Stop Maladies Chroniques

5 erreurs fréquentes quand on vit avec une maladie chronique – et comment les éviter

---

Introduction :
Ce guide pratique aide les patients à identifier les erreurs courantes et à adopter les bons réflexes alimentaires et comportementaux pour mieux vivre avec leur maladie chronique.

Tableau synthétique des erreurs et aliments à privilégier

Pathologie	⚠️ 5 erreurs fréquentes	🥗 5 aliments à privilégier
Diabète	1. Ignorer le suivi glycémique quotidien 2. Négliger l'alimentation équilibrée 3. Sauter les repas ou faire des régimes trop stricts 4. Oublier l'activité physique5. Ne pas surveiller les complications (yeux, reins, pieds)	1. Légumineuses – Régulent la glycémie 2. Fruits à faible IG (fruits rouges, pomme) – Vitamines, pas de pics glycémiques 3. Poissons gras – Oméga-3, protègent le cœur 4. Avoine – Libération lente du glucose 5. Légumes verts – Fibres et antioxydants
HTA	1. Arrêter le traitement quand la tension semble normale 2. Trop de sel et aliments transformés 3. Négliger stress et activité physique 4. Ignorer le suivi régulier de la tension 5. Fumer ou consommer trop d'alcool	1. Fruits/légumes riches en potassium – Régulent la pression 2. Ail – Effet vasodilatateur 3. Poissons gras – Oméga-3, cœur 4. Fruits rouges – Flavonoïdes vasodilatateurs 5. Céréales complètes – Réduisent cholestérol et inflammation

Stop Maladies Chroniques

Stop Maladies Chroniques

Pathologie	⚠️ 5 erreurs fréquentes	🥗 5 aliments à privilégier
BPCO	1. Continuer à fumer ou s'exposer à la fumée 2. Négliger exercices respiratoires et kinésithérapie 3. Oublier traitements inhalés réguliers 4. Sous-estimer fatigue et essoufflement 5. Ne pas vacciner contre **grippe**/pneumocoque	1. Poissons gras – Anti-inflammatoire respiratoire 2. Fruits/légumes riches en vitamine C – Défenses respiratoires 3. Légumes verts – Antioxydants 4. Noix et graines – Oméga-3 anti-inflammatoires 5. Produits laitiers fermentés – Immunité
Arthrose	1. Éviter toute activité physique par peur de la douleur 2. Négliger suivi médical/rééducation 3. Suralimenter ou prendre trop de poids 4. Ne pas protéger les articulations 5. Compter uniquement sur les médicaments	1. Poissons gras – Oméga-3 anti-inflammatoires 2. Légumes crucifères – Protection du cartilage 3. Fruits rouges – Anti-inflammatoires 4. Noix et graines – Acides gras essentiels 5. Curcuma – Anti-inflammatoire naturel
Alzheimer	1. Ne pas stimuler cognitivement le cerveau 2. Négliger alimentation et hydratation 3. Vivre dans un environnement désorganisé 4. Ne pas suivre traitement/accompagnement médical 5. Sous-estimer sommeil et activité physique	1. Poissons gras – Oméga-3 protecteurs neuronaux 2. Fruits rouges – Flavonoïdes pour mémoire 3. Légumes verts – Folates et antioxydants 4. Noix – Vitamines et acides gras pour neurones

Stop Maladies Chroniques

Pathologie ⚠️ 5 erreurs fréquentes		🥗 5 aliments à privilégier
		5. Thé vert – Polyphénols antioxydants

Conseils pratiques et personnalisés en me confiant vos coordonnées ci dessous

- Notez vos mesures quotidiennes (glycémie, tension, activité physique).
- Maintenez une routine stable pour alimentation et activités.
- Intégrez des aliments anti-inflammatoires et riches en nutriments selon votre pathologie.
- Consultez régulièrement votre professionnel de santé.
- Stimulez votre corps et votre cerveau selon vos besoins spécifiques.

Si ces recommandations sont généralisables pour tous, il y a des petites spécificités qui pourront vous être utiles et que nous vous enverrons gratuitement si cela vous intéresse :

Par exemple saviez vous que l'huile de coco permet de retrouver une agilité de votre cerveau ?

Un malade atteint de la maladie d'Alzheimer et dont la femme a tartiné ses biscottes d'huile de coco (gardée au frais elle est solide et délicieuse) et au bout de 3 mois son mari a retrouvé de la capacité de sa mémoire !

Ces astuces testées et prouvées scientifiquement seront offertes pour vous et adaptées à votre cas