

Le programme diététique au masculin

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



1. Les grandes idées, l'objectif du programme

L'objectif du programme diététique est d'offrir une alimentation variée, plus sélective, permettant de réguler les déséquilibres de la glycémie et de l'urée. Il est important d'être attentif à ces facteurs eu égard aux pathologies de tendinites calcifiantes fréquentes chez les hommes autour de la 40ème et au delà.

Je vous propose d'apprendre à privilégier des aliments nutritifs (aliments essentiels au besoin de ton organisme et à ta dépense énergétique) plutôt que de focaliser seulement sur le plaisir gustatif (apprécier la saveur des aliments), en essayant bien-sûr de trouver un compromis entre les deux pour respecter que manger est aussi un plaisir!

2. Recherche du poids de forme

Pour atteindre le poids de forme, il faut prendre en considération 3 paramètres :

- La dépense énergétique : elle est une prise en charge personnelle, parfois guidée par un thérapeute ou un préparateur sportif. La dépense énergétique doit toujours respecter l'alternance de périodes d'exercice physique et de repos pour augmenter l'oxygénation des cellules. Le contrôle du débit respiratoire doit être étroit. La capacité de résistance à l'effort doit être dynamisée par des sessions de travail en endurance de type aérobie pour brûler les graisses (on brûle les sucres à l'effort entre 0 et 20mn, puis on brûle les sucres de réserves stockés dans le foie au delà de 20mn d'effort et jusqu'à 40mn, enfin on commence à brûler les graisses après 40mn d'effort).
- L'apport nutritionnel : Il sera programmé pour une période donnée avec des menus spécifiques à thèmes (clarifier la synthèse des graisses, dégraisser le foie, etc...) puis il faudra bâtir un plan annuel avec des associations alimentaires qui deviendront progressivement de nouvelles habitudes de vie.
- Le processus d'élimination des déchets de l'organisme : Il sera contrôlé et dynamisé par l'apport de compléments nutritionnels naturels (tisanes, ampoules buvables ou comprimés de vitamines et minéraux référencés par un spécialiste de la nutrition) en cure tout au long de l'année, en respect du métabolisme, de l'équilibre hormonal, et de l'état de stress.

Journée type en recherche de poids de forme :

1. Au réveil

Dynamiser les fonctions digestives et stimuler le grand droit de l'abdomen par 3 ou 4 respirations dynamiques au lit : Inspirer lentement et profondément par le nez en gonflant la poitrine et expirer lentement et profondément par la bouche en gonflant l'abdomen. L'air descend progressivement jusqu'au pubis. Cette respiration permettra le dynamisme de tous les organes de l'appareil digestif, en particulier les intestins, et relâchera l'ensemble des muscles du dos. Se lever, s'étirer, les bras vers le plafond avec un soupir de bien-être pour le mental, et la recherche d'élasticité musculaire de tout le corps. 1 verre de tisane de céleri ou de fenouil pendant 21 jours pour dégraisser le foie et la vésicule biliaire, puis remplacer par un verre de jus de citron frais SANS SUCRE, SANS SEL.

1 session d'exercice physique en souplesse pour l'entretien cardio-vasculaire, et l'élasticité musculaire : voir les fiches d'étirements spécifiques dans le site (DURÉE : 8 à 10 MINUTES).

2. Petit-déjeuner

2 fruits au minimum et de préférence selon l'association suivante (kiwi/banane, orange/pomme, pamplemousse/poire, raisin/pomme, ananas/pomme : LE BEST pour brûler les graisses et dynamiser les fonctions intestinales), ou 1 fruit frais et un jus de fruit pressé frais (manuel ou centrifugeuse) sans sucre ajouté.

ou

1 fruit frais non acide (pomme, poire, banane, pruneaux).

2 tranches de pain de seigle ou aux céréales grillé sans BEURRE ni MARGARINE, avec un peu de compote en garniture (de préférence maison, par exemple pommes et pruneaux).

Au long de la journée, boire régulièrement quelques gorgées (au minimum 2.5l d'apport hydrique dont 1.5l d'eau). Essayer l'une des 2 combinaisons suivantes : thé vert infusé avec des feuilles de menthe, ou de basilic frais ou 1 litre d'eau minérale PAUVRE EN SODIUM avec du jus de citron frais pressé.

Le programme diététique au masculin

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



suite...

Essayer de ne rien consommer jusqu'au repas du midi. En cas de petit creux, manger une pomme, de préférence pelée en raison des pesticides de synthèse.

3. Déjeuner : ne pas rajouter de sel...

L'apport de sodium sera contrôlé par le choix des aliments.

Boire un peu du reste de la préparation de thé vert ou eau citronnée.

1 crudité au choix (pas trop de mélange pour éviter les mauvaises associations : laitue, concombre, carotte, betterave, soja, ...).

1 protéine animale cuite sans graisse saturée, c'est à dire sans sauce (le choix n'est pas restrictif à condition de consommer les parties maigres de l'animal : blanc de poulet, de dinde, escalopes de veau, lapin, bœuf maigre, jambon frais (les tranches de jambon sous vide renferment énormément de sels de conservation).

Un peu de pain de seigle ou aux céréales grillé lorsque c'est possible.

2 FOIS DANS LA SEMAINE : 1 assiette de féculent (pâtes, pomme de terre, semoule, blé concassé de préférence de source complète, PAS DE RIZ dont l'amidon retient les liquides...) avec de l'huile d'olive, et en alternance durant la semaine du persil, des feuilles de coriandre, du thym émincé, du basilic, de la menthe. NE PAS CONSOMMER DE PROTÉINES À CE REPAS. BEAUCOUP DE LÉGUMES VERTS AVEC LES FÉCULENTS POUR ACCÉLÉRER LEUR DIGESTION.

S'il s'agit d'un déjeuner au bureau sans possibilité de 'vrai repas', il suffit de faire 2 sandwichs maison avec du pain de seigle ou aux céréales grillé, de la salade, du persil, de la tomate et une base au choix de protéines (jambon maigre, blanc de poulet, poisson, mozzarella, avocat) et un filet d'huile d'olive.

C'est au déjeuner de midi qu'il faut maximiser l'apport de protéines animales ou le fromage maigre (mozzarella, feta, emmental maigre). Le repas du soir comprendra des légumes en abondance et un poisson grillé. Pas de friture ni féculents à digestion lente (ni pâtes, ni riz). 2 à 3 fois dans la semaine, être strictement végétarien avec beaucoup de légumes verts, et une base de manioc ou patates douces ou de pommes de terre vapeur ou pain de seigle ou aux céréales grillé.

Lorsque c'est possible, se laver les dents pour finir sur un parfum frais dans la bouche, et éviter les sensations salées qui stimulent l'appétit.

TRÈS IMPORTANT : 1 période de repos de 10 minutes environ (lecture, sieste courte, relaxation,...) pour la récupération et l'assimilation des nutriments.

4. Pause après-midi

C'est le moment de consommer du sucre rapide sous la forme de fruits frais sans se restreindre sur la quantité.

Un thé vert nature ou infusé avec des feuilles de menthe ou du citron si envie.

1 fruit peu sucré : pas de raisin ni de noix de coco, en priorité ananas, pomme, poire (draine l'acide urique), pamplemousse rosé, kiwi, papaye, melon d'eau.

Ou yaourt nature.

Ou quelques pruneaux, ayant gonflés dans l'eau toute la nuit, dont on peut boire l'eau très riche en minéraux.

Alterner ces différents choix au cours de la semaine pour bénéficier des différents effets nutritionnels, et pour moins de monotonie.

5. Dîner

Ne pas rajouter de sel, ne pas consommer de friture le soir

Une soupe ou un verre de jus de légumes frais (pas de maïs, peu de carottes et de betteraves pendant la période de recherche de poids de forme car ces légumes contiennent énormément de sucres).

Légumes cuits dans un peu d'huile d'olive, toujours avec de l'ail, des oignons, des aromates (persil, basilic, thym), et de temps en temps du gingembre. Consommer de préférence de la laitue, du chou, des haricots verts, des courgettes, des poireaux (ils drainent l'acide urique et les dépôts gras), des champignons, des endives, des aubergines (attention à la consommation excessive d'aubergines qui contiennent beaucoup de nicotine).

Poisson grillé en alternant chair maigre et grasse.

Finir sur un fromage blanc 20% ou yaourt, ou une pomme pelée.

Le programme diététique au masculin

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



suite...

1H APRÈS LE DINER :

1 tisane favorisant l'élimination des déchets (reine des prés, orthosiphon, fenouil, etc...) puis la remplacer par une tisane digestive et calmante au choix : tilleul, citronnelle, thym, verveine.

Evolution du programme diététique :

Une fois l'objectif du poids de forme atteint, la stabilisation du poids sera toujours surveillée par une pesée par semaine (pas plus, le poids est une estimation et l'équilibre des flux dans le corps fait varier cet indice facilement). L'élimination des déchets sera également dynamisé par des cures ou de tisanes, tout au long de l'année, et surtout en prenant l'habitude de boire chaque jour 1.5l d'eau et 2 tasses de tisane (matinée ou après le déjeuner, et après le dîner).

La recherche de ce programme est basée sur la clarification des actions digestives en accélérant la synthèse du métabolisme plutôt que de trop restreindre la quantité des aliments.

Avec l'habitude d'une bonne balance nutritionnelle, il sera progressivement possible d'élargir la gamme des apports de sucres rapides avec des plaisirs plus proches de ses goûts (chocolat noir à 70% de cacao, gâteaux fait maison type 4 quart, tarte fraîche À CONDITION D'AUGMENTER L'ACTIVITÉ SPORTIVE LE JOUR ET LE LENDEMAIN DE LA PRISE.

Dès l'objectif de poids atteint, je suggère de consommer une fois par semaine un plat un peu plus gras, plus épicé ou moins équilibré pour renforcer sa résistance aux agressions digestives, et aux changements d'habitudes alimentaires eu égard aux invitations sociales et aux éventuels déplacements à l'étranger.

Quelques conseils, quelques rappels :

Ce programme diététique est suggestif et adapté à des besoins spécifiques masculins. Je ne conseille donc pas de l'adapter sans avoir consulté au préalable votre généraliste pour l'assurer qu'il est bien ajusté à vos besoins.

Ne pas être trop stricte avec cette balance alimentaire, il s'agit de permettre une prise de conscience de l'effet positif énergétique d'une alimentation plus riche en vitamines et en minéraux dans ses activités quotidiennes et de bâtir des habitudes simples et durables d'hygiène alimentaire.

Remplacer progressivement les sodas par des jus de fruits frais, pauvres en sucres ajoutés (pas de jus en brick, jus à la centrifugeuse de préférence).

Changer progressivement l'apport de sucres rapides type saccharose (sucre blanc) par du sucre de cane ou par du fructose (au rayon diététique des supermarchés) et du miel, qui seront directement assimilables par l'organisme et éviteront le stockage du sucre qui se transforme alors en graisse.

Préférer le 'vrai' fromage peu gras au fromage de substitution de type VACHE QUI RIT, TOASTINETTE (un amalgame de vilaines choses... !c'est marqué sur la boîte, il n'y a qu'à lire).

PAS DE WHISKY pendant la recherche de poids de forme (420 Kcal par verre), 12 semaines sur une vie représentent 0.27%, ça vaut la peine d'essayer. J'ai l'habitude de dire qu'il suffit de faire un pas à côté de ses habitudes et le monde change de forme... À bon entendeur, salut !

Il ne s'agit pas d'un régime mais d'une nouvelle éducation des goûts pour bien manger. Bien manger signifiant avoir de l'énergie en quantité suffisante pour s'adapter aux besoins du moment, de la journée, sans créer de monotonie car manger reste un plaisir. Cela dit, Montaigne la très justement dit : 'Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger'... !