

# 100% Bonne Santé...

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## Redéfinir la bonne santé

La médecine telle qu'on la connaît définit la bonne santé comme 'l'absence de maladie'. Vous vous sentez sans cesse fatigué, la tête est lourde et les maux de tête vous emprisonnent, vous avez du mal à vous concentrer, vous digérez péniblement, et pourtant votre médecin vous dit que vos analyses sont bonnes, que vous n'avez pas de problème de tension, bref, tout va bien, il n'y a rien à craindre, vous êtes en bonne santé !

Mais la santé c'est bien plus que cela. La santé c'est se sentir énergique, c'est pouvoir réfléchir sans rien oublier, être armé contre les situations de stress, résister aux affections hivernales, se sentir émotionnellement réceptif, avoir une peau lisse et des ongles non cassants, ne pas se sentir physiquement ou mentalement 'vieux' avant l'âge ! et enfin ne pas tomber malade. La plupart des consultations médicales ne traitent pas la Santé de l'individu mais plutôt soignent la maladie. Pour le généraliste, ne pas avoir de symptômes de maladie signifie être en bonne santé !

Les projets scientifiques qui concernent la médecine moderne nous amènent vers une conviction irrévocable de l'importance de la présence de certains nutriments (minéraux, protéines, vitamines) pour assurer l'équilibre et surtout l'autonomie des fonctions biologiques du corps humain. De cette perspective alors, la santé représente un état positif de bien être, et la possibilité de s'adapter avec justesse et mesure aux changements circonstanciels de son quotidien.

## Comprendre son environnement

Les symptômes tels les allergies, les inflammations, les douleurs, les maux de tête, le 'ras le bol', l'indigestion, les problèmes de poids, la fatigue chronique sont des réponses classiques d'un excès de toxines : médicaments, pollution, mauvaise hygiène alimentaire, ... La plupart des problèmes de santé sont dus à une accumulation de stress qui déséquilibre le métabolisme. Bien avant que vous ne ressentiez les premiers symptômes de gêne et d'inconfort, votre métabolisme lutte pour s'adapter à ces mauvais repères, il commence à fonctionner différemment comme s'il était en alerte rouge !

## S'adapter au 21ème siècle

La recherche scientifique fait le lien entre 3 systèmes biologiques : le système nerveux qui inclut le cerveau, le système immunitaire et le système endocrinien qui produit les hormones du corps. Chacun de ces systèmes est particulièrement affecté par ce que nous mangeons. Les acides aminés, les acides gras essentiels, les vitamines et minéraux sont autant de nutriments indispensables à la production de neurotransmetteurs, hormones et anticorps. À l'approche de cette théorie, la physiologie humaine pourrait être réorganisée en 3 processus fondamentaux :

**Digestion** : Puisque nous sommes construits à partir de ce que nous mangeons, ne pas s'alimenter correctement, ou ne pas bien digérer signifie qu'aucun système dans le corps ne peut recevoir les éléments nécessaires à son bon fonctionnement.

**Circulation** : Le transport de ces éléments est l'étape suivante: cela signifie apporter les nutriments aux cellules et éliminer les toxines de chaque système. Manger mal, avec trop de protéines en particulier, manquer d'antioxydants (vitamine A, C, E, sélénium) ou manquer de fer et de vitamine B12, aura pour conséquence un excès de toxines. Ce qui engorgera le système lymphatique (système nettoyeur du corps), le foie, et les toxines se transformeront très rapidement en cellules graisseuses, cellules dites de 'stockage'.

**Organisation** : C'est la phase la plus complexe de la synthèse métabolique. Ce processus est appelé homeo-dynamique\*. Très peu de ce que vous êtes aujourd'hui était là l'année dernière. Pourtant le corps donne des signes de continuité et d'intégrité. Ce système d'adaptation est contrôlé par le système immunitaire, le système nerveux et le système endocrinien.

*Il faut environ un mois pour se défaire de ses habitudes. Prenez le café par exemple. Si vous êtes accro, essayez de vous en passer et faites le point après 4 semaines. Plus l'alimentation est saine, et plus le sevrage de ce stimulant sera facile. Parallèlement plus vous ressentez de bien être à l'arrêt du café et plus cela signifie que cela n'était pas adapté à votre système. Allez progressivement, étape par étape pour tirer le plus grand bénéfice de ces nouvelles habitudes de vie.*

## Le pouvoir de la prévention

**Pas assez de calcium** : On croit souvent familièrement qu'un manque de calcium dans le sang peut s'équilibrer grâce à un supplément pharmaceutique. Pourtant le métabolisme est un peu plus complexe que cela. Il peut ainsi arriver qu'en dépit du complément, les symptômes restent apparents. L'équilibre du taux de calcium dépend de plusieurs facteurs, et les paramètres suivants peuvent tous ralentir la synthèse du calcium :

- Un manque de magnésium.
- Un manque d'exercice.
- Un manque d'acide gastrique.

# 100% Bonne Santé...

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



## suite...

- Trop de protéines.
- Trop de stress.
- Trop de café.

Une personne qui aurait un taux de calcium bas mais aucun des symptômes ci dessus bénéficiera d'une meilleure synthèse métabolique du calcium au niveau des muscles et des os qu'une personne prenant régulièrement un complément, même de très bonne qualité, et présentant l'un des signes présentés plus haut.

**Pesticides, nitrates, additifs :** De très nombreux additifs sont présents dans l'alimentation pour en changer la couleur, préserver l'aliment de la moisissure, conserver les graisses à l'état hydrogéné, et garder l'aliment tel quel depuis sa production. La plupart de ces produits sont issus de synthèses chimiques, nous connaissons les méfaits de certains, mais malheureusement nous n'avons aucune idée des conséquences de tels produits au niveau du métabolisme. Pire que cela, nous n'avons encore actuellement aucune idée de la conséquence directe des pesticides utilisés dans la production de légumes et des nitrates de l'eau courante que nous consommons au quotidien.

D'après nos nombreuses recherches, nous pouvons, malgré tout, assurer pour se protéger d'éviter :

- L'alimentation contenant les additives suivants: E101, E160, E300-304, 306-309, 322, 375, 440.
- Laver la peau des fruits ou les éplucher.
- Boire de l'eau filtrée, distillée ou gazeuse.

## Alimentation des temps modernes

*'Laissez donc la nourriture être ton médicament.'* HIPPOCRATES

Tout programme de remise en forme ou d'entretien doit être accompagné de sérieux conseils professionnels qui concernent la nutrition. Même en bougeant régulièrement, il sera difficile d'atteindre un gainage musculaire satisfaisant et un niveau d'énergie correct sans une alimentation appropriée à ses besoins élémentaires. La base des bonnes associations alimentaires que je te propose permettra d'ajuster les besoins de ton organisme. Plus tu restes proche, plus tu t'assures un métabolisme autonome et une synthèse digestive rapide depuis l'absorption buccale jusqu'à l'élimination rectale. Je te conseillerai de suivre majoritairement ce principe de dissociation entre les féculents et les protéines, hormis le pain complet ou au céréales qui se combinent avec les protéines à condition de se consommer toasté.

### PETIT DÉJEUNER

- Infusion de menthe poivrée ou jus de citron froid ou chaud au choix, avec de l'eau minérale riche en magnésium (Contrex ou Hépar).
- Un grand bol de salade de fruits de saison au choix. Préparer la salade pour 2 ou 3 jours, et verser de l'infusion de verveine froide plutôt que de l'eau sur les fruits. Cela accélèrera le processus de digestion depuis l'absorption buccale jusqu'à l'élimination rectale. Si on a pas le temps d'organiser pour la salade, je conseille de préparer une assiette d'au moins 3 fruits frais avec des feuilles de menthe fraîches (l'association kiwi, clémentines, et pomme est excellente pour dynamiser le système lymphatique).
- Fromage blanc 0% ou yaourts au bifidus (DAIRY VALE) avec au moins une cuillère à soupe de germe de blé.

*Si on a faim dans la journée, je propose de sélectionner le fruit du jour ou si c'est en fin de repas, une pomme pelée pour éviter les pesticides ou un yaourt nature au bifidus.*

### LUNDI

- Légumes du jour: haricots verts, salade verte ou mâche..
- Soupe en hiver et crudités en été avec 2/3 de légumes verts et 1/3 d'autres légumes.
- Aromates du jour: ail, coriandre, persil, oignons.
- Protéines : soja (tofu) ou poulet grillé.
- Fruit du jour: pomme.
- Boissons : eau (Contrex ou Hépar), thé vert à la menthe ou jus de citron froid ou chaud.
- Pas de riz ce jour. Ajouter du germe de blé sur les plats, à volonté.

### MARDI

- Légumes du jour: tomates, carottes, épinards, cœurs de palmier.

# 100% Bonne Santé...

par **Natacha Jarrousse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

- Soupe ou crudités avec les même proportions que lundi.
- Aromates du jour: gingembre, coriandre, oignons, ail, thym, persil.
- Poisson grillé au choix.
- Pain: aux céréales ou de seigle grillé car ainsi cela brûle l'amidon et la digestion est moins lente.
- Fruits du jour: En été, pêche et en hiver, poire.
- Boissons: eau minérale ( même marque), infusion de thym (au moins 3 tasses dans la journée).
- Pas de féculents ce jour à l'exception du pain et du germe de blé.

## MERCREDI

- Pâtes complètes ou semi-complètes, ou tagliatelles fraîches plus riches en oeufs et moins riches en farine. Consommes les pâtes avec du basilic frais ou de la menthe, et un filet d'huile d'olive de préférence le midi. Si tu consommes les pâtes le soir, essaies de dîner plus tôt et de boire plus de tisane pour éliminer les toxines salées.
- Haricots verts, oignons et persil le soir.
- Soupe de légumes verts le soir, en hiver et salade de légumes verts dont laitue et brocoli en été.
- Fruits du jour: en été, fraises et abricots, en hiver, pommes et pruneaux (de préférence gonflés dans de l'eau). Les pruneaux vont nettoyer les intestins et accélérer le transit. Ainsi l'amidon sera rapidement utilisé par le métabolisme.
- Éviter le sel avec les pâtes.
- Yaourts nature ou avec du germe de blé.
- Boissons : eau minérale (Contrex, Évian), infusion de fenouil ou de queue de cerise.

## JEUDI

- Salade composée le midi avec clémentines, tomates, laitue, pommes, haricots verts, brocoli, poisson frais froid ou chaud, persil ou basilic.
- Soupe de giraumon ou de carottes avec oignons, ail et thym en hiver, carottes râpées avec persil, citron et huile d'olive en été.
- Légumes verts au choix le soir dont au moins brocoli et épinards.
- Pain aux céréales ou de seigle grille.
- Fruits du jour: kiwis, clémentines, pommes.
- Boissons: eau minérale (Contrex ou Évian), jus de citron froid ou chaud, infusion de queue de cerise.

## VENDREDI

- ½ de légumes verts et ½ d'autres légumes en salade ou plat chaud, au choix le midi.
- Viande grillée au choix parmi agneau, poulet, bœuf pour le déjeuner et pour le dîner.
- Soupe du jour : courgettes avec ail, poivre et coriandre si envie, et purée de céleri et de haricots verts ou artichauts.
- Aubergines grillées.
- Fruits du jour: pamplemousse rosé et raisins.
- Boissons : eau minérale, infusion de menthe poivrée.

## SAMEDI

- Poisson grillé ou pomme de terre en salade avec menthe et oignons.
- Légumes varies au choix: par exemple poêlée méridionale ou champêtre en surgelé si tu n'as pas le temps de t'organiser pour préparer des légumes frais.
- Salade verte pour le déjeuner et le dîner.
- Brochettes de poisson ou d'agneau, et brochettes de légumes (ex : poivrons, courgettes, tomates) et herbes de Provence.
- Fruit du jour: compote e pomme fraîche de préférence avec vanille, ou pomme et pruneaux (réduire dans une casserole pommes et pruneaux avec un peu d'eau. Faire cuire 10mn et mouliner). Tu peux garder cette compote plusieurs jours dans le frigo.
- Boissons: infusion de thym, de menthe poivrée, eau minérale d'Évian.

## DIMANCHE

- Crevettes et autres fruits de mer si appréciés.
- Légumes verts au choix.
- Tomates grillées avec Herbes de Provence.
- Vermicelles de riz ou pâtes chinoises avec légumes varies dont céleri, navets, carottes, poireaux, ail, tofu si envie.

*Programme nutritionnel n°01 :*

# 100% Bonne Santé...

*par Natacha Jarrousse,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)*



suite...

- Salade de cresson ou de mâche avec huile d'olive.
- Fruit du jour: kiwi.
- Pas de pain pour le dîner.
- Boissons : verveine ou infusion de thym.

