Mon Guide “URGENCE POUSSÉE”



1 MOIS POUR APAISER MON SYSTEME DIGESTIF

Alexia Allouch

Introduction



Je suis Alexia, coach-mentor santé et conseillère en compléments alimentaires, spécialisée dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

Je vis depuis 2016 avec une MICI, qui porte le joli nom de rectocolite hémorragique. Forte de 10 ans d'expérience et d'expérimentation, j'ai pu comprendre en profondeur les mécanismes de l'inflammation et réussi à stabiliser cette pathologie depuis 4 ans de façon naturelle.

Ma mission ?

Transmettre, à travers mes accompagnements et e-books, tout mon savoir acquis au fil de ces 10 années, afin d'aider un maximum de personnes à comprendre l'inflammation chronique et à améliorer durablement leur bien-être.

BIENVENUE DANS TON GUIDE “URGENCE POUSSEE”

Ce guide a pour but de t’aider à soulager une crise le plus **rapidement possible** en parallèle de ton traitement médical si tu en as un.

Pour cela, il est indispensable de ménager le système digestif en retirant tous les aliments irritants, pro-inflammatoires ou riches en histamine, car ils favorisent une surstimulation d’un système immunitaire déjà trop sollicité en phase de poussée.

Ces aliments ne sont pas forcément “mauvais” pour la santé (même si nous pouvons tous nous passer du sucre raffiné), mais en période de poussée, ils entretiennent l’inflammation, **comme un carburant attise le feu.**

Une fois la crise stabilisée, il sera possible de réintroduire une alimentation plus variée et de retrouver un mode de vie plus souple.

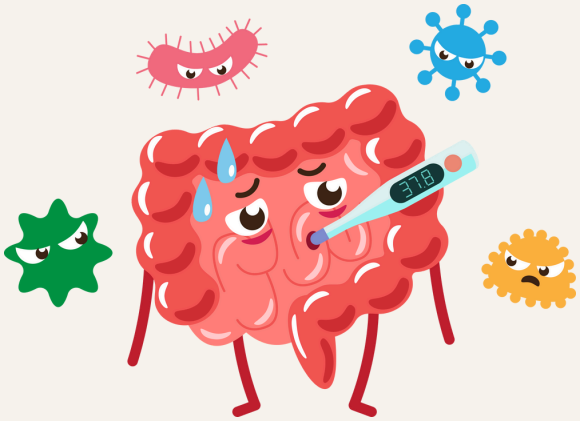
Il est important de retenir qu’une assiette **saine** n’est pas forcément une **assiette digeste**. Plus un repas est simple dans sa composition, moins il demande d’effort à l’organisme pour être assimilé.

BIENVENUE DANS TON GUIDE “URGENCE POUSSEE”

Une phase de poussée d’une MICI correspond à une période où **l’inflammation intestinale s’intensifie.**

Elle peut se manifester par des douleurs abdominales, des diarrhées fréquentes, des saignements, de la fatigue et parfois des crampes ou ballonnements.

C’est le signal que ton corps a besoin de repos, de soutien et d’attention ciblée pour retrouver son équilibre le plus vite possible.



DISCLAIMER

Je ne suis ni médecin, ni thérapeute. Les informations contenues dans ce guide sont partagées à titre éducatif et ne remplacent pas un avis médical. Avant toute mise en pratique, consulte ton médecin ou un professionnel de santé qualifié.



1

L'ALIMENTATION EN PHASE DE POUSSÉE

01

L'ALIMENTATION

keep it SIMPLE

SIMPLIFIER SON ASSIETTE

Lors d'une phase de poussée, il est **primordial** de réduire au maximum le travail du système digestif pour le **soulager rapidement.**

💡 **Faire moins, c'est ce dont il a besoin !**

✅ Compose ton assiette avec 2 à 3 aliments **maximum.**

"Sain" ne veut pas dire "digeste".

Même un aliment healthy peut irriter un intestin enflammé.





01

L'ALIMENTATION



MASTIQUER ET ENSALIVER SES ALIMENTS

Mastiquer et bien ensaliver ses aliments est un geste simple, et pourtant une grande partie de la digestion **commence ici.**

Chaque bouchée mal mâchée alourdit le travail digestif.
En phase de poussée, le système digestif est déjà très sollicité et ne peut clairement **pas se permettre cette surcharge.**

💡 **PRENDS LE TEMPS DE MANGER LENTEMENT, DE MÂCHER SUFFISAMMENT ET DE LAISSER LA SALIVE (RICHE EN ENZYMES DIGESTIVES) FAIRE SON TRAVAIL : CELA FACILITE LA DIGESTION ET PARTICIPE À APAISER L'INTESTIN.**

01

L'ALIMENTATION



STOP TOUS LES GRIGNOTAGES

L'intestin fonctionne par **cycles** et a besoin de temps de repos pour se régénérer et donc cicatriser ses lésions.

🔄 **Chaque cycle dure environ 4 heures :**

- 2 heures de digestion
- 2 heures de nettoyage intestinal

💡 **PATIENTE 4H ENTRE CHAQUE REPAS ET 12H ENTRE LE REPAS DU SOIR ET LE PETIT. DEJ.**

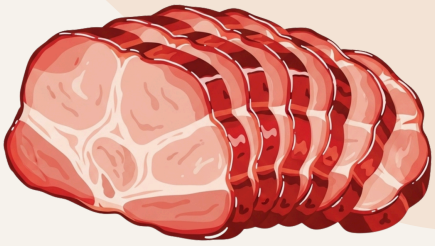
À chaque fois que tu manges ou bois autre chose que de **l'eau ou une tisane**, tu relances la digestion et interromps le cycle de nettoyage.

➡️ **Résultat :**

- le nettoyage ne se termine jamais
- les déchets et toxines s'accumulent
- l'intestin se fatigue et s'irrite davantage

01

L'ALIMENTATION



AUGMENTER SON APPORT EN PROTÉINES

Les protéines animales (viandes blanches, œufs, poissons blancs) sont essentielles pour la réparation et la restauration de la muqueuse intestinale. Il est important de les intégrer à chacun des **trois repas principaux** de la journée pour soutenir la régénération et l'apport en nutriments essentiels.

SOURCES ANIMALES DOUCES POUR L'INTESTIN :

- Viandes maigres cuites à l'eau ou à la vapeur : poulet, dinde, lapin
- Poissons blancs : cabillaud, colin, sole
- Œufs : uniquement cuits et très bien tolérés (ex : œuf coque, omelette douce)
- Bouillons de viande ou de poulet : riches en collagène, très réparateurs

💡 **Astuce :** privilégie des cuissons douces, sans friture ni épices fortes, pour ne pas irriter l'intestin.

01

L'ALIMENTATION



LES TUBERCULES ET FIBRES SOLUBLES SONT DES ALLIÉS

Les tubercules (pommes de terre, patates douces, potimarron, carottes cuites) :

- faciles à digérer
- riches en glucides doux pour l'énergie
- contribuent à réparer la muqueuse intestinale

Les fibres solubles (avoine bien cuite, psyllium blond, courgette, carotte, potiron mixés) :

- forment un gel protecteur autour de la muqueuse
- ralentissent le transit si nécessaire
- n'irritent pas l'intestin contrairement aux fibres insolubles

💡 *Astuce : cuis et mixe si besoin pour que la digestion soit la plus douce possible.*

01

L'ALIMENTATION



STOPPER LES FIBRES INSOLUBLES

Les fibres insolubles sont des fibres végétales que l'intestin humain ne peut **ni digérer ni absorber**.
Elles traversent le tube digestif presque intactes.

👉 Leur rôle principal :

- augmenter le volume des selles
- accélérer le transit
- stimuler mécaniquement la paroi intestinale

EN PÉRIODE DE POUSSÉE C'EST UN VRAI PROBLÈME CAR :

- elles frottent une muqueuse déjà pleine de lésions
- elles augmentent les douleurs abdominales, brûlures, envies présentes, glaires et diarrhées sanglantes...
- elles entretiennent l'inflammation mécanique

01

L'ALIMENTATION

FIBRES INDIGESTES À STOPPER EN PHASE DE POUSSÉE (MINIMUM 1 MOIS)

Fibres des céréales complètes	Son de blé , Son d'avoine ; Blé complet ; Seigle ; Orge ; Épeautre complet ; Riz complet ; Quinoa non rincé ou mal cuit
Légumineuses (même bien cuites)	Lentilles (toutes) ; Pois chiches ; Haricots rouges / blancs / noirs ; Fèves ; Pois cassés ; Soja (grains, edamame) ; Houmous, falafels, dhal, etc.
Peaux, graines et enveloppes végétales	Peaux de fruits (pomme, poire, raisin, tomate) ; Graines (sésame, chia, lin, pavot) ; Noix, amandes, noisettes ; Fruits secs entiers ; Graines de tomates, courgettes, concombre ; Maïs
Légumes riches en fibres dures	Choux (chou vert, chou blanc, chou rouge) ; Brocoli ; Chou-fleur ; Poireaux ; Oignons ; Ail ; Asperges ; Artichauts ; Céleri branche ; Fenouil cru ; Champignons
Fruits crus et riches en fibres insolubles	Pommes crues ; Poires crues ; Fruits rouges (framboises, mûres) ; Kiwi ; Ananas ; Fruits avec pépins ; Fruits secs (dattes, figues, abricots secs)

01

L'ALIMENTATION



LIMITER LE SUCRE RAFFINÉ

Le sucre raffiné, trop rapidement assimilé par l'organisme, provoque une élévation brutale de la glycémie, générant du stress oxydatif et **favorisant l'inflammation.**

Il nourrit également les **"mauvaises"** bactéries du microbiote, accentuant la dysbiose et la porosité intestinale.

Enfin, il encourage le stockage de graisse abdominale, qui libère des **cytokines pro-inflammatoires** et entretient un cercle vicieux inflammatoire.

MON CONSEIL :

Commence la journée par un petit déjeuné salé !
Il permet de stabiliser la glycémie, d'éviter les pics de sucre pro-inflammatoires et de donner à ton corps une énergie durable dès le matin.

01

L'ALIMENTATION



STOPPER LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers d'origine animale sont pro inflammatoires, y compris ceux issus du chèvre ou de la brebis.

En phase de poussée, ils ne sont donc pas conseillés.
Ils peuvent favoriser une production excessive de mucus dans les selles (glaires), irriter une muqueuse intestinale déjà fragilisée et entretenir voire aggraver l'inflammation.

MON CONSEIL :

Remplace les produits laitiers par des alternatives **végétales simples et bien tolérées.**

- le lait de coco - le lait d'amande - le lait de riz - les yaourts végétaux nature (coco ou amande, sans sucre ajouté).

01

L'ALIMENTATION



ATTENTION A L'HISTAMINE

L'histamine est une molécule naturellement produite par le corps, **impliquée dans les réactions immunitaires et inflammatoires.**

Elle est libérée notamment lorsque le système immunitaire perçoit une agression (infection, allergène, inflammation).

Dans les **maladies auto-immunes comme les MICI**, le système immunitaire perd sa capacité à réguler correctement l'histamine ce qui entraîne souvent une **intolérance à l'histamine,** aggravant l'inflammation et les symptômes digestifs.

En période de poussée inflammatoire, il est donc essentiel **d'éviter au maximum** les aliments riches en histamine.

01

L'ALIMENTATION



LISTE DES ALIMENTS RICHES EN HISTAMINE

Aliments fermentés	Fromages (tous, surtout affinés) ; Yaourts et kéfir ; Choucroute ; Kimchi ; Miso ; Sauce soja ; Vinaigre (tous) ; Cornichons, pickles
Viandes et poissons transformés	Blanc d'œuf ; Charcuteries (jambon cru, saucisson, bacon) ; Viandes fumées ou séchées ; Poissons en conserve ; Poissons fumés ; Fruits de mer (crevettes, moules, huîtres)
Boissons et aliments alcoolisés	Vin (rouge et blanc) ; Bière ; Champagne Alcool en général
Fruits et légumes riches en histamine ou libérateurs	Tomates ; Aubergines ; Épinards ; Fraises ; Agrumes (orange, citron, pamplemousse)
Autres aliments à risque	Chocolat noir ; Fruits secs ; Noix et oléagineux Produits très matures ou restés longtemps au réfrigérateur

01

L'ALIMENTATION



PRÉVILÉGIER L'EAU MINERALE

En phase de poussée, il est préférable de privilégier l'eau minérale afin de limiter l'exposition aux polluants présents dans certaines eaux du robinet (résidus médicamenteux, pesticides, métaux lourds, chlore).

Une eau plus pure permet de :

- réduire la charge toxique pour l'organisme
- soutenir le travail de détoxification naturel
- ne pas sursolliciter un intestin déjà fragilisé

MON CONSEIL :

👉 Choisis une eau faiblement minéralisée, bien tolérée, et surtout bois entre 1,5 L et 2 L d'eau par jour afin **d'éliminer un maximum toutes les toxines produites par l'inflammation chronique.**

01

L'ALIMENTATION

EXEMPLE : UNE JOURNÉE DANS MON ASSIETTE EN PHASE DE POUSSÉE

PETIT-DÉJEUNER SALÉ

- Œufs brouillés (**seulement le jaune**) + jambon
- Thé vert



DÉJEUNER

- Filet de poulet grillé + purée de pommes de terre
- Eau minérale



COLLATION (si besoin)

- Compote de pomme sans sucre ajouté

DÎNER

- Poisson blanc + riz blanc + carottes cuites vapeur
- Tisane de camomille



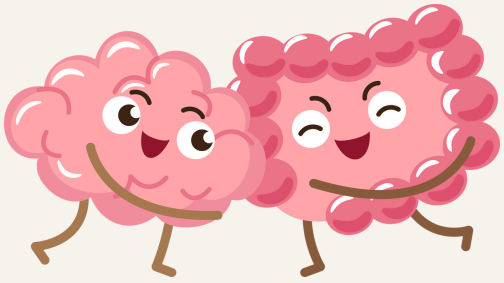


2

ADAPTER SON HYGIENE DE VIE ET CALMER SON QUOTIDIEN

02

LE RÔLE CLÉ DU SYSTÈME NERVEUX DANS LES POUSSÉES DE MICI



Dans cette phase, il est primordial de comprendre que le système nerveux joue un rôle **central** dans l'intensité des poussées de MICI.

Un système nerveux dérégulé entraîne des **répercussions sur l'ensemble du corps**, et notamment sur la sphère digestive.

👉 **Réguler son stress permet :**

- de mieux digérer
- de diminuer la sécrétion d'acidité, souvent impliquée dans l'aggravation des symptômes
- d'apaiser l'inflammation et l'hyperréactivité intestinale

💡 **Calmer le système nerveux, c'est donner au corps les conditions nécessaires pour se réparer et se stabiliser durablement.**

02

MES ROUTINES D'APAISEMENT



- **COHÉRENCE CARDIAQUE**

Quelques minutes de respiration guidée pour calmer le stress, réguler le rythme cardiaque et envoyer un signal de sécurité au corps.

- **AUTO-HYPNOSE LE SOIR, AVANT DE DORMIR**

Un temps de détente profonde pour relâcher les tensions, favoriser l'endormissement et soutenir la récupération nocturne.

- **JOURNALING**

Écrire permet de sortir les émotions, d'alléger la charge mentale et d'éviter que le stress ne s'imprime dans le corps.



ADAPTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

En phase de poussée, il est recommandé de pratiquer une activité physique **d'intensité modérée.**

Un excès de sport peut générer trop d'acidité dans le corps et stimuler inutilement l'inflammation.

CE N'EST CLAIREMENT PAS LE MOMENT DE "CHAUFFER" DAVANTAGE L'ORGANISME.

👉 Je choisis donc des pratiques **douces** comme :

- la marche
- le pilates
- le yoga doux

Ces activités mobilisent le corps sans le **surmener**, soutiennent la circulation et favorisent l'apaisement global. **Pas de charges lourdes**, afin de laisser les lésions internes cicatriser et respecter le processus naturel de guérison de l'intestin.



DORMIR : LA CLÉ DE LA RÉGÉNÉRATION

Dormir est l'une des meilleures choses à faire pour permettre à l'intestin de se régénérer.

C'est pendant la nuit que le corps se répare, que les tissus se reconstruisent et que la cicatrisation a lieu.

👉 Il devient donc essentiel, en phase de poussée, de :

- dormir suffisamment
- favoriser un sommeil de qualité
- respecter les temps de récupération du corps

MON CONSEIL :

💡 Un minimum de 8 heures de sommeil par nuit est indispensable pour soutenir la cicatrisation des lésions intestinales et accélérer le processus de guérison.

Just do it Later

PRIORISER SES PROJETS

En phase de poussée, le corps mobilise une quantité importante d'énergie pour gérer l'inflammation et réparer les tissus.

Continuer à mener des projets exigeants, physiquement ou mentalement, revient à détourner cette énergie au détriment de la guérison.

👉 **METTRE TEMPORAIREMENT DE CÔTÉ LES PROJETS ÉNERGIVORES N'EST NI UN ÉCHEC, NI UN RECUL.**

C'est un choix conscient, nécessaire pour permettre au corps de se concentrer sur l'essentiel : **la récupération.**



3

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES APAISANTS ET RÉGÉNÉRANTS

03

LES COMPLÉMENTS



Les compléments alimentaires peuvent être une aide précieuse pour :

- apaiser l'inflammation
- favoriser la régénération des tissus cellulaires, notamment au niveau de la paroi intestinale

Cependant, il est essentiel de comprendre que tous les compléments ne se valent pas, **surtout en phase de poussée.**

⚠️ Un complément mal choisi peut **aggraver** les symptômes plutôt que de les **améliorer.**

Il est donc primordial de sélectionner les bons compléments, adaptés à son état et à sa tolérance.

TOUJOURS :

- Demander un avis médical avant toute introduction.
- Ne jamais substituer un traitement médical par un complément.
- Utiliser les compléments comme un soutien, en complément d'une alimentation et d'un mode de vie adaptés

03

LES COMPLÉMENTS



FAIRE UN BILAN

En tant que conseillère en compléments alimentaires, je t'invite à réaliser un **bilan gratuit avec moi.**

Lors de ce bilan, je t'aiderai à identifier les compléments les plus adaptés à tes besoins actuels et à tes symptômes spécifiques, pour soutenir ton intestin et ton processus de guérison.

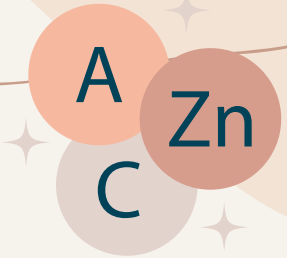
💡 **CE BILAN EST PERSONNALISÉ, SANS ENGAGEMENT, ET TE PERMET DE PRENDRE DES DÉCISIONS ÉCLAIRÉES POUR TON BIEN-ÊTRE.**

➡️ FAIRE UN BILAN

Demande par mail ou instagram

alexia.conseils@gmail.com

03 LES COMPLÉMENTS



> DEMANDER UN AVIS MÉDICAL AVANT TOUTE INTRODUCTION.

ALOE VERA à boire	Puissant anti feu. Calme l'inflammation et protège la paroi intestinale de l'irritation.	Magasin bio ou site Onatera	2 x 30 ml par jour matin et soir à boire avant le repas
L-GLUTAMINE	Indispensables pour aider la paroi de l'intestin à se reconstruire et favoriser une cicatrisation des lésions en interne. Permet de limiter la porosité intestinale.	Site en ligne NUTRI & CO https://nutriandco.com/fr/?ae=1117	1 dose dans un verre d'eau 1 fois par jour
COLLAGENE	Aide la paroi de l'intestin à se reconstruire et favoriser une régénération des tissus.	Site en ligne NUTRI & CO https://nutriandco.com/fr/?ae=1117	1 dose dans un verre d'eau 1 fois par jour
OMEGA 3	Anti inflammatoire naturel Calme l'inflammation	Site en ligne NUTRI & CO https://nutriandco.com/fr/?ae=1117	3 gélules par jour pendant 1 repas
VITAMINE D3	Anti inflammatoire naturel Calme l'inflammation	Site en ligne NUTRI & CO https://nutriandco.com/fr/?ae=1117	2 à 3 gouttes par jour
ZINC BISGLYCINATE	Aide la paroi de l'intestin à se reconstruire et favoriser une cicatrisation des lésions en interne. Permet de limiter la porosité intestinale.	Site en ligne NUTRI & CO https://nutriandco.com/fr/?ae=1117	1 gélule par jour



4

RÉINTRODUCTION PROGRESSIVE



04

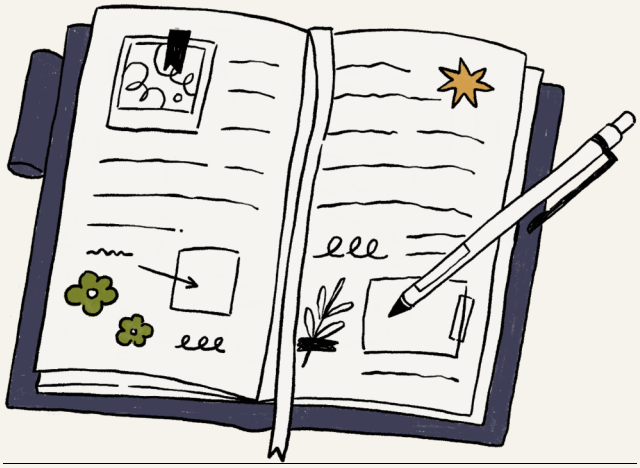
RÉINTODUCTION

Bravo, tu as réussi à apaiser tes symptômes et ta crise en quelques semaines !

C'est une belle victoire, et maintenant vient une nouvelle étape : **la réintroduction des aliments petit à petit.**

Il est essentiel d'y aller tout doucement afin de ne pas surcharger ton système digestif ni ton système immunitaire (qui pourrait de nouveau s'emballer).

Well done!



04 RÉINTODUCTION

💡 **<u>Mon conseil :</u> prends un carnet dans lequel tu notes chaque jour l'aliment que tu réintroduis et tes ressentis.**

Comme pour un enfant qui découvre de nouveaux goûts, tu peux :

- Introduire un aliment en petite quantité,
- Le consommer 3 jours de suite,
- Observer les réactions de ton corps,
- Si tout va bien, tu passes à l'aliment suivant.

⚠️ Garde en tête que ton système digestif pourra peut-être toujours rester sensible à certaines familles d'aliments (trop riches en fibres ou trop inflammatoires, par exemple). C'est à toi de découvrir ton **algorithme alimentaire personnel.**



04 RÉINTODUCTION

Retiens que les assiettes les plus simples sont souvent les plus digestes.

Tu peux aussi faire régulièrement des cures de glutamine pour entretenir une paroi intestinale saine et en bonne santé.

Ne réintroduis pas les aliments trop tôt : cela pourrait provoquer une rechute.

Prends le temps, reste à l'écoute de ton corps et note chaque jour tes ressentis dans ton carnet.

“UTILISE LA FICHE PRATIQUE DE RÉINTRODUCTION DES ALIMENTS”

FICHE PRATIQUE

✅ RÈGLE D'OR : 1 NOUVEL ALIMENT = 3 JOURS D'OBSERVATION.

ÉTAPE 1 : CHOISIS TON ALIMENT À RÉINTRODUIRE
☐ NOM DE L'ALIMENT : _____

ÉTAPE 2 : SUIVI SUR 3 JOURS

JOUR 1
☐ J'AI TESTÉ UNE PETITE QUANTITÉ
☐ AUCUN INCONFORT DIGESTIF
☐ SYMPTÔMES LÉGERS (NOTE : _____)

JOUR 2
☐ J'AI REPRIS UNE PETITE PORTION
☐ AUCUN INCONFORT DIGESTIF
☐ SYMPTÔMES LÉGERS (NOTE : _____)

JOUR 3
☐ J'AI CONSOMMÉ UNE PORTION NORMALE
☐ AUCUN INCONFORT DIGESTIF
☐ SYMPTÔMES LÉGERS (NOTE : _____)

ÉTAPE 3 : CONCLUSION
☐ ALIMENT BIEN TOLÉRÉ → JE PEUX LE GARDER DANS MON ALIMENTATION
☐ RÉACTIONS NÉGATIVES → J'ARRÊTE ET JE RETESTERAI PLUS TARD

NOTES PERSONNELLES :



5

ET SI CE GUIDE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT ?

05

ALLER PLUS LOIN

Tu as pris le temps de lire, d'expérimenter, et déjà tu fais partie de celles et ceux qui décident de reprendre leur santé en main et pour ça prends le temps de te féliciter !



MAIS SOYONS CLAIRES : CE GUIDE N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE !

Il t'apporte des bases **solides** à mettre en place en phase de poussée, mais si tu veux aller plus loin et **apprendre à vivre avec ta pathologie chronique inflammatoire**, il te faudra un vrai cadre, un suivi et surtout des conseils adaptés à **TA réalité.**

05

ALLER PLUS LOIN



ET C'EST PRÉCISÉMENT LÀ QUE J'INTERVIENS, EN TANT QUE COACH-MENTOR SPÉCIALISÉE EN INFLAMMATION CHRONIQUE.

Quand tu es en pleine poussée, tu n'as pas besoin de tout changer ni de te battre contre ton corps.
Tu as besoin de comprendre ce qu'il te demande, de poser les bons gestes, au bon moment.

ET C'EST CE QUE TU VAS APPRENDRE DANS MON PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

FIRE TO FLOW

" Reconnect with your body"

3 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT PENSÉS POUR T'AIDER À SORTIR DU MODE SURVIE, APAISER L'INFLAMMATION ET RETROUVER UNE VRAIE STABILITÉ.

Un accompagnement
pensé pour la vraie vie,
même quand le corps dit stop

♡ Un cadre sécurisant, humain et sur-mesure



4 séances de coaching individuel en visio

Des rendez-vous de 1h à 1h30 pour faire le point, avancer à ton rythme.
Ici, on s'adapte à ton énergie, pas l'inverse.

1h > 1h30 chacune

Tu n'es pas seule entre les séances



Un suivi régulier, 6 jours sur 7

Je suis là pour t'accompagner et répondre à tes questions au fil du quotidien.

La force du collectif, sans pression



Des visios de groupe régulières & un groupe de soutien WhatsApp

Des espaces pour partager, te sentir compprise et recevoir du soutien.

En cas de poussée, tu sais exactement quoi faire



Une plateforme de formation en ligne
ressource pensée comme un *filet de sécurité*

- Le guide d'urgence «poussée»
- Des recettes et routines anti-inflammatoires
- Tous les replays de visios de groupe

05

ALLER PLUS LOIN



POURQUOI MOI ?

PARCE QUE J'AI ÉTÉ À TA PLACE...

Ici, on ne force rien, on n'impose rien !
On apprend à travailler avec ton corps, pas contre lui.

En quelques semaines, je te transmets ce que j'ai mis près de **10 ans à comprendre** à travers mes propres épreuves, mes rechutes et mes prises de conscience.

C'est exactement le programme que j'aurais rêvé d'avoir il y a 5 ans, quand j'étais épuisée, découragée et que je pensais ne jamais m'en sortir.

J'ai moi-même couru de thérapeute en thérapeute, testé des solutions bancales et perdu du temps (et beaucoup d'argent) avant de trouver ce qui fonctionne vraiment.

AUJOURD'HUI, JE PARTAGE TOUT :

PAS DE PROMESSES MIRACLES, JUSTE DU CONCRET, DU VÉCU, ET UNE MÉTHODE QUI A FAIT SES PREUVES AUPRÈS DE MES CLIENTES.

PARCE QUE CE SONT ELLES QUI EN PARLE LE MIEUX



Mélanie 30 ans - RCH

Encore un grand merci à toi Alexia pour ton professionnalisme et ton accessibilité
Grâce à ces 3 visios avec toi j'ai pu non seulement comprendre ma maladie, mais aussi l'appréhender au mieux !
Aujourd'hui je suis stabilisée et c'est en grande partie grâce à toi alors un grand merci ! 😊

11:17

Amina 42 ans - RCH

Un grand merci à @Alexia 🌺 pour cet accompagnement ! Je me sens prête et armé à présent à poursuivre tous ces précieux conseils pour parvenir à une rémission totale et tout ça sans traitement 😊
Après 3 mois de coaching, les symptômes de ma RCH ont nettement régressé. Fini les ballonnements et l'inconfort digestif !!! Mon quotidien a radicalement changé. Tout cela n'aurait pas été possible sans Alexia que je remercierai jamais assez 🥰🙏

20:1

Angélique - 49 ans - RCH

Bonjour
Je m appelle Angelique j ai été diagnostiquée d une RCH il y a un peu près 5 ans . Je suis passée par différent traitement qui ne donnais pas grand chose hélas . Mon gastro a trouver le traitement qui étais le mieux adapté mais il étais pas 100/100 efficace.
J ai vue Alexia sur les réseaux qui parlais de sa maladie et comment elle avais réussi à la gérer , je me suis donc rapprocher d elle pour avoir des conseils et je me suis laisser convaincre de les suivres . Et en aucun cas je ne le regretterais je revie c un bonheur .
Un énorme merci à toi



Amélie 30 ans - RCH + Endométriose

Tiffany 30 ans- Endométriose digestive

hello , aujourd'hui j'apporte mon propre retour . merci alexia pour ses superbes conseils . alors alexia m'aide à gérer mon inflammation dut à l'endométriose, un programme et un suivi sur mesure et de qualité qui en très peu de temps ma aidé à reduire les douleurs et gonflements dut à la maladie , je suis vraiment contente ! un irréprochable ! merci pour tes superbes conseils

Marine 34 ans

Marine V
Un petit mot pour témoigner qu'avec Alexia, beaucoup de choses sont devenues évidentes, je me suis sentie comprise et ses conseils m'ont énormément aidé, grâce à son écoute et sa disponibilité, elle m'a aidé et m'aide encore à avancer, alors merci 🙏

LES CONSEILS D'ALEX

RETROUVE MOI

sur mes réseaux sociaux pour plus de témoignages

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

SCAN ME

@LES_CONSEILS__D_ALEX

- INSTAGRAM
- FACEBOOK
- TIKTOK

MERCI

LES CONSEILS D'ALEX

PRISE DE RDV

Et contact

Contact et renseignements par mail
alexia.conseils@gmail.com

Prise de RDV séance coaching 1h30 :
https://calendly.com/alexia-conseils/1er-seance-coaching

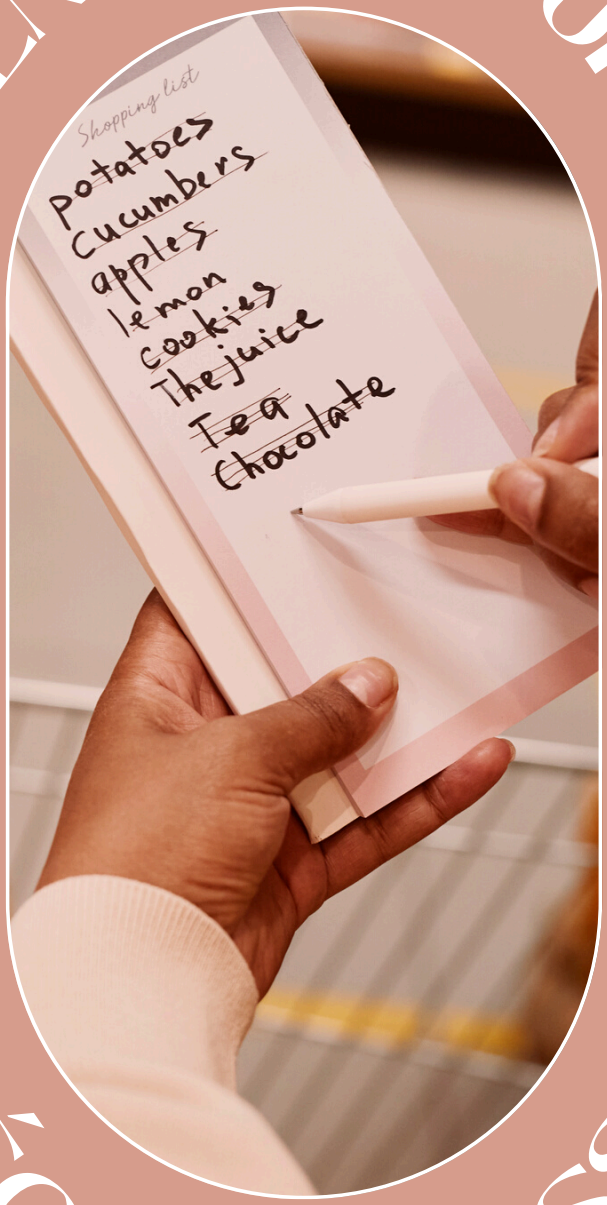
Prise de RDV appel découverte gratuit
Accompagnement complet **FIRE TO FLOW**
https://calendly.com/alexia-conseils/appel-decouverte

Séance de coaching en visio via la plateforme ZOOM



bonus

MENUS - 7 JOURS



SPÉCIALE POUSSÉE

+ MA LISTE DE COURSE



Menu



LUNDI

Petit-déj : Flocons d'avoine cuits dans lait végétal + banane écrasée
Déj : Filet de poulet vapeur + purée de carottes et courgettes
Dîn : Poisson vapeur + purée de patate douce

MARDI

Petit-déj : Porridge flocons d'avoine + compote de poire
Déj : Bouillon doux + riz blanc + filet de dinde
Dîn : Purée de courgettes et potimarron + poisson blanc

MERCREDI

Petit-déj : Smoothie doux : banane + lait végétal + petite pincée de curcuma
Déj : Filet de poulet vapeur + purée de patate douce
Dîn : Bouillon doux + riz + tofu nature bien cuit

JEUDI

Petit-déj : Flocons d'avoine cuits + banane écrasée
Déj : Purée de carottes + filet de poisson vapeur
Dîn : Pommes de terre vapeur + purée de courgettes + filet de poulet

VENDREDI

Petit-déj : Porridge + compote de pomme
Déj : Bouillon doux + riz + filet de dinde
Dîn : Purée potiron + poisson blanc

SAMEDI

Petit-déj : Flocons d'avoine + lait végétal + banane
Déj : Purée carottes + tofu nature
Dîn : Pommes de terre vapeur + filet de poulet + purée de courgettes

DIMANCHE

Petit-déj : Porridge + banane écrasée
Déj : Bouillon doux + riz + poisson vapeur
Dîn : Purée patate douce + filet de dinde + épinards bien cuits



BONUS

MA LISTE DE COURSE

Liste de course

Légumes (cuits, doux)

- Courgettes – 4-5 pièces
- Carottes – 6-7 pièces
- Patates douces – 2-3 pièces
- Potiron ou potimarron – 1 petit morceau
- Épinards cuits – 200 g

Fruits (a cuire pour les collations)

- Pommes – 5-6 pièces
- Poires – 3-4 pièces
- Bananes bien mûres – 4-5 pièces
- Compotes sans sucre ajouté – 3-4 pots

Protéines

- Filets de poulet ou dinde – 400-500 g
- Poisson blanc ou gras cuit à la vapeur (cabillaud, saumon) – 2-3 portions
- Tofu ferme nature – 150-200 g (si toléré)
- Œufs bien cuits – 3-4 pièces (si tolérés)

Féculents doux

- Riz blanc ou basmati – 400 g
- Pommes de terre – 4-5 pièces
- Pâtes blanches ou sans gluten – 200 g
- Flocons d'avoine – 100-150 g (trempés ou cuits)

BONUS

MA LISTE DE COURSE

Huiles & graisses

- Huile d'olive extra vierge – 250 ml
- Huile de colza ou de lin – 50 ml
- Avocat bien mûr – 1-2 pièces (si toléré)

Boissons

- Eau plate – 1,5-2 L par jour
- Tisanes douces : camomille, verveine, fenouil

Épices & aromates doux

- Herbes fraîches : persil, ciboulette
- Curcuma doux (petite quantité)
- Sel, poivre (modéré)

Produits complémentaires

- Bouillon maison doux – 1 L
- Lait végétal doux (riz, avoine ou amande) – 1 L



DÉCHARGE LÉGALE

Ce guide est fourni à titre informatif et éducatif uniquement.

Je ne suis ni médecin, ni naturopathe, ni professionnelle de santé. Les conseils, astuces et informations partagés ici sont issus de mon expérience personnelle, de mes recherches et de mes connaissances dans le domaine du bien-être.

Ils ne remplacent en aucun cas :

- un avis médical,
- un diagnostic,
- ni un traitement prescrit par un professionnel de santé qualifié.

Si tu souffres d'un problème de santé ou si tu suis un traitement médical, il est vivement recommandé de consulter ton médecin ou un professionnel de santé avant de mettre en place les conseils proposés dans ce guide.

En utilisant ce document et en appliquant librement les informations qui y sont partagées, tu reconnais le faire sous **ta propre responsabilité**. Je ne pourrai être tenue responsable d'éventuels dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce contenu.

Ce document est protégé par les lois françaises et internationales sur la propriété intellectuelle et le droit d'auteur. Conformément aux articles L.111-1 et L.122-4 du Code de la propriété Intellectuelle, toute reproduction, diffusion, modification ou exploitation non autorisée de ce contenu est strictement interdite et constitue une contrefaçon passible de sanctions civiles et pénales. **Ce document est exclusivement destiné à un usage personnel et ne peut être partagé, modifié, ni revendu sans l'autorisation écrite préalable de ALLOUCH Alexia - à Cotignac 83570.**

En téléchargeant ce document, vous acceptez également de recevoir des communications de ALLOUCH Alexia, dans le respect de la réglementation sur la protection des données personnelles (RGPD - Règlement Général sur la Protection des Données 2016/679). Vos informations ne seront ni cédées, ni vendues à des tiers et resteront strictement confidentielles, conformément aux articles L.34-5 du Code des postes et des communications électroniques et L.226-16du Code pénal.
Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression de vos données, que vous pouvez exercer à tout moment en nous contactant à alexia.conseils@gmail.com.

Alexia Allouch



Les conseils d'Alex