

Les clefs pour réussir la sortie de votre déconfinement

par le Dr Alain Delabos
Médecin nutritionniste



I.R.E.N'S

Qui suis-je ? Docteur Alain Delabos

- ✓ **Médecin urgentiste** dans un hôpital de la banlieue de Rouen.
- ✓ **Chef du service de gériatrie** de longs et moyens séjours durant 7 ans.
- ✓ **Depuis 1986**, j'étudie les manifestations cliniques des erreurs nutritionnelles, ce qui m'a permis de définir les règles de la chrono-nutrition® et de la morpho-nutrition®.
- ✓ **Auteur** de nombreux ouvrages sur la Chrono-nutrition®, je participe à des émissions de radio et de télévision et donne des conférences publiques en France et à l'étranger.
- ✓ Ancien champion de Normandie universitaire du 200m plat en 1960



La chrono-nutrition[®]?

- **méthode d'alimentation naturelle initialement** mise au point pour remettre en santé des patients âgés et dénutris du service de gériatrie dont j'étais à l'époque le chef de service,
- **permet de consommer nombre d'aliments habituellement interdits** par les régimes, à condition d'être pris au bon moment de la journée.
- **Les principes essentiels des nutriments** parviennent alors **jusqu'à leur site d'action cellulaire** tandis que le même aliment, consommé à un mauvais moment, s'orientera vers une voie de stockage.

La chrono-nutrition®

- Elle permet de gérer toutes les anomalies fonctionnelles ou génétiques de la chronobiologie humaine y compris les carences chroniques des malnutritions, ou les carences aigües des cancers.
- Quelle que soit le problème à résoudre la base nutritionnelle doit toujours être la même, les variations les plus importantes concernant les troubles métaboliques et chaque repas devra être composé de :
 - **Un aliment principal** : Protéines animales
 - **Un aliment complémentaire** : Féculents, légumes, céréales, fruit
 - **Un aliment additionnel en petite quantité** : sauces, vinaigrettes, épices et condiments.
 - **Une boisson** : eau du robinet non filtrée ou eaux minérales ne contenant pas de sel de sodium (évia, volvic, salvetat, cristaline, etc...)

Au quotidien : le petit déjeuner

Gras saturés:

- Fromage (ou œufs ou charcuterie),

Protéines végétales et sucres lents

- Pain,

Oléagineux :

- Huile d'olive



Au quotidien : le déjeuner

- **Protéines d'origine animale**
- - viande, œufs, abats, charcuterie

Protéines végétales et glucides

- - féculents
- **Aliments additionnels**
- - sauces, vinaigrette, épices et condiments



Au quotidien : le goûter

- **Protéines à consommation rapide**

 - barre de protéines animales

- **Gras végétaux**

 - olives ou avocat
 - ou autres oléagineux
 - ou un fruit
 - ou un jus de fruit
 - ou autres dérivés sucrés



Au quotidien : le dîner

- **Protéines animales riches en gras poly-insaturés**
 - Poisson, fruits de mer
 - ou viande blanche
- **Végétaux riches en fibres**
 - Légumes
- **Aliments additionnels**
 - sauces, vinaigrette, épices et condiments



Les interdits de la chrononutrition

- **Laits, yaourts**, fromages blancs, fromages frais, petits suisses, et toutes préparations industrielles à base de lait (Yop, Activia, Actimel, etc.). Ainsi que tous les laits et yaourts végétaux (au soja, de coco, etc.)
- **Tous les aliments allégés**, y compris les aliments light 0 %, faux sucres, faux beurres et toutes préparations industrielles à visée soi-disant diététique.
- **Tous les potages** y compris les soupes, consommés, bouillons, qu'ils soient de poule, de bœuf ou de légumes, et surtout s'ils sont faits maison.
- **Sauf en cas de canicule et pendant toute la durée du Ramadan pour les musulmans.**
- **Toutes les sauces trop sucrées** : ketchup, sauce barbecue, sauce chutney, sauce soja et toutes les sauces asiatiques.

Chrononutrition et sport

- Adaptation au quotidien
 - Matin
 - Midi
 - Goûter
 - Soir
- Lors des entraînements
- Programme de préparation



Dans le cadre d'un lendemain de repas de fête ou d'une simple absence d'appétit

Le petit déjeuner est obligatoire



Le déjeuner



**Le goûter
n'est pas obligatoire**



**Le dîner
n'est pas obligatoire**



BIBLIOGRAPHIE DU Dr ALAIN DELABOS :

- Mincir sur mesure, grâce à la Chrono-Nutrition 1999
- Le régime starter 2006
- La Chrono-nutrition spécial Ramadan 2007
- Mincir en beauté grâce à la morpho-nutrition 2009
- Mincir vite et rester mince : La Chrono-nutrition en 3 phases 2011
- Bien se nourrir durant le Ramadan de l'été 2015
- La Chrono-Nutrition spécial Cholestérol 2008, réédité sous le titre :
- Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition 2016
- Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition mars 2017
- La Nouvelle Chrono-nutrition illustrée mars 2018
- Le carnet de bord de la nouvelle chrononutrition

En collaboration avec Mme Guylène Delabos :

- 230 recettes gourmandes
- Mincir gourmand 200 recettes
- Cuisine saveur 210 recettes
- 220 Recettes rapides