

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF ET PERDRE QUELQUES KILOS ?



Manger est un plaisir et doit le rester !

© Photo Unsplash / Jay Wennington

Il est fréquent de vouloir s'alléger de quelques kilos pendant l'été après les fêtes. Les magazines regorgent de régimes en tout genre aux promesses parfois miraculeuses mais souvent éphémères.



Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miam la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

Oui, le succès d'un régime sur le long terme est inférieur à 5%. Cela fonctionnera peut-être pendant un certain temps mais il est peu probable que les effets se maintiennent sur la durée. De plus, les régimes sont synonymes de restrictions, de frustrations et souvent de culpabilité quand "on craque". Car on craque toujours ! Faire la liste de tous les aliments que l'on ne peut pas ou plus manger n'est pas vraiment la plus encourageante des approches pour observer des effets durables. Une alimentation déséquilibrée est avant tout une alimentation dans laquelle il manque certains types d'aliments indispensables pour notre santé. Dès lors, il sera beaucoup plus utile d'enrichir votre menu en y ajoutant divers produits. De plus, à partir d'un certain âge, nous n'avons plus les intestins de nos 20 ans, lorsque nous pouvions tout manger ou presque, sans conséquence aucune.

Voici quelques conseils pour manger équilibré :

- Prenez le temps de bien mâcher : votre digestion commence dans votre bouche et court-circuiter cette étape fondamentale peut être à l'origine d'inconforts digestifs tels ballonnements ou flatulences. Quand on mâche longtemps, on digère mieux et on mange moins.
- Mangez quand vous avez faim et ne grignotez pas entre les repas.
- Mangez des légumes à chaque repas. Idéalement, ces derniers doivent représenter, en poids, la moitié de votre menu. C'est un minimum !
- Limitez votre consommation de produits laitiers, surtout le lait et le yaourt de vache, ils font grimper l'insuline dans votre sang et vous prenez du poids.
- Limitez également l'apport en farine de blé raffinée (ex. le pain blanc) qui se comporte comme du sucre dans votre organisme.
- Consommez de bonnes huiles crues tous les jours. Pour conserver tous leurs bienfaits, choisissez les bio, extra-vierge et pressées à froid. L'huile d'olive est excellente car riche en oméga 9 tout comme l'avocat par ailleurs. Les huiles de colza, noix ou cameline sont quant à elles riches en oméga 3, ces précieuses molécules aux nombreuses propriétés, dont anti-inflammatoires.
- Le lendemain d'un repas copieux et bien arrosé, privilégiez un menu léger, par exemple à base de légumes seuls.
- Si vous avez des problèmes de digestion, évitez d'associer des céréales (ex. riz, blé, avoine) ou des féculents (ex. pomme de terre, patate douce) avec des protéines animales. Cette association est indigeste. Associez plutôt ces deux types d'aliments avec des légumes.
- Mangez les fruits crus en dehors des repas. Leur temps de digestion étant relativement court, si vous terminez votre repas par un fruit, il risque de fermenter et provoquer des ballonnements. Il y a tant de choses à dire, mais n'oubliez pas : manger est un plaisir et doit le rester !

Bon appétit !