

Programme nutritionnel n°07 :

Les suggestions nutritionnelles des problèmes compulsifs : boulimie / anorexie

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



Lorsque l'on est un individu sensible ou émotif, il ne faut jamais s'orienter vers un plan diététique hypocalorique car la privation de nourriture est un stress violent qui augmente considérablement le taux de cortisol (hormone réagissant aux situations de stress et augmentant la masse grasseuse en même temps que de laisser fondre la masse musculaire). La privation de nourriture a aussi pour effet de ralentir le métabolisme qui stocke les graisses et lutte difficilement contre la fonte musculaire.

La recherche de poids de forme (poids médicalement correct) va être guidée par la théorie de la dissociation maximale des groupes d'aliments suivants : féculents et protéines du fait de la difficulté à métaboliser ces 2 familles ensemble.

Aliments à éviter pendant les 8 premières semaines :

- Poivrons verts et rouges.
- Piment du chili.
- Jus de tomate et tomates en boîte.
- Câpres.
- Banane
- Riz blanc, pâtes de farine de blé non complète, pain blanc.

Aliments très bénéfiques pendant toute la durée du programme de remise en forme :

- Tous les produits à base de soja : pousses, tofu, lait, etc...
- L'ail.
- Les carottes, les épinards, les brocolis qui favorisent la production intestinale de phosphatase alcaline.
- Les fruits frais sans restriction de quantité, avec une préférence pour les fruits riches en fibres (kiwi, papaye, ananas), et la pomme qui possède 26 éléments essentiels dont la pepsine qui favorise la digestion des graisses.
- Les produits laitiers fermentés à faible taux de matière grasse (yaourts, fromage blanc), à l'exception du fromage.
- Tous les poissons, y compris les poissons gras : saumon ou autre.

Le semainier diététique

Les petits déjeuners de la semaine

Ils doivent être copieux jusqu'à l'objectif de poids de forme atteint.
Ils doivent être très riches en fibres.

2 tranches de pain de seigle ou aux céréales, grillé pour brûler l'amidon, avec de la compote de préférence fait maison (mélanger différents fruits, ou pommes et pruneaux, ou pommes et poires, ou pommes et kiwi. Verser un peu d'eau au fond de la casserole ou de l'infusion de menthe ou de verveine, faire réduire sans sucre ajouté. Mouliner lorsque c'est cuit, c'est délicieux !

1 pomme ou une poire, et 3 PRUNEAUX si tu n'as pas prit de compote. Je te conseille de faire gonfler les pruneaux dans l'eau toute la nuit et pourquoi pas boire ce jus le matin.

Un bol de salade de fruits variés et frais dont ananas, pomme, pamplemousses rosés et feuilles de menthe si tu en aimes le goût.

1 thé vert infusé avec des feuilles de menthe ou de basilic.

La pause de 10h

Elle doit comporter au moins 50 % de glucides rapides pour ne pas saturer la digestion.

1 compote, ou 1 grosse pomme pelée.

1 tisane diurétique à base de reine des près ou un thé vert lorsque c'est possible.

La pomme comprend plus de 26 éléments essentiels, elle permet de faire chuter le taux de cholestérol. Tu peux en abuser en cas de fringale... !

La pause de 16h

Elle se compose uniquement de glucides rapides simples sans restriction de quantité: fruits frais ou en salade, ou en compotes.

1 kiwi, et 1 grappe de raisin/ ou 1 pomme, et 3 pruneaux gonflés dans l'eau (pour plus de moelleux), 1 poire et 3 abricots secs ou de l'ananas frais à volonté ou un pamplemousse rosé et 2 pruneaux frais.

Les suggestions nutritionnelles des problèmes compulsifs : boulimie / anorexie

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



suite...

La vinaigrette maison se compose de jus de citron frais de préférence, 1 cuillère à café d'huile de colza ou de tournesol de première pression à froid, 2 cuillères à café d'huile d'olive, pas de sel, poivre, 1 cuillère à café de moutarde (elle va ajuster l'apport de sel). Même si la vinaigrette est préparée sans moutarde, la présence de sel n'est pas vraiment nécessaire et reste un choix personnel. Avec chaque salade, ajoutez selon tes goûts des aromates tels qu'aneth, basilic, persil, thym, coriandre, etc...

Lundi midi

1 salade composée avec tomates, thon, salade verte, haricots verts, carottes : à volonté.
1 pomme pelée si envie en fin de chaque déjeuner.
2 galettes de riz (rayon diététique à Prisunic) si envie plutôt que du pain.
1 thé vert ou une tisane digestive (verveine, fenouil ou autre).

Lundi soir

Soupe de courgettes maison, agrémentée avec un peu de lait écrémé si envie, à volonté.
Une poêlée de carottes et haricots verts revenus dans un peu d'huile d'olive, à volonté.
Un poisson grillé au choix avec des herbes de Provence.
Une tisane diurétique (citronnelle, reine des prés, orthosiphon ou autre).

Mardi midi

Une salade composée avec laitue, tomates, pommes, concombre, blanc de poulet, persil ou basilic, à volonté.
1 yaourt nature 0% si envie, ou une pomme pelée.
2 galettes de riz si envie.

Mardi soir

Soupe de légumes avec 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine si envie pour épaissir, poireaux, courgettes, navets, ail, oignons; à volonté, ou si les légumes se font rares, 2/3 de légumes verts et 1/3 d'autres légumes.
1 portion de poisson au choix et à volonté.
Salade verte à volonté.
1 yaourt 0% nature de préférence ou aux fruits ou une poire pelée si envie.

Mercredi midi

1 salade composée avec carottes, gingembre, tomates, concombre anglais, thon frais ou un autre poisson, mozzarella en petite quantité, menthe verte, à volonté.
2 tranches de pain de seigle ou 2 galettes de riz si envie.
1 thé vert ou une tisane digestive.

Mercredi soir

1 soupe de courgettes ou d'un autre légume vert (poireau, pipangaille, épinard, etc...) maison agrémentée selon le goût avec un peu de lait écrémé ou rien, à volonté.
Brocolis ou chou fleur cuits dans un peu d'huile d'olive, avec ail et oignons frais, à volonté.
Salade verte, crevettes ou crabe émietté, et persil.
2 galettes de riz, ou 1 grosse tranche de pain aux céréales grillé.
1 tisane diurétique.

Les suggestions nutritionnelles des problèmes compulsifs : boulimie / anorexie

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



suite...

Jeudi midi

Une salade de pâtes complètes ou semi-complètes (rayon diététique de Prisunic par exemple, marque SAN REMO), tomates, thym, haricots verts, agrémenté avec un peu d'huile d'olive et du cotomili ou du persil.
Une pomme ou un yaourt nature si envie.

Jeudi soir

Une soupe claire de poireaux, céleri, navets, brèdes; à volonté.
Une purée de courgettes, avec du giraumon (remplace la pomme de terre) ; à volonté. Agrémenter selon le goût avec un peu de fromage blanc.
Une grosse salade verte avec persil, graines de sésame et quelques pignons.
Un yaourt nature ou une pomme pelée si envie.
Une tisane diurétique.

Vendredi midi

1 salade composée avec blanc de poulet, haricots verts, tomates, gingembre, carottes, menthe fraîche ; à volonté.
2 galettes de riz, ou 2 tranches de pain de seigle grillé si envie.
1 thé vert ou une tisane digestive.

Vendredi soir

Un bouillon Mee-Foon avec cotomili, citronnelle, carottes, chou, brèdes Tom-Pouce, crevettes ; à volonté.
1 tisane diurétique.

Je conseille de profiter des week-ends pour décrasser l'organisme avec du bouillon de poireaux, excellent pour déloger les capitons gras et la cellulite (2 litres d'eau bouillie avec 2 poireaux coupés en tronçons. Laisser bouillir pendant 2 mn. Couvrir, et laisser infuser pendant 5 à 7 mn. Boire tout au long de la journée. Ne pas garder ce bouillon plus de 12 h, ou de l'infusion de citronnelle fraîche (active la digestion, calme le système nerveux, draine les graisses). On peut aussi faire de l'infusion de céleri qui aura sensiblement les mêmes propriétés.

Samedi midi

Viande grillée à volonté, et selon le goût : agneau, poulet, lapin, dinde, bœuf, autruche.
Haricots verts à volonté.
Salade verte à volonté avec persil et graines de sésame.
Salade de fruits frais, ou ananas frais.
1 thé vert ou une tisane digestive.

Samedi soir

Brochettes de légumes grillés à volonté : courgettes, oignons, tomates, pâtissons, ou autre.
Purée de céleri (congelé) ou épinards avec ail, oignons, huile d'olive et braines de coriandre.
Salade verte à volonté avec menthe fraîche et quelques crevettes ou un peu de poisson frais grillé froid ou chaud.
2 tasses de tisane diurétique, ou de l'infusion de citronnelle ou du bouillon de poireau. Une tasse juste après le repas, puis une tasse 30 mn environ avant le coucher.

Dimanche midi

Poisson frais grillé, ou cuit au four en papillote avec tomates, ail et oignons frais ; à volonté.
Une poêlée de légumes à la provençale : haricots verts, courgettes, tomates, oignons, thym avec un peu d'huile d'olive.
Salade verte avec persil et graines de sésame, à volonté.

Programme nutritionnel n°07 :

Les suggestions nutritionnelles des problèmes compulsifs : boulimie / anorexie

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



suite...

Une salade de fruit frais, ou ananas et pommes frais.
Un thé vert ou une tisane digestive.

Dimanche soir

Soupe de légumes verts maison (courgettes ou brocolis et poireaux), à volonté.
Une potée de légumes dont : tomates, navet, courgette, carottes, poireaux, préparés en cocotte avec la moitié d'un bouillon cube et un peu de thym frais de préférence.
Un yaourt 0% ou une pomme pelée si envie.

Pendant toute la durée de la période de recherche de poids de forme, je conseille de boire une bouteille par jour d'eau minérale riche en magnésium, et au moins 1 jus de citron le matin avec cette eau.

Ce programme de remise en forme a été élaboré pour des besoins spécifiques, il répond à des ajustements nutritionnels nécessaires en regard de comportements compulsifs. Je ne conseille pas de l'adapter à toute personne qui ne serait pas concernée par un problème de comportement compulsif, et le mieux est de consulter votre généraliste pour vous assurer que cela soit vraiment adapté.

Bonne forme, et bon appétit.

Votre thérapeute.

Natacha Jarrousse.

