

L'ALIMENTATION QUI RECONSTRUIT

LAMIAE HOLISTIQUE

Comprendre ton corps pour retrouver énergie,
digestion et équilibre hormonal

SOMMAIRE

Ouverture, p. 3

1. Le piège des régimes, **p. 4**
2. Ce que ton corps fait d'un repas, **p. 7**
3. Ton système nerveux, chef d'orchestre de ta digestion, **p. 11**
4. La glycémie, clé de ton énergie, **p. 15**
5. L'assiette qui nourrit, **p. 19**
6. Le rythme, **p. 23**
7. Quand la digestion coince, **p. 27**
8. Hormones et assiette, **p. 31**
9. Perdre ou prendre du poids, **p. 36**
10. Ton corps n'est pas celui de ta voisine, **p. 42**
11. Les idées reçues, même en naturopathie, **p. 51**
12. La qualité, **p. 55**
13. Conclusion, **p. 60**
14. Pour passer à l'action, **p. 61**
15. Les recettes, **p. 64**
16. Aller plus loin avec moi, **p. 69**
17. À propos de l'auteure, **p. 70**



Je mange sainement, alors pourquoi ce ventre gonflé et cette fatigue ?

Tu as tout essayé. Sans gluten, sans sucre, sans dîner. Les jus, le jeûne, les calories comptées.

Et la fatigue est toujours là. Le ventre gonfle toujours. Le poids revient toujours.

Le problème, ce n'est pas ta volonté. On t'a appris quoi manger. Personne ne t'a expliqué ce que ton corps en fait.
Ce guide n'est pas un régime de plus. C'est un rééquilibrage alimentaire : comprendre comment ton corps digère, stocke et puise, pour construire une assiette qui le nourrit vraiment.

CHAPITRE 1



LE PIÈGE DES RÉGIMES

Tous les régimes reposent sur la même idée : supprimer. Les féculents, le gras, la viande, le cuit, le dîner. Il faut un coupable.

Et au début, ça marche. Tu digères mieux, tu perds du poids, tu as de l'énergie. Normal : tu manges moins, ta digestion respire.

Puis les réserves s'épuisent. La fatigue revient, tu as froid, tes cheveux tombent, ton moral baisse. **La faim ne te lâche plus.**
Alors tu craques. Tu culpabilises. Tu serres la vis encore plus fort. Et le craquage suivant sera pire.

CHAPITRE 1

TON CORPS NE FAIT PAS DE RÉGIME. IL SURVIT.

Il ne fait pas la différence entre un régime et une famine. Quand tu le prives, il se protège :

- **il ralentit et brûle moins ;**
- **il augmente la faim ;**
- **il puise dans tes muscles**

À la fin du régime, tu remanges normalement. Mais ton corps, lui, a appris à économiser. Tu reprends, et souvent plus qu'avant. Le problème n'a jamais été le pain, à condition que ce soit du vrai pain : farine complète, bio, au levain. Le problème, c'était la privation.

Et ton système nerveux trinque

Se priver, compter, peser, culpabiliser : pour ton corps, c'est un stress permanent.

Or tu ne digères bien qu'au calme. C'est ton système nerveux qui ouvre ou ferme la digestion : en mode détente, il lance la salive, les sucs digestifs, les mouvements de l'intestin. En mode stress, il coupe tout. Ton corps se prépare à fuir, pas à digérer.

CHAPITRE 1

Un repas avalé dans la peur de grossir est un repas mal digéré. Ballonnements, lourdeurs, transit déréglé : souvent, le problème n'est pas dans l'assiette, il est dans l'état dans lequel tu la manges. On y revient en détail au chapitre 3.

Aucun aliment naturel n'est un poison
Le féculent ne fait pas grossir. Son excès, oui. Son absence t'épuise.
Le fruit n'est pas l'ennemi. Mangé au mauvais moment, il dérange ta digestion.

La viande n'est pas toxique. Trop, elle surcharge. Pas assez, elle t'affaiblit.
Ce n'est jamais l'aliment. C'est la dose, le moment, et ton corps à toi.

Le rééquilibrage en cinq principes

1. **Naturel**. Le moins transformé possible.
2. **Équilibré**. À chaque repas : de quoi construire, de quoi avancer, de quoi protéger.
3. **Digeste**. De vrais repas, pris au calme, sans grignotage.
4. **Mesuré**. À ta faim, ni privation ni surcharge.
5. **Adapté à toi**. Ce qui marche pour ta voisine ne marche pas forcément pour toi.

On remet de l'ordre.

CHAPITRE 2

CE QUE TON CORPS FAIT D'UN REPAS

Ce n'est pas ce que tu manges qui te nourrit. C'est ce que tu digères.

Tu peux remplir ton assiette des meilleurs aliments du monde : si ta digestion ne suit pas, ton corps n'en tire presque rien. Et ce qu'il ne digère pas, il doit le gérer autrement.

CHAPITRE 2

LE VOYAGE D'UN REPAS

- **Avant la première bouchée.** Voir, sentir, penser à un plat suffit à lancer la machine : ta bouche salive, ton estomac commence à sécréter. La digestion démarre dans ta tête.

- **La bouche**. Tu mâches, ta salive commence déjà à découper l'amidon du pain et des féculents. Ce que tu ne mâches pas, ton estomac devra le faire à ta place.

- **L'estomac.** Un bain très acide qui découpe les protéines et brasse le tout pendant plusieurs heures. Cette acidité n'est pas un problème : c'est un signal. C'est elle qui prévient la suite qu'il faut se préparer.

- **L'intestin grêle**. Quand le repas arrive, le pancréas envoie ses enzymes et la vésicule sa bile. Tout est découpé en morceaux minuscules : les protéines en acides aminés, les féculents en glucose, les graisses en acides gras. Ces morceaux traversent la paroi et passent dans le sang.

- **Le foie.** Tout ce que tu absorbes passe d'abord par lui. Il trie, stocke le glucose en réserve, transforme, neutralise ce qui doit l'être. C'est le centre de tri de ton corps.

CHAPITRE 2

Le côlon. Il reçoit ce que l'intestin n'a pas absorbé, surtout les fibres. Ton microbiote les fait fermenter et en tire des substances précieuses pour ta paroi intestinale. Un peu de gaz, c'est normal.

Quand la machine ralentit

Si la digestion est trop lente ou débordée, des restes mal digérés arrivent là où ils ne devraient pas. Ils fermentent et pourrissent plus que prévu. Résultat : ballonnements, gaz, lourdeur, fatigue après le repas. Et un foie qui doit gérer en plus tout ce que cette fermentation produit.

Ce qui ralentit ta digestion :

- manger trop, trop vite, sans mâcher ;
- manger stressé, debout, devant un écran ;
- les mélanges trop riches, trop gras, trop sucrés ;
- grignoter toute la journée.

Le ménage que tu ne laisses jamais faire

Entre deux repas, quand l'estomac et l'intestin sont vides, ils lancent des vagues de contractions qui balayent tout ce qui reste : résidus, bactéries en trop. C'est le grand ménage de ton intestin.

CHAPITRE 2

Ce ménage s'arrête dès que tu remets quelque chose en bouche. Un biscuit, un fruit, une poignée d'amandes, un café au lait : il s'interrompt et la digestion repart.

Grignoter toute la journée, c'est ne jamais laisser ton intestin faire le ménage. Pas étonnant qu'il finisse par gonfler.

Ce que tu peux faire dès le prochain repas

- Assieds-toi. Pas d'écran, pas de téléphone. Ta digestion commence dans ta tête.
- Mâche. Vraiment. C'est le travail que ton estomac n'aura pas à faire.
- Fais de vrais repas. Complets, à heures régulières, et laisse plusieurs heures entre les deux.
- Arrête-toi avant le trop-plein. Un estomac surchargé digère mal.

CHAPITRE 3

TON SYSTÈME NERVEUX, CHEF D'ORCHESTRE DE TA DIGESTION

Tu manges bien et ça coince quand même ? Avant de regarder ton assiette, regarde dans quel état tu la manges.

CHAPITRE 3

DEUX MODES, JAMAIS EN MÊME TEMPS

Ton système nerveux fonctionne en deux modes.

Le mode action. Face à un danger, un stress, une urgence, il prépare ton corps à se battre ou à fuir. Le cœur accélère, le sang file vers les muscles, la respiration se raccourcit. Et la digestion passe au second plan : moins de salive, moins de sucs digestifs, un intestin qui se bloque ou qui s'emballe.

Le mode repos. Quand tu te sens en sécurité, il lance tout ce qui construit et répare : la salive, les sucs de l'estomac, les enzymes du pancréas, la bile, les mouvements de l'intestin. C'est le seul mode dans lequel tu digères vraiment.

Ton corps ne peut pas fuir et digérer en même temps. Pour lui, un mail urgent, une dispute ou un repas avalé en dix minutes devant les infos, c'est un danger. Il coupe la digestion.
Le nerf vague, le câble entre ta tête et ton ventre
Un nerf relie directement ton cerveau à tes organes digestifs : le nerf vague. C'est lui qui commande le mode repos.

Et la plupart de ses fibres ne descendent pas du cerveau vers le ventre : elles remontent du ventre vers le cerveau. Ton ventre parle plus à ta tête que l'inverse. Un intestin irrité ou ballonné envoie en permanence des signaux d'alerte, qui entretiennent l'anxiété et la fatigue.

Ton deuxième cerveau

Ton intestin possède son propre réseau de neurones, des centaines de millions. Il gère seul une grande partie de la digestion. C'est aussi dans l'intestin qu'est fabriquée la très grande majorité de la sérotonine de ton corps, une molécule qui règle notamment le transit. Et ton microbiote dialogue en continu avec ce réseau.

C'est pour ça que le stress se sent dans le ventre, et qu'un ventre en souffrance pèse sur le moral.

Le stress qui dure

Un stress ponctuel, ton corps sait gérer. Le problème, c'est le stress qui ne s'arrête jamais. Le cortisol reste élevé, et ton corps reste bloqué en mode action :

- les sucs digestifs baissent, tu digères moins bien ;
- le transit se dérègle, constipation ou ventre qui s'emballe ;
- la paroi intestinale se fragilise et le microbiote se déséquilibre;

CHAPITRE 3

Les envies de sucre augmentent, parce que ton corps réclame du carburant rapide pour faire face.
Et le cercle se referme : le stress te fait mal digérer, et ton ventre qui digère mal entretient le stress.

Ce que tu peux faire à chaque repas

- **Avant de manger, respire**. Trois respirations lentes, en allongeant l'expiration. Une expiration longue active le nerf vague et bascule ton corps en mode repos.
- Assieds-toi, sans écran. Ton cerveau doit savoir qu'il mange pour lancer la digestion.
- **Mâche lentement**. Le rythme de tes bouchées envoie lui aussi un message de sécurité.
- **Ne mange pas en pleine colère**. Mieux vaut attendre dix minutes que digérer un repas en mode alerte.
- **Après le repas, ralentis**. Quelques minutes de calme ou une marche tranquille, pas une course.
- **Garde des horaires réguliers**. Ton système nerveux aime ce qu'il peut anticiper.

Tu ne changeras pas ton stress en un jour. Mais tu peux décider que tes repas, eux, se prennent au calme.

CHAPITRE 4

LA GLYCÉMIE, CLÉ DE TON ÉNERGIE

11 h, tu relis trois fois la même phrase. 16 h, tu ouvres le placard sans vraiment avoir faim. Le soir, plus une once d'énergie.

On te dit que c'est le stress ou l'âge. Très souvent, c'est ta glycémie qui fait les montagnes russes.

CHAPITRE 4

LE GLUCOSE ET SA CLÉ

La glycémie, c'est le taux de sucre dans ton sang. Ton corps la maintient dans une zone étroite, environ 0,70 à 1,10 g par litre à jeun.

Le pain, les féculents, les fruits et le sucre sont découpés en glucose pendant la digestion. Le glucose passe dans le sang et nourrit tes cellules. Ton cerveau en est le premier consommateur : c'est pour ça que ta concentration lâche en premier.
Pour entrer dans les cellules, le glucose a besoin d'une clé : l'insuline, fabriquée par le pancréas. Elle range aussi le surplus, d'abord en réserve dans le foie et les muscles, puis en graisse quand les réserves sont pleines.

Le pic, puis la chute
Un café sucré et une viennoiserie, seuls. Le sucre arrive vite et en masse : c'est le pic. Le pancréas répond par une grosse décharge d'insuline, souvent plus forte que nécessaire. La glycémie redescend trop bas.
C'est la chute : coup de barre, faim deux heures après, irritabilité, envie de sucre. Tu y réponds par un biscuit, et le cycle recommence.

CHAPITRE 4

Et ton système nerveux s'en mêle. Quand la glycémie chute, ton corps libère de l'adrénaline et du cortisol pour la faire remonter. Une glycémie en dents de scie, c'est donc aussi un corps en mode stress toute la journée.

Ce qui ralentit l'arrivée du sucre

On ne supprime pas les glucides. On les accompagne.

- Une protéine à chaque repas : œufs, viande, poisson.
- Des fibres : légumes, et des céréales complètes plutôt que raffinées. Le pain, c'est farine complète, bio, au levain.
- Un peu de bon gras : beurre au lait cru, huile d'olive, huile de noix.
- Les légumes en premier dans le repas.
- Le dessert, à la fin du repas, jamais seul dans l'après-midi. Pris après un repas complet, le sucre arrive lentement. Pris seul, il fait un pic. Et jamais de fruit frais en fin de repas.
- Pas de jus de fruits le matin. C'est du sucre rapide sans les fibres du fruit.

Le petit-déjeuner qui te ressemble

Il n'y a pas un petit-déjeuner parfait. Il y a celui qui convient à ton fonctionnement.

CHAPITRE 4

Tu as peu faim le matin et tu manges un vrai repas à midi : deux tartines pain de fleur complètes, du beurre au lait cru, une infusion, un thé ou un café sans sucre.

Tu as faim le matin, ou ton déjeuner est léger : des œufs, du pain complet au levain ou des tartines pain de fleur, du beurre au lait cru, une boisson chaude sans sucre. La protéine ralentit la digestion et fait tenir jusqu'à midi.

Les signes à repérer

- Coup de barre en fin de matin ou après le déjeuner.
- Faim qui revient vite après avoir mangé.
- Irritabilité ou tremblements quand le repas tarde.
- Envies de sucre dans l'après-midi.
- Réveils nocturnes avec une sensation de faim ou d'agitation.

Si tu te reconnais dans plusieurs de ces signes, commence par ton petit-déjeuner. C'est lui qui donne le ton de toute la journée.

CHAPITRE 5

L'ASSIETTE QUI NOURRIT

Une salade composée n'est pas un repas. Une assiette de pâtes non plus. Un repas qui nourrit, c'est un repas complet.

CHAPITRE 5

QUATRE FAMILLES, QUATRE RÔLES

Les protéines. Construire et réparer : muscles, hormones, enzymes, défenses immunitaires. Exemples : œufs, viande, poisson, fruits de mer.
Les glucides. Fournir le carburant, surtout au cerveau. Exemples : pommes de terre, patate douce, riz, quinoa, lentilles, pain complet au levain.
Les légumes. Protéger : fibres, minéraux, vitamines, nourriture du microbiote. Exemples : crudités, salade verte, légumes cuits.
Les bons gras. Construire tes cellules et tes hormones, transporter les vitamines A, D, E et K. Exemples : huile de noix, huile d'olive, beurre au lait cru.
Pourquoi les associer

Ton corps ne stocke presque pas les protéines. Il en a besoin régulièrement, idéalement deux fois par jour.
Mais si le repas manque de glucides, ton corps a quand même besoin de glucose. Il en fabrique alors à partir des protéines que tu viens de manger. Résultat : elles servent de carburant au lieu de construire. Tu manges des protéines, et tu fonds quand même.

CHAPITRE 5

Avec un féculent dans l'assiette, l'insuline fait entrer dans tes cellules à la fois le glucose, les acides aminés et les acides gras.

Chacun est utilisé pour ce qu'il fait le mieux. C'est pour ça que l'alimentation dissociée, qui sépare protéines et féculents, finit par fatiguer.

L'assiette type, midi et soir

1. **Des crudités ou une salade verte**, en début de repas, assaisonnées avec une huile de qualité.
2. **Une protéine** : œufs, viande, poisson ou fruits de mer.
3. **Un féculent**, avec ou sans légumes cuits.
4. **Un petit dessert si tu en as envie** : compote, tarte aux fruits cuits, un carré de chocolat noir.

Les quantités ? À ta faim. Si tu as encore faim au dessert, c'est souvent que la protéine ou le féculent manquaient.

Les bons gras

Pour les crudités, l'huile de noix. C'est l'une des rares huiles riches en oméga-3, essentiels à ton cerveau et à tes membranes cellulaires, et que ton corps ne sait pas fabriquer. Choisis-la vierge, première pression à froid, et garde-la au frais.
Pour la cuisson, l'huile d'olive, qui supporte mieux la chaleur.

CHAPITRE 5

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers pasteurisés (yaourts, crème fraîche, fromages pasteurisés), je ne les recommande pas. Je privilégie les fromages au lait cru de brebis ou de chèvre. Le fromage de vache au lait cru reste possible, tant qu'il n'est pas pasteurisé. Si ton système digestif est fragile, reste sur la brebis et la chèvre. Le beurre au lait cru est accepté pour tout le monde, sauf en cas d'intolérance ou d'allergie : dans ce cas, remplace-le par une purée d'oléagineux (amande, noisette, noix). Pendant une grossesse et chez les enfants de moins de 5 ans, évite les produits au lait cru.

Le dessert, sans culpabilité

Un dessert à la fin d'un repas complet arrive lentement dans le sang. Le même dessert seul à 16 h fait un pic. Ce n'est pas le sucre le problème, c'est le moment où tu le manges. Avec modération évidemment, surtout si tu es en perte de poids : évite alors le blé raffiné et les produits laitiers de vache pasteurisés.

CHAPITRE 6

LE RYTHME

Tu peux manger les bons aliments au mauvais moment, et tout gâcher. Le quand compte autant que le quoi.

CHAPITRE 6

TROIS VRAIS REPAS, ET RIEN ENTRE

Ton corps n'est pas fait pour digérer en continu. Chaque repas lance un programme de digestion précis : la bonne quantité d'acide, les bonnes enzymes, au bon moment. Si tu remets quelque chose en bouche deux heures après, tu changes la donne en pleine digestion. Ton corps doit tout réajuster, la digestion ralentit, et ce qui attend fermente.

Et tu le sais depuis le chapitre 2 : chaque grignotage interrompt le ménage de ton intestin.

- **Trois repas par jour**, à heures régulières.
- **Au moins quatre à six heures** entre deux repas.
- **Un dîner pas trop tardif**, pour laisser à ta digestion le temps de travailler avant le sommeil.

Les fruits, à distance des repas

Le fruit n'est pas l'ennemi. Mais en fin de repas, il arrive sur un estomac déjà occupé à digérer des protéines et des féculents. Ses acides freinent la digestion des féculents. La digestion ralentit, et ce qui n'est pas digéré à temps fermente dans l'intestin : ballonnements assurés.

CHAPITRE 6

Sa place, c'est au goûter, **vers 17 h**, estomac vide. Tu peux l'accompagner de quelques amandes ou noisettes si tu as faim. En hiver, ou si tu es sensible au froid, préfère une compote ou un fruit cuit.
Le goûter reste facultatif : pas de faim, pas de goûter.

La tomate crue, jamais pendant le repas
La tomate est un fruit, et un fruit acide. Crue, en plein repas, je la retire systématiquement de l'assiette de mes clientes : c'est l'une des causes de lourdeurs et de remontées acides que je rencontre le plus.

Cuite, c'est une autre histoire. En sauce, mijotée avec un filet d'huile d'olive, elle est bien plus digeste. Et la cuisson avec un corps gras libère beaucoup mieux son lycopène, un antioxydant précieux. La tomate, oui, mais cuite.

Boire à sa soif
Ton corps sait régler son hydratation : quand il a besoin d'eau, tu as soif. Bois quand tu as soif, sans te forcer et sans te restreindre, y compris pendant le repas.
Préfère une eau peu minéralisée au quotidien. Et en fin de repas, une infusion chaude accompagne bien la digestion.

CHAPITRE 6

LE CAFÉ ET LE THÉ, PLUTÔT LE MATIN

La caféine reste longtemps dans ton sang : il faut plusieurs heures pour en éliminer la moitié. Un café à 16 h agit encore au moment de te coucher. Garde-les pour la matinée et le début d'après-midi, sans sucre (si c'est dans ton habitude d'en consommer.)

Ta journée type

1. **Petit-déjeuner** : selon ton profil, léger ou protéiné (chapitre 4).
2. **Déjeuner** : l'assiette complète (chapitre 5).
3. **Goûter**, si faim : un fruit vers 17 h, quelques oléagineux.
4. **Dîner** : l'assiette complète, en quantité un peu plus légère si ta journée a été calme.

CHAPITRE 7

QUAND LA DIGESTION COINCE

Ventre gonflé dès midi, lourdeur après le repas, transit qui fait ce qu'il veut. On finit par croire que c'est normal. Ça ne l'est pas. C'est un signal.

CHAPITRE 7

CE QUE TON VENTRE ESSAIE DE TE DIRE

- **Ballonnements et gaz** : quelque chose fermente plus que prévu. Des restes mal digérés arrivent dans l'intestin, et les bactéries s'en donnent à cœur joie.
- **Lourdeur et somnolence après le repas** : ta digestion est débordée. Repas trop gros, trop gras, ou trop de mélanges.
- **Remontées acides** : l'estomac est trop plein, ou il reçoit des aliments qui l'irritent.
- **Constipation** : le transit ralentit, faute de fibres, de mouvement, ou à cause du stress. Si elle est chronique, une carence ou une intolérance alimentaire peut être en cause : ça vaut la peine de creuser.

Les mélanges qui coincent

Certains aliments sont très bien seuls, et posent problème au milieu d'un repas. Dans ma pratique, ce sont eux que je retire en premier :

- les fruits et les jus de fruits pendant ou juste après le repas ;
- la tomate crue ;

- **le yaourt** en fin de repas ;
- **les sodas et les sirops** à table ;
- **le muesli** : céréales crues, fruits secs, oléagineux et miel en même temps, c'est beaucoup trop pour une seule digestion ;
- **le café au lait**, lourd pour beaucoup d'estomacs.

Souvent, retirer ces mélanges suffit à dégonfler en quelques jours.

Les fibres, oui, mais progressivement

Les fibres nourrissent ton microbiote et font avancer le transit. Mais un intestin qui n'y est pas habitué les supporte mal : ballonnements, douleurs, irritation. Et en excès, elles gênent l'absorption de certains minéraux.

- Des plus douces aux plus dures :
- légumes en soupe ou en purée ;
- légumes cuits ;
- céréales complètes cuites ;
- crudités.

Si ton ventre est sensible, commence par le haut de la liste et descends petit à petit.

CHAPITRE 7

UN TRANSIT LENT, CE N'EST PAS QU'UNE QUESTION DE CONFORT

Ton foie élimine une partie de tes hormones, notamment les œstrogènes, par la bile. Elles partent ensuite avec les selles. Quand le transit traîne, une partie de ces œstrogènes est réabsorbée par l'intestin et repart dans le sang. Un intestin qui fonctionne bien, c'est donc aussi un équilibre hormonal mieux réglé. On y revient au chapitre 8.

Ton plan pour dégonfler

- **Trois vrais repas**, sans grignotage (chapitre 6).
- **Au calme, en mâchant** (chapitre 3).
- **Retire les mélanges qui coincent.**
- **Introduis les fibres progressivement**, cuites d'abord.
- **Un filet d'huile d'olive ou de noix** sur tes légumes : elles aident le transit.

CHAPITRE 8

HORMONES ET ASSIETTE

Tes hormones ne tombent pas du ciel. Ton corps les fabrique, avec ce que tu lui donnes. Et il les élimine, avec un foie et un intestin qui doivent suivre.

CHAPITRE 8

TES HORMONES SONT FABRIQUÉES DANS TON ASSIETTE

- **Les hormones sexuelles** (œstrogènes, progestérone, testostérone) sont fabriquées à partir du cholestérol. Un régime sans gras, c'est un corps qui manque de matière première.
- **Les hormones thyroïdiennes** ont besoin d'iode, de sélénium, de zinc et de protéines.
- **Les messagers du cerveau** qui règlent l'humeur et le sommeil sont fabriqués à partir des protéines, avec l'aide des vitamines B.

Et quand tu manges trop peu, ton cerveau le sait. Il considère que ce n'est pas le moment de faire un bébé et ralentit le cycle. Cycles irréguliers, règles qui disparaissent : la restriction se paie aussi là.

Le sucre dérègle aussi tes hormones
Une glycémie en montagnes russes, c'est de l'insuline en excès. Or l'insuline parle aux ovaires : en trop grande quantité, elle pousse à la production d'hormones masculines et perturbe l'ovulation. Stabiliser ta glycémie (chapitre 4), c'est aussi apaiser ton cycle.

CHAPITRE 8

ÉLIMINER, AUSSI IMPORTANT QUE FABRIQUER

Ton foie neutralise les œstrogènes usagés et les envoie vers l'intestin pour être évacués. Si le transit traîne, ils sont réabsorbés (chapitre 7). Seins tendus, règles abondantes, humeur en dents de scie avant les règles : souvent, l'élimination ne suit pas.

- **Des fibres tous les jours**, pour un transit régulier.
- **Des légumes** de la famille du chou (brocoli, chou, radis, roquette), qui soutiennent le travail du foie.
- **Moins d'alcool**, que le foie doit traiter en priorité. (Encore mieux sans évidemment.)

Le cycle et les règles

- **Le fer**. Chaque mois, tu en perds avec tes règles. Celui de la viande, du poisson et des fruits de mer est bien mieux absorbé que celui des végétaux. Un manque de fer, c'est une fatigue que rien ne répare.
- **Le magnésium et la vitamine B6**. Ils participent à l'équilibre nerveux et musculaire, souvent mis à mal avant les règles. Oléagineux, céréales complètes, légumes verts, chocolat noir.

- **Les oméga-3**. Ils calment l'inflammation, et les règles douloureuses en sont une. Huile de noix, sardines, maquereaux.

La thyroïde, chef d'orchestre de ton énergie

Fatigue, frilosité, prise de poids, cheveux qui tombent : la thyroïde est souvent en cause après 40 ans. Elle a besoin de :

- **l'iode** : poissons, fruits de mer, œufs ;
- **le sélénium** : une ou deux noix du Brésil par jour suffisent, pas plus ;
- **le zinc** : huîtres, fruits de mer, viande.

La périménopause

Quand les œstrogènes baissent, trois choses changent :

- le sucre est moins bien géré, et le ventre stocke plus facilement ;
- les muscles fondent plus vite ;
- les os se fragilisent.

CHAPITRE 8

Ta réponse dans l'assiette : une protéine à chaque repas pour garder ton muscle, des glucides toujours accompagnés, du calcium (sardines avec leurs arêtes, amandes, légumes verts, fromages de brebis et de chèvre) et de la vitamine D (poissons gras, œufs, soleil). Et du mouvement, tous les jours.

Ce qui perturbe tes hormones de l'extérieur
Les pesticides, certains plastiques et additifs imitent ou bloquent tes hormones. Ce sont les **perturbateurs endocriniens**.

- **Bio autant que possible**, surtout pour les fruits et légumes que tu manges avec la peau.
- **Verre ou inox plutôt que plastique**, et jamais de plastique chauffé.
- **Moins d'ultra-transformés**, là où se cachent le plus d'additifs.

Le soja
Le soja cru contient des facteurs qui perturbent la thyroïde, gênent l'absorption des minéraux et ont une action proche des œstrogènes. Une longue fermentation ou une cuisson poussée en réduit la nocivité, comme pour le miso.

CHAPITRE 9

PERDRE OU PRENDRE DU POIDS

Perdre ou prendre, la règle est la même : on ne force pas le corps, on lui donne ce dont il a besoin. Le poids suit.

CHAPITRE 9

PERDRE DU POIDS

D'abord, la vérité. Un léger enrobage pris avec les années, chez quelqu'un en forme, n'a pas besoin d'être combattu. Et vouloir perdre vite, c'est perdre du muscle, s'épuiser et tout reprendre (chapitre 1).

Prendre du poids, c'est manger plus que ce que l'on dépense. Perdre du poids, c'est l'inverse. Mais si tu y arrives en te privant, ton corps ralentit et tu reprends. Le but : manger un peu moins, sans jamais avoir faim, et dépenser un peu plus.

Ce qu'on retire en premier : les gâteaux industriels, le pain de mie, le pain blanc. Ils concentrent farine raffinée, levure et gluten sous leur forme la plus transformée. Je ne les recommande pas. Sucre raffiné, additifs : rien de tout ça ne te nourrit. Les pâtes blanches se limitent fortement, et on les remplace par leur version complète. Les huiles de tournesol et de colza, très raffinées, se limitent : on cuisine à l'huile d'olive. Côté laitier, je conseille les fromages de brebis et de chèvre au lait cru, ainsi que le beurre au lait cru. Yaourts, crème fraîche et fromages au lait de vache pasteurisé, je ne les recommande pas.

CHAPITRE 9

Le matin

- Une boisson chaude sans sucre.
- 50 à 100 g de pain complet au levain, ou 3 à 4 tartines pain de fleur, légèrement beurrés.
- Idéalement un œuf à la coque : la protéine ralentit la digestion et coupe les fringales de la matinée.

Midi et soir

- Crudités et légumes cuits à volonté.
- Une protéine : viande, poisson ou œufs.

- Une seule portion de glucides, au choix : deux pommes de terre, ou une portion de riz, de quinoa ou de légumineuses, ou un dessert (un carré généreux de chocolat noir, une part de tarte aux fruits cuits).
- De l'eau.

À **17 h**

Un fruit, si tu as faim.

Le mouvement, non négociable

Un corps qui bouge régulièrement augmente sa capacité à brûler, même les jours de repos. Et il garde son muscle, celui qui dépense de l'énergie en permanence. Marche, vélo, natation : ce que tu aimes, mais tous les jours.

Cette façon de manger n'est pas un régime à arrêter une fois les kilos partis. C'est une façon de vivre, assez agréable pour la garder.

La diète rythmée

Une fois par semaine, ou tous les quinze jours, tu peux offrir une pause à ta digestion : une journée, ou simplement un dîner, au velouté de légumes et de pommes de terre.

CHAPITRE 9

Ce n'est pas un jeûne et ce n'est pas une privation. Le velouté est chaud, rassasiant, il contient un féculent : ton corps n'a pas à puiser dans ses protéines. Mais il allège le travail de ton foie et de ton intestin, et il permet à ton corps de souffler.

- **La recette de base** : des pommes de terre et des légumes de saison (poireau, carotte, courgette, céleri), cuits dans l'eau puis mixés, avec un filet d'huile d'olive ou une noisette de beurre au lait cru à la fin. À prendre aux heures habituelles de tes repas, à ta faim, sans grignoter entre les deux.
- **Le bon rythme** : une fois par semaine ou tous les quinze jours, selon ton énergie. Si tu es sensible au froid, rien ne t'en empêche : le velouté est chaud, il te réchauffe au lieu de te refroidir. Il suffit d'y ajouter un bol d'infusion chaude.

CHAPITRE 9

PRENDRE DU POIDS

Maigreur ou amaigrissement ? Une personne mince depuis toujours, pleine d'énergie, n'a rien à corriger.

L'amaigrissement, c'est autre chose : un poids qui était stable et qui a fondu après un stress, une maladie, une période difficile, un jeûne trop long. La fatigue s'installe, le froid aussi, et le poids ne revient pas. Une perte de poids rapide sans raison évidente mérite toujours qu'on en cherche la cause avant de toucher à l'assiette.

Le secret : garder ton estomac au chaud

Un corps affaibli digère mal le froid. Un aliment froid en début de repas peut crisper l'estomac et freiner toute la digestion.

- **Commence toujours par un plat chaud**. Les crudités viennent au milieu du repas, en petite quantité.
- **Bois chaud en mangeant** : une infusion plutôt que de l'eau froide.
- **Mange dans une pièce chaude**, jamais avec la sensation d'avoir froid.

Le matin

Une boisson chaude, du pain complet au levain, du beurre au lait cru et une protéine : deux œufs.

Midi et soir

- Un féculent : pommes de terre, quinoa, riz ou autre céréale, en quantité suffisante.

CHAPITRE 9

PRENDRE DU POIDS

- Une protéine : viande, poisson, œufs ou fruits de mer.
- Peu de légumes verts cuits : ils remplissent l'estomac sans nourrir, et prennent la place du féculent et de la protéine.
- Un dessert : tarte aux fruits cuits, compote, sablés, chocolat noir.

À 17 h

Une compote tiède, une banane bien mûre et quelques fruits secs trempés.

Le repos, aussi important que l'assiette

Un quart d'heure de calme avant le repas, une demi-heure après. Un sommeil protégé. Toute ton énergie doit pouvoir aller à la digestion. Le sport revient progressivement, quand l'énergie revient.

CHAPITRE 10

TON CORPS N'EST PAS CELUI DE TA VOISINE

Le même repas peut donner de l'énergie à l'une et clouer l'autre sur le canapé. Il n'y a pas d'alimentation parfaite pour tout le monde. Il y a celle qui convient à ton fonctionnement. Les grandes règles de ce guide restent les mêmes : ce sont les réglages qui changent.

CHAPITRE 10

LES RÉGLAGES SELON TON PROFIL

- **Deux profils, deux façons de fonctionner**. Le profil Chaud correspond à ce que la tradition appelle un tempérament sanguin : une morphologie plutôt trapue, une bonne résistance au froid, une digestion solide. Ton corps brûle bien. Ton piège, c'est l'excès.

- **Le profil Froid correspond à un tempérament plus longiligne et nerveux** : frileux depuis toujours, sensible au stress, au sommeil court, aux fringales. Ton corps manque de chaleur et d'énergie. Il a besoin d'être nourri, réchauffé, ménagé.

- **Ces deux profils sont une grille de lecture**. Ils servent à repérer ce qui te réussit, et ce qui te coince.

CHAPITRE 10

- **Sensible au froid depuis toujours.** Peu de fruits crus, surtout en hiver : préfère les compotes et les fruits cuits. Commence tes repas par un plat chaud, bois chaud en mangeant.
- **Jamais froid, très résistant**. Les fruits te réussissent, à distance des repas. Surveille plutôt les féculents et les graisses en excès.
- **Sans faim le matin**. Petit-déjeuner léger, et un vrai déjeuner complet.
- **Grosse faim au réveil**. Petit-déjeuner protéiné qui tient jusqu'à midi.
- **Lourdeur après une protéine le soir**. Protéines le matin et le midi, dîner plus léger : potage de légumes et pommes de terre, avec un peu de poisson.
- **À la digestion fragile**. Les crudités au milieu du repas plutôt qu'au début, des légumes cuits avant les crus, et toujours au calme.
- **Beaucoup d'activité physique**. Les mêmes repas, en plus grande quantité. Un goûter plus conséquent les jours d'effort.

- **Peu d'activité physique**. Les mêmes repas, en quantité plus mesurée, et le mouvement quotidien avant tout.

Les saisons

Ton corps ne vit pas pareil en janvier et en juillet.

- Quand il fait chaud : plus de fruits, plus de crudités, un peu moins de gras, plus lourd à digérer quand il fait chaud.
- Quand il fait froid : des plats chauds, des soupes, un peu plus de bons gras, et des fruits cuits plutôt que crus.

C'est pour ça que manger local et de saison n'est pas une mode : c'est ce dont ton corps a besoin au moment où la nature le lui offre.

L'âge

Tes besoins ne changent pas de nature avec les années, ils changent de quantité. Avec l'âge, on mange un peu moins, mais toujours complet : la protéine à chaque repas devient même plus importante, pour garder ton muscle.

CHAPITRE 10

TES HABITUDES

Ton café du matin depuis trente ans, ton carré de chocolat, ton verre de vin du dimanche : ton corps s'y est habitué. Les supprimer du jour au lendemain, c'est un stress de plus, pour le corps comme pour le moral.

Une habitude récente se retire facilement. Une habitude ancienne se réduit doucement, et si elle est de qualité, en petite quantité, elle peut rester. Un rééquilibrage que tu ne supportes pas n'est pas un rééquilibrage.

Ton meilleur guide, c'est toi

Après chaque changement, observe : ton énergie dans la matinée, ta digestion après le repas, ton sommeil, ton humeur. Ton corps te répond toujours. Il suffit d'apprendre à l'écouter.

Le test : quel est ton profil ?
Pour chaque question, **choisis A ou B** : la réponse qui te ressemble le plus. Ne réfléchis pas trop : ta première réponse est souvent la bonne.

CHAPITRE 10

Face au froid

A. J'ai rarement froid.

B. J'ai souvent froid, surtout aux mains et aux pieds.

Au réveil

A. J'ai une vraie faim.

B. Je n'ai pas faim, il me faut du temps.

Après un repas

A. Je me sens plutôt en forme.

B. Lourdeur et envie de dormir.

Les fruits crus

A. Aucun souci.

B. Ils me refroidissent ou me fatiguent.

Mon énergie dans la journée

A. Stable, je tiens.

B. Faible, je me fatigue vite.

Mon transit

A. Régulier.

B. Plutôt lent.

CHAPITRE 10

Mon poids

A. Je prends facilement si je mange trop.

B. J'ai du mal à prendre, ou je perds vite.

Mon sommeil

A. Profond.

B. Long, mais pas réparateur.

Les envies de sucre

A. Rares.

B. Envie de réconfort, de chaud, de doux.

Ma chaleur naturelle

A. Je transpire facilement, j'ai le teint coloré.

B. Teint pâle, extrémités froides.

Tes résultats

Une majorité de A : le profil Chaud. Ton corps brûle bien, digestion solide, résistance au froid. Ton piège, c'est l'excès.

- Les fruits aqueux te réussissent, à 17 h, et tu peux en prendre davantage.
- Le jus de légumes verts, un verre entier.

- **Surveille les féculents**, les graisses et l'alcool : c'est chez toi qu'ils se stockent le plus vite.
- Relis les chapitres 4 et 9.

Une majorité de B : le profil Froid. Ton corps manque de chaleur et d'énergie. Il a besoin d'être nourri, réchauffé, ménagé.

- Commence tes repas par un plat chaud, bois chaud en mangeant.
- Peu de fruits crus en hiver : compotes et fruits cuits.
- Le jus de légumes racines, à distance des repas.
- Des féculents et une protéine à chaque repas, sans te restreindre.
- Relis les chapitres 5 et 9.

CHAPITRE 10

Cinq réponses A et cinq réponses B ? Tu es entre les deux.

Les règles communes s'appliquent : un plat chaud en début de repas, une boisson chaude, des repas au calme. Pour les points où les profils divergent, comme les fruits et les féculents, suis le profil de la saison : en été, le profil Chaud ; en hiver, le profil Froid.

Ton profil de fond, ta constitution, **ne change pas vraiment**. Mais ton état, lui, bouge : une saison, une période de stress, une grossesse, la périménopause peuvent te faire pencher d'un côté ou de l'autre. **Refais le test** quand tu sens que ta vie a changé, et lis le résultat comme une photo de ton moment, pas comme une étiquette.

CHAPITRE 11

LES IDÉES REÇUES, MÊME EN NATUROPATHIE

Le monde du bien-être a ses dogmes, lui aussi. Certains sont répétés partout, y compris par des naturopathes.

CHAPITRE 11

« TON SANG EST TROP ACIDE »

Le pH de ton sang ne bouge pas. Il reste entre 7,35 et 7,45, quoi que tu manges. S'il descendait vraiment, ce ne serait pas de la fatigue : ce serait le coma. Ton corps le protège avant tout le reste.

Ce qui varie, c'est le pH de tes urines : c'est justement la preuve que tes reins font leur travail pour garder ton sang stable. Ce qui peut arriver, en revanche, c'est qu'un excès d'acides oblige ton corps à puiser dans ses minéraux pour les neutraliser. Le vrai sujet, ce n'est pas un sang acide, ce sont tes réserves.

« **Il faut boire deux litres par jour, même sans soif** »
Ton corps sait régler son hydratation, et la soif est son signal. Boire au-delà ne détoxifie rien : tes reins éliminent simplement le surplus. Bois à ta soif, plus quand il fait chaud ou que tu transpires.

« Les œufs font monter le cholestérol »

CHAPITRE 11

La plus grande partie de ton **cholestérol** est fabriquée par ton foie, pas apportée par ton assiette. Et le cholestérol n'est pas un poison : il sert à fabriquer tes **hormones et ta vitamine D**. Ce qui dérègle le bilan sanguin, c'est surtout l'excès global : trop manger, trop de sucres, pas assez de mouvement. L'œuf, lui, est l'une des meilleures protéines qui existent.

« **Manger dissocié facilite la digestion** »
Oui, sur le moment, c'est plus léger. Mais un repas de protéines sans féculent oblige ton corps à transformer ces protéines en carburant au lieu de construire (chapitre 5). Sur la durée : fatigue, fonte musculaire, cycles déréglés.

« **Le cru, c'est toujours mieux** »
La cuisson n'est pas l'ennemie. Elle rend beaucoup d'aliments plus digestes, et certains nutriments plus disponibles, comme le lycopène de la tomate. Une alimentation très crue, surtout l'hiver et chez les personnes sensibles au froid, fatigue la digestion. Du cru, oui. Que du cru, non.

« **Les fruits, c'est sain, à volonté** »
Le fruit est un trésor de vitamines. Mais c'est aussi du sucre et des acides. À volonté, à n'importe quel moment, en fin de repas ou en jus le matin : ballonnements, pics de glycémie, et un corps qui doit gérer beaucoup d'acides. À distance des repas, en quantité adaptée à ton profil (chapitre 10).

CHAPITRE 11

« PLUSIEURS PETITS REPAS RELANCENT LE MÉTABOLISME »

C'est l'inverse. Ce que ton corps dépense pour digérer dépend de ce que tu manges sur la journée, pas du nombre de fois. Manger toutes les deux heures, c'est surtout un intestin qui ne fait jamais son ménage (chapitre 2) et une glycémie qui ne redescend jamais au calme.

« **Le muesli, c'est le petit-déjeuner santé** »
Céréales crues, fruits secs, oléagineux, miel, fruits frais : tout en même temps. Sur le papier, c'est parfait. Dans ton ventre, c'est une digestion d'une lourdeur rare. Tu tiens jusqu'à midi, mais parce que ton estomac est encore en plein travail.

« **On peut se passer de produits animaux** »
C'est possible, mais ce n'est pas anodin. La vitamine B12 n'existe pas dans les végétaux : elle doit être complétée, toujours. Le fer végétal est beaucoup moins bien absorbé. Et les protéines végétales demandent des quantités et des associations bien pensées. Une alimentation végétale mal construite, c'est la fatigue assurée.

CHAPITRE 12

LA QUALITÉ

Tu peux avoir la bonne assiette, au bon moment, au calme. Si ce qu'il y a dedans est pauvre ou chargé de produits chimiques, ton corps n'en tirera pas grand-chose. La qualité, c'est la dernière pièce du puzzle.

CHAPITRE 12

BIO, LOCAL ET DE SAISON

Un aliment cultivé sans pesticides de synthèse, cueilli à maturité, qui n'a pas traversé la planète, est plus riche en goût, en vitamines, en antioxydants. Et il t'épargne des résidus dont certains perturbent tes hormones (chapitre 8).
Si tu ne peux pas tout acheter bio, commence par ce que tu manges avec la peau et ce que tu consommes cru.

Le moins transformé possible
Plus la liste d'ingrédients est longue, plus l'aliment s'éloigne de ce que ton corps sait traiter. Colorants, arômes, émulsifiants, conservateurs : ton foie doit les gérer en plus du reste.
Méfie-toi des trois C : conserves, charcuteries et confiseries industrielles. C'est là que se concentrent le plus d'additifs. En dépannage, oui. Au quotidien, non.

Le pain
Farine complète, bio, au levain. Le levain fait fermenter la pâte lentement : le pain est plus digeste, il fait moins monter la glycémie, et les minéraux de la farine complète deviennent plus disponibles pour ton corps.

CHAPITRE 12

LES HUILES

Vierges, première pression à froid, en bouteille de verre teinté, gardées à l'abri de la lumière. L'huile de noix au frais, pour les crudités. L'huile d'olive pour la cuisson. Évite l'huile de palme, omniprésente dans les produits industriels.

Les protéines animales
Des animaux élevés dehors, nourris correctement : leur viande, leur lait et leurs œufs sont plus riches en oméga-3. Mieux vaut moins, mais meilleur. Côté poisson, privilégie les petits : sardines, maquereaux, harengs, plus riches en oméga-3 et moins chargés en métaux lourds que les grands prédateurs.

La cuisson
Vapeur douce, mijoté, four à température modérée. Les parties brûlées ou noircies des grillades et barbecues contiennent des composés toxiques : on les retire.

L'eau
Au quotidien, une eau peu minéralisée. Tes contenants en verre ou en inox plutôt qu'en plastique, surtout au chaud.

CHAPITRE 12

LES JUS DE LÉGUMES À L'EXTRACTEUR

C'est l'un de mes outils préférés. Un jus de légumes frais concentre en un verre les minéraux, les vitamines et les antioxydants de plusieurs portions de légumes. Et comme il est déjà extrait, il demande très peu de travail à la digestion : idéal quand elle est fatiguée.
Pourquoi l'extracteur. Il presse lentement, sans chauffer ni battre le jus comme une centrifugeuse. Le jus s'oxyde moins et garde mieux ses nutriments.

Les bonnes pratiques

- **Surtout des légumes** : carotte, céleri, fenouil, betterave, épinard. Un peu de pomme.
- **Bio si possible**, puisque tu concentres ce que contient le légume.
- **Bois-le idéalement tout de suite,** avant qu'il ne s'oxyde. Sinon, au frais, dans une bouteille en verre bien remplie, sous 48 h maximum.
- **À petites gorgées**, en le gardant un peu en bouche.
- **À distance des repas**.

CHAPITRE 12

À adapter à ton tempérament (chapitre 10)

- **Si tu es sensible au froid** : un demi-verre, jamais glacé. En hiver, il peut remplacer le fruit du goûter.
- **Si tu ne crains pas le froid** : un verre entier, et tu peux augmenter la part de légumes verts.
- **Si ta digestion est fragile** : commence par un quart de verre, avec des légumes doux comme la carotte et le fenouil, et augmente progressivement.

Les lacto-fermentés

Choucroute crue, kimchi, légumes lacto-fermentés non pasteurisés : ils apportent des ferments vivants. Prends-les sur un estomac vide, en dehors des repas, en petite quantité. Si ta digestion est fragile, commence par une cuillère à café.

TON CORPS N'ATTENDAIT QUE ÇA

Tu sais maintenant ce que ton corps fait de ton assiette. Pourquoi tu gonfles, pourquoi tu t'effondres à 11 h, pourquoi les régimes finissent toujours par te ramener **au point de départ**.

Tu n'as pas besoin de tout changer demain. Commence par une seule chose : ton petit-déjeuner, un repas pris au calme, ou zéro grignotage pendant une semaine. Observe. Ton corps répond toujours, et souvent **plus vite que tu ne le crois**.

Puis ajoute la suivante. Un rééquilibrage, ce n'est pas un effort de trois semaines. C'est une **nouvelle façon de vivre** avec ton corps, celle où tu le nourris au lieu de le combattre.*

On ne retire rien. On remet de l'ordre. Et ton **corps fait le reste**.

POUR PASSER À L'ACTION

DEUX JOURNÉES TYPES

En été

- **Petit-déjeuner** : deux tartines pain de fleur complètes, beurre au lait cru, thé vert.
- **Déjeuner** : concombre et radis à l'huile de noix, sardines grillées, quinoa et courgettes, un carré de chocolat noir.
- **Goûter**, si faim : une pêche et quelques amandes.
- **Dîner** : salade verte, omelette aux herbes, pommes de terre nouvelles, haricots verts.

En hiver

- **Petit-déjeuner** : œufs à la coque, pain complet au levain, beurre au lait cru, infusion chaude.
- **Déjeuner** : carottes râpées à l'huile de noix, filet de poisson, riz complet et fenouil fondant, compote maison.
- **Goûter**, si faim : un demi-verre de jus de légumes, ou une pomme cuite.
- **Dîner** : velouté de légumes, volaille rôtie, purée de patate douce, tarte aux pommes maison.

POUR PASSER À L'ACTION

IDÉES DE PETITS-DÉJEUNERS

Légers, pour celles et ceux qui ont peu faim le matin

- Tartines pain de fleur complètes et beurre au lait cru.
- Pain complet au levain et purée d'amande ou de noisette.

Protéinés, pour tenir jusqu'à midi

- Œufs à la coque et mouillettes de pain complet au levain.
- Galette de sarrasin, œuf et fromage de chèvre au lait cru.
- Omelette aux herbes et tartine pain de fleur beurre au lait cru.

Toujours avec une boisson chaude sans sucre : thé, café, chicorée ou infusion. Et pas de **fruits aqueux ni de jus de fruits le matin**. La banane et les fruits secs trempés sont permis à tout le monde.

La liste de courses

Légumes de saison (bio si possible) : carottes, concombre, céleri, fenouil, courgettes, légumes verts, salades, chou, brocoli, betterave, patate douce.

Fruits de saison, bio : pommes, poires, fruits rouges et fruits d'été en saison, citrons.

POUR PASSER À L'ACTION

Protéines : œufs de plein air bio, petits poissons (sardines, maquereaux, harengs), fruits de mer, volaille (élevée en liberté) et viande d'élevage de qualité.
Féculents : pommes de terre, patate douce, riz complet, quinoa, sarrasin, millet, pâtes complètes, lentilles, pois chiches.
Pain : pain à la farine complète, bio, au levain, et tartines pain de fleur.
Bons gras : huile de noix et huile d'olive vierges, première pression à froid, beurre au lait cru.
Oléagineux : amandes, noisettes, noix, noix du Brésil, purées d'oléagineux.
Fromages : brebis et chèvre au lait cru.
Boissons : eau peu minéralisée, thés, chicorée, infusions.
Plaisir : chocolat noir, de quoi faire tes desserts maison.
Aromates : ail, oignon, persil, thym, ciboulette, menthe, estragon.



LES RECETTES

Des recettes simples, de saison, construites sur la méthode du guide.

LES RECETTES

PETITS-DÉJEUNERS

La galette de sarrasin complète
Une galette de sarrasin, un œuf de ferme, un peu de fromage de chèvre au lait cru, quelques pousses d'épinard. Fais chauffer la galette dans une poêle beurrée, casse l'œuf au centre, ajoute le chèvre, replie les bords quand le blanc est pris.

Les œufs coque et mouillettes
Deux œufs de ferme, du pain complet au levain, du beurre au lait cru. Plonge les œufs trois minutes dans l'eau frémissante. Coupe le pain en mouillettes, beurre-les.

Le petit-déjeuner léger
Deux tartines pain de fleur complètes, du beurre au lait cru, une boisson chaude sans sucre. Pour celles et ceux qui ont peu faim au réveil et déjeunent vraiment à midi.

Banane, noix et boisson chaude
Une banane bien mûre, cerneaux de noix, une infusion ou un café. Simple, rassasiant, sans pic de glycémie grâce aux noix.

Fruits secs trempés
Trois dattes, deux figues ou trois pruneaux, mis à tremper la veille au soir. Avec une poignée d'amandes et une boisson chaude.

Crudités et assaisonnements
La vinaigrette à l'huile de noix
Deux cuillères à soupe d'huile de noix, une d'huile d'olive, une cuillère à café de vinaigre de cidre ou de jus de citron, une pointe de moutarde, sel, poivre.

Crudités de saison à l'avocat
Carottes râpées, fenouil émincé, un demi-avocat en dés, persil ciselé, vinaigrette à l'huile de noix. En hiver, remplace le fenouil par du céleri ou de la betterave crue râpée.

Assiettes complètes
Daurade au four, pommes de terre vapeur et fenouil
Une daurade vidée, deux bulbes de fenouil, six pommes de terre, citron, thym, huile d'olive. Fais cuire les pommes de terre vingt minutes à la vapeur. Pose la daurade sur le fenouil émincé, arrose d'huile d'olive, ajoute citron et thym, enfourne vingt-cinq minutes à 200 °C.

Sardines ou maquereaux, quinoa et légumes de saison
Six sardines ou deux maquereaux, 150 g de quinoa, des légumes de saison (courgettes l'été, poireaux l'hiver). Rince et cuis le quinoa quinze minutes. Fais revenir les légumes à l'huile d'olive. Grille les poissons quelques minutes de chaque côté, sans les noircir.

Poulet fermier rôti, riz et poireaux fondants
Deux cuisses de poulet fermier, 150 g de riz, trois poireaux, huile d'olive, ail, thym. Enfourne les cuisses quarante-cinq minutes à 180 °C. Pendant ce temps, fais fondre les poireaux émincés à feu doux et cuis le riz.

Agneau mijoté aux légumes d'hiver
400 g d'épaule d'agneau en morceaux, carottes, navets, oignon, pommes de terre, thym, laurier. Fais dorer l'agneau, ajoute les légumes et un verre d'eau, couvre et laisse mijoter une heure et demie à feu doux.

Bœuf poêlé, pommes de terre vapeur et haricots verts
Deux pièces de bœuf, six pommes de terre, 300 g de haricots verts, beurre au lait cru, persil. Cuis pommes de terre et haricots à la vapeur. Saisis le bœuf quelques minutes de chaque côté, laisse reposer avant de servir.

LES RECETTES

Crêpe de sarrasin au chocolat noir
Une galette de sarrasin, deux carrés de chocolat noir. Chauffe la galette, pose le chocolat au centre, plie quand il commence à fondre.

Jus de légumes à l'extracteur
À boire à distance des repas

Le doux, pour les digestions fragiles
Carotte, fenouil, pomme. Commence par un quart de verre.

Le vert, pour celles et ceux qui ne craignent pas le froid
Céleri, épinards, pomme.

Les racines, pour les personnes frileuses
Betterave, carotte, pomme, gingembre.

ALLER PLUS LOIN AVEC MOI

Ce guide te donne la méthode. L'accompagnement, c'est l'appliquer à toi : ton corps, ton histoire, ton rythme de vie.

La séance individuelle, par téléphone (1 h)
On fait le point sur ton terrain, ton alimentation et tes symptômes, et tu repars avec des priorités claires, adaptées à toi.

L'accompagnement complet (3 mois)
Pour aller au bout du changement. On met en place ton rééquilibrage pas à pas, on ajuste au fil des semaines, et tu as quelqu'un à tes côtés pour les questions qui arrivent en chemin.

Pour en parler ou réserver : **contact@lamiaeholistique.fr**



À propos de l'auteure

Je suis Lamiae, praticienne en santé holistique. Je travaille avec des femmes qui ont tout essayé, qui ont encore le ventre gonflé et la fatigue. Ce que je leur dis est simple : ton corps n'a pas besoin d'un régime de plus. Il a besoin qu'on lui explique ce qu'il fait. Ce livre est là pour ça.

Retrouve-moi sur Instagram et TikTok :

@lamiae_holistique