Ma santé

JE CHOUCHOUTE MON ESTOMAC *ET JE PERDS DU POIDS*

Mincir après 50 ans, c'est possible ! C'est même le bon moment. Notre organisme réclame de voyager léger !

FRANCE CARP

Vous comptez les calories, mangez peu le soir, favorisez les sucres lents raffinés ? Vous avez tout faux ! Pour Kahina Oussedik, docteur en biochimie à l'Institut de rééquilibrage alimentaire Libre Forme 8*, le secret d'une véritable perte de poids réside plutôt dans l'optimisation du système digestif. Il faut respecter son rythme pour l'empêcher de stocker, en utilisant des aliments non raffinés et non modifiés. Et ça marche : on mincit même après 50 ans, contrairement aux idées reçues ! À la suite de son travail de thèse sur "l'optimisation des actifs médicamenteux en cancérologie", Kahina Oussedik a pu mesurer le rôle primordial du système digestif dans l'assimilation des médicaments et, donc, des aliments, ainsi que leur stockage.

*Infos : Libre Forme 8. 3, rue Tronchet, 75008 Paris. Tél. 01 40 06 91 91, www.libreforme8.com

© JUMP FOTO/KRISTIANE VEY - ISTOCK

Respecter son rythme
L'empêcher de stocker
Connaître les bonnes associations

Les principes de l'optimisation digestive

"Le rapport existant entre alimentation et santé a toujours été une gymnastique compliquée. Si vous demandez au système digestif, de la bouche jusqu'à l'intestin, de remplir son rôle alors que votre corps est en activité physique et intellectuelle, ce dernier ne pourra pas soutenir efficacement une tâche requérant une énergie importante, explique Kahina Oussedik. *Pour se préserver, le corps va limiter la cadence et ralentir son activité digestive ; ce qui aura pour conséquence de stocker les aliments qui ne pourront pas être correctement assimilés. Résultat : vous grossirez !"* Alors, le mieux, c'est de comprendre comment cela fonctionne !

1 RESPECTER LE BON RYTHME DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF

Pour mincir, il faut optimiser le travail du système digestif en prenant en compte sa capacité à gérer efficacement la digestion au cours de la journée. On devrait revenir aux règles alimentaires des chasseurs-cueilleurs ! Ce rythme "primitif" d'alimentation permet à l'organisme de ne pas stocker les aliments.

Le stockage est en réalité un vrai signal montrant que notre corps et son système digestif ne peuvent pas gérer autant de fonctions en même temps. Il faut le prendre en compte !

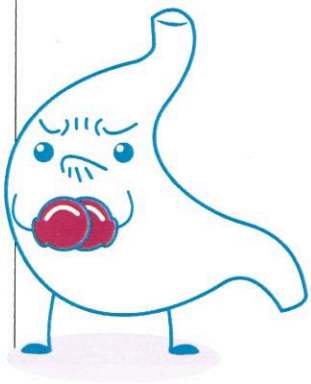
Le principe est simple : on doit s'alimenter, de manière significative, en dehors des périodes d'activité et donc faire un repas principal et consistant le soir. Au petit-déjeuner et au déjeuner, vous mangez des aliments simples à digérer en petites quantités, sans sauter de repas.

2 METTRE FIN AUX DUALITÉS DIGESTIVES

L'important est de respecter la digestion et surtout ne pas la compliquer ! Votre estomac est un véritable destructeur. Il doit pouvoir réduire tous les aliments en micronutriments pour que sels minéraux, vitamines, protéines, lipides et sucres passent la barrière de vos intestins et rejoignent la circulation sanguine et lymphatique. C'est un effort énergétique très important qui doit se faire dans les meilleures conditions. Une seule solution : pas de concurrence digestive ! Au cours d'un même repas, on évitera de mélanger des aliments soumis à un rythme d'assimilation différent.

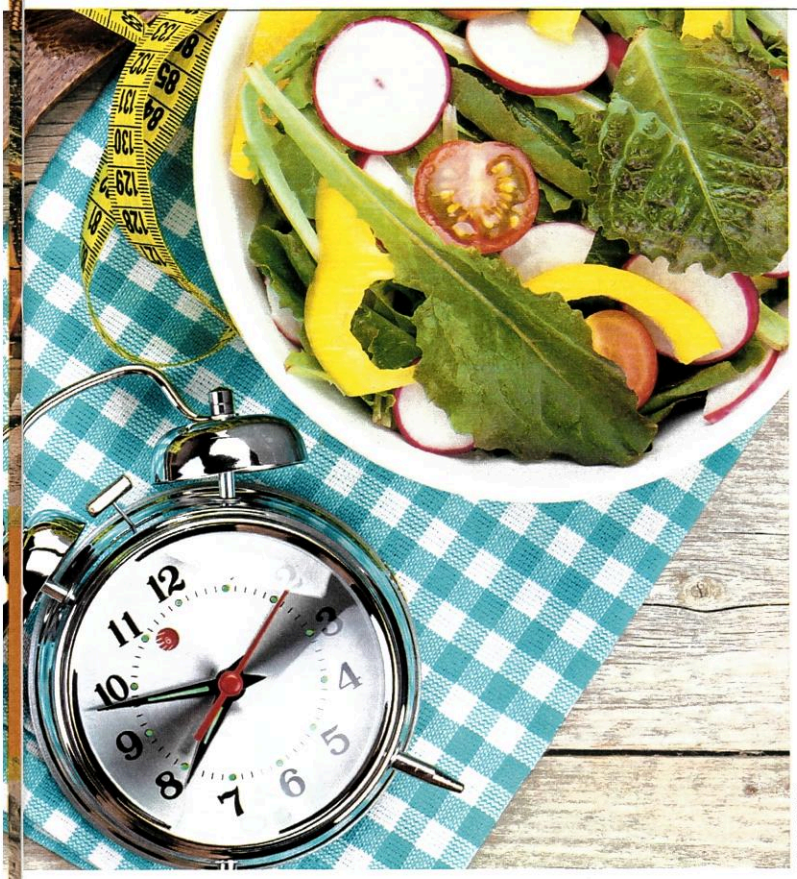
› **Les sucres lents complets** (polysaccharides), constitués de longues chaînes de glucides, sont très difficiles à réduire et demandent un grand effort de digestion au niveau de l'estomac, ainsi qu'une vitesse d'absorption lente vers le sang.

→ L'estomac a besoin de temps pour mener à bien son travail de digestion et d'assimilation.



LES INTERVALLES À RESPECTER

Entre petit-déjeuner et déjeuner	Entre déjeuner et collation
4 H	4 H



© ISTOCK (X 2)

›**Les sucres rapides** (monosaccharides), constitués d'une ou deux molécules de glucose et de saveurs sucrées, augmentent rapidement le taux de sucre dans le sang.
Si vous associez des pâtes (sucres lents) à un fruit cru (sucre rapide) dans un repas, votre système digestif va faire le grand écart pour réduire et transformer ces aliments dans l'estomac. Cette action va puiser beaucoup d'énergie et ralentir le métabolisme en stockant.

ENTRE DEUX REPAS

Entre collation et dîner
3 H 30

Si pas de collation (entre déjeuner et dîner)
7 H

Pour perdre du poids plus rapidement : augmentez les temps de digestion de 30 minutes entre les repas et ne prenez pas de collation.

Avant 45 ans

La digestion cherche à se préserver

Jusqu'à la puberté, le système digestif s'adapte à ce qu'on lui propose et est constitué d'une bonne petite équipe : bouche, estomac, intestin et côlon. Très efficace, elle fait front face à toutes les complications digestives rencontrées aux prémices de notre vie. Le nourrisson, malgré ses coliques, finit par s'adapter dès les premiers mois. De la puberté à la ménopause, en passant par les grossesses, les hormones intègrent cette équipe et le système digestif de certaines femmes n'est plus aussi performant. Cela se manifeste par des pics de stockage (rétention d'eau, jambes lourdes, prise de poids...). D'autres vivront cette cohabitation sans problème et sans stockage intempestif.

Après 45 ans

Tout ralentit, même le système digestif !

Il se préserve et commence à faire des économies d'énergie. Le corps est confronté à un nouveau comportement digestif ! Il va refuser d'assimiler certains nutriments dans le but de se préserver et d'éviter une absorption importante de toxines. Il se défend comme avec un réflexe de survie et va stocker au plus près de l'estomac : la fameuse ceinture abdominale. Le corps entre alors en résistance et nous signale : *"Je ne peux plus faire le boulot, mange autrement !"*. Il est donc important, à ce moment-là, de changer la façon de s'alimenter, car stocker deviendrait délétère pour la santé.

Les règles de cette "ancienne nouvelle" alimentation

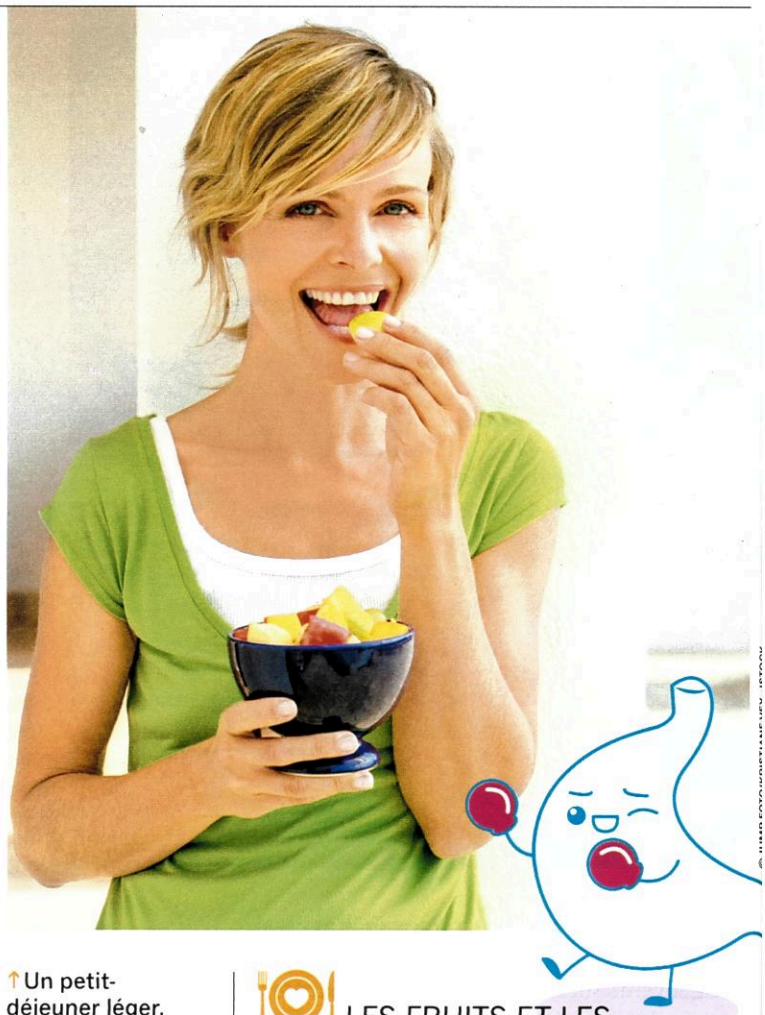
L'alimentation des chasseurs-cueilleurs était fondée sur la chasse, la pêche et la cueillette au hasard des plantes, le tout en se déplaçant et donc en consommant de l'énergie. Même si notre mode de vie a changé, manger dans la journée des aliments simples à digérer est préférable. En revanche, le soir, afin de respecter ce tempo ainsi que la convivialité, le repas devient important et sera le plus complexe de la journée. Pour adopter ce rythme spontané aujourd'hui, il est nécessaire de savoir bien associer les aliments *(voir glucides plus haut)* et d'en favoriser certaines familles.

LES LÉGUMES ET FRUITS À FIBRES INSOLUBLES : **DES NETTOYEURS DIGESTIFS**

Nous vivons dans un environnement pollué et saturé : les fibres insolubles sont incontournables pour nettoyer notre organisme et améliorer notre santé. Cette famille d'aliments n'est pas digérée par notre système digestif et agit comme un goupillon de biberon dans nos conduits intestinaux. Pour cette raison, les légumes insolubles doivent être présents tous les jours dans notre alimentation. Parfois crus, pour leurs apports en eau, en vitamines et en minéraux. Souvent cuits, donc appauvris en eau et concentré en fibres. Ils ont également la propriété de capter les graisses alimentaires et de diminuer l'absorption des lipides vers le sang. C'est en plus une famille d'aliments faible en glucides et essentielle à la fabrication de nos "bonnes bactéries". Les fibres insolubles nous aident à prévenir les cancers digestifs comme celui du côlon.

› **Les légumes à fibres insolubles :** aubergine, haricots verts, gombo, chou-fleur, chou kale, épinard, amandes...

› **Les fruits à fibres insolubles :** pomme, poire, banane, dattes, pruneaux, rhubarbe, kaki, framboise...



↑ Un petit-déjeuner léger, en dépit des idées reçues, est la meilleure garantie pour rester actif et en forme la matinée.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES À FIBRES SOLUBLES : **DES GARDES DU CORPS**

Les légumes ainsi que les fruits à fibres solubles doivent composer notre alimentation au quotidien. Leur consommation prévient certaines maladies telles que le diabète de type 2 ou le cancer colorectal et aide à l'absorption du mauvais cholestérol, à la diminution des triglycérides. Elles stimulent moins le transit que les fibres insolubles et ne sont pas conseillées en cas de diarrhées. Elles n'irritent pas les intestins ou le colon fragiles.

› **Les légumes à fibres solubles :** chou de Bruxelles et asperge cuits, courgette, algue...

› **Les fruits à fibres solubles :** mangue, pamplemousse, orange, figues sèches, coing...

Bon à savoir : aucune limite de quantité de consommation n'est fixée dans le cas des fibres "légumes" contrairement aux fibres "fruits", à consommer avec modération du fait de leur richesse en sucre, certes naturel, mais sucre quand même !

SUITE PAGE 38 →

LES PLANTES AROMATIQUES : DES MINES DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Réconciliées avec les Français, les herbes aromatiques sont de retours sur nos balcons et dans nos assiettes. Ce sont des aliments nécessaires à notre équilibre digestif. Ils permettent de réguler la satiété et d'être de forts boucliers antioxydants pour lutter contre le vieillissement.
Selon des études récentes, nos concitoyens ont une préférence pour :

› **le basilic,** qui facilite la digestion et aide à lutter contre l'insomnie ;
› **le thym,** un antiseptique propice à la décongestion ;
› **le persil,** un stimulant du foie, efficace contre les brûlures d'estomac et les remontées acides ;
› **la ciboulette,** qui facilite la digestion et booste le rythme cardiaque ;
› **la menthe,** antiseptique intestinal, atténue les migraines et les douleurs musculaires.

Bon à savoir : les herbes aromatiques et certaines épices peuvent également diminuer l'absorption des sucres dans le sang (cannelle...) ou être utilisées comme coupe-faim naturel (menthe, clou de girofle, cardamome...).

LES ALIMENTS FERMENTÉS : LE CARBURANT DES PROBIOTIQUES

La fermentation est un mode de conservation utilisé depuis des millénaires par plusieurs populations ayant subi des périodes de famine. Booster notre flore intestinale par des aliments qui fermentent permet de reconstituer naturellement notre microbiote, d'améliorer son système immunitaire et de prévenir certaines pathologies telles que la dépression, le stress et l'obésité. Ils permettent de favoriser l'efficacité digestive grâce aux enzymes générées durant la fermentation.

› **Les aliments fermentés :** produits laitiers de chèvre ou de brebis, pain complet au levain, famille des choux, choucroute, kéfir...

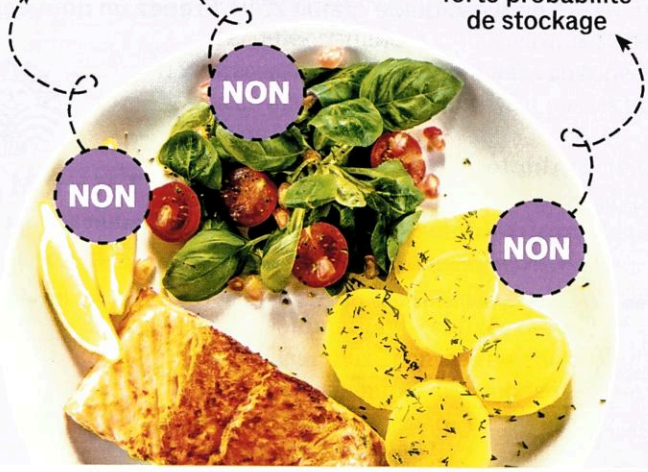
Bon à savoir : ces déclencheurs de l'optimisation du développement des probiotiques ne sont pas conseillés aux intestins pathologiquement fragiles (maladies cœliaques...). →

Les associations à éviter pour mincir

PROTÉINES + ACIDES
Exemple : citron et saumon
= **STOCKAGE**

ACIDES + AMIDON
Exemple : tomate et pomme de terre
= **STOCKAGE**

PROTÉINES + AMIDON
Exemple : saumon et pomme de terre
= **DIGESTION LENTE**
forte probabilité de stockage



© ISTOCK (X 3)

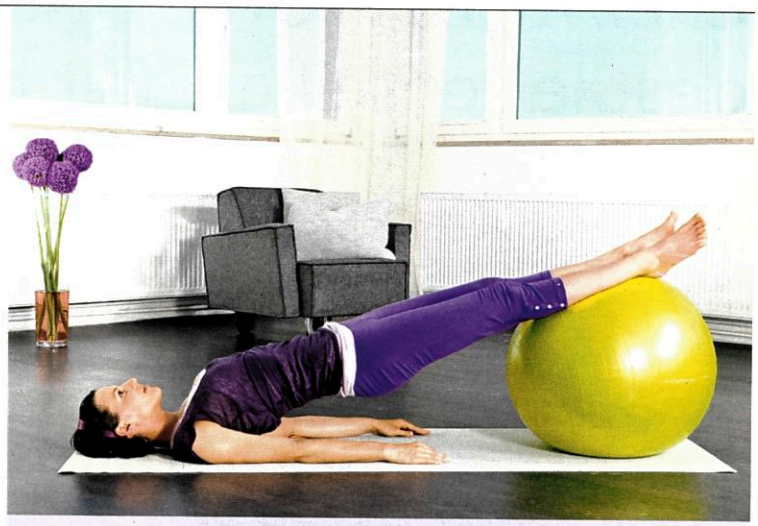
SUITE PAGE 40 →

→ Sur des intestins sains, ils peuvent provoquer des effets de gaz, mais ce n'est que la manifestation du bon travail de ces aliments sur la flore intestinale.

LES OLÉAGINEUX : DES BOMBES ÉNERGÉTIQUES NATURELLES

La consommation d'oléagineux "embryon des plantes" présente un immense avantage pour l'homme. Ils apportent magnésium, fer, calcium et potassium. Ils sont riches en vitamines A, B et E, capables de fabriquer de l'énergie propre ! Ils sont nécessaires au bon fonctionnement de la digestion, en particulier, et de l'organisme, en général.

Bon à savoir : afin de trouver le dosage nécessaire à votre corps, la meilleure mesure naturelle de cette famille d'aliments reste votre main. On ne doit pas dépasser une poignée par jour et, pour une activité physique, on peut aller jusqu'à deux poignées quotidiennes. Ces aliments sont souvent sollicités dans des protocoles alimentaires qui préparent aux chimiothérapies, car ils sont riches en vitamines, minéraux et omégas et en général pauvres en glucides.



L'activité physique : le rouage d'une meilleure digestion

En plus de susciter une dépense énergétique et de maintenir une bonne masse musculaire, l'activité favorise la mobilité des intestins en optimisant la digestion. Marcher au moins 30 minutes par jour ou avoir un autre exercice qui stimule le cœur, prendre un cours de gym avec un swiss ball ou des élastiques, un cours de Pilates, une séance de musculation (45 minutes, une ou deux fois par semaine)... vous permettra de stabiliser votre masse musculaire et de soigner votre allure.

© JUMP FOTO/FORESTER & MARTIN - ISTOCK

Quel menu choisir en pratique ?

Le petit-déjeuner et le déjeuner, deux repas frugaux (des quantités raisonnables), c'est-à-dire moins que ce que vous mangez d'ordinaire et, surtout, évitez les associations "grand écart" acide et basique ; sucres lents et rapides.

Au dîner, prenez un repas plaisir, à condition de respecter les bonnes associations.

Quant aux boissons alcoolisées, préférez un peu de vin rouge, qui contient moins de sucres.

Favorisez une poignée d'oléagineux, comme les pistaches, les noix, les amandes ou les noisettes, qui ne sont ni salés ni sucrés, pour votre collation de 16 heures. Ce sont aussi des aliments très énergétiques qui vous feront tenir jusqu'au dîner.

Faites-vous plaisir en mangeant, soyez "gourmet" pour ne pas vivre de frustrations afin de respecter l'équilibre entre votre corps et votre esprit.

SUITE PAGE 42 →

5 dîners conviviaux qui ont tout bon

Viande + fruit cuit

TAJINE DE POULET AU MIEL ET AUX FRUITS SECS

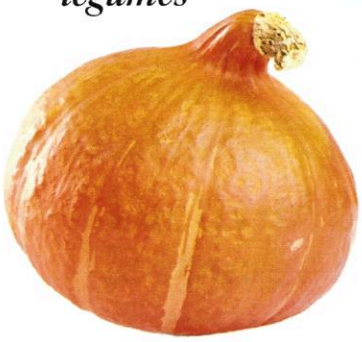
Pour 4 personnes

› **Dans une cocotte, faire revenir 4 blancs de poulet** coupés en morceaux et 1 oignon haché dans un peu d'huile.

› **Saupoudrer les morceaux de poulet de coriandre,** de cannelle, de safran, de poivre, puis remuer pendant 1 minute. Incorporer 2 cuillerées à soupe de miel et bien mélanger avec le poulet.

› **Ajouter quelques dattes, de la coriandre ciselée,** un peu d'ail haché et du bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire 30 minutes.

Féculent + légumes



RISOTTO POTIMARRON ET PARMESAN

Pour 2 personnes

› **Éplucher et hacher finement 1/2 oignon.** Retirer la peau et les graines de 200 g de potimarron, puis le couper en fines lamelles.

› **Porter à frémissements 50 cl de bouillon de légumes.** Faire fondre l'oignon dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 25 g de beurre.

› **Ajouter 125 g de riz arborio (rond)** en pluie et remuer quelques minutes. Verser 5 cl de vin blanc, remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé et continuer avec le bouillon, par louches, jusqu'à absorption. Poursuivre la cuisson 15 minutes en remuant sans cesse et en mouillant avec le bouillon.

› **Ajouter les lamelles de potimarron** et un peu de persil plat ciselé. Remuer et continuer la cuisson 10 minutes. Le riz doit être tendre.

› **Retirer du feu,** incorporer 50 g de parmesan. Couvrir et laisser reposer 2 minutes.

› **Servir dans une assiette creuse,** en parsemant de persil et de graines de courges.

Poisson + légumes

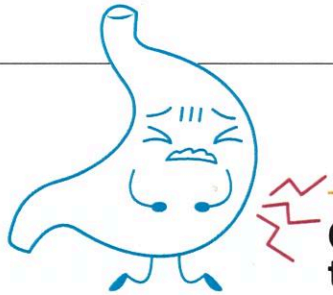
MIJOTÉ DE CABILLAUD AUX POIVRONS

Pour 4 personnes

› **Tailler et épépiner 2 poivrons rouges en lamelles.** Découper 500 g de cabillaud en gros morceaux. Peler et émincer 2 gousses d'ail. Ciseler du persil.

› **Dans une cocotte, faire suer 1 oignon** avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les poivrons, de l'origan et l'ail. Faire cuire 5 minutes. Ajouter 300 g de tomates concassées, 1 pincée de sucre en poudre, 1 pincée de piment et un filet de vinaigre de vin. Saler et poivrer légèrement. Remuer le tout. Faire cuire 10 minutes à couvert.

› **Ajouter le cabillaud.** Faire cuire 10 minutes. Parsemer de persil ciselé avant de servir.



Œuf + légumes

PIPERADE AUX ENDIVES

Pour 2 personnes

› **Mettre du beurre à fondre dans une poêle**, y ajouter 2 endives coupées en deux dans le sens de la longueur. Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

› **Les retourner après les avoir saupoudrées** d'une pincée de sucre et laisser cuire à nouveau 10 minutes. Laisser les endives refroidir, puis les détailler en lamelles.

› **Dans un bol, battre 4 œufs en omelette** et couper 2 tranches de jambon de Bayonne en fines lamelles.

› **Couper 1 tomate en cubes.** Faire blondir 1 oignon émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter la tomate et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

› **Ajouter les endives, puis les œufs et poivrer légèrement.** Remuer délicatement sans trop cuire les œufs. Servir avec les lamelles de jambon.

Viande + légumes

MÉDAILLONS "CARBONARA"

Pour 2 personnes

› **Couper 400 g de filet de porc en 4 médaillons.** Nettoyer 200 g de champignons de Paris et les tailler en 2 ou 4, suivant leur taille. Peler et ciseler 1/2 oignon. Râper 25 g de parmesan et émincer 75 g de pancetta.

› **Préchauffer votre four à 150 °C** (th. 5). Saisir la viande à la poêle sur les deux faces dans un filet d'huile d'olive et la transvaser dans un plat à mettre au four pendant 10 à 15 minutes, en fonction de son épaisseur.

› **Faire cuire la pancetta** dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'elle soit croustillante puis la sécher dans du papier absorbant. Faire revenir oignon et champignons jusqu'à ce que les champignons soient colorés.

› **Mélanger un jaune d'œuf** et 1 cuillère à soupe de crème allégée liquide. Verser le tout sur les champignons. Ajouter la viande parsemée de parmesan et de pancetta ainsi que de l'origan effeuillé.

Comment éviter les troubles digestifs ?

BALLONNEMENT, SPASMES, FLATULENCES...

- Surtout, mâchez vos aliments, car la digestion commence dans la bouche.
- Si vous mangez des carottes crues, accompagnez-les d'un filet d'huile plutôt que de vinaigrette.
- Favorisez les farines complètes.
- Privilégiez les céréales semi-complètes, plus digestes.
- Évitez les boissons gazeuses et la mastication de chewing-gum.
- Ne mangez pas trop chaud, car cela fait avaler de l'air et le plus souvent cela crée ces problèmes de ballonnements.
- Supprimez les produits laitiers et raffinés.

Quand les troubles sont installés

- Mélangez 1 goutte d'huile essentielle d'anis vert et 1 autre de basilic dans une petite tasse à café d'eau tiède ; buvez.
- Si vous avez trop de flatulences, favorisez le charbon végétal associé avec de l'argile verte.
- Mangez sans stress et lentement. Les techniques de relaxation et de respiration aident à réguler la digestion.

©ISTOCK (X 8)

Vous voulez savoir comment retrouver un joli ventre après 50 ans ? Rendez-vous sur le site **www.pleinevie.fr**