

Programme nutritionnel n°08 :

Le bien-être dans votre assiette : favoriser une bonne digestion

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



Voici un guidage diététique permettant de soulager le travail du foie et du pancréas. Ce nouveau choix d'alimentation enrichira considérablement la masse musculaire, assurera la densité osseuse, dynamisera l'ensemble des fonctions digestives et glandulaires pour éviter de surcharger l'organisme de graisses saturées. L'oxygène, l'eau et l'alimentation sont les trois vecteurs de vie de notre organisme, l'équilibre de leur apport quotidien est le reflet d'une bonne santé.

Afin d'habituer l'organisme à de nouvelles tendances alimentaires, je conseille de choisir le petit-déjeuner qui vous ressemble le plus parmi ces différentes suggestions et de ne pas en changer pendant au moins 4 semaines. Tous les petits-déjeuners sont équilibrés, le choix vous appartient .

1. Le classique :

- 1 verre d'eau minérale ÉVIAN, ou TAILLEFINE ou CONTREX riche en silicium, et magnésium tempérée, comme base d'un jus de fruits frais. Mixer l'équivalent d'au moins deux fruits parmi : papaye, melon d'eau, 1 pomme, pruneaux, poire, kiwi.
- 2 tartines de pain grillé complet, de seigle ou aux céréales avec un peu de compote allégée plutôt que de la confiture, ou bien de la confiture maison pour éviter tous les additifs, et du vrai beurre allégé. Éviter la margarine qui est un agrégat d'huiles hydrogénées.

ou

- 1 bol de salade de fruits frais, ou une compote maison de fruits frais de saison à volonté.
- Thé vert infusé avec des feuilles de menthe ou de basilic.

Il est important que le petit déjeuner couvre un apport nutritionnel important pour éviter les fringales de fin de matinée, et surtout le manque de concentration. Il y a une grande nuance entre concentration et attention : la première est sélective et permet de disposer pleinement du potentiel de mémorisation, alors que la seconde est l'état de pleine réceptivité : écoute de ses sens, de ses besoins, de son environnement et permet la communication avec l'extérieur.

2. Le céréaliier :

- Garder la même base de jus de fruits, c'est important car les fruits sont riches en vitamine A, C et E qui sont de puissants antioxydants.
- 1 bol de céréales pauvres en sel, pauvres en sucre, et riche en fibres (ex : Bran flakes ou spécial K), ou un mélange maison avec des une variété de céréales complètes riches en fibres et des rondelles de banane ou de la pomme, avec du lait écrémé.
- Un thé vert infusé avec des feuilles de menthe ou de basilic.

La pause de 10h:

- Un fruit frais toujours pelé: pomme (26 éléments nutritifs, aide à stabiliser le taux de cholestérol), poire, clémentines (2) plutôt qu'orange.

La pause de 16h :

- Fruits frais de saison à volonté, de préférence non acide (pas de kiwi, citron, pamplemousse, orange, prune à cette heure là).
- OU yaourts 0% de préférence nature ou aux fruits.

le guidage des menus de la semaine

Ajouter une cuillère à soupe de germe de blé ou de lécithine de soja sur l'un des mets du déjeuner ou du dîner.

Lundi midi :

- Salade de laitue et du basilic à volonté (vinaigrette maison allégée : 1 cuillère à café de citron -plus digeste, draineur hépatique-, 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 de colza ou de tournesol pour bénéficier du mélange d'acides gras essentiels, oméga 3 et 6, qui tapisseront généreusement la flore intestinale, 1 cuillère à café d'eau froide, 1 cuillère à café de moutarde fine et pas forte si appréciée cela permet de ne pas saler la vinaigrette, un peu de poivre), à volonté.
- 1 grosse escalope de poulet cuit dans très peu d'huile d'olive.
- Haricots verts fricassés dans un peu d'ail frais, oignons et gingembre, huile d'olive.
- Un peu de pain de seigle grillé si envie.
- Une pomme pelée si envie.
- Volvic.

À l'extérieur, rester le plus proche de cette base en faisant un sandwich avec du pain de seigle ou complet, salade, tomate si apprécié, et une protéine œuf dur, blanc de poulet, fromage maigre, gigot d'agneau, blanc de dinde, poisson fumé comme truite ou saumon.

Le bien-être dans votre assiette : favoriser une bonne digestion

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



suite...

Lundi soir :

- Soupe de légumes épaisse (par exemple 1 cuillère à soupe de germe de blé, 2 poireaux, une carotte éventuellement, 1 branche de céleri, 1 oignon, 2 artichauts), à volonté.
- OU carottes râpées.
- Thon avec tomates fraîches pelées, de l'oignon, de l'ail et du thym ou du basilic selon le goût.
- Brocolis ou épinards avec graines de coriandre, ail et gingembre.
- 1 pruneau et un produit laitier de son choix.
- 1 tisane hépatique 30 minutes après le dîner.

Mardi midi :

- Concombre de préférence anglais, épépiné avec de la menthe et de la vinaigrette maison, à volonté.
- Jambon blanc frais, dégraissé, découenné, à volonté.
- Carottes en fricassé avec ail et coriandre
- Une pomme pelée si envie.
- Une tisane hépatique.

Mardi soir :

- Soupe épaisse de légumes verts dont 1 grosse c/ à soupe de flocons d'avoine ou de céréales complètes, 1 carotte, oignon et 1 poireau minimum, à volonté.
- OU betterave râpées.
- Sacré-chien ou vieille rouge avec du thym, grillé ou cuit au four en papillote, à volonté.
- Purée de légumes parmi brocolis, artichaut, ou un mélange courgette et pomme de terre de préférence roses.
- 1 pruneau et un dessert 0% de son choix.
- 1 tisane hépatique.

Mercredi midi :

- Pâtissons sans les graines et carottes en vinaigrette allégée maison et queue d'ail.
- Viande blanche maigre au choix parmi veau, porc, poulet, dinde.
- Haricots verts avec persil et ail frais, à volonté.
- Pain aux céréales ou de seigle si l'appétit le justifie.
- Pomme pelée ou yaourt nature.

Mercredi soir :

- Soupe épaisse dont 1 oignon, de l'artichaut, et une branche de céleri minimum, à volonté.
- OU salade verte avec un peu de persil et quelques pignons.
- Moussaka à la Grecque : poivrons sans peau, aubergines et tomates sans la peau, et éventuellement bœuf haché à moins de 15% de matières grasses.
- Pain de seigle ou aux céréales grillé.
- 1 pruneau gonflé et son jus, et un dessert 0% de son choix.
- 1 tisane hépatique.

Jedi midi :

- Cœurs d'artichauts en vinaigrette maison allégée avec de l'échalote fraîche, à volonté.
- Minces filets de bœuf ou de poulet (parties maigres), grillé avec des herbes de Provence et sans ajout de sel.
- Gratin de chou fleur arrangé avec du yaourt.
- 1 tranche de pain de seigle ou de CAMPAGRAIN si l'appétit le justifie.
- Pomme ou poire pelée.

Jedi soir :

- Soupe de légumes épaisse avec de l'ail, de l'oignon, des courgettes, un pâtisson sans les graines.
- 1 légume vert au choix parmi épinards, haricots verts, brocoli, fricassé dans un peu d'ail frais, oignons et gingembre, et avec quelques champignons frais si apprécié, à volonté.

Le bien-être dans votre assiette : favoriser une bonne digestion

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



suite...

- 1 pruneau gonflé ou un petit verre de lait écrémé aromatisé avec les pruneaux ou des fruits rouges frais ou surgelés mixés à la centrifugeuse pour changer mais cela risque d'être un peu moins digeste. Par contre c'est une bonne idée pour la pause de 16 heures.
- 1 tisane hépatique.

Vendredi midi :

- 1 grosse salade composée avec laitue, haricots verts, tomates sans la peau, carottes cuites, persil et si envie agrémentée de quelques croûtons frais de pain aux céréales ou de seigle grillé frotté avec de l'ail, à volonté.
- Poisson grillé au choix avec des herbes de Provence pour bénéficier des nombreuses vertus du romarin, du thym et de la sarriette sur la digestion et sur la circulation sanguine, à volonté.
- Fricassé de blettes ou champignons avec de l'ail et du gingembre, et quelques feuilles de persil
- Un yaourt ou une pomme pelée.
- Tisane hépatique.

Vendredi soir :

- Salade de tomates pelées avec du citron et du basilic frais, ou soupe de légumes comme la veille.
- Jambon blanc frais dégraissé et découpé, à volonté.
- Épinards en gratin arrangé avec du yaourt, un peu d'oignons et de gingembre, à volonté.
- Pain complet, de seigle ou aux céréales grillé.
- Un yaourt de son choix.
- Une tisane hépatique.

Samedi midi :

- Laitue avec menthe et vinaigrette maison allégée ; à volonté.
- 1 steak haché ou entier à moins de 15% de matières grasses, de l'oignon et du persil, ou poisson frais au choix.
- Pommes de terre vapeur ou haricots verts fricassés.
- Essayer de ne pas consommer de pain à ce repas.
- Éventuellement, de la salade de fruits frais préparée sans sucre ajouté, avec de la cannelle si appréciée, de l'eau de fleur d'oranger, ou de la vanille fraîche ou du yaourt glacé.

Samedi soir :

- Soupe épaisse de giraumon avec un peu de germe de blé et des oignons, servi avec un peu de persil frais.
- Une poêlée de légumes variés : haricots verts, fenouil, persil, ail, champignons frais (jamais de champignons en boîte), à volonté.
- 1 pruneau gonflé dans l'eau et une compote allégée ou des pommes cuites et un peu de vanille ou de cannelle si apprécié.
- 1 tisane hépatique.

De temps en temps, profiter des dimanches à la maison pour décrasser l'organisme : Je conseille de remplacer tous les apports d'eau par de la tisane de citronnelle fraîche ou du thym qui sont toutes deux digestives et drainent les toxines.

Dimanche midi :

- Laitue ou mâche avec coriandre ou persil.
- Gigot d'agneau grillé au barbecue, ou cuit à la poêle ou au four, sans graisse ajoutée, à volonté..
- Purée de carottes et purée de céleri à volonté (frais ou rayon congelé des grandes surfaces).
- Essayer de ne pas consommer trop de pain à ce repas.
- Ananas frais à volonté ou laitage de son choix.

Dimanche soir :

- Légumes verts au choix à volonté, bouillis et agrémentés avec un peu d'huile d'olive ou en purée ou en gratin arrangé au yaourt.
- Un peu de foie de volaille ou un poisson maigre au choix grillé avec du persil et de l'ail.
- Patates douces et thym si envie.
- Si envie du pain grillé aux céréales.

Programme nutritionnel n°08 :

Le bien-être dans votre assiette : favoriser une bonne digestion

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



suite...

Bon appétit et bonne forme. Ce semainier est un guidage diététique élaboré en regard d'un suivi nutritionnel avec dynamisme des sécrétions pancréatiques, régulation des enzymes digestives. Les vitamines associées permettront de renforcer le système immunitaire, et la production d'anticorps de type IgE et IgA pour lutter contre le développement de gènes carcinogènes. Il s'agit d'un guidage, et des ajustements sont possibles. Je ne conseille d'adapter ces menus sans avoir consulté au préalable votre généraliste pour vous assurer que ce programme vous est approprié. Ne pas hésiter à pas à me demander conseils et précisions.

*Amitié de votre thérapeute.
Natacha Jarrouse.*

Derniers conseils.

1. Préparer ou faire préparer le repas à l'avance pour être sûr de ne pas céder aux grignotages de mauvaise qualité et sauter un repas essentiel... !
2. Ne pas resaler les repas. L'apport de sodium est contrôlé par l'apport naturel des aliments sélectionnés.
3. Éviter de rajouter des graisses saturées telles que mayonnaise, ketchup ou autre sauce sur les mets (de préférence de l'huile d'olive qui tapisse les parois des vaisseaux sanguins, ou du vrai beurre allégé plutôt que de la margarine pour bénéficier de la vitamine A et de la vitamine E).
4. Pendant les 8 premières semaines du changement d'habitudes alimentaires, boire de l'eau minérale d'ÉVIAN, VOLVIC ou CONTREX (pour aider l'évacuation des déchets) et bénéficier d'un plus grand apport de silicium. Cela permettra de fixer les minéraux essentiels à une bonne santé (notamment calcium, manganèse, silicium, magnésium) pour assurer l'harmonie des fonctions de ton métabolisme au niveau du système nerveux, du système endocrinien et du système immunitaire.
5. Consommer le moins possible de pain blanc qui est souvent très salé.