

## Aliments à ne pas manger quand on est fatigué

### La viande rouge

Les viandes rouges sont difficiles et longues à digérer car elles sont longues à mastiquer.

Pouvant provoquer ballonnements et flatulences, l'organisme met donc une grande énergie dans la digestion, ce qui peut entraîner une fatigue d'autant plus accrue en cas de baisse de régime.

Si manger de la viande rouge nourrit les muscles et apporte les protéines nécessaires à l'équilibre de l'organisme, mieux vaut limiter sa consommation et privilégier des aliments plus faciles à digérer comme le poisson par exemple.

### L'alcool

Pendant longtemps, on a cru que l'alcool facilitait la digestion en augmentant la sécrétion d'une enzyme digestive.

Cependant, une récente étude a établi, en analysant l'air expiré de convives après le repas, que ceux qui buvaient des digestifs voyaient leur digestion gastrique ralentir de 50 %. Ainsi, ceux qui ont bu de l'eau durant le repas ont mis 6 heures à digérer contre 9 heures pour les autres.

La digestion de l'alcool exige un énorme effort de la part du foie. Or, en cas de fatigue, il s'agit plutôt de « décharger » les organes d'un surplus de travail et de les détoxifier. L'alcool est donc à proscrire.

### Le fromage

Les fromages, tout comme l'alcool, sont difficiles à métaboliser.

S'agissant de produits laitiers fermentés, ils demandent un gros effort de l'intestin pour être digérés correctement ce qui peut entraîner fatigue et somnolence après le repas.

Cependant, tous les fromages ne se valent pas. Les fromages trop faits et à moisissures, comme le roquefort, seront à éviter. En revanche, les fromages à pâte cuite comme le Gruyère, le Comté, le Beaufort ou la Tomme seront à privilégier car leur fermentation dans l'intestin sera moindre.

### L'huile

Mais pas n'importe laquelle ! Certaines huiles augmentent la fatigue alors que d'autres la réduisent. C'est notamment le cas de toutes les huiles non raffinées, telle que l'huile d'olive par exemple, qui, riche en acides gras mono-insaturés, favorise une bonne santé et donne de l'énergie.

En revanche, exit l'huile de tournesol, l'huile de palme et l'huile de colza, riches en acides gras saturés, responsables du cholestérol, et qui libèrent, en outre, des corps toxiques à la cuisson.

### Le sel

Un excès de sel favorise la rétention d'eau en empêchant les éléments de circuler librement dans l'organisme.

En cas de fatigue, le but étant davantage de fluidifier et de désencombrer les tissus, le sel est donc à écarter de son alimentation durant les périodes de détoxification.

Si le sel est difficile à supprimer totalement de son alimentation, il sera alors préférable d'opter pour un sel non raffiné. En moyenne, la consommation de sel au quotidien ne doit pas dépasser 5 g par jour.

### Le café

En cas de fatigue, le petit café noir, sucré ou non, est le bienvenu. Pourtant, c'est un faux ami qui, s'il donne un coup de fouet sur le moment, épuise l'organisme à la longue.

Boire un café, a fortiori sucré, provoque des pics de glycémie. Ces alternances d'hyper et d'hypoglycémie entraînent une fatigue chronique et affaiblissent le système immunitaire.

Même si l'effet boosteur du thé semble moindre sur l'organisme, il est conseillé de le consommer entre les repas à la place du café. Ses effets bénéfiques se ressentiront sur le moyen / long terme et sa richesse en antioxydants favorisera le regain d'énergie.

### Les biscuits, les bonbons et les viennoiseries

Le sucre et les lipides, présents dans les biscuits, bonbons et autres viennoiseries, affaiblissent le système immunitaire car il demandent beaucoup d'énergie pour être digérés. L'organisme concentré sur cette tâche n'est donc plus capable de contrer d'éventuelles maladies latentes.

En outre, les sucreries et friandises favorisent le développement du diabète, du surpoids, des maladies cardio-vasculaires et, indirectement, du cancer. De manière

générale, il est préférable de limiter sa consommation de biscuits et de bonbons. Mais si l'envie est là, mieux vaut opter pour le sucre complet non raffiné, de préférence biologique qui se présente sous forme d'une poudre brune foncée, compacte, obtenue par évaporation du jus de canne à sucre.

### Le faux sucre

Le faux sucre, comme l'aspartame ou l'acésulfame K par exemples, provoque un pic de glycémie, qui énerveille l'organisme sur le moment mais le fatigue dès que la glycémie baisse en raison du pancréas qui est fortement sollicité.

Mieux vaut donc miser sur des sucres naturels non raffinés ainsi que sur le fructose contenu dans les fruits. Outre les bons glucides qu'ils apportent, ils sont également riches en vitamines et oligo-éléments, indispensables pour retrouver la forme.

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=8-aliments-ne-pas-manger-fatigue&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=nutrition-aliments-fatigue&utm\\_medium=quotidienne-07012017&osde=OSD.mgueobhqmqm fo rcykyuf noz ysn](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=8-aliments-ne-pas-manger-fatigue&utm_source=newsletter&utm_campaign=nutrition-aliments-fatigue&utm_medium=quotidienne-07012017&osde=OSD.mgueobhqmqm fo rcykyuf noz ysn)