

# Formes Alimentaires Particulières — Guide Complet

*La personne qui fait attention à sa santé ne mange pas juste pour fournir des nutriments à son corps, mais considère plutôt l'alimentation et son attitude de vie comme un tout. Nombreuses sont les personnes qui réfléchissent aujourd'hui à des alternatives au mode d'alimentation « normal » et s'alimentent selon des principes alternatifs, essentiellement pour des raisons sanitaires, écologiques, politiques, éthiques ou religieuses.*

## 1. Alimentation à Valeur Intégrale

Partant de l'idée que toute transformation d'un aliment diminue sa teneur en précieux composants, ce mode mise sur la fraîcheur et l'état naturel des denrées pour renforcer les forces immunitaires et approvisionner le corps de manière optimale.

- **Objectifs principaux** : Renforcer les défenses contre les maladies ; approvisionner le corps de manière optimale ; éviter les pertes de nutriments/énergie par une transformation minimale ; abaisser les dépenses de santé publiques.
- **Règle du frais** : Environ la moitié de la quantité absorbée devrait être composée d'aliments frais non chauffés. Les pommes de terre et les légumineuses doivent néanmoins obligatoirement être cuites.
- **Profil nutritionnel** : Principalement ovo-lacto-végétarien (fruits, légumes, pommes de terre, légumineuses, céréales complètes, produits laitiers, noix, huiles pressées à froid). Viande fortement restreinte, poisson recommandé, œufs occasionnels.
- **Critères bio & éthiques** : Utiliser des denrées de production biologique reconnue ; éviter les additifs, rayonnements et génie génétique ; préférer les produits régionaux, de saison, non emballés ou éco-emballés, et issus du commerce équitable.

## 2. Alimentation Végétarienne et Alternatives Végétales

Adoptée par des milliards de personnes (par choix éthique, sanitaire, économique ou par contrainte climatique), elle s'accompagne généralement d'un mode de vie sain excluant l'alcool et la nicotine.

Forme alimentaire	Principes & Aliments autorisés	Points de vigilance / Atouts de santé
<b>Végétalienne</b>	Exclusivement végétale. Aucun aliment d'origine animale (pas de lait, produits laitiers, œufs ni miel). Repose sur céréales complètes, légumineuses, noix, pommes de terre et fruits secs.	Risque élevé de carences (protéines, fer, minéraux). <b>Supplémentation obligatoire en vitamine B12.</b> Part de crudités faible recommandée (le cuit s'assimile mieux). <b>Déconseillé</b> aux seniors, nourrissons, enfants, femmes enceintes/allaitantes.
<b>Lacto-végétalienne</b>	Produits végétaux, lait, produits laitiers et miel. Exclut viandes, poissons, crustacés, gibier, volaille, produits carnés et œufs.	Mode d'alimentation comptant peu d'adeptes en pratique. Fournit assez d'énergie et de nutriments.
<b>Ovo-lacto-végétalienne</b>	Complète les aliments lacto-végétaliens avec des œufs (végétaux, lait/produits laitiers, œufs et miel). Exclut toute chair animale.	<b>Le mode le plus répandu.</b> Fournit suffisamment d'énergie et de nutriments (tous les nutriments essentiels sont disponibles en quantités suffisantes).
<b>Ovo-lacto-pesca-végétalienne</b> (Pescovégétarisme)	Produits végétaux, lait/produits laitiers, œufs, miel + <b>poissons, mollusques et crustacés.</b> Exclut la viande, la volaille et le gibier.	Excellente couverture en <b>acides gras Oméga-3 précieux</b> , protéines de haute qualité et vitamine D. Élimine la quasi-totalité des risques de carences du végétarisme strict. Surveiller la provenance (pêche durable).
<b>Flexitarisme</b> (Végétarisme partiel)	Alimentation <b>**essentiellement végétale**</b> , intégrant une consommation <b>**occasionnelle et raisonnée**</b> de viande, volaille et poisson de haute qualité. Aucun interdit strict.	Modèle d'une <b>**extrême souplesse**</b> , idéal pour une transition durable. Focus sur la qualité éthique et locale (filières courtes). Ne présente <b>**aucun risque de carence**</b> et préserve la vie sociale.

**Bénéfices santé :** Les végétariens (lacto- et ovo-lacto-) affichent souvent un poids plus bas, une pression sanguine plus basse et un taux de lipides sériques inférieur. Les maladies cardio-vasculaires sont moins fréquentes grâce à ce mode de vie plus sain.

*Préparation : Épicer avec des herbes fraîches, saler et sucrer modérément. Varier impérativement les couleurs, les formes et les types de préparations.*

## 3. Cuisine Méditerranéenne

Synonyme de plaisir et de longévité, elle correspond parfaitement à une alimentation préventive. Constaté dès les années 1950, ses adeptes souffrent nettement moins de maladies cardiaques que les populations du nord de l'Europe ou des USA.

- **Hydrates de carbone complexes :** Pâtes, pain et céréales complètes apportent de l'énergie et favorisent la digestion (fibres).
- **Abondance de végétaux frais :** Tomates, concombres, olives, ail, oignons et un fruit par jour (fibres et substances végétales secondaires).

- **Graisses de qualité & Mer** : Huile d'olive pressée à froid (antioxydants) ou de colza. Moins de viande mais beaucoup de poisson (oméga-3).
- **Art de vivre** : Un verre de vin rouge de temps à autre (prévention de l'artériosclérose). Prendre le temps de savourer et de partager dans la joie.

## 4. Alimentation des Sportifs

L'alimentation s'ajuste selon le sport, les objectifs et la phase (entraînement/compétition) pour optimiser les performances sans surcharger l'appareil digestif.

- **Rythme** : Répartir sur 5 à 6 repas quotidiens. Dernier gros repas consommé **3 à 4 heures avant** l'effort.
- **Glucides complexes** : Priorité à l'amidon (riz, pâtes, pommes de terre) pour saturer les réserves de glycogène. Éviter le sucre de raisin juste avant l'effort (provoque une forte poussée d'insuline entraînant une hypoglycémie réactionnelle et déshydrate les tissus).
- **Lipides & Protéines** : Maintenir environ 30% de lipides globaux (mais les limiter juste avant l'effort car leur décomposition demande trop d'oxygène). Les besoins protéiques augmentent peu (max 2 g/kg pour la force comme les lutteurs/haltérophiles ; le citoyen moyen est déjà trop haut à 1,6 g/kg). Éviter l'excès de viande grasse.
- **Hydratation critique** : Remplacer le sodium et le potassium perdus par la transpiration pour éviter les crampes (notamment aux mollets). L'eau pure et le thé ne conviennent pas. Boire **1 à 2 dl toutes les 15 minutes** d'un liquide équilibré en minéraux et glucides.
- **Vitamines** : Une carence effondre les performances, mais un apport supérieur aux besoins n'a pas d'effet mélioratif mesuré.

## 5. Alimentation des Personnes Âgées

Le vieillissement modifie l'organisme : baisse de l'immunité, du métabolisme, de la soif, altération du goût (le sel est moins perçu, l'acidité est plus intense), troubles digestifs ou de la mastication. Maladies fréquentes : ostéoporose, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, hypertension, constipation, diverticules, goutte, fluctuations de poids.

**Le grand paradoxe du senior** : Les besoins énergétiques diminuent avec la baisse d'activité, mais les besoins en protéines, vitamines et minéraux restent **inchangés**. Le choix des aliments doit donc se concentrer sur une haute densité nutritionnelle.

### Aliments Recommandés :

- Céréales complètes finement moulues.
- Légumes frais faciles à digérer.
- Légumineuses en petites quantités (petits pois, lentilles, haricots verts).
- Fruits frais variés ; produits laitiers écrémés et acidifiés.
- Poissons impérativement sans arêtes.

### Moins Recommandés :

- Graisses animales et viandes grasses.
- Charcuteries et saucisses de toutes sortes.
- Produits à base de farine fleur (blanche) et sucreries.
- Sel comestible en excès et alcool.

**Sécurité sanitaire** : Face à l'affaiblissement des défenses immunitaires, une hygiène absolue et stricte lors de la préparation est indispensable pour prémunir les aînés des infections.