

Repensons notre alimentation

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



'La santé ne va pas de soi, elle se crée, elle s'entretient' Natacha Jarrousse.

Nous sommes à une époque passionnante où il devient possible en matière de nutrition d'esquisser une utile synthèse entre les découvertes de notre science et les habitudes du passé.

Pendant des siècles, les hommes ont mangé ce qui était à leur portée sans se poser de questions. Les modes de conservations, les moyens de transport n'offraient que des possibilités limitées. L'approvisionnement suivait le rythme des saisons.

Aujourd'hui dans nos pays, la situation a bien changé. Le développement de l'industrialisation permet de garnir nos tables d'aliments venus de très loin, et les saisons ne sont plus des repères culinaires.

Par ailleurs, l'évolution de la société et la journée de travail continue ont favorisé la désacralisation des repas : on mange seul, à la 'va-vite', et malheureusement la valeur attachée aux aliments change. Manger n'est plus source de vie ou de force, mais source de plaisir, refuge affectif ou compensation. Ajoutons à cela que manger est devenu un acte de consommation, que par conséquent le consommateur que nous sommes subit la pression du système et en particulier les sollicitations de la publicité. Où est donc notre souci de maintenir nos forces et de préserver notre santé ?

Repenser son alimentation représente une démarche personnelle, guidée par un spécialiste qui amène chacun à respecter un mode de vie positif, un bien-être physique et une meilleure clarté d'esprit.

Il nous faut manger autrement, c'est une nécessité reconnue de tous, c'est même une chance pour notre monde de demain.

Manger est un besoin nécessaire à l'entretien de notre corps, c'est donc un besoin vital. Mais c'est aussi une condition nécessaire à notre santé. Ayant perdu tout frein, notre alimentation a quitté le chemin de la raison...

La diététique est une science nouvelle en pleine évolution. Elle a cependant des bases déjà bien établies qui permettent aux spécialistes de guider chaque individu dans ses choix.

Les stratégies de façon de manger s'opposent sur certains points mais un principe commun se dégage nettement et telle est ma devise : **Plus l'alimentation est naturelle, plus elle tend à correspondre aux besoins de l'organisme.**

Ainsi manger à base de légumes et de fruits pour 2/3 de son alimentation de base apparaît comme un aboutissement logique. Il ne s'agit pas d'une révolution douloureuse mais d'une évolution positive, guidée par le bon sens, acceptée progressivement sans contrainte, avec mesure et tolérance.

quels sont nos besoins ?

'Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger'

Un Homme de 65kg représente environ :

- 42 kg d'eau.
- 14 kg de protéides.
- 7 kg de lipides.
- 0.4 kg de sucre.
- 3.3 kg de minéraux dont 1 kg de calcium.

10000 milliards de ses cellules se renouvellent grâce aux aliments consommés. Les aliments en fournissant les nutriments reconstituent les éléments de base.

Aliments bâtisseurs :

- Les protéides : viande, poisson, œufs, laitages, oléagineux (noix de tous types), grains secs (de tous types).
- Les sels minéraux : légumes crus et cuits, oléagineux et grains secs.

Aliments combustibles :

- Glucides : fruits, légumes, céréales, sucres.
- Lipides : huiles, beurre, margarine.

Aliments nettoyeurs :

- Eau.
- Fibres : légumes, céréales, fruits secs, grains secs.

Repensons notre alimentation

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



suite...

Vitalisants :

- Enzymes : aliments crus, légumes et fruits frais et secs.
- Vitamines : céréales, fruits, légumes, laitages.

Air, soleil, eau, calme.

l'éveil des consciences : à méditer...

'Pour ta santé, fais attention que ton cœur soit toujours en accord avec ton histoire' -Natacha Jarrouse.

Les lipides non utilisées par l'organisme sont stockées et la surcharge pondérale provenant des corps gras et des sucres commence à se manifester au niveau du ventre, du cou et des hanches avant que se développe une véritable obésité. **Seul l'exercice d'endurance permet de brûler une partie des graisses**, donc mieux vaut régler sa consommation en fonction de ses dépenses.

L'excès couplé à notre deuxième défaut, le manque de fibres, favorise les cancers du côlon, du sein, de la prostate. C'est surtout la mauvaise qualité des aliments qui est nocive, elle engendre un afflux de bile supérieur à la normale, et des modifications de la flore intestinale.

Ce sont les acides gras saturés (sauces, beurre cuit) qui préparent les maladies cardio-vasculaires et les aggravent rapidement lorsqu'elles sont là. Deux fois plus meurtrières que le cancer, elles n'atteignent plus seulement les personnes âgées.
Une alimentation pauvre en graisses saturées est une excellente prévention de l'athérosclérose.

De nombreuses études ont montré que les facteurs psychiques tels que le stress et la tristesse peuvent fortement amoindrir les capacités immunitaires. Un esprit positif n'est pas forcément inné. Il faut le cultiver : **sérénité, optimisme, bonté, confiance s'acquièrent au quotidien** par le biais d'activité artistique, sportive ou activité de tout autre type, conscience du corps, etc... jusqu'à ce que l'on se sente à l'aise. La sensation de modération de l'appétit est toujours le premier pas sur le chemin de la connaissance de soi, car le réflexe de nourriture est le premier cri d'appel à la naissance et la mémoire émotive est très fidèle...!

Vivre en harmonie avec ses convictions est un puissant facteur d'équilibre. Ce que nous mangeons n'est pas aussi important que l'esprit d'amertume, les haines et les sentiments de culpabilité qui nous rongent. Aucune dose de bicarbonate de soude ne pourra jamais neutraliser dans l'estomac tous les acides qui sont sécrétés en excès par nos perturbations d'esprit.

Il est important de ne pas oublier que notre état mental dépend largement de la santé du corps et l'état de pensée rebondit spécialement sur nos organes digestifs.

comprendre la synthèse du cholestérol

Parlons de cholestérol utile et de cholestérol en surplus.

Le cholestérol, élément essentiel à la vie, indispensable à la formation des organes, est nécessaire à la digestion des graisses. Il ne doit ni faire défaut ni être en excès. L'organisme en fabrique une partie (cholestérol endogène) et les aliments en apportent une autre (cholestérol exogène). Lorsque le taux de cholestérol s'élève anormalement, il y a risque d'athérosclérose (4 fois plus de risques d'infarctus au dessus de 2 g).

Le cholestérol en surplus, les lipoprotéines LDL, sont à l'origine des dépôts artériels tandis que le cholestérol utile, les lipoprotéines HDL sont véhicule du 'bon' cholestérol et prélèvent le trop plein des parois artérielles. Il est fondamental de consommer des aliments riches en acide linoléique (graines de courge, de sésame, de tournesol, de lin ; huile d'olive, de noisette, de colza, de pépin de raisin) pour libérer les dépôts insolubles de graisses saturées le long des parois des artères et dans la vésicule sous forme de calculs. Ainsi un taux de cholestérol trop élevé baisse généralement par une diminution d'apport d'aliments riches en lipides saturées (fromages, charcuteries, sauces, fritures, etc...).

Les études menées sur le cholestérol ont permis de remarquer qu'il baisse plus facilement chez les personnes qui sont capables d'exprimer leurs sentiments, chez celles qui peuvent prendre leurs repas dans une ambiance détendue, et qu'il baisse en revanche plus difficilement en période de difficultés personnelles et de grands stress.

Repensons notre alimentation

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



suite...

le guidage des menus de la semaine

Nourriture d'antan, nourriture de demain... les fruits et légumes comme base de l'alimentation.

Considérée il y a encore peu de temps comme marginale et exceptionnelle, cette option est à présent admise par les plus hautes autorités scientifiques. Elle présente de nombreux avantages : simplicité, économie, variété, créativité. Les cures de végétarisme rendent de grands 'services' dans différents domaines, notamment en cas de pathologie de diabète, de constipation, de maladie cardio-vasculaire, de troubles lipidiques sanguins, de surpoids car l'accélération du transit intestinal sera immédiate et l'élimination des déchets plus active permettra de stabiliser les efforts de changements d'habitude alimentaire.

Pour comprendre la relation de l'individu à lui-même, le respect de son corps et pour en faire le meilleur instrument possible au service de la pensée, j'ai mené une étude qui démontre que la conscience de bien manger a toujours été mise en exergue par les religions comme le véhicule d'une meilleure disponibilité de l'esprit lorsque certaines restrictions étaient apportées à l'alimentation, et l'aliment chair vient toujours comme un don généreux de la vie, et le sens exceptionnel de cet événement le rend succulent.

Lundi matin :

- 1 verre de jus de fruits frais pressés ou une assiette de fruits (papaye, kiwi, pamplemousse rosé)
- 2 tranches de pain aux céréales ou de seigle, grillé sur lesquelles on peut étaler les fruits frais ou la compote.
- Compote de pommes maison sans sucres ajoutés ou un mélange pomme-poire ou pomme-kiwi ou pomme-pruneaux (excellent pour activer le transit intestinal) ou plus ludique, mélanger tous les fruits voulus et les faire réduire en compote, c'est délicieux et chaque création est une nouvelle découverte gustative !1.
- 1 thé vert infusé avec des feuilles de menthe ou de basilic frais.

Lundi midi :

- Salade de cresson, oignons et menthe, à volonté.
- Ratatouille à la niçoise, à volonté.
- Tofu ou steak de soja (congelé), ou poisson grillé au choix à chair blanche.
- 2 tranches de pain aux céréales ou de seigle, grillé si l'appétit le justifie.
- 1 pomme si envie et de préférence pelée en raison des pesticides de synthèses.

Lundi soir :

- Salade verte avec graines de sésame, menthe fraîche et germe de blé lorsqu'il est disponible sur le marché local (1 cuillère à soupe de chaque pour le bol entier).
- Soupe épaisse de légumes variés au choix dont 2/3 de légumes verts, et 2 ou 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou de céréales complètes (rayon diététique des grandes surfaces), à volonté.
- Poêlée de champignons frais avec ail et persil en abondance.
- Un yaourt 0% ou un fromage blanc 0% nature si l'appétit le justifie.

Mardi matin :

- 1 grosse poire et de la papaye.
- 2 tranches de pain aux céréales ou de seigle, grillé, avec la compote.
- 1 verre jus de fruits frais kiwi, carottes, oranges.
- 1 thé vert infusé avec des feuilles de menthe.

Mardi midi :

- Carottes râpées et cotomili, à volonté.
- Chou fleur et chou brocoli, avec oignons, à volonté.
- Tofu ou poisson maigre au choix.
- Une pomme pelée si envie

Repensons notre alimentation

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



suite...

Mardi soir :

- Soupe de légumes épaisse comme la veille, ce qui permet de faciliter l'organisation des repas, rajouter du persil frais au moment de servir.
- Salade composée en grande quantité avec haricots verts (frais de préférence ou congelés plutôt qu'en boîte ou en bocal), tomates, gingembre, persil en abondance, germe de blé (2 c/ à soupe pour le bol), betteraves, pâtissons, ail cuit.
- Salade verte, basilic frais et graines de sésame.
- Éviter trop de pain autant que possible.
- Finir sur un yaourt 0% ou un fromage blanc 0% si l'appétit le justifie.

Mercredi matin :

- 1 grosse part de papaye et un kiwi.
- 1 à 2 grandes tranches de pain aux céréales ou de seigle, grillé avec la compote.
- 1 verre de jus d'ananas frais.
- Tisane de thym, boire au moins 2 litres au cours de la journée.

Mercredi midi :

- Pâtissons, oignons et persil ou cotomili avec simplement un filet d'huile d'olive, à volonté.
- Aubergines (2/3), carottes (1/3), ail et quelques c/ à soupe de flocons de céréales (avoine ou autre) fricassés ensemble, qui constitue un plat complet à base de céréales et de légumes, à volonté ou pas de flocons et un poisson grillé à chair rose.
- Pomme ou laitage 0% nature.

Mercredi soir :

- Soupe épaisse avec 2/3 de légumes verts, de l'oignon en abondance, du thym, du poireau et le reste au choix.
- Une poêlée de haricots vers fins frais avec ail et persil.
- Une poêlée de tomates fraîches, pelées, cuites avec origan, thym romarin, huile d'olive et quelques olives noires fraîches si envie.
- Poisson maigre au choix en papillote au four avec quelques aromates ou à la vapeur, ou salade verte et persil.
- Un yaourt 0% nature ou fromage blanc si l'appétit le justifie.
- Essayer de manger sans pain, mais sans se restreindre sur la quantité des assiettes de légumes.

Jedi matin :

- Un grand verre d'oranges pressées en jus frais.
- Quelques pruneaux ayant gonflés dans l'eau toute la nuit.
- 1 à 2 petites tranches de pain de seigle, grillé, avec de la compote de fruits mélangés.
- Thé vert infusé avec des feuilles de menthe.

Jedi midi :

- Salade à la Chinoise avec pousses de bambou, germe de soja, cotomili, tomates, cresson ou salade verte, cœurs de palmiers et crevettes roses, à volonté.
- Chop sey de légumes variés avec tofu ou sans selon l'envie.
- Vermicelle de riz en accompagnement si envie mais en proportion, les légumes représentent 2/3 et l'accompagnement 1/3, ou pain complet ou aux céréales, grillé.
- Thé vert ou tisane digestive.

Jedi soir :

- Salade de tomates, basilic frais, huile d'olive et graines de sésame, à volonté.
- Gaspacho à l'Andalouse : soupe servie froide avec tomates, oignons, concombre, persil ou basilic. Mouliner tous les légumes et servir avec des dés de concombre et quelques croûtons de pain aux céréales frottés à l'ail, à volonté.
- Poêlée de brèdes Tom pouce ou autre selon le goût avec persil, ail et oignons.
- Une pomme pelée, ou un yaourt 0% nature ou un fromage blanc 0%.

Repensons notre alimentation

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



suite...

Vendredi matin :

- Fruits frais de saison dont voici quelques bonnes associations : papaye et ananas, mangue et kiwi lorsque c'est la saison, pomme et prunes, pamplemousse rosé et poires, pruneaux et abricots secs.
- Pain de seigle ou de farine complète, grillé, avec compote au choix.
- Tisane de menthe à boire chaude ou froide tout au long de la journée.

Vendredi midi :

- Betterave, cresson, ail et oignons cuits en salade, à volonté.
- Brochettes de légumes variés : champignons, courgettes, tomates, aubergines, pâtissons, poivrons, etc...
- Pâtes complètes (spaghetti San Remo complètes en grandes surfaces, ou semi-complètes, ou tagliatelles, si possible fraîches) avec huile d'olive, poivre et persil ou basilic.
- Une tisane digestive tel que verveine, citronnelle, menthe.

Vendredi soir :

- Mâche, œufs durs, graines de sésame.
- Purée de courgettes et giraumon (2/3 courgettes, 1/3 giraumon), persil, ail et oignons, en abondance.
- Un autre légume vert au choix si l'appétit le justifie.
- Un peu de pain aux céréales ou de seigle grillé si envie.
- Un yaourt 0% ou fromage blanc 0% ou une poire.

Samedi matin :

- Un verre de jus de fruits frais pressés : kiwi, papaye, fraises si disponible et pas trop cher ! ou les remplacer par un peu de betterave. C'est original mais c'est délicieux.
- 2 tranches de pain de seigle, grillé avec de la compote de pruneaux et pommes, c'est à dire plus de pruneaux que de pommes.
- Tisane de citronnelle à boire chaude ou froide tout au long de la journée.

Samedi midi :

- Assiette de crudités variées : carottes, concombre, poivrons, mâche ou salade, tomates, ciboulette, à volonté.
- Poisson grillé au barbecue ou viande grillée en consommant les parties maigres parmi poulet, agneau, bœuf.
- Haricots verts à volonté avec persil et ail.
- Salade de fruits frais ou rien.
- Manger à sa faim et éviter de prendre trop de pain.
- Tisane digestive : verveine, thym, romarin, citronnelle.

Samedi soir:

- Tomates à la Provençale : au four avec un peu d'ail et de basilic broyé et éventuellement un peu de germe de blé pour remplacer l'habituelle chapelure.
- Poêlée de légumes variés au choix sans aucune restriction d'association, et parsemée d'aromates en écoutant ses propres envies : persil, aneth, basilic, thym, etc...apprendre à être à l'écoute de ses sens...!
- Un peu de pain aux céréales ou de seigle grillé si l'appétit le justifie.
- Un bol de fromage blanc 0% ou une poire pelée.

Dimanche matin:

- Fruits de saison à volonté et selon son propre choix, frais ou en salade, avec quelques feuille de menthe fraîche pour bien digérer.
- Un bol de céréales complètes si envie pour changer (All Bran, ou Bran flakes) avec du lait de soja si possible ou rester sur les toasts de pain grillé de seigle ou aux céréales et la compote de pruneaux-pommes de la veille.
- Un thé vert infusé avec des feuilles de menthe ou de basilic.

Repensons notre alimentation

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



suite...

Dimanche midi :

- Salade de ratatouille froide, à volonté.
- Poêlée de légumes avec brocolis, poivrons, oignons, tomates, haricots verts.
- Accompagnement de pâtes complètes ou semi-complètes de préférence, ou tagliatelles.
- Salade verte et menthe, à volonté.
- Finir sur la salade plutôt que sur un met sucré. Si envie de dessert pomme pelée.
- Tisane digestive.

Dimanche soir :

- Une soupe claire type à la minestrone (morceaux de légumes plutôt que moulinés) si apprécié pour varier un peu ; avec céleri, carottes, poireaux, chou et en abondance, oignons, navets, ail et thym.
- Une potée de légumes avec chou, aubergine, courgettes, poireau, une carotte, un bouquet garni : il suffit de mettre tous les légumes coupés en larges morceaux dans un auto-cuisseur, avec le bouquet garni.
- Très peu de pain complet et grillé si envie.
- Yaourt 0% ou pomme si l'appétit le justifie.

Bon appétit et bonne forme.

L'idée de ce programme spécifique est d'enrichir l'organisme en fibres et d'accélérer ainsi l'élimination des déchets. Il s'agit d'offrir de nombreux aliments 'nettoyeurs'. Je conseille de rester le plus proche de cette tendance, tout envie de protéine animale devrait être satisfaite plutôt le midi en s'assurant de ne pas consommer de base de céréales (pas de pâtes ni de pain) dans ces conditions là. Enfin, le but est d'activer la synthèse des sucres pour éviter les coups de fatigue, les éventuelles hypoglycémies et permettre une rapide synthèse des sucres et des graisses.

*Amitié de votre thérapeute.
Natacha Jarrousse.*