



**HÉLÈNE WACQUIER**  
EST DIPLÔMÉE  
DE HEC-ULg (PROMO 1993)  
APRÈS 15 ANS DE PARCOURS  
PROFESSIONNEL DANS LA  
GESTION, SA PASSION POUR  
LA NUTRITION L'A CONDUITE  
À REPRENDRE DES ÉTUDES  
DE POINTE EN NUTRITION  
ET NUTRITHÉRAPIE AU  
CERDEN<sup>1</sup> ET AU CFNA<sup>2</sup>  
ELLE EST AUJOURD'HUI COACH EN  
NUTRITION ET NUTRITHÉRAPEUTE  
INDÉPENDANTE À L'ESPACE  
MÉDICAL DU BOL D'AIR ET CHARGÉE  
DE RECHERCHES  
À HEC-ULg POUR ÉTUDIER  
LE POTENTIEL DES INSECTES  
DANS LA NUTRITION  
HUMAINE ET ANIMALE

## QUE METTRE DANS SON ASSIETTE POUR AVOIR LA GNIAC ?

### PRENEZ UN PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ !

**Sautez-vous le petit-déjeuner par manque de faim ou de temps ?**

Pour respecter la chronobiologie du corps, le petit déjeuner doit être notre plus solide repas car c'est le moment de la journée où nous avons le plus besoin d'énergie. Il doit être riche en protéines pour favoriser la sécrétion de dopamine et de noradrénaline, les neurotransmetteurs du tonus physique et intellectuel, de la motivation, de la combativité et de la concentration. Or, ces hormones du tonus sont dérivées de la tyrosine, un acide aminé que l'on trouve en abondance dans les protéines. Le problème est que l'ingestion simultanée de sucre - et surtout la sécrétion d'insuline qui s'ensuit - empêche le passage de la tyrosine dans le cerveau. Pour être en forme et énergique, le petit déjeuner doit donc être protéiné et le moins sucré possible : exit la baguette-confiture au profit d'aliments tels que les œufs, le jambon ou le saumon !

### OPTEZ POUR UN LUNCH PROTÉINÉ ET RICHE EN LÉGUMES ! Mangez-vous un sandwich à midi ?

À midi, vous avez encore besoin de tonus pour terminer la journée. Il faut donc éviter les excès de sucres qui mènent à piquer du nez. Il faut particulièrement se méfier des sucres cachés. En effet, de nombreux aliments provoquent des pics de glycémie, suivis d'hypoglycémies réactionnelles, même s'ils n'ont pas un goût sucré : c'est le cas des demi-baguettes garnies des sandwicheries. Elles équivalent à ingérer plus de 20 sucres ! Idem pour un ravier de frites, une pizza ou un plat de pâtes. Ces repas glucidiques sont une des causes majeures de somnolence postprandiale et de rages de sucre ou d'alcool en fin de journée. Optez donc pour du poisson ou de la viande maigre et des légumes à midi et délaissez les féculents. Vous sortirez de table à la fois léger et plein d'énergie !

### OFFREZ-VOUS UN « VRAI » GOÛTER !

**Grignotez-vous en rentrant du boulot ?**

Vers 17 heures, le corps commence à avoir grand besoin de sérotonine - une hormone anti-stress - pour revenir au calme. Or, beaucoup de personnes en sont carencées, ce qui les pousse à se jeter sur des mets sucrés, des chips ou un verre d'alcool en rentrant du travail. Cela augmente en effet rapidement le taux de sérotonine dans le cerveau, mais non sans effets secondaires, notamment au niveau de la prise de poids...

Pour éviter cela, prenez un vrai goûter vers 16h-17h avec des aliments riches en tryptophane - acide aminé précurseur de la sérotonine - accompagnés de glucides (un fruit frais ou des céréales complètes par ex.) qui facilitent le passage du tryptophane dans le cerveau. Les aliments riches en tryptophane sont notamment les produits laitiers, les bananes, les noix de cajou, les amandes, les graines de courge, les céréales complètes, les légumineuses, les avocats et le chocolat noir.

### MANGEZ VÉGÉTARIEN LE SOIR !

**Prenez-vous le repas principal le soir ?**

L'idéal pour se préparer à une nuit réparatrice est de faire un souper léger, à tendance végétarienne, en associant céréales complètes (riz complet...) et légumineuses (lentilles, pois chiches...), afin de continuer d'activer la sécrétion de la sérotonine, qui n'est autre que le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. A contrario, on évitera de manger trop de protéines animales car elles sont très dynamisantes (en particulier la viande rouge). Or, la plupart des gens prennent leur repas principal le soir, quand ils ont le moins besoin d'énergie ! Cela favorise les surcharges et les stockages, le maintien d'une température corporelle trop élevée et un sommeil non réparateur. En outre, ce faisant, ils n'ont pas faim pour le petit-déjeuner... La boucle infernale est bouclée ! Mais il est tout à fait possible d'amorcer la spirale énergétique positive inverse. Tout est question de volonté et d'organisation !

Pour plus d'infos : [helene@living-nutrition.be](mailto:helene@living-nutrition.be)

[www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)

<sup>1</sup>Centre européen pour la recherche, le développement et l'enseignement de la nutrition et de la nutrithérapie

<sup>2</sup>CFNA (Centre de Formation en Nutrithérapie et Aromathérapie) avec le Dr Jean-Paul Curtay, président de la société de médecine nutritionnelle, membre de l'Académie des Sciences de New York et créateur de la première consultation de nutrithérapie en France