

Vers la prise de poids...

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



Besoins de l'organisme

- Force musculaire.
- Endurance.
- Mémorisation et concentration.
- Flexibilité : musculaire et ligamentaire.
- Acuité visuelle.
- Régularisation de l'équilibre cutané : drainer la vésicule biliaire, et éliminer l'excès de sébum.

Carences de l'organisme

- Vitamines B-Complex (surtout la vitamine B3 et la vitamine B5).
- Acides gras essentiels :
- Fer : Il participe à la solidité de la masse osseuse et offre aux muscles un fort potentiel de contractilité et d'élasticité. Parallèlement le fer participe à l'élasticité des tissus ligamentaires.
- Potassium : Il régule la pression artérielle, dynamise les fonctions mentales du système nerveux et facilite la synergie musculaire (contraction-relâchement).
- Apport hydrique : L'eau est un élément essentiel à l'équilibre des cellules de notre corps : cellules nerveuses (oxygénation cérébrale), musculaires (élasticité et force), épidermiques (ralentissement du vieillissement cutané), digestives (stabilisation du poids).

Nuisance dues au contexte social et professionnel

- Nicotine (tabagisme actif ou passif): Elle perturbe les attributs des muscles (perte d'élasticité des tissus profonds : tendineux et ligamentaires); fragilise le système cardio-vasculaire en restreignant l'apport d'oxygène dans les cavités respiratoires et en dilatant les vaisseaux sanguins au risque de les boucher, elle ralentit la dégradation des aliments dans le bol alimentaire (estomac), déséquilibrant ainsi toute la chaîne digestive jusqu'à l'élimination rectale.
- Alcool : Il compromet les réflexes de coordination musculaires, augmente l'apport de sucres de stockage et renforce les risques de prise de poids, gêne le dynamisme fonctionnel de la prostate et des voies biliaires.
- Stress : Il diminue la résistance aux affections extérieures (virales, bactériennes) ; perturbe l'équilibre digestif en augmentant la production d'acide gastrique (brûlures, gênes après le repas) ; ralentit le potentiel de concentration et de mémorisation.
- Manque de sommeil : Il déséquilibre tous les cycles circadiens de l'organisme (le corps humain répond à différents cycles qui représentent au total 24h : ex, cycle de faim = toutes les 3 à 4h, digestion = toutes les 4 à 5h, élimination = toutes les 6 à 8h pour les défécations, et toutes les 2h environ pour l'élimination urinaire et la sudation ; etc...). Il augmente les risques de tensions musculaires chroniques (nuque raides, épaules) et l'éventualité de souffrir de pathologies plus ou moins graves d'arthrose.

Pendant le sommeil, le corps est à l'horizontal. Il n'est donc plus en relation à la gravité et les muscles vont potentiellement se relâcher. Plus cette phase de repos est courte et plus les tensions musculaires et nerveuses s'accroissent, compromettant alors le potentiel de concentration car le mental est partiellement focalisé sur les sensations douloureuses.

Il existe une grande nuance entre ne rien faire, moment de détente où la pensée est toujours active et se reposer, moment où toute l'activité de l'organisme est mise au ralenti pour assurer d'être au réveil plus productif et plus dynamique.

- La caféine : C'est un excitant des fonctions neurologiques, dynamisant la rapidité de l'activité neuronale, il s'agit d'apprendre à savoir quand s'arrêter au risque de ne plus pouvoir ralentir ce rythme effréné de sollicitations qui rapidement fait basculer dans un état de fatigue mentale, de surmenage intellectuel, donnant un sentiment de lassitude profonde, dont la dégradation ira jusqu'à la dépression.

Les risques de dégradation de l'organisme

- Baisse de l'acuité visuelle.
- Douleurs rotuliennes et articulaires, en particulier au niveau du rachis (dos).
- Fatigue physique chronique et sentiment de profonde lassitude.
- Perte de souplesse ligamentaire.

Vers la prise de poids...

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



suite...

- Déséquilibre des sécrétions surrénales. Lorsqu'on est en dessous de son poids de forme, il faut absolument consommer davantage d'acides gras essentiels (fruits secs en particulier amandes et noisettes, noix de pécan et de macadamia, abricots secs. Fais préparer les repas à l'huile d'olive et de temps en temps les salades avec un mélange d'huile d'olive et de colza (lorsqu'elle est disponible sur le marché), ou de l'huile de pépin de raisin.
- Ralentissement de la coordination des mouvements musculaires en corrélation avec le réflexe visuel.

Issue des conseils d'ajustements nutritionnels

- Éviter la dégradation des organes sensoriels: yeux, en particulier, du fonctionnement de la vessie et du plancher pelvien, et éviter d'accentuer la déformation du caisson abdominal par perte du capital osseux.
- Bâtir une masse musculaire et ligamentaire très dynamique.
- Réduire les risques de faiblesse du fait que tu te situes en dessous de ton poids de forme.
- Clarifier l'équilibre de la peau, l'humeur, la stamina.
- Équilibrer les fonctions du système nerveux à tous les niveaux : digestif, mental, musculaire.
-

Les bases nutritionnelles du programme de remise en forme

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



Le matin, au réveil

1 verre d'eau à jeun.

Une alimentation enrichie en minéraux essentiels vont servir de pansement gastrique et permettront à l'organisme de palier aux carences en :

- Aluminium : incidence sur la coordination des mouvements musculaires et les réflexes conditionnés.
- Silicium : Incidence sur la souplesse ligamentaire et le tonus musculaire.
- Magnésium : Maintenance des réflexes neuro-musculaires, et lutte contre les situations de stress.
- Manganèse : Absorption des toxines dans le tissu adipeux (masse grasseuse).

Huile de Bourrache ou de germe de blé : Avec un tempérament anxieux ou perfectionniste, les risques de carences en acides gras essentiels sont fréquents chez les individus en dessous de leur poids de forme, les symptômes de ballonnements sont fréquents au niveau digestif, et le processus de concentration est fortement altéré.

RESPECTER LA POSOLOGIE INDIQUÉE.

Spiruline : Elle contient 55% de protéines, plus riche encore que le soja. Elle contient par ailleurs des vitamines du groupe B, des minéraux essentiels (fer, magnésium et zinc), des oligo-éléments et des acides aminés, ainsi que des acides gras essentiels. C'est enfin une source de bêta-carotène très intéressante.

RESPECTER LA POSOLOGIE INDIQUÉE

Pollen en graines : C'est un stimulant général utile en cas de fatigue physique et mentale.

RESPECTER LA POSOLOGIE INDIQUÉE.

Magnésium:

RESPECTER LA POSOLOGIE INDIQUÉE

Ignatia 5 ou 9 CH : Il s'agit d'un complément homéopatique qui fera beaucoup de bien aux anxieux qui perdent du poids eu égard à leur état de stress. Je conseille d'ailleurs de toujours avoir un tube à porter de main. L'ignatia régule l'activité du système nerveux, évitant ainsi les sauts d'humeur, angisses diurnes ou nocturnes. C'est entièrement naturel.

3 granules, de façon ponctuelle ou se rapprocher d'un homéopathe pour traitement spécifique.

Le petit-déjeuner

- **1 verre de jus de fruits pressés frais** ou 2 fruits frais (Les plus de la forme : pomme, kiwi, papaye, pamplemousse rosé, pruneaux) pour l'apport de vitamines, minéraux et fibres. Varier les fruits chaque jour pour diversifier les apports et les intérêts nutritionnels.
- **1 yaourt nature** au bifidus pour l'apport de calcium et la régénération de la flore intestinale, éventuellement avec du miel (sucre directement assimilable par l'organisme qui apporte de l'énergie immédiate et dynamise les réflexes), et avec 1 cuillère à soupe de levure de bière ou de germe de blé (ces deux compléments sont pourvus de fibres, de protéines et de vitamines B qui ralentissent la chute de cheveux, accélèrent l'assimilation des sucres, régulent le système nerveux, équilibrent le système cardio-vasculaire et leur haute teneur en vitamine E équilibre la sécrétion de sébum cellulaire).
- **1 protéine sans graisse ajoutée** comme du blanc de poulet, du thon, du jambon blanc, ou un oeuf dur avec des toasts de pain aux céréales (une seule fois la semaine pour se permettre une omelette ou des oeufs au plat le week-end) : l'apport de protéine va renforcer le système immunitaire, assurer de bâtir la masse musculaire, équilibrer la force musculaire.
- **OU un bol de céréales avec des fruits secs de son choix, et quelques cuillères de protéines en poudre dans de l'eau.**

La réussite du changement d'habitudes alimentaires sera directement visible sur la pousse des ongles, et la brillance des cheveux.

Le déjeuner, à l'extérieur

- De l'eau en abondance tout au long de la journée (minimum 1.5 litre, hormis les autres boissons telles que thés, infusions, etc...).
- **1 grosse salade composée avec des protéines**, de préférence assaisonnée à l'huile d'olive, avec un peu de pain complet ou aux céréales grillé pour l'apport d'hydrate de carbone (énergie longue durée), ou une salade de pâtes (semi-complètes ou complètes lorsque c'est possible) avec des légumes variés (se guider par rapport à la liste des aliments sélectionnés dans le tableau de référence), avec des aromates (persil frais, basilic, origan, etc..) et sans protéines.

Les bases nutritionnelles du programme de remise en forme

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



suite...

ou

- **Sandwichs maison** au choix au pain de céréales grillé, avec une protéine, salade verte, tomate, emmental ou mozzarella, persil ou basilic frais si possible pour ses hautes teneurs en minéraux et vitamines).
- **IMPÉRATIF** : une pomme et au moins 8 fruits secs minimum (4 amandes, 4 noisettes, ou 8 d'un mélange avec noix de pécan, cajou, macadamia, etc...) : pour l'apport de minéraux essentiels eu égard aux sollicitations importantes de concentration, de mémorisation et d'effort mental continu, et pour rebâtir la force musculaire.

La pause obligatoire à l'heure choisie dans l'après-midi

- 1 pomme : 26 éléments essentiels, ou un autre fruit semi-acide ou neutre (ananas, papaye, raisins, kiwis, ...) à volonté.
- Des produits laitiers de préférence à base de lait de brebis, ou de vache avec du fructose ou de la confiture ou du miel.
- Des toasts avec un peu de vrai fromage, ou un bol de céréales complètes en cas d'entraînement sportif.
- Un grand verre de milkshake de protéines avec de la poudre d'amande par exemple, ou d'autres fruits secs.
- Une tranche de gâteau diététique.
- Des barres de céréales ou croquant sésame et miel.

Après 16h, éviter le café qui stimule les neurones et ne permet pas de décompresser des tensions de la journée. Préférer le thé noir ou vert (qui draine les graisses).

Le dîner

Selon l'heure de retour à la maison

- 1 jus de tomates, ou d'un autre légume, ou un verre de soupe fraîche.
- Éviter le jus de fruit, même frais car il faut penser à réduire les sucres en fin de journée.
- Éviter les apports de sucres rapides sauf en cas de session d'entraînement sportif (gym, jogging de courte durée, sortie courte en vélo, etc...). Dans ce cas, se diriger au choix vers :
 - Chocolat riche en cacao, avec des fruits secs (noir-amande par exemple de Nestlé ou Côte d'or).
 - Yaourt et miel.
 - Barres de céréales, sucrées au miel de préférence.
- Soupe agrémentée avec des flocons de seigle, ou d'avoine ou d'épeautre (on trouve ces céréales complètes qui sont plus riches en nutriments essentiels que la pomme de terre dans les rayons diététiques des supermarchés, ou au magasin 'Nature verte' de Curepipe), **ou crudités à volonté** (se référer au tableau de référence des vitamines et minéraux dans les fruits et légumes du marché local).
- **Légumes variés en abondance** (sélectionner des légumes très alcalins pour le soir, sur la semaine au moins 2/3 de légumes verts).
- **Protéines animales en alternance 5 fois sur 7** : poisson, oeufs et viande blanche (la viande rouge se consommera plutôt le week-end car les enzymes sont plus longs à digérer).
- **Une base de féculents au choix parmi patates douces, riz, pâtes, semoule, blé concassé, etc...**
- **2 repas par semaine sans protéines animales** : légumes variées et hydrates de carbone (semoule, mines, pâtes si possible non raffinées).

Le week-end : options-variations

- Un repas de fête plus gras, plus épicé pour renforcer l'organisme aux agressions.
- Si le petit-déjeuner est plutôt continental (toasts + beurre et confiture), garder l'habitude de commencer la journée par le verre d'eau + complément alimentaire, puis le verre de jus de fruit frais ou les fruits frais. Faire une pause avant de se régaler... !

Bon appétit et bonne forme. Il ne s'agit pas d'être trop restrictif, ni trop sélectif, mais de progressivement s'habituer à quelques ajustements pour bénéficier de son plein potentiel dans les années à venir. Ne rien s'imposer mais se créer des choix... !

N'hésitez pas à me demander conseils et précisions.

Amitié de votre thérapeute.

Natacha Jarrouse.