DU PLAISIR DANS L'ASSIETTE...



+



=



ET AUX TOILETTES !

🎯 **Objectifs :**

- Réguler naturellement ton transit
- Éviter les ballonnements, la fatigue et les envies pressantes
- Retrouver le plaisir d'aller à la selle !

Madame la kiné

Tu crois encore qu’aller aux toilettes régulièrement, c’est une histoire de chance ou de génétique ?

Spoiler : ton transit se fabrique à la fourchette.

Dans ce guide, je t’invite à remettre du plaisir dans l’assiette… et à retrouver le plaisir d’aller à la selle.
Parce que non, ce n’est pas normal d’avoir mal au ventre tous les soirs, de rester coincée trois jours sans aller aux toilettes, ou de devoir te battre avec ton bidon gonflé après chaque repas.

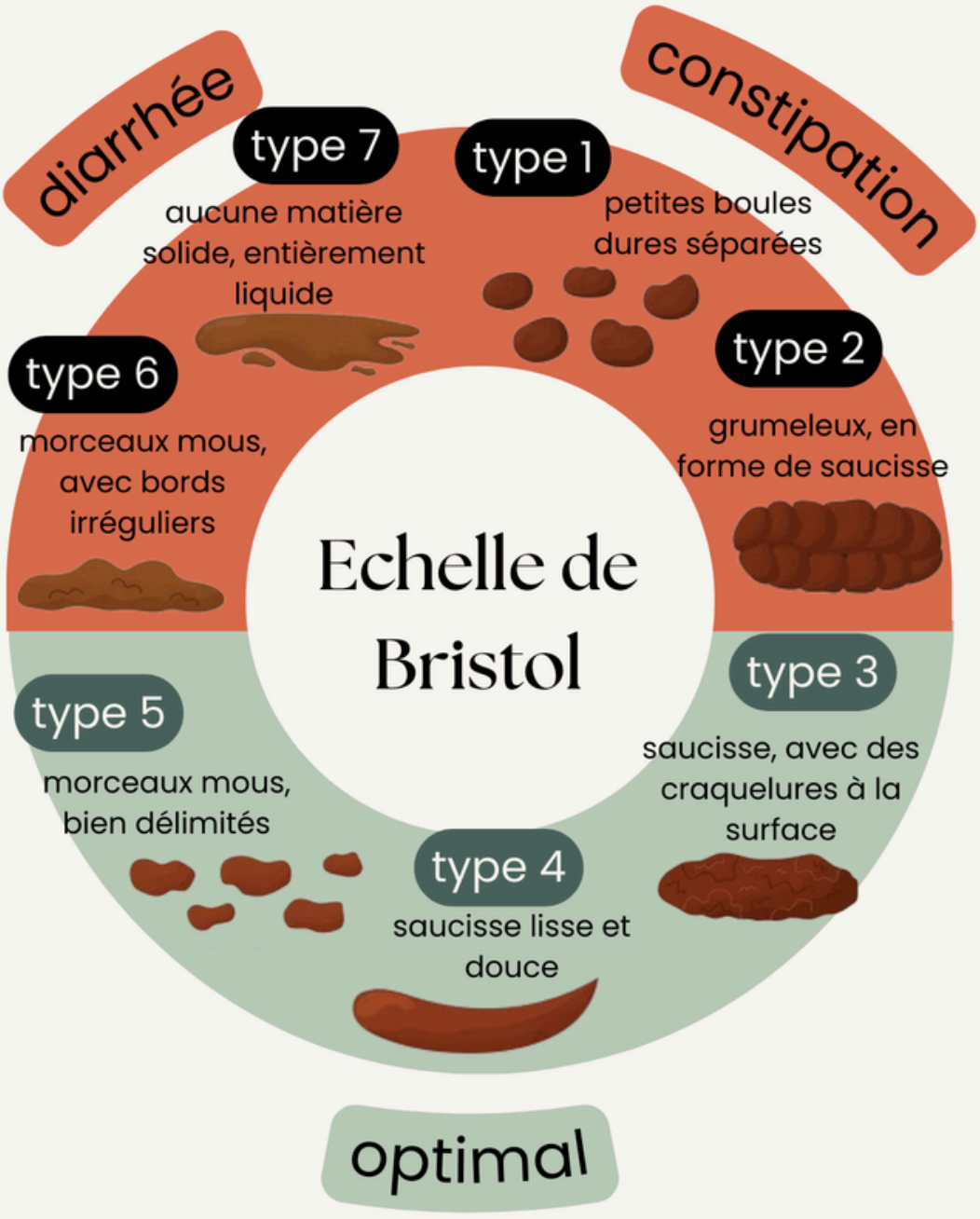
🧠 Ton intestin, c’est bien plus qu’un tuyau :

- Il digère,
- Il filtre,
- Il protège,
- Il communique avec ton cerveau,
- Et il te parle… souvent en grondant ou en te serrant dans ton jeans.

👉 Une alimentation variée, riche en fibres, bien hydratée, et pleine de vie peut transformer ton quotidien.
Pas besoin de laxatifs. Juste de mieux connaître ce qui te fait du bien, et de remettre un peu de logique (et de joie !) dans tes repas.
Tu vas voir, c'est simple. Et même délicieux 😏



Avant d’aller plus loin, je te propose d’évaluer ton popo avec cette échelle très sérieuse qu’on appelle l’échelle de Bristol



Si tu es dans la partie “constipation”, ce guide est pile pour toi !



LE PETIT-DÉJEUNER

Le petit-déjeuner, c'est la clé de démarrage de ton système digestif.

Pendant la nuit, ton intestin s'est mis en veille. Et le matin, il attend un signal doux mais efficace pour se relancer. Pas un coup de latte au café à jeun. Pas une biscotte sèche. Mais une vraie assiette qui dit : "Allez, on y va, tranquille mais sérieusement."

👉 L'objectif ici :

- Réveiller ton péristaltisme (les fameuses contractions qui font avancer le contenu intestinal),
- Sans agresser, mais en fournissant les bons nutriments :
  - des fibres solubles pour lubrifier,
  - des protéines douces pour la satiété,
  - un peu de gras sain pour huiler la machine,
  - et bien sûr… de l'eau ! 💧

Tu verras que dans les recettes proposées, on associe goût, texture, et stratégie digestive.

Parce que bien démarrer la journée, c'est souvent ce qui fait toute la différence à l'autre bout du tube digestif 😌

MATCHA SMOOTHIE

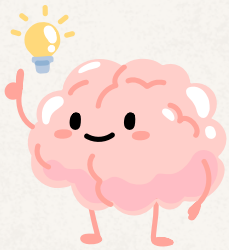


INGRÉDIENTS :

- 1 c. café matcha
- 1 verre lait végétal (amande ou avoine)
- 1/2 banane
- 1 kiwi ou 1/2 pomme verte
- 1 c. soupe graines de chia
- 1 poignée d'épinards
- 1 c. café purée d'amande



Mixe tout ! C'est prêt !



LE SAVAIS-TU ?

Le matcha, ce n'est pas qu'un thé à la mode : c'est un petit trésor pour ton intestin (et ton cerveau).

- Riche en catéchines, il réduit l'inflammation digestive et aide à équilibrer le microbiote.
- Grâce à la L-théanine, il stimule la concentration sans exciter le système nerveux comme le café. Moins de stress = moins de constipation liée à un côlon spasmé.
- C'est aussi une boisson légèrement laxative, surtout si tu la consommes tiède, le matin à jeun.

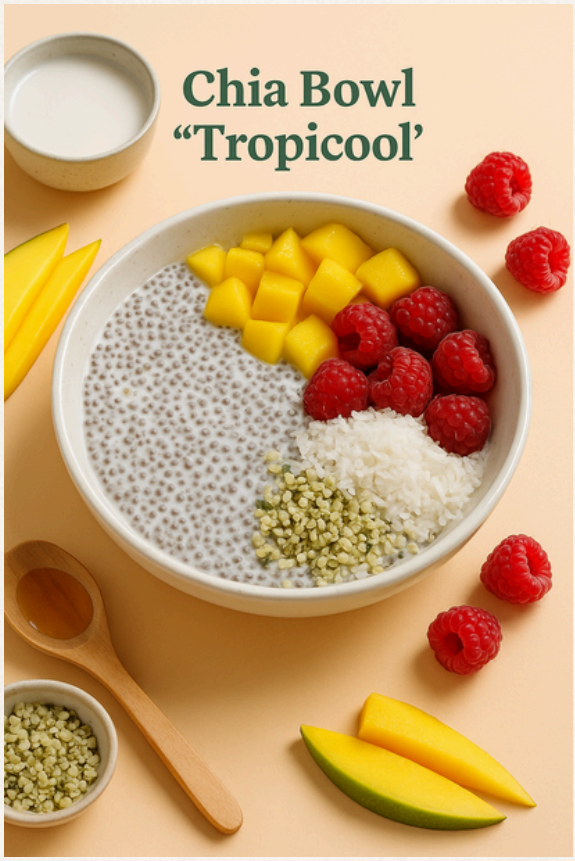
💡 Astuce : associer le matcha à des fibres (chia, fruits, amande) décuple ses bienfaits tout en limitant son effet excitant. Le combo smoothie + matcha = love 💚

CHIA BOWL “TROPICOOL”

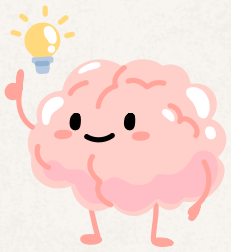


INGRÉDIENTS :

- 3 c. soupe graines de chia
- 150 ml lait coco
- 1 c. café sirop d’érable
- Topping : dés de mangue, framboises, coco râpée, graines de chanvre



Fais-le un peu en avance pour que les graines de chia ait le temps de former un gel !



LE SAVAIS-TU ?

Les graines de chia peuvent absorber jusqu'à 10 fois leur poids en eau !
Ce pouvoir gélifiant leur donne une texture douce et enveloppante qui protège la muqueuse intestinale comme un petit pansement végétal.

Les fibres solubles du chia forment un gel qui stimule le péristaltisme intestinal sans irriter. Résultat : un transit plus régulier, sans douleurs, sans urgences.

Riche en acide alpha-linolénique (AAL), le chia apporte des oméga-3 végétaux essentiels. Ils participent à réduire l'inflammation, y compris celle qui touche les intestins sensibles.

Le chia est aussi une source de protéines complètes ! Parfait pour un petit déjeuner rassasiant, stable pour ta glycémie, et... facilitant pour le transit

OVERNIGHT PORRIDGE FIGUE-LIN

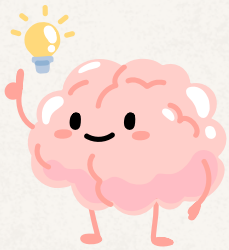


INGRÉDIENTS :

- 3 c. soupe flocons d'avoine
- 1 c. soupe graines de lin moulues
- 1 figue séchée haché
- 1/2 c. café cannelle
- 150 ml lait végétal → laisser reposer toute la nuit



Tu peux moudre assez de graines de lin pour la semaine, ou en acheter déjà moulues, mais garde-les au frigo, elles s'oxydent très vite !



LE SAVAIS-TU ?

La figue séchée est une petite bombe anti-constipation 🌿

- Riche en fibres insolubles, elle donne du volume au bol fécal et stimule le transit naturellement.
- Sa richesse en polyphénols aide à lutter contre l'inflammation chronique de l'intestin.
- Elle contient aussi du magnésium, un minéral qui favorise la détente musculaire… y compris celle des intestins !

💡 Bonus : son goût sucré naturel permet de remplacer le sucre raffiné dans les porridges ou les compotes.

💩Résultat : c'est bon, sain, et ça aide à aller à la selle en douceur.

TARTINE VITALITÉ

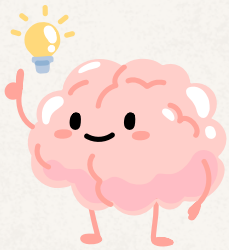


<u>INGRÉDIENTS</u> (pour une tartine) :

- 1 tranche de pain complet, seigle ou petit épeautre
- 2 c. soupe de ricotta
- 1/4 de mangue en lamelles fines
- 1 poignée de fruits rouges frais (myrtilles, framboises, mûres, groseilles…)



- 1/2 c. café de graines de lin
- (optionnel) un filet de sirop d'érable ou de miel



LE SAVAIS-TU ?

La ricotta, c’est la douceur lactée au service de ton transit.

- Issue du petit-lait, elle est pauvre en lactose et donc souvent mieux tolérée que les autres fromages.
- Elle est riche en protéines légères et digestes, parfait pour un petit dej ou une collation qui cale sans peser.
- Et contrairement à ce qu’on pense, un peu de gras doux aide aussi le transit : il lubrifie, il apaise, il régule.

💡 Bonus : en version sucrée (fruits + ricotta), tu obtiens une belle association fibres + protéines + gras, qui soutient la glycémie et évite le “coup de barre-constipation” post-muffin 🧁



LE DÉJEUNER

💡 **Ce qu'on cherche à midi :**

- Un repas qui satisfait (protéines et bons gras) pour éviter les fringales de 15h

→ c'est souvent là qu'on se rue sur des aliments constipants par automatisme.

- Une dose de fibres insolubles pour balayer l'intestin en douceur : crudités, céréales complètes, légumineuses.
- Une association cru/cuit, car le tout-cru peut parfois irriter un intestin sensible.

BUDDHA BOW ARC-EN-CIEL

INGRÉDIENTS :

- Quinoa ou riz complet
- Pois chiches rôtis au paprika
- Carottes râpées
- Concombre + menthe
- Betterave crue
- Sauce tahini-citron



Pense à faire tremper tes pois chiches avant de les cuire !

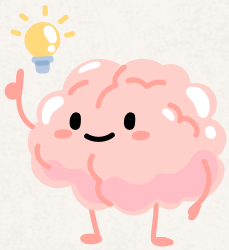
🕒 Pourquoi les faire tremper 12h (ou toute une nuit) ?

- 💨 Réduction des FODMAPs (sucres fermentescibles) → ça diminue les ballonnements et les flatulences
- 💧 Réhydratation = cuisson plus rapide et homogène
- ⛔ Élimination des anti-nutriments (comme l'acide phytique), qui peuvent gêner l'absorption de certains minéraux (fer, zinc, magnésium)
- 🌿 Bref, ils deviennent plus digestes, plus tendres, plus efficaces pour ton transit.

🔥 Comment les rôtir ensuite ?

1. Après trempage, les rincer abondamment, puis les cuire 45-60 min dans de l'eau non salée (ou en cocotte-minute pour aller plus vite).
2. Égoutter, sécher, puis assaisonner : un filet d'huile d'olive, paprika, cumin, sel.
3. Au four à 180°C pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

💡 Astuce paresseuse (mais autorisée !) : tu peux aussi utiliser des pois chiches en bocal déjà cuits, bien rincés → pas aussi digestes que les faits maison, mais pratiques et acceptables pour un usage ponctuel.

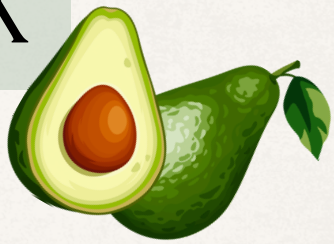


LE SAVAIS-TU ?

Les pois chiches, c’est bien plus qu’un ingrédient de houmous : c’est une arme secrète du transit.

- Ils sont riches en fibres insolubles, qui augmentent le volume des selles et stimulent les contractions intestinales (péristaltisme).
- Mais aussi en amidon résistant, un type de glucide que ton intestin ne digère pas, mais que tes bonnes bactéries adorent fermenter → résultat : un microbiote mieux nourri, et un effet “broom” 🧹 naturel.
- C’est aussi une belle source de protéines végétales rassasiantes, qui stabilisent la glycémie et évitent les fringales constipantes de 15h.

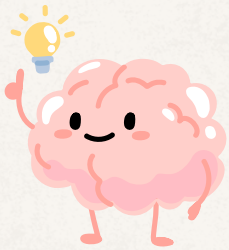
WRAP LUMINEUX



INGRÉDIENTS :

- Galette de sarrasin
- Houmous + salade + radis + avocat
- Haricots rouges + coriandre
- Trait d’huile d’olive





LE SAVAIS-TU ?

L'avocat, ce n'est pas qu'un bon gras pour brunch instagrammable :

c'est un véritable protecteur intestinal 🌿

- Il est riche en fibres solubles, ces fibres douces qui forment un gel protecteur et facilitent le passage dans le côlon.
- Ses gras mono-insaturés (comme l'acide oléique) nourrissent la muqueuse digestive et apaisent l'inflammation, ce qui en fait un super aliment pour les intestins sensibles.
- Il contient aussi des antioxydants, comme la lutéine et la zéaxanthine, qui protègent les tissus de l'oxydation… y compris au niveau digestif.
- Et sa teneur élevée en potassium aide à équilibrer la rétention d'eau et la contraction musculaire intestinale.

💡 Cherry on the cake: il est généralement très bien toléré, même chez les personnes sensibles aux FODMAPs.

👉 Résultat : il lubrifie, répare, nourrit. Il est à la fois médicinal et gourmand. Et franchement, qui peut dire non à ça ?

CURRY EXPRESS DE LENTILLES CORAIL



INGRÉDIENTS :

- Lentilles corail + lait coco + épinards + ail + gingembre
- Riz semi-complet
- Cacahuètes grillées concassées en topping



LE SAVAIS-TU ?

Les lentilles corail, ce sont les légumineuses toutes douces pour ton intestin 💚

- Contrairement à d'autres lentilles ou haricots, elles sont débarrassées de leur enveloppe fibreuse : résultat ? Une cuisson rapide, une texture fondante, et zéro agressivité pour la muqueuse digestive.
- Elles sont riches en fibres douces, qui favorisent un transit régulier sans irritation, même pour les bidons hypersensibles.
- Ultra digestes, elles sont aussi pleines de protéines végétales, de fer et de folates, parfaites pour soutenir ton énergie sans alourdir ta digestion.
- Leur index glycémique bas en fait une alliée de choix pour éviter les pics de sucre → bye-bye le coup de mou post-repas (et les envies sucrées qui collent le transit sur pause).

💡 En curry, en soupe ou en purée, elles se marient à merveille avec le lait de coco, le curcuma ou le gingembre → combo digestif + anti-inflammatoire 🔥

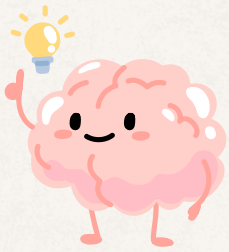
SALADE TIÈDE PATATE DOUCE - KALE



INGRÉDIENTS :

- Patate douce rôtie au four
- Kale massé à l'huile d'olive
- Oignons rouges, raisins secs, noix
- Vinaigrette balsamique-moutarde



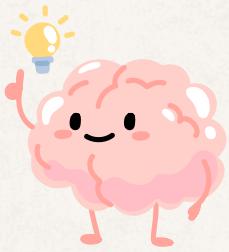


LE SAVAIS-TU ?

La patate douce, c’est la comfort food qui veut du bien à ton ventre 🍠

- Elle est riche en fibres insolubles ET solubles, ce qui en fait une alliée complète : elle stimule doucement le péristaltisme tout en nourrissant ton microbiote.
- Sa douceur naturelle en fait un aliment non agressif, même pour les intestins irritables.
- Elle contient un amidon résistant, qui agit comme un prébiotique en nourrissant les bonnes bactéries de ton côlon.
- Et elle est bourrée de bêta-carotène, un antioxydant qui répare la muqueuse digestive et soutient l’immunité intestinale.

💡 Cuisson vapeur, rôtie au four ou en purée, elle reste hautement tolérable et réconfortante, même quand ton ventre est à fleur de nerfs.



LE SAVAIS-TU ?

Le kale (ou chou frisé), c'est un peu la brosse à dents verte de ton intestin 🌿

- C'est une bombe de fibres insolubles, qui augmentent le volume du bol fécal et activent le mouvement naturel de ton intestin.
- Il est aussi riche en calcium, magnésium et vitamine C, ce qui le rend à la fois tonique et reminéralisant.
- Son amertume naturelle stimule la sécrétion biliaire, essentielle pour bien digérer les graisses et évacuer les toxines.

💡 Astuce : massé avec un peu d'huile d'olive et de citron, il devient plus tendre et plus digeste → adieu le côté rêche, bonjour la salade badass et friendly pour le bidou 💚

LE DÎNER



💡 **Objectifs du dîner :**

- Des fibres tendres, digestes, solubles pour ne pas surcharger les intestins avant le dodo
- Des cuissons douces, des textures moelleuses pour apaiser
- Un apport de gras doux pour un passage intestinal plus fluide
- Une portion raisonnable de protéines, de préférences non animales
- Zéro surcharge fermentiscible : exit le pain-fromage !

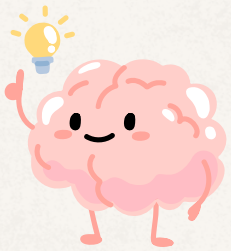
SOUPE GREEN TOUCH



INGRÉDIENTS :

- Courgettes + fenouil + ail
- Herbes fraîches (coriandre ou persil)
- Huile d'olive ou lin en filet
- Toast au houmous ou rillettes lentilles-noisette





LE SAVAIS-TU ?

Le fenouil, c'est le meilleur pote de ton intestin ballonné.

- Riche en composés aromatiques (comme l'anéthol), il a des propriétés antispasmodiques naturelles : il détend les muscles du tube digestif et limite les crampes.
- Il est aussi carminatif : il favorise l'élimination des gaz → adieu ventre gonflé !
- En plus, il est légèrement diurétique, ce qui aide à désengorger quand on se sent un peu "gonflée de partout".

💡 Astuce : consommé cuit, il devient fondant et doux, parfait pour le soir. Cru, il garde ses fibres croquantes, mais peut être un peu plus intense pour les intestins sensibles.

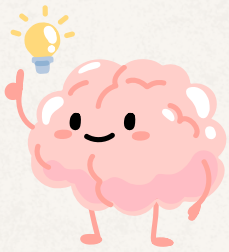
POÊLÉE FIBREUSE



INGRÉDIENTS :

- Brocolis + pois gourmands + haricots verts + ail + curcuma
- Œuf mollet ou tofu grillé





LE SAVAIS-TU ?

Le curcuma, c’est l’or jaune de la digestion ✨

- Sa star : la curcumine, un actif aux puissantes propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.
- Il aide à apaiser les muqueuses digestives irritées, à stimuler la production de bile (indispensable pour bien digérer les graisses) et à réduire les ballonnements.
- Il agit aussi comme un tonique du foie, ce qui booste l’élimination des toxines… et soutient un transit plus efficace.

💡 Astuce : le curcuma est liposoluble, donc on l'associe toujours à un peu d’huile + une pincée de poivre noir pour multiplier son absorption par 1000 (véridique 💥).

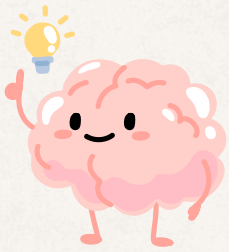
RISOTTO DE MILLET AUX CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS :

- Millet + bouillon + champignons + levure maltée
- Cœur de salade verte, vinaigre de cidre



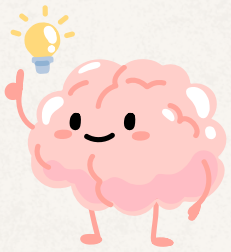


LE SAVAIS-TU ?

La levure maltée, c'est le petit nuage doré qui fait du bien à ton assiette et à ton ventre.

- Riche en vitamines du groupe B, elle soutient le système nerveux et contribue à réduire le stress digestif (celui qui te noue le bide à 17h).
- Source de protéines végétales (jusqu'à 45 % !), elle booste la satiété sans peser.
- Elle contient aussi des fibres et des bêta-glucanes, qui nourrissent ton microbiote et soutiennent un transit régulier.

💡 Astuce : saupoudrée sur un risotto, une soupe ou même une tartine, elle apporte un goût "fromagé" naturellement sans lactose, pour un effet réconfort sans fermentation foireuse 💛



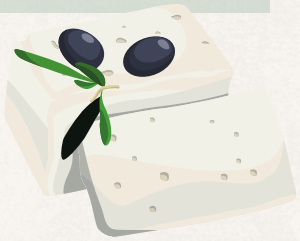
LE SAVAIS-TU ?

Les champignons de Paris, ces modestes petits légumes-fungi, pourraient bien être tes alliés silencieux en période de ménopause 🌙

- Ils contiennent des composés spécifiques capables de moduler l'activité de l'aromatase, une enzyme clé qui transforme les androgènes en œstrogènes.
- En d'autres termes, ils peuvent limiter une imprégnation œstrogénique excessive, notamment en période de périménopause, où les fluctuations hormonales peuvent favoriser une dominance œstrogénique relative.
- Cela les rend utiles pour soutenir l'équilibre hormonal, particulièrement si tu présentes des symptômes comme rétention d'eau, mastodynies, ou une prise de poids localisée.

💡 Bonus : ils sont pauvres en calories, riches en fibres, en potassium et en antioxydants → donc soutien digestif + métabolique, le tout dans une petite lamelle blanche.

ASSIETTE CRÉTOISE LIGHT

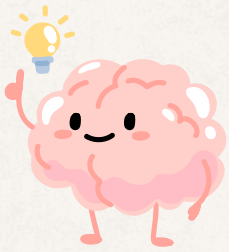


INGRÉDIENTS :

- Tomates, concombre, olives, oignons rouges
- Feta ou tofu lactofermenté
- Pain complet toasté
- Sauce yaourt + cumin





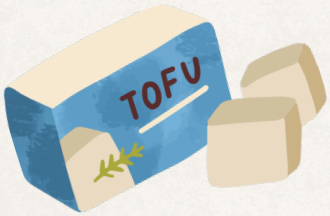


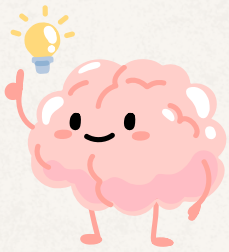
LE SAVAIS-TU ?

La feta, ce n'est pas juste un fromage de vacances en Grèce : c'est aussi une alliée du confort digestif !

- C'est un fromage frais à pâte pressée, donc naturellement plus léger et plus digeste que les fromages affinés ou fondus.
- Elle est fabriquée à partir de lait de brebis (parfois chèvre) : plus riche en calcium, protéines, et souvent mieux toléré que le lait de vache.
- Elle est aussi légèrement salée, ce qui peut stimuler la sécrétion gastrique et faciliter la digestion.

💡 Astuce : associée à des crudités et des fibres (tomate, concombre, oignons rouges), la feta participe à un vrai effet "broom" version crétoise 🧹🌿





LE SAVAIS-TU ?

Le tofu lactofermenté, c'est la Rolls du tofu pour ton intestin.

- Grâce à la lactofermentation, il est pré-digéré par des bonnes bactéries, ce qui le rend bien plus digeste que le tofu classique.
- Il contient encore des protéines végétales complètes, mais avec moins de FODMAPs, donc moins de ballonnements.
- Il est aussi plus savoureux : parfois aromatisé (ail des ours, tamari, basilic…), il peut même être mangé tel quel, sans cuisson.

💡 Astuce : dans une assiette crétoise, il remplace la feta sans frustration, surtout si tu l'arroses d'un petit filet de citron + huile d'olive → combo fraîcheur + fibres + bonnes bactéries.

LES SNACKS



Tu crois encore que le grignotage, c'est le mal ?
Erreur stratégique !
Quand il est bien choisi, le snack devient ton meilleur allié :

- Il nourrit ton microbiote
- Il lubrifie ton intestin
- Et il évite les fringales destructrices (celles où tu manges un truc blanc, sec, sucré, qui te colle le transit sur pause 😬)

Ici, on mise sur des combos malins : fibres + bons gras, fruits + graines, croquant + fondant.
Résultat ? Des encas qui font plaisir et qui font avancer.
À garder sous la main… et dans ton sac à main 🚀

DATTES + PURÉE D'AMANDE OU DE CACAHUÈTE

Les dattes sont riches en fibres solubles, en potassium et en glucides naturels → elles relancent



💡 Associées à une purée d'oléagineux = combo fibres + gras doux → effet laxatif doux et plaisir sucré 😋

RAISINS SECS + AMANDES OU NOIX



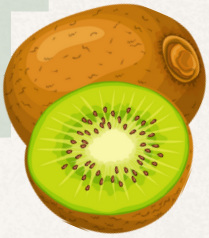
Les fruits secs comme les raisins contiennent des acides organiques et des fibres qui favorisent le péristaltisme.

🧠 Les oléagineux, eux, apportent du magnésium, de la vitamine E, et un peu de gras qui aide à faire avancer le tout.



💡 Un encas simple, naturel, qui cale bien… et qui fait bosser en douceur tes intestins.

1 KIWI + 1 CARRÉ DE CHOCOLAT NOIR



Le kiwi, c’est une arme secrète contre la constipation : il contient une enzyme (l’actinidine) qui stimule la motricité intestinale et facilite la digestion des protéines.



🍫 Associé au chocolat noir (>70%), riche en magnésium et polyphénols, c’est un combo “healthy plaisir” qui met aussi de bonne humeur.

GALETTE DE RIZ COMPLET + 2 PRUNEAUX



Les pruneaux, c’est la vieille recette de grand-mère qui marche toujours : riches en sorbitol, en fibres solubles, et en composés phénoliques, ils activent naturellement le transit sans irriter.



💡 Associés à une galette = croustillant + douceur = encas express de compet'.

SMOOTHIE MINUTE : BANANE + GRAINES DE LIN + LAIT VÉGÉTAL



Les graines de lin, une fois moulues, libèrent leurs fibres mucilagineuses → elles forment un petit gel qui lubrifie le colon et facilite l'évacuation.



🍌 Et la banane mûre, en plus de calmer l'intestin, est riche en fructo-oligosaccharides, prébiotiques doux pour les bonnes bactéries.

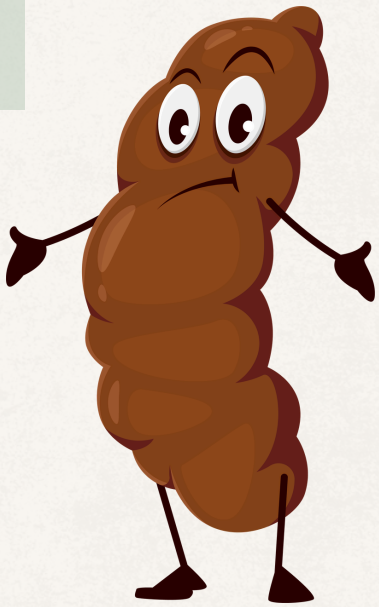
CRACKERS SARRASIN + GUACAMOLE OU TAPENADE

Le sarrasin, malgré son nom, n'est pas une céréale mais une plante à fleurs → sans gluten, riche en fibres et en magnésium, et très bien toléré.



En l'associant au guacamole (gras mono-insaturé + fibres de l'avocat), tu obtiens un snack à indice glycémique bas, qui nourrit ton intestin sans le surcharger.

CONCLUSION



Ton intestin, c’est pas juste un tuyau :
c’est un organe sensible, intelligent,
presque un deuxième cerveau.
Et comme tout cerveau, il a besoin de
douceur, de rythme, et de respect.

Ce guide t’a montré qu’il est possible de prendre soin de ton transit sans te priver, sans t’ennuyer, sans t’imposer des régimes fades et culpabilisants.

🥗 Avec des fibres colorées
🥣 Des encas joyeux
🫧 Et des assiettes qui caressent l’intérieur au lieu de l’agresser.

✨ **Prends ton temps. Observe ce qui te fait du bien.**
Et rappelle-toi :

Ce n’est pas en forçant que le corps se libère,
c’est en l’écoutant qu’il finit par te faire confiance.

🧡 Merci d’avoir embarqué dans cette aventure digestive avec moi.

Si ce guide t’a plu, n’hésite pas à le relire, l’adapter, le partager… et pourquoi pas l’offrir à une amie qui a besoin d’un coup de pouce (ou de cuillère 😉).

Et si tu veux aller plus loin, je t’accompagne aussi dans mes programmes pour t’aider à reprendre le pouvoir sur ton corps — et sur ta vie.



Madame la kiné