

Manger Quoi, Quand, Pourquoi ? De la chronobiologie à la chrono-nutrition

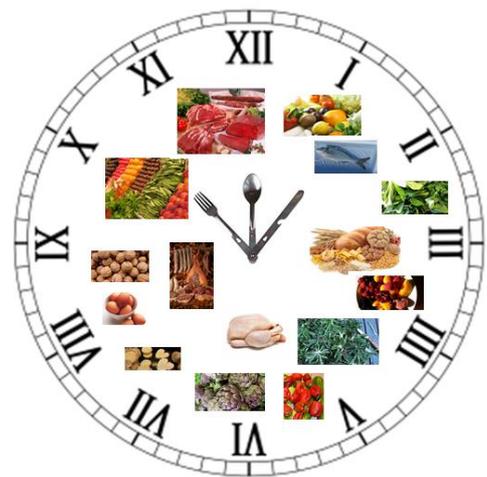
Depuis des millénaires, les migrations, les comportements de survie, chasse et reproduction, l'influence des astres comme la lune sur les femmes, interpellent les hommes et les scientifiques. Hippocrate, déjà, au Vème siècle avt JC faisait allusion aux chrono-rythmes. La médecine chinoise intègre les cycles liés au soleil et la lune dans ses pratiques depuis plus de 4000ans. Après les recherches de Carl Von Linné, F. Halberg, A. Reinberg, ou encore Y. Lasnes, A. Delabosse exploite la chronobiologie pour la chrono-nutrition.

Les organismes vivants sont soumis à des chrono-rythmes, des cycles de durée variables, dépendant de leur environnement, de la lumière, des bruits, de la température des forces électromagnétiques et gravitationnelles. Chez les êtres vivants, les horloges internes, centrales et périphériques gèrent et régulent le fonctionnement des organes, l'activité hormonale, les métabolismes...selon des périodicités propres à chaque espèce.

L'horloge centrale, au niveau cérébral, interagit par l'intermédiaire d'un neuromédiateur fondamental : la mélatonine. Les neurotransmetteurs, s'actionnent à tour de rôle selon une régulation stimulation/inhibition, stimuli et rétrocontrôles. Les organes périphériques, horloges périphériques, sous l'impulsion de l'horloge centrale, activent leur fonctionnement selon des horaires particuliers régis par ces chrono-rythmes faisant partie intégrante de notre patrimoine génétique.

La chronothérapie, la chronopharmacologie, la chronotoxicologie ont pour objectif d'optimiser l'utilisation des remèdes et d'en minimiser leur toxicité éventuelle. Dans une approche similaire la chrono-nutrition a pour but la restauration de la régulation des horloges par l'utilisation des aliments et de leur horaire de prise.

Au vu des métabolismes, manger des protéines et des gras le matin, faire un déjeuner dense le midi, ne pas oublier un goûter sucré et faire un diner léger semble être une des meilleures attitudes globale. Choisir les aliments du matin pour lancer l'activité des neuromédiateurs et de la thyroïde invite à la consommation d'œufs, de charcuteries, de laitages et fromages voire d'oléagineuses. Eviter les féculents le soir ne semble pas être une option intéressante puisque les glucides à IGBas améliorent l'utilisation du tryptophane précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, « hormone du sommeil ». Limiter les gras, cependant. Choisir les combinaisons alimentaires judicieuses pour chacun construit une nutrition optimale personnalisée.



Le 06 novembre 2018



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr

