



**GiNutriVida**  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

**ATELIER**

# **ÉQUILIBRER SA GLYCÉMIE NATURELLEMENT**

**Gisele Cannalonga**

**Coach en santé alimentaire et naturopathe**

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)



## **Gisele Cannalonga**

### **Coach en santé alimentaire et naturopathe**

Je me suis spécialisée dans l'équilibre métabolique et hormonal, avec le désir d'aider les adultes de tous âges à préserver leur santé en avançant dans la vie.

Fondatrice de GiNutriVida, j'accompagne mes clients à retrouver leur vitalité, stabiliser leur glycémie, améliorer leur digestion et perdre du poids de façon naturelle et durable. Mon approche est bienveillante, personnalisée et axée sur des solutions simples.

J'ai à cœur de transformer les habitudes de vie en douceur, tout en redonnant à chacun le pouvoir de bien nourrir son corps... et son bien-être.



# INTRODUCTION

**Après 60 ans, notre équilibre glycémique devient essentiel pour maintenir notre vitalité.**

**Bien manger, c'est :**

- Écouter ses besoins
- Stabiliser son énergie tout au long de la journée
- Se faire plaisir avec des aliments simples, choisis pour soutenir notre bien-être





GiNutriVida  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

# COMPRENDRE LA GLYCÉMIE

LA GLYCÉMIE CORRESPOND  
AU TAUX DE SUCRE DANS LE SANG.

01.

Un taux stable favorise  
l'énergie et la  
concentration.

02.

Des variations peuvent  
entraîner fatigue, fringales,  
irritabilité, douleurs  
articulaires et gain de poids.

03.

Avec l'âge, la régulation de la  
glycémie peut devenir plus  
difficile, d'où l'importance  
d'une alimentation adaptée.





GiNutriVida  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH



## **UNE POMME PAR JOUR, UN RÉFLEXE SANTÉ SIMPLE ET PUISSANT**

« On connaît tous le dicton “Une pomme par jour éloigne le médecin”... Et ce n’est pas pour rien ! La pomme est un fruit à faible indice glycémique, riche en fibres (surtout la pectine), qui aide à ralentir l’absorption du sucre et à stabiliser la glycémie.

Elle soutient aussi la santé digestive, diminue les fringales, et apporte une douce sensation de satiété. C’est une excellente option de collation, surtout si on l’accompagne d’un peu de protéines ou de bons gras –comme quelques noix ou une cuillère de beurre d’amande. »

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)





GiNutriVida  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

# ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER

## ➡ À privilégier

- Légumes verts : brocoli, épinards, chou kale
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs
- Noix et graines : amandes, noix de Grenoble, graines de chia, graines de lin
- Fruits à faible indice glycémique : baies (fraises, framboises), pommes, poires
- Protéines maigres : poisson, tofu biologique

## ➡ À limiter

- Sucres raffinés : sodas, jus sucrés, boissons alcoolisées
- Aliments ultra-transformés
- Céréales raffinées et pâtisseries industrielles : farine blanche, viennoiseries industrielles

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)



# LES NUTRIMENTS CLÉS POUR UNE GLYCÉMIE STABLE

## **PROTÉINES** ralentissent l'absorption des glucides

œufs, poissons, poulet, tofu,  
tempeh, légumineuses  
(lentilles, pois chiches),  
yogourt grec, fromage  
cottage, noix et graines

## **FIBRES** réduisent les pics de glycémie

Légumineuses : lentilles, pois  
chiches, haricots noirs  
Grains entiers : avoine, orge, riz brun  
Fruits : pommes, poires, baies  
Légumes : brocoli, épinards, carottes  
Graines : chia, lin, psyllium

## **GRAINS ENTIERS** libèrent le glucose lentement

Quinoa : riche en protéines et sans gluten  
Riz brun : meilleure option que le riz blanc  
Avoine : préférer les flocons d'avoine entiers  
Orge : contient des fibres bêta-glucanes  
bénéfiques  
Pain complet : choisir des pains à base de  
farine intégrale

## **BONNES GRAISSES** favorisent une absorption lente des sucres

Avocat : riche en acides gras  
monoinsaturés  
Noix : amandes, noix de cajou, noix de  
Grenoble  
Graines : chia, lin, tournesol  
Huiles : huile d'olive extra vierge, huile de  
colza  
Poissons gras : saumon, maquereau,  
sardines

**Une petite portion 3 à 4 fois par semaine peut faire une grande différence !**





GiNutriVida  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

# ROUTINES POUR ÉQUILIBRER LA GLYCÉMIE

- **Manger à heures régulières**
- **Inclure des protéines à chaque repas**
- **Éviter les longues périodes de jeûne, manger aux 5 heures, avec une collation santé entre les repas**

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)





# **MANGER AVEC PLAISIR (ET SANS CULPABILITÉ)**

- Retrouver le plaisir de cuisiner pour soi
- Manger en pleine conscience : prendre le temps, savourer
- Se faire plaisir sans excès ni régime restrictif
- Manger avec des gens agréables
- Préparer des repas en communauté
- Choisissez des aliments frais et de saison





# VOICI DES IDÉES POUR DES REPAS COMPLETS ET NOURRISSANTS

**Pour couvrir vos besoins en calcium, même sans consommer de lait ou de produits laitiers traditionnels.**

## **Boissons végétales enrichies (lisez les étiquettes!)**

- Lait de soja, d'amande, d'avoine ou de cajou
- Choisir : enrichi en calcium + vitamine D / sans sucre ajouté

## **Poissons avec arêtes molles**

- Sardines en conserve
- Saumon en conserve avec arêtes
- Très bonne biodisponibilité du calcium naturel

## **Légumes verts riches en calcium**

- Chou kale
- Brocoli
- Bok choy (chou chinois)
- Feuilles de navet, cresson

## **Noix et graines**

- Graines de sésame (et tahini)
- Amandes
- Graines de chia (avec effet bonus sur la digestion)

## **Tofu biologique**

- Idéalement préparé avec du calcium (vérifier les ingrédients)
- Source protéinée + minéralisante

## **Eaux minérales riches en calcium**

- Au Canada : certaines marques locales ou importées comme Eska ou San Benedetto Calcium (vérifier l'étiquette pour > 200 mg/L)



# LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN

**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À RÉGULER LA GLYCÉMIE.**

## ● **Activités recommandées :**

- Marche douce
- Jardinage
- Étirements matinaux
- Tai chi
- Yin Yoga





# CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

- **Bouger un peu chaque jour**
- **Bien s'hydrater**
- **Prendre plaisir à bien manger**
- **Éviter les extrêmes, viser l'équilibre**







**GiNutriVida**  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

**Équilibrer sa glycémie, c'est nourrir son corps et son esprit.**

**Il n'est jamais trop tard pour adopter de nouvelles habitudes.**

**Redonnons au mot "alimentation" tout son sens :  
joie, soin, vitalité, partage.**

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)





**GiNutriVida**  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

**Merci pour votre présence**

**Et maintenant ?**

**Est-ce qu'un de ces points vous donne envie d'essayer  
quelque chose dès demain ?**

[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)





**GiNutriVida**  
COACH EN SANTÉ ALIMENTAIRE • HEALTH COACH

**Je serais ravie de vous accompagner si vous avez envie d'aller plus loin pour mieux comprendre votre glycémie et adapter votre alimentation à vos besoins.**

**N'hésitez pas à m'écrire en privé ou visiter mon site web pour une consultation en ligne gratuite de 20 minutes.**

**Gisele Cannalunga**  
**Coach en santé alimentaire et naturopathe**  
**[www.ginutrivida.com](http://www.ginutrivida.com)**

