

# 12 DÉFIS DE 2019



MARS - AUGMENTER SES  
LÉGUMES

Par : Natacha Leclerc, Naturopathe



**NATUROPATHIE**  
Prévention des maladies






# Défi santé mars 2019

## Augmenter sa consommation de légumes

Je pense que tout le monde le sait, mais ne le sait pas tant que ça en même temps : les légumes sont suuuuuuper importants dans l'alimentation. Il devrait y en avoir à tous les repas et ce, en quantité plus grande que le restant des aliments. Visuellement, les légumes devraient constituer la moitié de ton assiette.

Les légumes font partie d'une alimentation saine car ils sont une source de chlorophylle (alcalinise l'organisme), de vitamine c, de bêta-carotène et autres vitamines, de divers minéraux et oligo-éléments, de fibres et d'antioxydants protecteurs.

Manger de 8 à 10 portions de légumes et 1 à 2 portions de fruits par jour, apprêtés de la bonne façon, contribue à :

- plus d'énergie
- meilleur transit (aller à la selle à tous les jours!)
- sommeil réparateur, donc lever plus facile, moins besoin de sommeil     
- meilleure digestion
- moins de brûlements d'estomac
- moins d'hémorroïdes
- meilleure gestion du poids
- sensation de bien-être général
- plus grande capacité à faire de l'activité physique régulièrement

# Défi santé mars 2019

## Augmenter sa consommation de légumes

- récupération plus rapide après l'effort et l'entraînement
- moins de douleurs physiques
- moins de douleurs dans les jambes
- moins de problèmes articulaires
- moins de migraines
- meilleure concentration
- système immunitaire plus fort
- meilleure tension artérielle
- ongles plus durs
- cheveux plus forts et qui tombent moins
- et bien plus encore !

Maintenant que tu connais les bienfaits d'une alimentation riche en légumes, qu'il faut en manger 8 à 10 portions par jour, tu veux certainement savoir ce qu'est une portion finalement. C'est bien simple, une portion de légumes équivaut à 1 tasse pour les laitues et 1/2 tasse pour le restant des légumes. Allons-y pour un 6 à 10 tasses de légumes par jour pour faire simple.

Attention ! Quand je parle d'augmentation des légumes, j'exclue les légumes racines comme les pommes de terre, les carottes, les betteraves et les navets qui font plutôt partie des légumes féculents. Bien qu'importants dans l'alimentation, on essaie de ne pas dépasser 1/2 tasse par repas pour ces derniers.

# Défi santé mars 2019

## Augmenter sa consommation de légumes

Je ne sais pas si tu as noté la subtilité glissée dans la phrase "Manger de 8 à 10 portions de légumes et 1 à 2 portions de fruits par jour, apprêtés de la bonne façon, contribue à : " ? La subtilité se trouve dans le "APPRÊTÉS DE LA BONNE FAÇON".

Qu'elle est alors la bonne façon d'apprêter les légumes si nous voulons conserver le plus de bienfaits ? La basse température, la cuisson à la vapeur et le cru!

Les nutriments sont, pour la plupart, très sensibles à la chaleur. Il est donc primordial de cuire lentement. Apporter une portion ou deux de légumes crus à chaque repas est aussi excellent. Le cru c'est le vivant, on adore ça!

Ton défi ce mois-ci est donc d'AUGMENTER TA CONSOMMATION DE LÉGUMES et de VARIER les sortes et les couleurs. Pas de discrimination, on veut de tout pour aller chercher le plus de nutriments possibles

Psssssst! Je te donne un truc tout simple si tu ne veux pas avoir l'impression d'être un lapin qui mange juste de la salade. Divise ta portion de légumes en deux, soit la moitié crue et l'autre moitié cuite.. Par exemple, tu peux manger une tasse de salade et une tasse de brocolis vapeurs. Ça te fait 3 portions de légumes différents.



# BONNE SANTÉ !



Par : Natacha Leclerc, Naturopathe  
(450) 304-HILO (4456)

HILO SANTÉ  
945 boul. Grignon  
St-Jérôme, QC  
J7Y 2Z4