

# Les bases d'une bonne hygiène alimentaire

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



Vitamine	A	B	C	E	Potassium	Calcium	Magnésium	Fer/Phosphore	Zinc
Betterave	0.6	0.3	5.5		350	90	23	1 et 78 ph-	
Brèdes	9.4	0.7	59	6	489	87	55	3 et 45 ph-	
Carotte	200	0.8	4.3	0.45	311	41	17	0.9 et 34 ph-	
Giraumon	340	0.8	8		457	21	12	0.8 et 44 ph-	
H-rouges		0.6	2		1000	137	159	7 et 400 ph-	
Lentilles	5.7	3.1	5		1200	59	86	8.6 et 438 ph-	
P damour	12	0.1	23	0.3	268	11	12	0.6 et 27 ph-	

Programme nutritionnel n°04 :

## Alimentation variée et équilibrée : les bonnes associations pour une santé optimale

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



suite...

Vitamine	A	B	C	D	E	Potasium	Calc	Fer/ Phosphore	Mag	Fer/ Phosphore	Zinc
Banane		0.5	12			420	8	1 et 78 ph-	30	0.6	
Passion	0.6	2	24			267		3 et 45 ph-	30	0.8	0.8
Goyave	1.19		273			290	17	17	13		
Kiwi	60		90				21	0.8 et 44 ph-	9		0.3
Mangue	0.2		37		1	170	12	7 et 400 ph-		0.4	
Plemous		0.25	44			190	24	8.6 et 438 ph-	12	18 ph-	
Poire	0.2		8			130	13	0.6 et 27 ph-	7	26 ph-	0.2
Pomme	0.9	20	25			120	6		5	0.4 et 11 ph-	
Raisin	0.8	0.4	4			254	17		7	0.6 et 21ph-	
Ananas	0.13	0.2	25			175	16		17		
Orange			49			165	40		12		

Programme nutritionnel n°04 :

## Alimentation variée et équilibrée : les bonnes associations pour une santé optimale

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



suite...

<b>Vitamine A</b>	<b>Croissance, vue, beauté de la peau.</b>
<b>Vitamine B</b>	Énergie général, système nerveux, assimilation des sucres.
<b>Vitamine C</b>	Anti-fatigue physique, anti-stress, combat les infections.
<b>Vitamine E</b>	Lutte contre le manque de fer, oxygène les cellules, accélère la circulation du sang, participe au bon développement des glandes génitales.
<b>Potassium</b>	Tonique du cœur et des muscles : TRÈS IMPORTANT.
<b>Calcium</b>	Stimule les nerfs, renforce les os, évite les spasmes, aide la contraction et le relâchement musculaire.
<b>Magnésium</b>	Tonique du système nerveux, régule la digestion, stimule le cœur et active le travail des nerfs pour contracter les muscles.
<b>Fer</b>	Renforce les ligaments.
<b>Phosphore</b>	Stimule la mémoire et la concentration. Dynamise les muscles et le cerveau.
<b>Zinc</b>	Croissance osseuse, synthèse des protéines, il est très important dans le corps. Il favorise le bon fonctionnement du pancréas (digestion des sucres) et des testicules.
<b>Vitamine D</b>	Renforce les os, permet l'assimilation du calcium et du phosphore.

## Programme nutritionnel n°04 :

# Alimentation de choix pour une élimination favorable des toxines de l'organisme

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



suite...

### La quantité

Elle se détermine en fonction du POIDS de FORME. Elle varie entre 1500 et 2500 calories dépendant de l'âge et du niveau de dépense énergétique.  
POIDS de FORME = taille (en cm) – 100 – 3 à 6 kg.

### Les différents groupes alimentaires

**LES GLUCIDES** : Ce sont des sucres. C'est la source d'énergie la plus rapidement disponible. Les sucres dépensent moins d'oxygène que les graisses et sont donc très utiles dans les efforts explosifs tels que le sprint.

**LES LIPIDES** : Ce sont des graisses. Elles protègent les reins, et permettent aux déchets de s'évacuer (l'acide lactique en particulier, produit lors de la contraction musculaire). Les graisses isolent des changements de température, et des variations rapides de froid et de chaud. Elles reconstituent les cellules du corps et sont donc très utiles aux efforts d'endurance.

**LES PROTIDES** : Ce sont les bâtisseurs de la masse musculaire et du squelette. Ce sont surtout les viandes, les poissons, les grains secs et les produits à base de lait. Les protides sont utilisées pour la reconstruction des tissus musculaires et leur réparation. Lors d'un effort important, des fibres musculaires se cassent et se reconstruisent rapidement à condition d'avoir une alimentation suffisamment variée. Les protides vont donc bâtir les muscles et aussi aider l'évacuation des déchets toxiques éliminés par le rein.

### La répartition des repas : 4 ou 5 prises régulières

AVANT TOUTE CHOSE, AU RÉVEIL, BOIRE UN GRAND VERRE D'EAU MINÉRAL : ÉVIAN OU CONTREX PAR EXEMPLE.

#### Le petit-déjeuner :

- Thé vert à la menthe, de préférence nature ou éventuellement avec sucré au miel.
- Un jus de fruits frais pressé : orange, pamplemousse, et kiwi ; ou melon d'eau, kiwi, menthe ; ou pomme, kiwi, menthe ; ou orange, avec éventuellement du gingembre.
- Pain grillé, et compote sans beurre ni margarine ; ou céréales riches en fibres type Bran Flakes plutôt que des cornflakes.
- Un fruit au choix si tu n'as pas consommé de jus de fruits FRAIS : orange, kiwi, pomme, poire, papaye.

#### La pause de 10h :

- Pomme pelée ou bien rincée à cause des nombreux pesticides de synthèse, ou un autre fruit de saison frais.
- Barres de céréales sucrées au miel en cas de besoin de sucre.

#### Le déjeuner et le dîner: Se reporter au tableau de références.

- Lundi : aliments riches en potassium et vitamine B.
- Mardi : aliments riches en calcium et magnésium.
- Mercredi : aliments riches en phosphore et fer, vitamine C.
- Jeudi : aliments riches en vitamines A, C, E et potassium.
- Vendredi : aliments riches en vitamine B, et magnésium.
- Samedi : aliments riches en vitamine E, et fer/phosphore.
- Dimanche : aliments variés dans tous les groupes vitaminés et minéraux.

#### La pause de 16h :

- 2 fruits frais minimum : ananas, pomme, orange, kiwi, ou autres fruits de saison...
- Yaourt nature de préférence au bifidus, éventuellement sucré avec du miel, ou 0% aux fruits.

#### Le dîner :

- Une crudité : concombre, laitue, carottes, betteraves, pomme d'amour, cresson, etc...
- OU une soupe de légumes frais.
- Pain brun ou aux céréales, grillé pour brûler l'amidon.

# Alimentation de choix pour une élimination favorable des toxines de l'organisme

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



## suite...

- Un à deux légumes cuits avec ail frais, oignons et en alternance menthe, basilic, persil, thym, coriandre : giraumon, brèdes, calebasse, bringelles, etc... Se référer au tableau des vitamines et minéraux.
- Grains secs de temps en temps. Ne pas manger la viande ou le poisson avec les grains secs car cela constitue un apport de protéines trop important pour un même repas, et surtout pas le soir.
- Viande ou poisson ou grains secs.
- LES FÉCULENTS : En petite quantité et de source complète uniquement (quinoa, pâtes complètes, semoule complète, manioc, etc...)
- Un yaourt de préférence au bifidus nature ou sucré au miel, ou une pomme pelée, ou rien.

## À quoi sert l'aliment ?

- L'aliment fournit de l'énergie nécessaire à une activité physique et intellectuelle.
- L'oxygène est le premier aliment du corps, la respiration est donc fondamentale à l'inspiration et à l'expiration.
- Pour assurer toutes les fonctions du corps, il faut :
  - DE L'EAU : BOIRE 2 À 3 LITRES.
  - DES VITAMINES : FRUITS ET LÉGUMES.
  - DES MINÉRAUX : FRUITS ET LÉGUMES.
  - DES OLIGOÉLÉMENTS : RIZ COMPLET, SON DE BLÉ, SON D'AVOINE, PAIN BRUN, LÉGUMES ET FRUITS.

## Alimentation équilibrée

- 2 à 3 fruits par jour dont une pomme ou un kiwi.
- 1 yaourt nature, avec éventuellement du miel ou du sucre brun.
- Pain brun et aux céréales plutôt que pain blanc.
- Pas de lentilles, ou autres grains secs avec la viande ou le poisson.
- Sur la semaine, manger plus de légumes verts (haricots verts, brèdes, épinards, calebasse, etc...) que d'autres légumes pour leurs hautes teneurs en alcaline phosphatase (éléments directement assimilables par l'organisme) et en chlorophylle.
- Une fois par semaine au moins giraumon betterave ou carottes pour équilibrer les besoins en bêta-carotène, excellent anti-oxydant qui favorise aussi la régénération des tissus peauciers et accroît l'acuité visuelle.
- Ne pas consommer le riz le soir. Le riz et les pâtes doivent toujours être rincés à l'eau pour enlever l'amidon qui colle aux intestins, et ballonne le ventre.
- Boire au minimum 2 litres d'eau par jour. Le thé vert peut se consommer tout au long de la journée, mais cela ne remplace pas l'apport d'eau. Le thé a des propriétés diurétiques (accélère la diurèse, c'est à dire l'élimination des déchets par l'urine), alors que l'eau est alcaline (elle favorise le transport et l'assimilation des vitamines et des minéraux dans le corps).
- Essayer de s'habituer à prendre une tisane après le dîner : citronnelle, thym frais, menthe fraîche, tilleul, queue de cerise, persil.
- Ne pas abuser des sodas, laits aromatisés, bonbons, et autres sucreries industrielles.
- Sur le long terme, consommer plutôt des gâteaux fait maison que des gâteaux industriels.

## Alimentation variée

Choisir des légumes et des fruits variés en s'aidant du tableau pour avoir toutes les vitamines et les minéraux nécessaires.

## Les boissons et les compléments de vitamines et minéraux

- Eau + rondelles de citron : lymphotonique (élimination des toxines salées, excès de rétention d'eau).
- Eau + feuilles de menthe : draineur du foie.
- Infusion de menthe + miel éventuellement : activateur de la digestion.
- Jus de citron + miel éventuellement : bactéricide en cas d'affections grippale par exemple.
- OVALTINE avec LAIT ÉCRÉMÉ de façon occasionnelle en cas d'envie irrésistible de sucre, plutôt que de consommer des sucreries.
- GLUCO-B : 4 à 5 c/ à bouche pour 1 litre de façon occasionnelle, surtout en cas d'exercices physique intense et non habituel pour éviter l'hypoglycémie et accélérer la dépense énergétique.

*Programme nutritionnel n°04 :*

## Alimentation de choix pour une élimination favorable des toxines de l'organisme

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



suite...

- Germe de blé lorsqu'il est disponible sur le marché, tous les jours, à saupoudrer : 2 cuillères à soupe par jour sur les mets, yaourts, soupe, salades, etc...
- Huile d'olive et de tournesol de première pression à froid (ou pépin de raisin, colza, noix, et noisettes lorsque c'est disponible sur le marché) mélangées soit dans les vinaigrettes, soit dans les fricassés, tous les jours. Il est d'ailleurs préférable de faire une sauce de crudités avec du citron qu'avec du vinaigre.

*Ne pas hésiter à me demander conseils et précisions.  
Amitié de votre thérapeute.*

**Natacha Jarrousse.**

•