

## Quelques Conseils d'Hygiène Alimentaire



Varié vos huiles : Olive, Coco pour la cuisson et incorporer des huiles riches en Oméga 3 comme **Noix, Chanvre, Colza, Cameline, Lin** pour l'assaisonnement (à conserver au frigo)



Boire de l'eau peu minéralisée, de préférence entre les repas  
Ex : Volvic, Mont Roucoux, Rosée de la Reine



Favoriser le plus possible la cuisine « fait maison ». Cela permet de savoir ce que vous manger et vous évite les édulcorants / conservateurs / additifs des AUT (Aliments Ultra Transformés)



Réalisez une assiette colorée et qui est appétissante pour vous. En effet, chaque couleur de fruits & légumes à ses bienfaits



Prenez le temps de mâchez car la digestion commence dans la bouche  
Poser votre fourchette entre chaque bouchée  
Cela permet d'être plus à l'écoute de sa sensation de faim / satiété et de manger en conscience



Éviter les fruits crus en fin de repas qui sont source de ballonnements et de gaz. Les manger, de préférence, en dehors des repas.  
Privilégier les fruits cuits



Dînez tôt vers 19 ou 20h afin que la digestion soit bien entamée avant d'aller vous coucher et de mettre vos intestins au repos.



Mangez dans une ambiance sereine : sans télévision, sans discussions trop sensibles. Le repas est aussi un temps de partage



Favoriser les céréales semi-complètes ou complètes (selon la sensibilité de vos intestins)



**Marie Maugey - Naturopathe**  
06.70.89.76.22  
<https://naturo-paca.fr/>