

# D'abord et avant tout, équilibrer son alimentation

*Yolande Buyse N.D.*

Pendant longtemps, la nourriture était naturelle et crue. Ensuite, elle a été de plus en plus transformée puis altérée par les techniques agricoles, les substances chimiques, les procédés industriels de conservation et de préparation.

L'alimentation est souvent devenue une opération mécanique.

L'humain vit de plus en plus vieux, mais souvent il mène une vie végétative, peu intéressante, ponctuée de malaises. La majorité des gens des pays industriels meurent de maladies causées par une suralimentation.

Des règles éprouvées, mises au point, permettent de vivre longtemps par une alimentation naturelle équilibrée.

Cette alimentation équilibrée contribue à garder ou à retrouver sa santé.

Souvent, des guérisons inespérées suivent quand on observe ces principes.

Chacun doit rechercher les aliments et les proportions répondant à ses besoins actuels. Les aliments que nous tolérons et dont nous avons besoin à une période de l'année, selon notre activité, notre état de santé, notre âge, ne sont pas ceux que notre corps demandera à une autre période et dans d'autres conditions.

La formule 60-20-15-5 présente les proportions d'une alimentation équilibrée.

Si on a une alimentation équilibrée on n'a pas besoin de tableaux de calories, de vitamines, de minéraux de cholestérol ou autres.

La connaissance des nutriments, leurs effets, les bonnes combinaisons, alliée à la règle de *manger d'après sa faim*, apportera en abondance les nutriments

nécessaires à l'organisme pour bien fonctionner, se maintenir en forme ou retrouver la santé.

### **La formule d'alimentation équilibrée 60-20-15-5**

Cette formule a fait ses preuves. Elle est enseignée depuis un siècle par des naturopathes, notamment Henry Lindlhar, qui a établi la formule et André Passebecq.

Depuis 1978, je pratique et j'enseigne cette formule qui est plus que jamais d'actualité.

Son application quotidienne permet d'acquérir une forme superbe et une vigueur durable.

Elle doit être adaptée par chaque personne selon ses activités, son âge, son type morphologique et la saison.

Les gens qui mangent selon leur instinct s'alimentent selon ces mêmes proportions.

La formule est simple et une fois qu'on connaît les catégories d'aliments — vitalisants, protéines, glucides, lipides — on peut voir en un coup d'œil les proportions de son menu.

### **La formule d'alimentation équilibrée 60-20-15-5 décrit**

- les proportions, en pourcentage,
- des aliments, en poids,
- que consomme un adulte,
- sédentaire,
- en climat tempéré,
- pendant 24 heures.

Toute alimentation ou régime qui s'écarte de ces proportions ne constitue pas une alimentation équilibrée et peut entraîner des problèmes de santé.

## Équilibrer son alimentation avec la formule 60-20-15-5

- **60 % de vitalisants**

*Eau - enzymes - antioxydants - vitamines - minéraux - fibres*

Fruits, légumes, graines germées, algues, compléments alimentaires.

Ces vitalisants se consomment en majorité crus.

- **20 % de protéines**

Œufs, graines germées, noix, poissons, viandes, crustacés, produits laitiers, insectes.

- **15 % de glucides**

Céréales, tubercules, certains fruits farineux.

- **5 % de lipides**

Huiles végétales, graisses animales.

*Répartition en pourcentage du poids des aliments pris en une journée par un adulte sédentaire, en climat tempéré, en automne et au printemps.*

## Exemple de repas équilibré 60-20-15-5 (midi)

Pour un adulte sédentaire en climat tempéré

Ce tableau donne un exemple de repas équilibré avec le pourcentage des nutriments et le poids des aliments pour le repas de midi.

Aliments	Petit mangeur	Gros mangeur
<b>• 60 % de vitalisants</b>		
<b>Légumes crus</b> Laitue, luzerne germée, radis, carottes, chou, choucroute, algues, persil,	120 g	240 g
<b>Légumes cuits</b> Courge, ail	60 g	120 g
<b>• 20 % de protéines</b> Œuf	60 g	120 g
<b>• 15 % de glucides</b> Pomme de terre	45 g	90 g
<b>• 5 % de lipides</b> Huile d'olive	15 g	30 g
<b>Total 100 %</b>	300 g	600 g

## Exemples de menus équilibrés pour trois repas d'une journée

Pour un adulte sédentaire en climat tempéré

Repas	Vitalisants	Protéines	Glucides	Lipides
<b>Matin</b>				
Jus de carotte	25 g			
Spiruline	5 g			
Kamut germé	10 g			
Un œuf		60 g		
Riz			30 g	
Beurre				5 g
<i>Sous total: 140 g</i>				
<b>Midi</b>				
Légumes crus	300 g			
Légumes cuits	150 g			
Poisson		150 g		
Pomme de terre			113 g	
Huile				5 g
<i>Sous total: 750 g</i>				
<b>Soir</b>				
Légumes crus	200 g			
Légumes cuits	100 g			
Lentilles germées		25 g		
Levure		5 g		
Quinoa			15 g	

Noisettes				12 g
Huile				3 g
<i>Sous total: 350 g</i>				
<i>Total : 1150 g</i>	720 g	240 g	180 g	60 g
<b>Pourcentage</b>	<b>60 %</b>	<b>20 %</b>	<b>15 %</b>	<b>5 %</b>