliers d'autres, qui attend son tour pour partir dans des camions approvisionner un supermarché parisien. Ou un fromage de chèvre fait dans le sud pour être vendu dans une

grande surface normande. Comment peuvent-il être aussi qualitatif et gustus, qu'une tomate tout juste cueillie, ou qu'un fromage frais fait le matin pour être vendu sur le marché l'après-midi même ?*



«Ok, mais comment je fais pour être locavore concrètement ? »

-  Tu trouves un petit commerçant près de chez toi qui travaille en local. Tu vas vite t'en rendre compte en discutant avec le vendeur !
-  Tu trouves une AMAP dont les conditions de fonctionnement te conviennent (on est conscients que c'est parfois compliqué de concilier AMAP et boulot).
-  Tu trouves un producteur qui fait des paniers paysans. Ils peuvent te livrer ou bien tu vas chercher ta commande.
-  Tu trouves des producteurs près de chez toi qui font du local. Solution la plus complète! Un peu chronophage mais une fois que tu as trouvé, tu peux mettre en place une routine hebdomadaire !



Si dans un premier temps, tu préfères continuer le supermarché, **commence simplement par ne prendre que des produits 100% France** (sauf les produits qui ne se cultivent pas ici). En plus, la planète te remerciera !

ASTUCE n°3

N'achète pas de produits industriels

Alors oui, ce point fait mal pour certains ! Mais il est très important.

Les aliments ne sont pas frais, tu ne disposes donc pas de leur énergie.

Pour se conserver aussi longtemps, ils ont été complémentés avec des additifs (E...), et autres substances peu lisibles ! La clé ici, c'est de regarder le dos de tes boîtes. Si tu ne comprends pas ce qu'il y a dans le produit, ne l'achète pas. Si le sel apparaît en premier dans la liste, non plus ! En effet, la liste d'ingrédients apparaît sur la boîte par quantité, de la plus grande présence à la moins grande présence.

Pour que ton alimentation t'apporte de l'énergie, elle doit elle même en être pourvue.

Donc n'achète pas de plats tout faits, achète du frais !



ASTUCE n°4

Réduis la viande et les produits laitiers

Tu en entends de plus en plus parler, et en effet réduire la viande et les produits laitiers, c'est une astuce super efficace pour retrouver de l'énergie.

Pourquoi ?

Déjà, parce que les produits animaux, en particulier la viande rouge et les produits de vache, sont plus difficiles à digérer.. Tu ne t'es jamais retrouvé ko après un bon plat de viande en sauce ? Tu ne t'es jamais senti fatigué, un peu amorphe après une raclette ou un plateau de fromage ?

Si non, c'est que tu as un système digestif impressionnant ! Pour la plupart d'entre nous, la réponse est oui. Car ce sont des produits qui demandent un gros travail de digestion, et donc beaucoup d'énergie. En fait lorsque l'animal est tué, tous les déchets et toxines de son corps sont conservés, et se retrouvent donc dans ton organisme quand tu les ingères. Du coup, tu as double travail, puisqu'en plus d'éliminer les tiens, tu élimines aussi ceux de l'animal ! Alors forcément, à 15h, ton corps est occupé à autre chose qu'à te donner de l'énergie pour travailler, penser et être productif !

Quand tu consommes de la viande, prends là directement du producteur ou d'une boucherie de confiance, jamais de viande industrielle !

La viande non bio et industrielle est à bannir de ton frigo. Mauvais traitements, animal stressé, malade, donc soigné à coup d'antibiotiques. La viande est de mauvaise qualité, moins bonne, moins nutritive, plus gorgée d'eau. Choisis plutôt une bonne viande de temps en temps, même les éleveurs le disent*.

C'est le même constat pour le fromage ! Et pour la charcuterie...



*A ce sujet, regarde [le portrait de Pierre et Franck](#), éleveurs de vaches!

ASTUCE n°5

Mange bio au maximum

La bio est une réponse simple à l'agriculture conventionnelle qui utilise la chimie. La bio interdit l'utilisation de produits chimiques (sauf quelques uns admis). **Manger bio, ça te garantit de manger des fruits et légumes issus de plantes moins affaiblies, plus nutritives, et qui ont aussi plus de goût !**

Ce qui est encore mieux, c'est de manger des aliments issus des semences paysannes, et cultivés par des agriculteurs qui ne travaillent pas le sol*. Pour avoir ces informations, le mieux est de demander à ton fournisseur ou ton producteur. Ceux qui travaillent de cette manière sont souvent ravis d'échanger et d'expliquer leur démarche !

Bio vs local

A choisir, mieux vaut quand même **privilégier une tomate française non bio qu'une tomate bio d'Espagne.** Les normes sont différentes, et la tomate française aura toujours moins voyagé que sa voisine.

Le bio, c'est pas plus cher !

Tu achètes moins, peu de produits industriels, donc la note à la fin du mois n'est pas plus salée qu'en achetant non bio.

La viande par exemple. Si tu achètes 150g de steak haché conventionnel, et que tu en perds 50g (on exagère à peine) sous forme d'eau quand tu le cuis, autant acheter 100g d'une bonne viande. Tu auras au final la même quantité de viande, pour une qualité meilleure.

Bon et en plus, c'est aussi soutenir une agriculture plus respectueuse de son environnement, des gens courageux qui décident de changer leur mode de travail.



ASTUCE n°6

Mange lentement

Oui, ça aussi c'est une clé pour une énergie retrouvée.

Tout le travail que tu fais en mâchant, c'est du travail que ton système digestif n'aura pas à faire après. Et pour information, ton système digestif puise 10 à 15% de ton énergie quotidienne à lui tout seul, et se met en marche après les repas.

D'où les coups de barre !



Donc pour éviter ça, pour commencer, mange lentement. **Respire entre deux bouchées, prends des petites quantités dans ta fourchette, mâche.** Tu peux compter 5 secondes par exemple avant de prendre la bouchée suivante. Et bien sûr, attends d'avoir fini la première avant d'avaler la deuxième !

Mâche !!



ASTUCE n°7

Mange en conscience

Ne regarde pas la télé en mangeant

Quand tu manges, tu manges !

C'est une habitude assez répandue de regarder la télé en mangeant, et pourtant c'est très mauvais pour ton niveau d'énergie. Pourquoi ? Parce que tu manges de l'information visuelle, et tu ne prends pas conscience des nutriments que tu ingères. Du coup, tu es moins à l'écoute de ton corps, tu manges sans doute plus, et tu n'es pas conscient.

Ton repas, c'est ton fournisseur d'énergie, c'est comme l'essence de la voiture.

Quand tu mets de l'essence dans ta voiture, elle est à l'arrêt. Elle « mange », puis elle est en mesure de repartir. Ben toi c'est pareil. Tu as besoin de te mettre à l'arrêt, de t'asseoir, de te concentrer sur l'énergie que tu avales, puis tu pourras repartir.



Arrête de manger quand tu n'as plus faim

Certes il ne faut pas gâcher, mais il ne faut pas se gaver non plus !

Donc là encore, en respirant, en étant conscient, en évitant la télé, **tu réaliseras que souvent, tu n'as plus faim bien avant ce que tu pensais.**

Alors évidemment si tu es au restaurant ou chez des amis, tu peux faire une petite impasse, et puis il peut t'arriver aussi de finir ton plat par gourmandise, et c'est ok aussi ! Mais en temps normal, tu réaliseras que les quantités que tu fais sont peut-être plus importantes que tes besoins ou ceux de ta famille.

Et en en prenant conscience, tu pourras peut-être cuisiner les restes le lendemain (même s'il est mieux de manger frais), et surtout réduire les quantités sur les plats suivants.



Là encore, ton corps sait. S'il te dit qu'il a assez mangé et que tu ne l'écoutes pas, tu vas le fatiguer derrière lorsqu'il va devoir se mettre en route pour la phase de digestion. Du coup tu vas tourner au ralenti, avoir envie de dormir, et ça juste pour quelques bouchées de trop ! Savoure donc plutôt celles qui te convenaient, et garde l'énergie que tu viens d'ingurgiter pour tout ce que tu as envie de faire après !

ASTUCE n°8 Fais-toi plaisir !

Oui on te le redit, mange ce qui te fait plaisir !!!!!



Ne mange pas par défaut, ni par habitude. Ecoute-toi, prends un temps, même à la boulangerie si tu prends un encas entre midi et deux, regarde tout ce qu'il y a pendant que tu fais la queue, respire, essaie de penser avec ton ventre (oui c'est possible on en reparlera si tu veux :D).

Ton corps sait ce dont il a besoin ! Et peut-être que tu as l'habitude de prendre une part de pizza, un perrier et un brownie, mais que si tu écoutes ton corps ce jour là, il a envie de salade, parce qu'il sait que ça lui amène des fibres et qu'il en a besoin en ce moment.

Du coup regarde vers la salade et vois si elle te fait envie, si elle te fait plaisir. Rien de pire que de manger sans envie par dépit et sur le pouce ! Prendre 2 minutes pour sonder son envie, ça reste raisonnable même pour les emplois du temps chargés, ça permet de faire le bon choix et d'être en forme pour l'après-midi !

ASTUCE BONUS

D'ailleurs, sujet un peu tabou et pourtant primordial : quand ton système digestif fonctionne bien, tu vas aux toilettes une fois par jour, à une heure plutôt régulière. On te conseille donc de garder un œil là-dessus.

Si tu n'y vas que tous les 3 ou 4 jours, ça veut dire que tu gardes les toxines en toi tout ce temps là, alors que tu continues à manger. Forcément, ton corps puise de l'énergie pour stocker ces

« déchets » et c'est de l'énergie que tu n'utilises pas ailleurs. Du coup, dans ces moments-là, qui peuvent aussi être liés à du stress par exemple, pense à manger des aliments avec plus de fibres (légumes verts, salade, pain pâtes etc. complets).



Et voilà, tu as découvert 8 astuces pour manger éthicien et retrouver ton énergie !!

Nous on te conseille de commencer par en appliquer 2, par exemple Astuce 1 «Mange de saison», et Astuce 6 «Mange lentement», et puis d'ajouter les autres au fur et à mesure.

C'est une super base pour te sentir moins fatigué, et commencer à renouer avec ton énergie tout en reconnectant à ton alimentation.

Les Ethiciens

**Pour découvrir nos prochaines astuces et découvertes,
abonne-toi à**

la page Facebook
la chaîne Youtube

