

## Programme nutritionnel n°10 :

# Thèmes nutritionnels féminins : le suivi diététique

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



### Les grandes idées, l'objectif du programme :

L'objectif du programme diététique est d'offrir des éléments nutritifs à haute teneur en énergie, en privilégiant la qualité des aliments à leur quantité. Je propose d'apprendre à privilégier des aliments nutritifs (aliments essentiels au besoin de l'organisme et à la dépense énergétique) plutôt que de focaliser uniquement sur plaisir gustatif (apprécier la saveur des aliments), en essayant bien-sûr de trouver un compromis entre l'un et l'autre !

### 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 légère pour brûler les graisses** (on brûle les sucres d'absorption 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, réajusté selon les goûts et besoins personnels jusqu'à établir un plan annuel de guidage des fondamentaux nutritionnels.
- **Le processus d'élimination des déchets de l'organisme** : Il sera contrôlé et dynamisé par l'apport de compléments nutritionnels naturels tout au long de l'année, adapté au besoins du métabolisme, à l'équilibre hormonal, et à l'état de stress. Le programme d'élimination pourrait être complété par des soins réguliers de drainage lymphatique avec la combinaison suivante (deux lymphotoniques : cyprès et géranium, et un fluidifiant sanguin : menthe, en pressothérapie sur les zones actives des réseaux lymphatiques, ganglions et veines).

Journée type en recherche de poids de forme :

### 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.
- Se lever, s'étirer, les bras vers le plafond avec un soupir de soulagement, et de bien-être pour le mental, et la recherche d'élasticité musculaire de l'ensemble de la colonne vertébrale.
- 1 verre d'eau minérale Contrex tempérée avec les compléments alimentaires.

**1 session d'exercice physique en souplesse pour l'entretien cardio-vasculaire, et l'élasticité musculaire : voir les fiches de guidage thérapeutique.**

### PETIT-DÉJEUNER :

- 2 fruits minimum selon l'association suivante (kiwi/banane, orange/pomme, pamplemousse/poire, raisin/pomme, ananas/papaye), ou 1 fruit et un jus de fruit pressé frais (manuel ou centrifugeuse) sans sucre ajouté .
- 1 bol de muesli (mélange maison de préférence) enrichi en sucre par le seul apport de fruits secs ou Bran flakes (attention aux céréales Weetabix qui certes possèdent des fibres intéressants, mais aussi beaucoup de sel, à proscrire en période de recherche de poids de santé).
- Lait écrémé OU
- 1 fruit frais non acide comme de la pomme, du raisin, de la papaye, de la poire et des pruneaux.
- 1 yaourt nature au bifidus sucré au miel.
- 2 tranches de pain aux céréales grillé (CAMPAGRAIN ou OMÉGA chez Jumbo Store) avec du vrai beurre et pas de margarine, et avec un peu de compote en garniture de préférence maison (pommes-pruneaux, pommes-poires, kiwi-papaye) plutôt que de la confiture.

- Au long de la matinée, boire régulièrement quelques gorgées (au minimum 1l d'apport hydrique) d'une des 2 combinaisons suivantes : thé vert infusé avec des feuilles de menthe fraîche, ou 1 litre d'eau minérale Contrex ou Hépar avec des rondelles de citron frais.
- Essayer de ne rien consommer jusqu'au repas du midi. **S'organiser pour que tout soit prêt d'avance pour éviter les grignotages de fringale !**

### DÉJEUNER :

- Boire un peu du reste de la préparation de thé vert ou eau citronnée.
- 1 crudité au choix (consulter le tableau de référence) avec du germe de blé (une cuillère à soupe).
- 1 protéine animale cuite à l'huile d'olive (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. Alternier avec du poisson gras, 2 fois dans la semaine au minimum.

## Programme nutritionnel n°10 :

# Thèmes nutritionnels féminins : le suivi diététique

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



suite...

- 1 assiette de féculent (pâtes, pomme de terre, semoule, blé concassé- PAS DE RIZ BLANC dont l'amidon retient les liquides, seulement du basmati ou du rix brun...) avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, ou très peu de VRAI beurre allégé (pas de margarine), et agrémenté avec du persil, du cotoмили, du thym émincé, du basilic, de la menthe.
- 1 yaourt au choix, plutôt au lait de brebis, ou au bifidus : préférer un yaourt nature avec éventuellement une cuillère à café de fructose ou du miel à un yaourt aux fruits OU une pomme ou une poire pelée en raison des nombreux pesticides de synthèse.

*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** (lecture, sieste courte, relaxation,... pour la récupération et l'assimilation des nutriments).

### PAUSE APRÈS-MIDI :

- Eau minérale de Contrex ou d'Hépar si besoin ou envie.
- 1 fruit peu sucré (pas de raisin ni de noix de coco, en priorité ananas, pamplemousse, kiwi, papaye, pomme...).
- Ou, un fromage blanc 20% avec éventuellement du miel.
- Ou quelques fruits secs (ex : amandes, noix, noisettes, abricots).
- Alternier ces différents choix au cours de la semaine pour bénéficier des différents effets nutritionnels, et pour moins de monotonie.

### DINER : NE PAS CONSOMMER DE FRITURE LE SOIR.

- Une soupe ou un verre de jus de légumes frais (mélanger carottes, betteraves et tomates avec basilic, c'est délicieux !
- Varier les sources de légumes et se reporter au tableau de référence : consommer le chou chou, le giraumon, la courgette, le poireau, le pipangaille, les haricots verts, les brèdes, bringelles, chou brocoli, courgettes, etc...
- Légumes fricassés dans un peu d'huile d'olive avec de l'ail et de l'oignon frais à chaque fois.
- 1 protéine végétale (soja) ou un peu de semoule de couscous, ou patates douces ou du poisson frais (**pas de poissons fris, ni vindaille**).
- Le chutney pomme d'amour peut tout à fait accompagner le repas.
- **Le moins de pain possible** : si envie, pain aux céréales, ou seigle, de préférence grillé pour digérer plus facilement l'amidon (le pain blanc possède une trop grande teneur en sel).
- **Une pomme pelée, ou un yaourt au lait de brebis.**

### 1H APRÈS LE DINER :

- 1 tisane favorisant l'élimination des déchets ( Floressance ventre plat ou autre), puis la remplacer par une tisane digestive et sédative au choix : tilleul, citronnelle, thym, verveine.

### Evolution du programme diététique :

- Une fois l'objectif de poids de santé respecté, la stabilisation du poids sera vérifiée 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 dynamisée par les soins de drainage lymphatique (1 fois par mois, puis une fois chaque trimestre) pour permettre la parfaite autonomie des fonctions viscérales (foie, pancréas, estomac, intestins) et répondre aux carences et dysfonctionnements.
- La recherche de ce programme est d'accélérer le processus d'élimination plutôt que de d'être trop stricte avec l'apport nutritionnel.
- Avec l'habitude d'une bonne balance nutritionnel, il sera possible d'élargir la gamme des apports de sucres rapides avec des plaisirs plus proches de ses goûts (chocolat noir, noir-noisette, noir-amande, gâteaux fait maison type 4 quart, tarte fraîche, gâteaux secs type Figolu.

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

### Quelques conseils, quelques rappels :

- Ce programme diététique est suggestif. Je ne conseille pas de l'adapter à d'autres personnes plus ou moins proche sans m'avoir consulté au préalable pour l'ajuster à leurs propres besoins.
- Ne pas être trop stricte avec cette balance alimentaire, il s'agit de permettre d'apprécier progressivement l'effet de plus de vitamines et de minéraux dans ses activités quotidiennes (dynamisme fonctionnel, exercice physique, lecture, stimulation de la mémoire, hydratation de la peau...).

## Thèmes nutritionnels féminins : le suivi diététique

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



### suite...

- Remplacer progressivement les sodas par des jus de fruits légumes frais, pauvres en sucres ajoutés (pas de jus Cérés, jus à la centrifugeuse de préférence).
- Changer progressivement l'apport de sucres rapides type saccharose, sucre de canne par **du fructose (au rayon diététique des supermarchés) et du miel**, directement assimilable par l'organisme pour éviter le stockage.
- **Préférer le 'vrai' fromage peu gras au fromage de substitution de type KRAFT** (un amalgame de vilaines choses... !c'est marqué sur la boîte, il n'y a qu'à lire).

*Bon appétit, et bonne forme. 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'...*

### Période de grande activité physique ou intellectuelle

#### Les boissons de la forme :

- Jus de fruits pressés frais : orange, orange/pamplemousse, orange/banane, orange/pomme, melon, ...
- Citron pressé frais + Glucovit ou miel (1/2 citron pour ½ litre d'eau).
- Menthe fraîche + eau minérale enrichie en magnésium (HÉPAR, CONTREX).
- Boisson de récupération en cas de grande fatigue: jus de pamplemousse pressé frais + eau minérale d'Hépar (pour éviter de laisser fuir les minéraux dans les urines).

#### AVANT UN DÉPART EN VACANCES OU DÉPLACEMENT PERSONNEL, EN RAISON DE L'ACCUMULATION DE STRESS ET DE FATIGUE :

- Ne rien changer à la base du programme diététique.
- Augmenter l'apport de sucre rapide (fructose, fruits riche en fibres, Glucovit, miel dans les apports hydriques...) tout au long de la journée.
- Consommer des jus de légumes frais en fin d'après-midi (betterave, carotte, tomate).
- Augmenter l'apport de germe de blé.
- Consommer des sucres lents le soir (pâtes semi-complètes, complètes, semoule de couscous, blé concassé,...) : 1 portion moyenne sans lipides complexes (ex : sauces, carry, fromage), arrosé avec un peu d'huile d'olive et du persil ou très peu de beurre, ou un peu de chutney pomme d'amour.
- Renforcer la consommation d'arômes naturels, source de minéraux importants (pour éviter les coups de fatigue, regagner de l'énergie, et assurer une meilleure récupération) : persil, menthe, cotomili, basilic, queue d'ail, thym.
- Consommer une tisane de thym frais au coucher, surtout en cas de déplacements vers l'Afrique (le thym permet de lutter contre les affections virales, bactériennes, c'est un anti-spasmodique intestinal, et un rééquilibrant du système nerveux).

#### Si le stress est difficile à gérer :

- L'apport de grains secs (lentilles, en particulier) sera le bienvenue !

### Déplacements à l'étranger

#### Ne rien changer à la base du programme diététique :

- Ne pas consommer de crudités dans les pays à risque (Afrique par exemple).
- S'habituer à une tisane digestive parmi la gamme suivante : thym en priorité eu égard aux propriétés citées ci-dessus, citronnelle, verveine, tilleuil-citron,...
- Consommer de l'eau en bouteille, eau minérale française de préférence, éviter les eaux de source.
- Éviter les plats épicés.
- Essayer de manger local, cuit, en s'approchant le plus possible de la base 1 protéine, 1 légume cuit, 1 féculent, le moins de sauces et de fritures possibles.
- Consommer de préférence des biscottes complètes, aux céréales plutôt que du pain blanc si le pain complet fait défaut.
- Faire une cure avant de partir d'ULTRABIOTIQUE (ferments lactiques) pendant une semaine, 1 comprimé au déjeuner et au dîner pour régénérer la flore intestinale et éviter les amibes et les candidats.

*Programme nutritionnel n°10 :*

## Thèmes nutritionnels féminins : le suivi diététique

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



suite...

Menstruation

### **Ne rien changer à la base du programme diététique.**

- Consommer davantage d'ail (fluidifiant sanguin).
- Consommer davantage de vitamine C (agrumes, kiwi, persil, en plus des 1000mg en comprimé...).
- Masser les jambes avec un gel à base d'hammamélis, de marron d'Inde, de vigne rouge en cas de jambes lourdes, ou d'œdèmes dus aux changements hormonaux et climatiques.
- Boire une tisane de thym ou de sauge au coucher en cas de spasmes, de douleurs ovariennes, etc...

*Ne pas hésiter à me demander conseils et précisions.*

*Bonne forme.*

*Amitié de Natacha Jarrousse.*