

La voie de la minceur

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



La voie de la minceur n'est pas forcément un chemin de croix et de frustration, bien au contraire. Changer d'habitudes alimentaires, c'est un mode de vie. Ce nouvel art de vivre peut combler de bonheur, rendre pleinement épanoui, révéler en soi une nouvelle personne pleine d'enthousiasme et de sérénité. Pour perdre du poids, il suffit d'apprendre à connaître quels sont les aliments bons pour l'organisme. Apprendre comment le métabolisme réagit par rapport aux protéines, aux lipides et aux glucides. Apprendre enfin que l'on ne peut perdre de poids durablement sans faire d'exercice physique.

Consommation d'énergie

Lorsqu'on y regarde de plus près, l'explication de la prise de poids est physique : à savoir que l'énergie accumulée ne se perd pas. L'énergie fournie à l'organisme sous forme de calories est transformée par celui-ci pour maintenir la température du corps constante, pour être en mouvement et enfin pour réparer des milliards de cellules : tout ce dont l'organisme n'a pas besoin se transforme en réserves d'énergie, sous forme de cellules grasses, les adipocytes, stockées sous la peau.

Manger moins ne fait pas maigrir !!

Nous avons besoin d'un certain nombre de calories par jour, dont l'apport dépend de l'individu et de son mode de vie. Manger moins ne fait pas forcément maigrir car l'organisme sait se rationner. Si il y a privation, l'organisme va réduire sa consommation d'énergie pour assurer les nombreuses et complexes synthèses de l'organisme.

Comme les réserves de sucre sont plus aisément accessibles que les graisses, le corps se sert en cas de 'famine' dans les réservoirs de glucose du foie et des muscles. Environ 500g de sucre sont disponibles dans ces organes. La combustion du sucre fait abondamment transpirer, ce qui explique les premiers succès de nombreuses diètes.

L'organisme est alors dérouté : comme il a besoin de sucre pour le cerveau, il doit entamer ses précieuses protéines corporelles pour les convertir en sucre. Résultat : le système immunitaire et les centres de réparation fonctionnent à bas régime, c'est alors que les muscles fondent.

En une semaine, lorsque l'on réduit énormément la ration calorique, le poids baisse mais en fait l'organisme ne s'est débarrassé d'aucun gramme de graisse. Ce n'est qu'après 17 à 20 jours de diète que le corps commence à attaquer la graisse, mais à ce moment là, la saturation se fait ressentir et les envies de grignotage reviennent rapidement.

CHANGER DE VIE : Renoncer à économiser des calories. Pour mincir, il faut manger !

Le sucre

- Miel
- Fructose (sucre des fruits)

Se transforme en 1 seul élément, le GLUCOSE, qui ne se stocke pas.

- Sucre en morceaux.
- Lait et produits laitiers (fromage).

Se transforme en 2 éléments, le processus est plus lent. Il y a un risque de stockage si on manque d'exercices réguliers.

Le sucre raffiné est rapidement métabolisé et donne envie d'en consommer davantage, en excitant une hormone (la cortisol, hormone de stress).

- Céréales
- Pâtes
- Riz
- Pomme de terre
- Semoule

Se transforme lentement, synthèse complexe idéale pour l'effort de longue durée.

Consommation de bons sucres (miel, fructose : fruits et de jus de fruits frais, féculents, céréales complètes).

Consommation de mauvais sucres (barres chocolatées, glaces, gâteaux industriels).

La voie de la minceur

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



suite...

Qui a besoin de sucre ?

• Le cerveau :

Il puise tous les jours dans le glucose du sang. Sans sucre : Baisse de la concentration, fatigue, sauts d'humeur. Si le cerveau a un besoin urgent de sucre, le foie offre 70g de sucre en stock.

• Les muscles :

Les muscles ont un besoin constant de sucre pour régénérer le stock, en fonction de la dépense d'énergie (sport, positions en statique prolongées, etc...). Les muscles stockent entre 300 et 400g de sucre. Il s'agit de 'bons sucres'.

Tous les 'mauvais sucres' sont transformés en déchets et en graisse. Il s'agit d'une déperdition importante d'énergie car l'estomac est rempli mais il n'y a que très peu de calories utilisables. Le système lymphatique qui élimine les déchets et les reins qui les évacuent sont rapidement saturés.

Les 'bons sucres' doivent être renouvelés en permanence, d'où l'importance de bien se nourrir.

EX : REPAS CLASSIQUE 'MODERNE'

- Crêpe industrielle.
- Plat cuisiné.
- Conserve.
- Hamburger.
- Plat avec ketchup ou mayonnaise.

ÉNERGIE GAGNÉ : 27% maximum

EX : REPAS PLUS 'TRADITIONNEL'

- Poisson, pomme de terre et légumes.
- Pâtes et légumes, tomates, huile d'olive.
- Steak avec purée ou légumes et huile d'olive.
- Compote ou salade de fruits.
- Pain grillé et compote.

ÉNERGIE GAGNÉ : 83% minimum

Le taux de glycémie est défini par le taux de sucre

Le corps essaie d'équilibrer une constante d'1g de sucre pour 1l de sang. C'est le pancréas qui va assurer la transformation du sucre absorbé (fruit, chocolat, pâtes), et sécréter une hormone, l'insuline, qui envoie le sucre directement dans le sang, en fonction de la demande. S'il y a trop de sucre dans le sang, l'insuline envoie un message au centre de l'appétit dans l'hypothalamus (au cerveau) : 'assez, cessez tout apport !' Alors l'insuline transporte l'excès de sucre dans le foie (jusqu'à 70g), et dans les muscles (300 à 400g). Si l'apport de sucre est supérieur à cette somme, le sucre se transforme en graisse stockée :

- Dans les fesses.
- Sur les hanches.
- Dans l'abdomen.

Ce stockage reste important jusqu'à ce que la personne prenne l'initiative de déstocker l'excès de sucre en dépensant plus d'énergie, via la pratique du sport, et de préférence de façon régulière. A contrario, s'il manque des 'bons sucres' au cerveau, les symptômes d'alerte seront très visibles :

- Nervosité.
- Mal de tête.
- Faiblesse.
- Vulnérabilité.

La voie de la minceur

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



suite...

L'importance du petit-déjeuner

Au réveil, le taux de sucre dans le sang est d'1g. Au petit déjeuner, il est souhaité d'apporter de 'bons sucres' à l'organisme :

- **FRUCTOSE**, sous forme de fruits frais ou jus de fruits frais. Le fructose est assimilé lentement car il va être transformé par le foie en glucose avant d'être accueilli dans le sang. Ainsi, le taux de glycémie ne s'élève pas, et le taux d'1g de sucre pour 1l de sang est maintenu.
- **LE PAIN COMPLET ou LE MUESLI** (de préférence maison). Il s'agit de glucides complexes qui prennent longtemps avant de passer dans le sang (3h au minimum) et les fibres contenus dans les produits complets ralentissent aussi le passage du sucre. Ainsi manger des produits complets donne rapidement une sensation de satiété (il s'agit du même principe pour les pâtes, le riz complet, la semoule).
- **A CONTRARIO**, manger des **GÂTEAUX INDUSTRIELS**, les 'mauvais sucres', la famille des sucres raffinés, LE SACCHAROSE, augmente le taux de glycémie jusqu'à 2g, et comme au moins 2/3 de ce sucre sont des déchets, dès le matin, l'organisme doit faire des transformations compliquées pour séparer les bons sucres des mauvais, et stocker les déchets qui seront transformés en graisses inutilisables.
- **LE PAIN BLANC** est fait à base de farine raffinée, difficile à digérer et avide d'intérêt nutritionnel. Le pain blanc rassasie mais n'offre rien à l'organisme.
- **LA CONFITURE**, surtout industrielle, est souvent très sucrée. Il en est de même pour le chocolat à tartiner, les barres de chocolat, etc...Le taux de glycémie va très rapidement augmenter et c'est cela qui fait vraiment grossir.

Lorsque l'on mange des sucreries ou du pain blanc, le pancréas produit de l'insuline pour chasser l'excès de sucre dans le sang. L'insuline est une hormone vitale pour l'organisme : sans elle, le sucre reste dans le sang et détruit les vaisseaux et les nerfs.

Avec un trop grand apport de sucres rapides, le pancréas travaille 'à plein régime', il doit déverser des grandes quantités de sucre directement dans les cellules au risque de manquer de sucre dans le sang. Dans ce cas, la concentration faiblit et l'envie de sucre devient irrésistible.

Le plus ennuyeux

Tant que l'insuline traite la transformation du sucre, il est impossible de brûler de la graisse. Ainsi, si à chaque repas on mange de mauvais aliments, on ne sort jamais de la synthèse du sucre et il devient très difficile de perdre de la graisse. On voit ainsi des individus perdre des kilos qui ne sont finalement que de l'eau accumulée par l'excès de sel, et le taux de masse grasseuse reste le même.

Le cercle vicieux de la prise de poids

À force de 'mal mangé', les cellules ne prennent plus au sérieux l'hyperactive insuline. Les cellules se ferment brusquement et ne sont plus réceptives à son message. Le pancréas tente de produire toujours plus d'insuline pour faire baisser le taux de glycémie. La quantité d'insuline dans le sang ne cesse d'augmenter et vous de grossir. Le centre qui régit la satiété dans le cerveau ne réagit plus au message : 'Arrêter de manger', et vous continuez à trop manger.

QUANTITÉ DE SUCRE DANS :

- 1 morceau de sucre : 3g
- 1 litre de coca : 110g (2 verres)
- 100g de confiture : 69,8g
- 100ml de ketchup : 23,4g (1 pot de ketchup équivaut à 60 morceaux de sucre).
- 100g de biscuits : 16,7g
- 100ml de jus de fruit industriel : 12g / jus frais : 7g
- 1 pot de yaourt aux fruits : 11,3g
- 100g de tourte au fromage : 22,6g
- 100g de bonbons : 97g

Le glycogène : le brûleur de graisses

Le pancréas produit aussi du **glycogène**, hormone amincissante qui contrebalance l'action de l'insuline.

Le glycogène freine l'insuline et l'empêche de transformer tout le sucre du sang.

Il intervient lorsque le taux de glycémie baisse de manière naturelle.

Ex : pain complet + pomme, si le taux de glycémie chute naturellement, le pancréas envoie une grande quantité de glycogène dans le sang.

La voie de la minceur

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



suite...

Le foie tente de relever le taux de glycémie en allant puiser dans les réserves graisseuses (cellules adipeuses) qu'il convertit en sucre. Le glycogène qui brûle la graisse ne pourra jamais intervenir si tous les jours, l'alimentation est majoritairement de mauvaise qualité. Il faut aussi soigner la qualité des aliments.

Comment bien sucrer ?

- Fructose : dans les fruits frais ou en poudre dans le rayon diététique des grandes surfaces.
- Miel.
- Sirop d'érable.

NE JAMAIS UTILISER D'ÉDULCORANTS (FAUX SUCRE), car les risques de CANCER sont élevés. Le taux de sucre de chaque aliment peut être mesuré à l'aide d'un indice glycémique. Pour maintenir son poids stable, il faut se nourrir à 55% d'aliments d'indice glycémique faible. Parmi les très 'mauvais sucres', on retrouve :

- Ketchup et mayonnaise.
- Purée en flocons.
- Mais en boîte.
- Jus de fruits industriels et sodas.
- Sucre blanc et tous ses dérivés.
- Barres de chocolat.

Mieux vaut consommer du vrai chocolat noir, éventuellement avec des noisettes et des amandes que des barres de chocolat type Mars, ou autre.

BRÔLEURS DE GRAISSES :

- Jus de légumes
- Jus de fruits frais.
- Légumes frais.
- Fruits frais.
- Champignons.
- Pousses de soja.
- Pamplemousse.
- Cerises.
- Haricots rouges.
- Lentilles.
- Haricots verts.
- Farine de seigle.
- Muesli (avoine, orge, épeautre).

PIÉGEURS DE GRAISSES:

- Bière et limonade, soda, coca, etc...
- Jus de fruits sucrés industriels.
- Chocolat au lait ou blanc.
- Biscuits industriels.
- Confiture.
- Pain blanc.
- Hamburger.
- Frites.
- Pop corn.
- Croissants, farine blanche, mais, chips.
- Gâteau de riz industriels.

Le problème des temps modernes, c'est la surproduction. Par conséquent la qualité des produits s'est nettement détériorée.

La voie de la minceur

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



suite...

Ne pas avoir peur des graisses

Nous avons besoin de certaines graisses au même titre que les vitamines. Les acides gras essentiels permettent :

- Le renforcement du système nerveux.
- Le transit des vitamines liposolubles (A,D,E,K).
- Le raffermissement de la peau et sa souplesse.
- La sécrétion d'hormones et de sucs biliaires : indispensable au métabolisme.
- Protection contre le froid.

Pour mincir, il faut éviter la redoutable association : GRAISSE + SUCRE (ex : pâtisserie, milk shake, ketchup et mayonnaise, etc...)

Il existe 2 types de graisses : les acides gras insaturés, 'bonnes graisses', et les acides gras saturés, 'mauvaises graisses'.

Les acides gras essentiels :

- Elles sont généralement fluides (huiles d'olive, de tournesol, de colza, de pépin de raisin, etc...), ou solides (amandes, noisettes, noix, etc...).
- Elles sont essentielles car le corps ne peut les fabriquer seul, et sont indispensables à certaines vitamines liposolubles.
- En cas de carence, on observe de sérieux troubles de la croissance, baisse de la concentration et de la capacité à apprendre, des troubles du système nerveux et des maladies de peau.

Les acides gras saturés :

- Ils sont généralement solides à température ambiante (beurre, margarine, viande, charcuterie, etc...).
- Ils bouchent les artères et ralentissent le passage de l'oxygène dans le sang. Ils sont un risque important de cholestérol et de maladies cardiovasculaires.

Pour stabiliser son poids, il s'agit de savoir combiner les aliments ensemble.

Comprendre les protéines

On appelle **albumine***, l'ensemble des protéines (22 acides aminés).

Sans vitamines, la digestion des protéines ne peut se faire. Les protéines sont efficaces pour perdre du poids car pour digérer l'albumine des aliments en albumine assimilable, l'organisme doit puiser dans les graisses. En cas de carence en protéines, des symptômes visibles se manifestent :

- Fonte musculaire.
- Faiblesse du système immunitaire.
- Chute de cheveux.

Les besoins en protéines sont de 0.8g par personne et par kilo (ex : une femme de 60kg doit manger 48g de protéines par jour).

En cas de sport de compétition, ou d'activité sportive intense, il faudra doubler les doses.

- Les protéines animales s'accompagnent de graisses (ces protéines sont capables de produire 70g de protéines corporelles).
- Les protéines végétales s'accompagnent de fibres mais elles sont plus difficilement assimilables (elles produisent au maximum 30g de protéines corporelles).

L'idéal est donc de combiner ces deux sources de protéines.

- **L'Hormone de croissance** : C'est un brûleur de graisses naturel, qui n'exerce son action que la nuit.
- Ce sont **l'arginine et la lysine** qui permettent à la masse musculaire d'augmenter et à la masse grasseuse de fondre. C'est ainsi que les tissus peauciers peuvent se raffermir. On trouve ces protéines essentiellement dans : les flocons d'avoine, les laitages, les œufs, la volaille, les produits de la mer.
- **La carnitine** : C'est une protéine essentielle car elle transporte les graisses du sang vers les cellules où elles sont brûlées. Lorsque le corps manque de protéines, il y a toujours une carence en carnitine.
- **La méthionine** : C'est une protéine qui renforce le système immunitaire. Une carence en méthionine augmente le risque de cancer et fait grossir. Cette protéine contribue à l'élaboration de la noradrénaline, hormone de stress qui excite l'appétit. On en trouve principalement dans : le foie, la viande blanche et rouge, le poisson, les yaourts, les lentilles, les dérivés du soja).

La voie de la minceur

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



suite...

- **La taurine** : C'est un excitant des boissons énergétiques. Il aide l'hypophyse à émettre ses hormones brûleuses de graisses (notamment l'hormone de croissance). Elle est excrétée par les voies biliaires (cette protéine permet la synthèse du cholestérol). On trouve de la taurine en abondance dans : les crevettes, les coquillages, la viande et le foie).
- **La noradrénaline** : C'est une protéine brûle graisse. C'est une hormone qui réagit avec le stress ou les grands efforts, et elle va brûler les graisses. Ce sont les glandes surrénales qui envoient dans le sang la noradrénaline. Elle attaque les graisses pour produire de l'énergie. Il faut suffisamment de protéines pour produire de la noradrénaline.

Les vitamines et les minéraux : brûleurs de graisse par excellence

Toute carence en vitamines correspond à une prise de poids car dès qu'une substance manque dans l'organisme, la sensation de faim se maximise. Par ailleurs le transport des molécules de graisse vers les cellules musculaires nécessitent des vitamines et minéraux.

- **Vitamine C** : Elle renforce le système immunitaire et protège des radicaux libres. Elle contrôle la production d'hormones. La vitamine C aide à produire de la noradrénaline et de la carnitine.
- **Calcium** : Il renforce les os, stimule l'activité des enzymes de la digestion et purifie le corps. On trouve du calcium en abondance dans le lait, les laitages et les légumes verts.
- **Magnésium** : Il augmente les performances physiques et intellectuelles. Le magnésium dynamise le fonctionnement des muscles et des nerfs. Il organise l'apport d'oxygène vers les cellules.
- **L'iode** : C'est le carburant par excellence de la glande thyroïde. C'est l'acteur essentiel du métabolisme. L'iode est nécessaire pour le travail des hormones, elle apporte de l'énergie et active la lipolyse. Les algues sont les aliments qui renferment le plus d'iode naturellement.
- **Chrome** : Il participe activement au métabolisme des glucides, et lors de la transformation des protéines en graisses. On trouve du chrome dans les céréales complètes, le germe de blé, les prunes, le brocoli, les noix, le foie, les fromages, le thé noir.

Les boissons

- **L'eau** : Elle représente 600g par kilo chez l'adulte, et 690g chez l'enfant. Chaque semaine, consommer au minimum 300ml d'eau riche en magnésium (type Hépar ou Contrex).
- **Le thé vert** : Il accroît la créativité et renforce la concentration. Il éveille les sens et la rend plus performant. Le thé contient du calcium, du fluor (il renforce les os et les dents), du fer (qui alimente les cellules en oxygène), du magnésium, du potassium, et du sodium (pour le métabolisme), du manganèse (pour le métabolisme des enzymes) et du zinc (qui est un excellent cicatrisant et renforce le système immunitaire).
- **Les jus bénéfiques pour la ligne** : Ils offrent de très nombreuses vitamines dont la vitamine A, B, C, et E. Mélanger ces fruits ensemble, ou les combiner au choix : orange, mandarine, pamplemousse, kiwi, pomme, poire, mangue, fraise, mûre, abricots, nectarine, prune.

Mes bonnes astuces pour rester mince

- Les allégés : Yaourts, ou normal nature avec compote au lieu de confiture, ou un peu de fructose ou de miel.
- Bannir les charcuteries, conserves et plats préparés : Faire plutôt confiance aux produits congelés (poêlée de légumes variés, avec poisson, etc...).
- Remplacer le pain blanc par de la baguette au levain, du pain complet ou aux céréales.
- Manger au minimum 2 fruits par jour, un légume cru et un légume cuit (varier les légumes au cours de la semaine).
- Cuire et assaisonner de préférence avec huile d'olive, ou huile de tournesol, ou huile de colza.
- Éviter les sucreries, la mayonnaise, le ketchup et les fritures.
- Choisir plutôt des gâteaux fait maison, ou boulangerie que des gâteaux industriels qui renferment de nombreux additifs et conservateurs. Dans les gâteaux industriels, préférer le type cake, brioche ou 4 quart qui sont moins nocifs à la santé.
- Sucrez au miel ou au sucre roux plutôt qu'au sucre blanc.
- Consommer du lait écrémé plutôt que demi-écrémé.
- Consommer des jus de fruits frais plutôt que des sodas type Coca, Sprite, ou autre.
- Consommer chaque jour, matin de préférence, un verre de jus de citron avec du miel (1 cuillère à soupe de miel et 1 de citron). Le citron multiplie par 20 l'action de la vitamine C.
- Consommer 1,5l d'eau minimum car seule l'eau va régénérer les cellules du corps et assurer une bonne élimination des déchets.

La voie de la minceur

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



suite...

L'astuce minceur

Chaque mois, ne manger qu'à base de produits frais ou simples pendant trois jours pour déstocker la graisse, c'est à dire :

- Viande + légumes frais ou congelés.
- Pâtes + légumes ou crevettes.
- Fruits frais ou compotes si possible sans sucre ajouté.
- Yaourts natures au bifidus (pour régénérer la flore intestinale et éviter au cholestérol de se déposer le long de la paroi des intestins) éventuellement sucré au miel.
- Si possible, pas de café, ou pas plus d'un par jour. Le ou les remplacer par de du thé vert aromatisé à la menthe ou autre, ou de l'eau minérale (CONTREX ou HÉPAR).
- 3 litres d'eau minérale par jour.
- 2 jus de citron avec du miel, ou 4 cuillères à soupe dans une bouteille d'un litre et demi.

Fruits et légumes : brûleurs de graisse de A à Z

Abricot :

- Riche en caroténoïdes (lutte contre les effets nocifs des radicaux libres et protègent le système circulatoire et cardiaque, ainsi que le cerveau).
- Abricot fait fondre les graisses, grâce à l'acide pantothénique et sa grande richesse en fer qui achemine l'oxygène dans les cellules et favorise ainsi l'élimination graisseuse et potassium (diurétique) et acide silicique (renferme tissu épidermique et conjonctif (quantité : 6 fruits par jour).

Agrumes :

- L'acidité fait mincir ! (orange, pamplemousse, citron).
- Ils contiennent de nombreux flavonoïdes qui aident à fixer la vitamine C.
- Ils renforcent le système immunitaire.
- Ils facilitent l'assimilation des protéines (indispensable à la formation des muscles).
- Ils facilitent l'assimilation du fer (indispensable pour le transport de l'oxygène) et du calcium (renforcement des os).

Avocat :

- Il s'agit d'un acide gras essentiel.
- Il renforce les cellules et les nerfs grâce à la vitamine B1 et lubrifie la peau grâce à la vitamine E.
- Il contient une précieuse protéine, la mannoheptulose. C'est une hydrate de carbone qui baisse le taux de glycémie et donc freine la production d'insuline.

Fraise :

- Elle est riche en vitamine C.
- Elle est aussi très riche en manganèse (régulateur thyroïdien) et en potassium (diurétique).

Groseille:

- Elle est très riche en vitamine C, en magnésium et en manganèse qui facilitent l'élimination des graisses, et en potassium qui favorise l'élimination de l'eau.

Mûre :

- Elle renforce le tissu conjonctif, et lutte contre les varices et les phlébites.

Myrtilles :

- Elle renforce le système immunitaire et aide à lutter contre le cancer.

Framboise :

- La vitamine A contenue dans la framboise protège la peau, les ongles et les cheveux.

Cerise :

- Elle neutralise les graisses dans l'intestin.

La voie de la minceur

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



suite...

- Elle renforce le système immunitaire et les os.
- La cerise est un excellent dépuratif, riche en potassium, en fer, en calcium, en acide folique et en vitamine C qui en synergie aide à éliminer les toxines.

Figure :

- Il s'agit de glucides essentiels pour le cerveau.
- C'est un enzyme (ficine) qui tonifie et nettoie les intestins.

Ananas :

- Il contient un enzyme, la broméline (dans la tige) qui dissout les grosses molécules de protéines.
- L'ananas est riche en magnésium, en fer, en iode, éléments qui activent le métabolisme des lipides. Son indice glycémique est élevé.

Mangue :

- C'est le fruit le plus riche en bêta-carotène (action protectrice des cellules).
- Grâce à la présence de vitamines A, E, C, qui sont de puissants antioxydants, c'est un fruit qui renforce les défenses immunitaires.
- Elle contient aussi de l'acide pantothénique qui favorise la fonte graisseuse, et vitamine B (action anti-stress) et transformation des protéines. Cela renforce le système musculaire.
- La mangue est riche en potassium et manganèse (améliore la synthèse graisse et l'élimination des déchets toxiques).

Kiwi :

- Il est riche en vitamine C et magnésium. Le kiwi stimule la production d'hormones amincissantes.
- C'est un accélérateur du métabolisme.
- Il contient beaucoup de calcium (pour les os et nerfs), potassium (diurétique) et fer (transport d'oxygène vers cellules).
- Enfin, le kiwi est riche en enzyme protéolytique qui dynamise le métabolisme du cholestérol et fluidifie le sang.

Papaye :

- Elle est riche en vitamines et minéraux.
- Elle contient des enzymes qui favorisent l'élimination des graisses en scindant les protéines. En cas de mauvaise digestion des protéines, ne pas hésiter à faire une cure de papaye.

Poire :

- C'est un agent nettoyant des intestins, la poire élimine le plomb, le mercure et le cadmium.
- Elle fournit également du bore, aide à mincir en augmentant le taux de testostérone (on trouve aussi du bore dans les dattes, les raisins, les raisins secs et les pêches).

Pomme:

- Elle permet de maintenir le taux de glycémie à 1g et limite la production d'insuline.
- Elle apporte le glucose au cerveau, et possède une haute teneur en pectine, ce qui favorise le métabolisme lipidique (2 pommes par jour baisse le taux de cholestérol et renforce le système immunitaire).
- La pomme est riche en vitamine C, potassium et magnésium.

Prune:

- C'est un laxatif très efficace.
- Les pruneaux aident à lutter contre le cancer. Ils sont riches en fibres, ils captent ainsi les graisses superflues de l'intestin.
- La prune est riche en vitamine B, et aide donc à lutter contre les stress. C'est un puissant diurétique, qui aide aussi à équilibrer les fonctions du système nerveux.

Artichaut :

- Il comprend de la cynarine qui aide à purifier l'organisme.
- C'est un puissant dépuratif, stimulant la digestion.

La voie de la minceur

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



suite...

- L'artichaut accélère le métabolisme des lipides. Il conserve la jeunesse des vaisseaux, fait baisser le taux de cholestérol dans le sang et lutte contre l'athérosclérose.

Asperge :

- Elle aide les reins dans leur fonction de sécrétion urinaire (grâce à la présence d'asparagine).
- Elle est riche en vitamine C, fer, calcium et iode.

Brocoli :

- Il lutte activement contre les pathologies de cancer.
- Ses substances renforcent le système immunitaire.
- Il est riche en vitamine C et en calcium, ainsi il favorise le métabolisme lipidique (les même propriétés se retrouvent dans le chou fleur et le chou de Bruxelles).

Carotte:

- Lorsqu'elle est consommée crue, elle contient une forte teneur en pectine qui est excellente pour les intestins.
- Sa vitamine A dynamise les cellules de la peau, par contre comme la vitamine A est liposoluble, il est important de consommer les carottes avec de l'huile d'olive par exemple.
- ATTENTION : lorsqu'elles sont cuites, elles ont un indice glycémique élevé et sont donc déconseillées aux diabétiques.

Céleri:

- Il facilite la digestion, peut importe sa forme (rave ou branche) et aide à éliminer l'excès de rétention d'eau.
- Il est très efficace dans l'alimentation des obèses, des diabétiques et des gens présentant dea troubles digestifs importants.

Chou:

- Il contient u peu de protéines et un peu de glucides.
- Il permet aussi de lutter efficacement contre le cancer, et les troubles nerveux. Le chou abaisse le taux de cholestérol par la présence des vitamines A et C, et des minéraux fer, iode, calcium, zinc et potassium.

Endive :

- Elle est amère en raison de sa substance, l'intybine, qui a une action sur la digestion et le métabolisme.
- Elle est très recommandée dans l'alimentation hypocholestérolémique car sa combinaison de vitamine C, fer, calcium, magnésium et potassium contribue à activer la combustion des cellules grasses (la mâche, la laitue, le pissenlit ont les même propriétés que l'endive).

Les herbes :

- Le basilic est apaisant et renforce l'estomac.
- La sarriette protège contre les bactéries et nettoie la peau.
- La bourrache apporte joie et beauté.
- Le cresson facilite la digestion et renforce le système immunitaire.
- L'aneth purifie l'organisme et aide l'endormissement.
- L'estragon est un diurétique et un antidépresseur.
- La marjolaine et l'origan renforcent les nerfs.
- Le persil active le métabolisme.
- La sauge facilite la digestion.
- La ciboulette est diurétique et purifie l'organisme.
- Le thym renforce les intestins et soulage les crampes.

Les haricots verts :

- Ils figurent en tête de liste des brûleurs de graisses car ils sont riches en fibres et en protéines végétales.
- Ils sont riches en vitamines et sels minéraux et contiennent de la gluco-quinine, substance qui agit contre l'insuline, abaissant le tau de glycémie et contribuant ainsi à l'élimination des graisses.

La voie de la minceur

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



suite...

L'oignon et l'ail:

- Il abaisse le taux de glycémie et stimule l'élimination des graisses.
- Il facilite aussi la digestion, protège les intestins et le cœur.
- Il libère l'organisme de ses toxines, exerce un effet apaisant et dépuratif, ceci est dû à la présence de potassium, calcium, fer, iode, sélénium et huiles essentielles.

Le piment :

- La chaleur du piquant attaque les cellules graisseuses, le cerveau sécrète de l'endorphine pour réagir au piment, ce qui rend plus joyeux.
- Le piment aide aussi de façon ponctuelle, les asthmatiques à mieux respirer.

Le poireau :

- Il regorge de vitamine C, de fer, de magnésium et de calcium. Tous ces éléments favorisent la digestion des cellules graisseuses.

Le radis noir :

- Il regorge de calcium, de potassium, de magnésium, de fer et d'enzymes.
- Ses huiles essentielles renforcent les défenses immunitaires, les muqueuses, évacuent l'eau de l'organisme et facilitent la digestion.

La tomate :

- Elle contient du lycopène, substance qui aide à lutter contre le cancer. Elle est donc un excellent remède pour le cœur, pour les reins, et lutte également activement contre la goutte et les rhumatismes.
- La tomate est très diurétique, aide à brûler les graisses, nettoie les intestins et active la digestion grâce à la combinaison de ses vitamines et minéraux : magnésium, calcium, fer, zinc et potassium.

Le poisson :

- Il possède des acides gras essentiels qui nettoient les vaisseaux sanguins, et préviennent les maladies cardio-vasculaires, ils renforcent les nerfs et nourrissent la peau. Le poisson est gorgé d'oméga 3, et protège contre de nombreuses maladies (ex : le manque de prostaglandines, substances qui déclenchent les douleurs).
- Le poisson active le métabolisme lipidique car il est riche en tyrosine, acide aminé qui élabore les hormones de 'la minceur', la dopamine et la noradrénaline. Presque aucun aliment, à l'exception des algues n'apporte autant d'iode à l'organisme.