

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, stands on a dark rock in the middle of the sea. She is looking out towards the horizon where the sun is setting, creating a warm orange and yellow glow in the sky. The water is dark blue with some white foam from waves breaking against the rock.

Natalia Roncari

*Une journée pour soi*

Se mettre sur pause,  
reprendre des forces...

C'est se donner

LE TEMPS DE VIVRE

## Introduction

Et si, au lieu d'attendre les vacances, le bon moment ou le bon prétexte, vous vous **offriez une parenthèse... aujourd'hui ?**

Une journée pour souffler. Pour vous reconnecter à votre corps, à vos sensations, à votre bien-être. Une journée rien qu'à vous, pensée pour vous faire du bien sans culpabilité, pour régénérer l'énergie, calmer le mental et retrouver le goût simple des choses qui nourrissent – vraiment.

Car prendre soin de soi n'est pas un luxe ni un caprice. **C'est une nécessité.** Et parfois, il suffit d'un jour pour réenclencher un cercle vertueux.

Dans ce guide 100 % pratique et bienveillant, je vous invite à suivre, heure après heure, une journée idéale. Du réveil tout en douceur au coucher serein, en passant par des soins revitalisants, des recettes gourmandes et saines, des pauses bien-être et des mouvements simples pour se faire du bien tout simplement.

Chaque étape s'appuie sur des techniques naturelles, validées par la science, et sur mon expérience de praticienne en nutrithérapie passionnée par l'art de vivre mieux – sans frustration, avec plaisir.

*Respirez. Lisez. Inspirez-vous.*

*Tout est là pour faire de cette journée une fête douce pour votre corps, votre esprit... et vos papilles !*

# Sommaire

Introduction .....	2	Soupe désaltérante au lait fermenté, radis et l'œuf .....	25
Le réveil en douceur .....	5	Soupe froide à la betterave (à la russe) .....	26
Étirements du matin .....	5	Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre .....	28
Hydratation utile : un rituel santé dès le réveil.....	7	Crème de petits pois et sa tartine aux groseilles ....	29
Combien d'eau devrions-nous vraiment boire chaque jour ? .....	8	Fraîcheur jaune aux épices douces .....	30
Boisson anti-âge, ou élixir de jouvence .....	10	Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé .....	31
Kéfir de lait et kéfir de fruit.....	12	Gaspacho de chou-fleur aux fleurs d'été .....	32
Smoothie de kéfir aux fraises et aux graines de chia .....	13	Gaspacho de melon épicé au magret de canard ....	33
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas.....	13	Les plats d'été pleins de santé .....	35
Cocktail désaltérant au kéfir de fruits aux framboises.....	14	Mosaïques de tomates aux olives et mozzarella ....	35
Café glacé, selon la science.....	14	Rouleaux de saumon aux rillettes de radis rose ....	35
Thé Matcha glacé – boisson miracle.....	15	Variations autour de la betterave nouvelle .....	37
Sonothérapie pour apaiser l'esprit.....	16	Le concombre dans tous ses états .....	37
Le petit déjeuner idéal, selon la science .....	17	Taboulé de sarrasin aux légumes d'été .....	39
L'œuf est un aliment idéal pour un petit déjeuner healthy .....	17	Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses ....	40
Le pain complet ou les biscottes aux céréales complètes et les graines .....	18	Terrine de poulet estivale .....	44
Produits riches en probiotiques pour un petit- déjeuner utile .....	21	Variations autour du cabillaud demi-sel.....	46
Les noix et fruits secs, indispensables au petit déjeuner healthy .....	22	Les desserts fruités pour la vitalité.....	47
Bol spécial confort intestinal .....	23	Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs.....	48
Smoothie bowl pur bonheur .....	25	Fraîcheur de melon au citron vert .....	48
Pain de seigle aux graines, façon pain nordique ...	26	Salade de fruits rouges façon sangria .....	49
Crackers aux graines type Wasa .....	38	Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises au kirsch .....	50
Confitures de fraises « pure santé » .....	6	L'après-midi bien rempli.....	52
La routine matinale pour la peau idéale .....	8	La sieste bien faite, pour une santé parfaite .....	52
Brossage à sec détoxifiant .....	8	La marche à pied pour la longévité .....	53
Automassage lymphatique des jambes .....	10	L'aquafitness pour les bras, cuisses et fesses .....	55
Massage du visage : un geste beauté aux multiples bienfaits .....	11	Les encas qui ne manquent pas de peps... ..	56
Cuillères « glacées » pour un massage du visage anti-âge .....	13	Actimel aux myrtilles et graines de chia .....	58
Super gommage pour un joli bronzage.....	14	Thé macha, boosté par les graines de chia.....	58
Gym du matin pour être plein d'entrain .....	16	La réflexologie qui simplifie la vie... ..	59
Qi gong ou yoga, pour l'équilibre mental et musculaire .....	16	Massage des pieds pour la santé .....	64
20 minutes de yoga pour bien commencer la journée .....	18	Le dîner plus que parfait !.....	67
Séance de yoga spéciale jambes légères.....	18	Les idées des gourmets pour l'apéro santé.....	67
Petit cours de Pilates pour renforcer les muscles .	20	Les alcools les moins nocifs, tout est dans la dose... ..	67
Le déjeuner sain et léger .....	21	Tartinades et rillettes maison .....	69
Soupes froides en cascade .....	22	Gravlax et tartares ultra frais .....	72
Soupe froide concombre-avocat et graines.....	22	Terrines en gelée : excellente alternative aux saucissons .....	74
✔ Ses atouts pour les journées d'été :.....	23	La soirée d'été, objectif : sérénité .....	76
Soupe froide au kéfir.....	24	La chromothérapie pour calmer l'esprit.....	76
		Les aromates qui vous flattent.....	78
		La respiration guidée pour le calme et la paix .....	79
		Le massage relaxant du crâne.....	79
		On cajole nos mains .....	81
		Une séance de yoga, spéciale sommeil réparateur ..	82
		L'heure du bain, mode d'emploi .....	82
		Une relaxation méditative : gage de bon sommeil .	84
		Respiration naturelle pour un bon sommeil .....	84
		Conclusion .....	87
		Bibliographie .....	87



# Le réveil en douceur

Bien se réveiller est primordial pour passer une bonne journée, ce n'est pas un secret. Pour cela, il est important d'avoir tout d'abord avoir dormi pendant 7 h et d'éviter de sortir du lit trop brusquement.

 Les récentes études confirment que la durée optimale de sommeil **pour les personnes d'âge moyen et plus avancé était de 7 heures**. Un sommeil plus court ou plus long était associé à une altération des performances cognitives, telles que la vitesse de traitement de l'information, l'attention visuelle, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes. Un sommeil moins long ou plus long que 7 heures était aussi associé à des symptômes d'anxiété et de dépression plus fréquents et un bien-être diminué.<sup>1</sup>

On va prendre le temps **pour s'étirer**. Les étirements au réveil, au lit, sont bénéfiques pour chasser les contractures, déverrouiller les articulations et

mettre son corps et son cerveau **en position « ON »**.

## Étirements du matin

S'étirer dès le réveil permet de stimuler la circulation sanguine et de booster l'organisme efficacement et en douceur. L'étirement du matin aide à soulager le mal de dos et à « élastifier » les muscles.

Le métabolisme est boosté et les processus de détoxifications sont lancés.<sup>2</sup> Les étirements améliorent la souplesse musculaire et articulaire, la stabilité et l'équilibre. En plus, ils diminuent la tension musculaire et le stress et augmentent le niveau d'énergie.

 Voici un petit quart d'heure pour bien commencer la journée :



● **Attention** : avant de se lancer, quelques consignes de sécurité sont à respecter. Soyez toujours à l'écoute de votre corps. N'insistez pas si vous ressentez une gêne ou une douleur. Soyez progressif dans vos amplitudes et dans la durée de l'exercice. Si vous débutez les étirements, tenez chaque posture entre 30 secondes et 1 minute. Libre à vous de prolonger ensuite le temps de l'étirement en fonction de votre niveau et de votre envie.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <http://www.psychomedia.ac.ca/psychologie/2022-04-30/sommeil-cognition-humeur-sante-mentale>

<sup>2</sup> [1] Routine STRETCHING du matin #1 (Réveil bien-être en 12 minutes) - YouTube

<sup>3</sup> <https://www.lequipe.fr/Coaching/Tous-sports/Actualites/Les-5-meilleurs-etirements-a-faire-le-matin-au-reveil/1355688>

📺 Et voici **ma propre routine** du réveil en douceur pour le corps, le cœur... et la lymphe ❤️

On stimule la **circulation sanguine et lymphatique**,  
on réveille les **articulations** et on échauffe les **muscles encore engourdis** par la nuit.

📺 Mobilisation douce des zones-clés du système lymphatique

🔧 Lubrification des articulations

🔥 Activation musculaire légère

**Résultat** : plus d'énergie, moins de raideurs, un drainage naturel contre les œdèmes.  
Une mini-routine à adopter tous les matins pour bien commencer la journée !



# Hydratation utile : un rituel santé dès le réveil

On le sait, bien s'hydrater dès le matin — et tout au long de la journée — est l'un des gestes les plus simples et les plus puissants pour entretenir sa santé. Pourtant, ce réflexe essentiel est souvent négligé. Pourquoi ne pas en faire un rituel agréable et efficace, dès le réveil, pour revitaliser tout l'organisme ?

💧 Pourquoi s'hydrater dès le matin ?

Au réveil, notre corps est naturellement déshydraté. Pendant la nuit, les fonctions d'élimination continuent de tourner à plein régime : les toxines s'accumulent, notamment au niveau du foie, des reins et du tube digestif. Boire un grand verre d'eau tiède au lever aide à relancer la machine, nettoyer les organes émonctoires, stimuler la digestion, et... réveiller les neurones !

🍋 L'eau citronnée + vinaigre de cidre : un élixir du matin

Voici une boisson simple, mais ultra-bénéfique, qui va transformer votre matinée : le **cocktail citron-vinaigre de cidre**, véritable « élixir de jouvence » à consommer à jeun.

🌿 Recette

Le jus d'**1 citron bio**

**1 c. à soupe de vinaigre de cidre** brut, bio et non pasteurisé

**200 ml d'eau tiède** (jamais bouillante, pour préserver les probiotiques)

👉 50 secondes au micro-ondes à 900 W suffisent pour une eau à température idéale (environ 45 °C).

💡 Astuces

Boire à la paille pour protéger l'émail dentaire (le citron reste acide en bouche)

Ajouter **1 c. à café de miel** si le goût vous semble trop acide ou agressif

Préparer la boisson la veille dans une bouteille thermos pour gagner du temps

🧠 Tous les bienfaits en un seul verre

Cette boisson est un véritable concentré de bienfaits, validés par la science et par l'expérience :

✓ **Hydrate et nettoie l'organisme**

L'eau tiède réhydrate, tandis que le citron et le vinaigre délogent les toxines accumulées.

✓ **Stimule le transit**

Le citron active la production de bile, et le vinaigre agit comme un léger laxatif naturel.

✓ **Détoxifie le foie**

Le citron tonifie le foie et déclenche une « chasse biliaire » qui facilite l'élimination des déchets.

✓ **Équilibre l'acidité du corps**

Paradoxalement, citron et vinaigre, pourtant acides, ont un **effet alcalinisant** une fois métabolisés : ils contribuent à rétablir un bon équilibre acido-basique, protecteur contre la perte de masse osseuse, l'inflammation chronique, l'hypertension ou la fonte musculaire.

✓ **Favorise une flore intestinale saine**

Le vinaigre de cidre contient de l'**acide acétique**, un acide gras à chaîne courte aux effets positifs sur l'équilibre du microbiote et l'intégrité de la barrière intestinale.



### ✓ Renforce l'immunité

Grâce à sa richesse en **probiotiques naturels**, le vinaigre agit comme un stimulant du système immunitaire.

### ✓ Effet antibactérien documenté

Des études ont montré que le vinaigre brut peut perturber les membranes cellulaires des bactéries pathogènes responsables de déséquilibres intestinaux.

### ✓ Améliore l'humeur

Une étude menée en 2021 (College of Health Solutions, Arizona) a montré une réduction de 20 à 34 % des symptômes dépressifs chez des jeunes adultes ayant consommé du vinaigre quotidiennement pendant 4 semaines.

### 🕒 Mode d'emploi

Consommer ce breuvage à jeun, lentement, en pleine conscience.

Attendre **15 à 20 minutes** avant le petit-déjeuner pour laisser les effets se déployer.

Pendant ce temps, profitez-en pour :

préparer votre petit déjeuner santé,

**et une boisson d'hydratation que vous siroterez toute la journée** (recettes à suivre dans les pages suivantes !).

✨ Faites cette cure pendant **3 semaines consécutives** pour des effets visibles sur la digestion, la vitalité, le confort intestinal... et l'humeur !



*La prise d'eau chaude ou tiède est un **rituel bien connu dans la médecine traditionnelle ayurvédique et chinoise** pour activer le métabolisme et faciliter l'élimination.*

## Combien d'eau devrions nous réellement boire par jour ?

### Combien d'eau devrions-nous vraiment boire chaque jour ?

La réponse semble simple, mais elle dépend de nombreux facteurs. Une étude américaine récente, publiée en janvier 2023 dans *eBioMedicine* (Lancet), révèle qu'une bonne hydratation quotidienne pourrait ralentir les processus de vieillissement et prévenir certaines maladies chroniques.

L'eau serait donc, littéralement, un élixir de longévité.

La recommandation moyenne est de **1,5 à 2 litres d'eau par jour** pour un adulte. Mais cette quantité varie selon :

- la **taille et le poids** de la personne,
- son **niveau d'activité physique**,
- la **température extérieure** (chaleur, ensoleillement, humidité),
- et la **nature de son alimentation**.

Il est essentiel de rappeler que cette recommandation englobe **l'ensemble des apports hydriques** : eau pure, soupes, infusions, fruits et légumes riches en eau (comme le concombre ou la pastèque), etc. En été, ou en cas d'effort physique important, les besoins peuvent grimper jusqu'à **2,5 voire 3 litres** par jour.

Côté qualité, alterner entre **eau du robinet bien filtrée** et **eaux minérales** (plates ou légèrement gazeuses) permet d'éviter une surcharge minérale et d'assurer un bon équilibre hydrique.

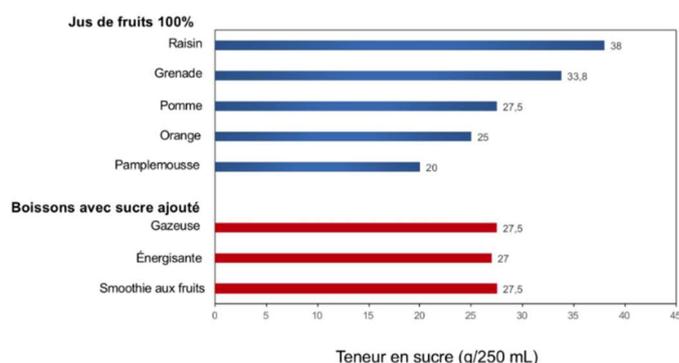
Varié les sources d'eau est aussi bénéfique pour la santé osseuse, rénale et intestinale.

Voici quelques exemples :



👉 Pour rendre l'hydratation plus agréable et fonctionnelle, pensez aux **infusions glacées**, aux **eaux aromatisées maison** (avec fruits, herbes, épices) ou encore aux **boissons fermentées** comme le kéfir et le kombucha, qui hydratent tout en nourrissant le microbiote.

⚠️ **Attention aux jus de fruits :** contrairement à ce que l'on pense souvent, ils contiennent autant de sucre que les sodas. Pris à jeun, ils provoquent des pics glycémiques et, consommés en excès, favorisent la prise de poids, les troubles métaboliques et le vieillissement cellulaire. Les nutritionnistes recommandent donc de les consommer avec modération, voire de les remplacer par des fruits entiers riches en fibres.



D'autres moyens de se désaltérer tout en joignant l'utile à l'agréable sont les thés glacés ou des boissons fermentés.

🧐 : les scientifiques et les nutritionnistes déconseillent les jus de fruits, surtout à jeun, en grande quantité. Les études démontrent que leur teneur en sucre est aussi importante que celle des boissons gazeuses.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> <https://observatoireprevention.org/2019/07/10/les-jus-de-fruits-100-purs-des-boissons-sucrees-comme-les-autres/>

Pour augmenter l'apport en eau, misez surtout sur les fruits et légumes riches en eau :

## Aliments gorgés d'eau

 <b>Laitue</b> 96%	 <b>Concombre</b> 96%	 <b>Courgette</b> 95%	 <b>Céleri</b> 95%	 <b>Radis</b> 95%
 <b>Pastèque</b> 95%	 <b>Tomate</b> 94%	 <b>Fraises</b> 92%	 <b>Pomelo</b> 90%	 <b>Melon</b> 90%
 <b>Brocolis</b> 89%	 <b>Pêche</b> 88%	 <b>Framboise</b> 87%	 <b>Ananas</b> 87%	 <b>Orange</b> 87%

En voici quelques recettes de boissons délicieuses et pleines de bienfaits pour la santé.

### Boisson anti-âge, ou élixir de jouvence



S'il existait une potion magique pour préserver la jeunesse du corps et du cerveau, elle serait certainement à base de plantes et d'épices aux pouvoirs antioxydants puissants. Bonne nouvelle : cette boisson existe, et vous pouvez la préparer chez vous !

🌿 Les ingrédients stars de la longévité

#### **Thé vert (Sencha)**

Riche en catéchines, notamment l'EGCG, le thé vert stimule le métabolisme de base, favorise la combustion des graisses, améliore la vigilance cognitive et protège le système cardiovasculaire. Une consommation régulière est associée à une réduction du risque d'hypertension, de maladies neurodégénératives, d'ostéoporose et même de certains cancers digestifs.

#### **Gingembre**

Détoxifiant hépatique naturel, le gingembre améliore la digestion, stimule la sécrétion gastrique, la circulation sanguine et contribue à l'élimination des toxines. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires, antivirales et antioxydantes puissantes.

## Cannelle

Le cinnamaldéhyde, son composé actif, active la thermogénèse : il stimule les cellules graisseuses à brûler davantage d'énergie. Elle aide aussi à réguler la glycémie et à améliorer les profils lipidiques, notamment chez les personnes souffrant de syndrome métabolique.

## Hibiscus

Riche en anthocyanes, l'hibiscus est diurétique, hypocholestérolémiant et hypotenseur. Il réduit la formation de cellules graisseuses et aide à mieux métaboliser les glucides. Il protège aussi le système cardiovasculaire en favorisant la vasodilatation et en modulant l'inflammation.

## Citron

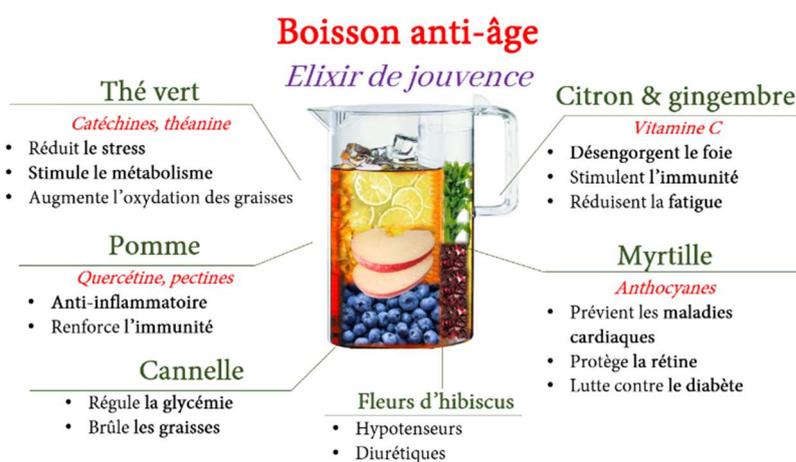
Ses flavonoïdes antioxydants et anti-inflammatoires aident à prévenir l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Il améliore la tolérance au glucose et soutient la fonction hépatique.

## Pomme

Riche en pectine, elle ralentit la digestion, augmente la satiété, régule la glycémie et soutient le microbiote. Sa peau contient de la quercétine, un flavonoïde anti-inflammatoire qui potentialise l'action d'autres antioxydants.

## Myrtille

Véritable concentré d'anthocyanes, elle réduit les graisses viscérales, régule la glycémie, abaisse le cholestérol et améliore la mémoire. Idéale dans toute boisson santé !



 Recette de l'infusion antioxydante – version froide ou chaude

### Pour 1 litre de boisson :

- 2 c. à soupe de thé vert Sencha
- 1 poignée de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 pomme (en lamelles, avec la peau)
- ½ citron (en rondelles fines)
- 1 c. à soupe de fleurs d'hibiscus
- 1 litre d'eau minérale

### Astuces et variantes

En été, ajoutez une pincée de **cannelle**, quelques **clous de girofle** (antibactériens puissants) ou une feuille de **menthe fraîche** pour un effet rafraîchissant et digestif.

En hiver, incorporez une lamelle de **gingembre frais** et une pincée de **curcuma** pour stimuler l'immunité.<sup>5</sup>

### Infusion à froid

Mettre tous les ingrédients dans une grande carafe.  
Ajouter l'eau minérale froide et quelques glaçons.  
Laisser infuser 10 à 12 h au réfrigérateur.  
Filtrer et déguster tout au long de la journée.

### Infusion à chaud

Verser l'eau chaude (80°C max) sur les ingrédients.  
Laisser infuser 10 minutes.  
Filtrer et savourer, chaud ou tiédi.

<sup>5</sup> British Medical Journal 2016;352:i17 January 28 2016 Dietary flavonoid intake and weight maintenance: three prospective cohorts of 124 086 US men and women followed for up to 24 years.

On sait très bien quel rôle important le microbiote joue pour notre santé. Considéré comme deuxième cerveau, le microbiote régule non seulement la digestion, mais l'immunité et même notre santé psychique.

## Kéfir de lait et kéfir de fruit



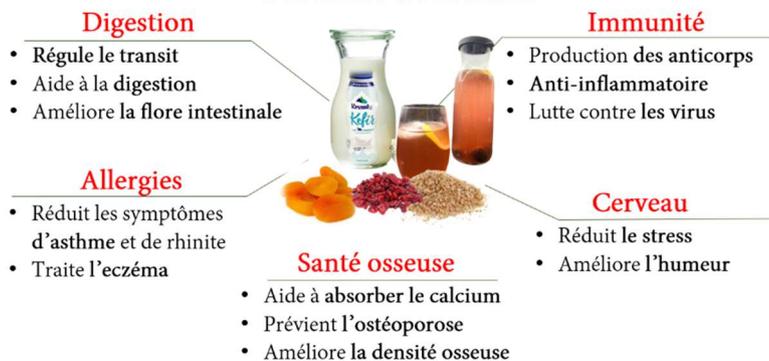
Kéfir : une boisson vivante pour nourrir votre microbiote

On sait aujourd'hui à quel point notre **microbiote intestinal**, souvent surnommé *notre deuxième cerveau*, joue un rôle clé dans la digestion, l'immunité... et même notre équilibre émotionnel.

Parmi les boissons les plus bénéfiques pour entretenir un microbiote en pleine forme, le **kéfir**, qu'il soit de lait ou de fruits, occupe une place de choix. Fermenté naturellement à partir de levures et de bactéries « amies », il est non seulement désaltérant mais aussi hautement thérapeutique.

### Kéfir de lait et kéfir de fruits

*bactéries de la santé*



Kéfir de lait : un concentré de probiotiques

Issu de la fermentation du lait par des **grains de kéfir**, il contient jusqu'à **trois fois plus de probiotiques** qu'un yaourt bio classique. Ces grains sont un écosystème vivant de bactéries, levures, protéines et sucres naturels.

**Préparation** : faites fermenter les grains (ou un sachet de ferment) dans du lait de vache ou de chèvre, entre 12 h et 48 h, selon l'acidité désirée.

Résultat : une boisson légèrement pétillante, douce et acidulée, très digeste.

Astuce : si le kéfir est trop épais à votre goût, allongez-le avec un peu d'eau gazeuse type Rozana ou Perrier.



Boire un verre **le matin à jeun** aide à restaurer la flore après une prise d'antibiotiques, lutte contre la fatigue et relance la digestion.



Pris **le soir**, il favorise un sommeil réparateur.



**Pensez à réserver 100 ml de votre kéfir maison** pour relancer la prochaine fermentation.



Astuce transit

Ajoutez **1 c. à café de graines de lin moulues** à votre verre de kéfir le matin : c'est un excellent coup de pouce pour le transit intestinal.



Un cocktail de micro-organismes bénéfiques

Le kéfir renferme plus de **30 souches de bonnes bactéries** et levures, aux effets prouvés :

Le *Lactobacillus kefir* et le *kefiran* (glucide spécifique au kéfir) ont des **propriétés antibactériennes** puissantes : ils freinent la croissance de pathogènes comme *Salmonella*, *Helicobacter pylori* ou *E. coli*.

Il soulage naturellement les **troubles digestifs** (diarrhée, syndrome de l'intestin irritable, ulcères...).



Où le trouver ?

Vous pouvez acheter du kéfir prêt à boire (bio de préférence), mais le mieux reste de le **préparer vous-même**, avec des grains frais ou des ferments déshydratés (disponibles en magasins bio ou sur internet).





## Smoothie de kéfir aux fraises et aux graines de chia

Un laitage fermenté et des fruits, voilà une combinaison parfaite pour bichonner sa flore : les fruits apportent les fibres prébiotiques et les antioxydants, le yaourt est une bonne source de bactéries probiotiques, de protéines, de magnésium, de calcium, de potassium et de vitamine B12.

- Mixer 3-4 fraises (ou autres fruits) dans un verre de kéfir (ou un yaourt à boire nature)
- Ajouter 1 c. à café de graines de chia et 1 c à soupe de miel, mélanger
- Attendre 15-20 min avant de consommer.

On peut varier les fruits et les graines, le sirop ou le sucre vanillé...



## Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas

Le **kéfir de fruits**, aussi appelé kéfir d'eau, est une boisson pétillante naturellement fermentée, beaucoup **moins sucrée** que les sodas industriels. En moins de 48 heures, **jusqu'à 80 % du sucre ajouté** est consommé par les levures et les bactéries présentes dans les grains. Résultat : une **boisson acidulée, désaltérante et légèrement effervescente**, parfaite en été.

🌿 Un cocktail de probiotiques

Un simple verre de 250 ml de kéfir de fruits peut contenir jusqu'à **2,5 milliards de micro-organismes vivants**, appartenant à une grande diversité de souches :

**Levures** : *Saccharomyces cerevisiae*, *S. florentinus*, etc.

**Bactéries lactiques** : *Lactobacillus casei*, *L. hilgardii*, etc.

**Bactéries acétiques** : *Acetobacter orientalis*, etc.

🔬 Ces micro-organismes vivants ont de nombreux **effets probiotiques prouvés** :

- ✓ équilibrent la flore intestinale
- ✓ facilitent la digestion et l'absorption des nutriments
- ✓ luttent contre des pathogènes comme *Candida*, *E. coli* ou *Salmonella*
- ✓ régulent le transit intestinal
- ✓ participent à la gestion du cholestérol

🍋 Préparation maison facile

Pour 1 L de boisson :

70 g de **grains de kéfir** rincés (ou 1 sachet de ferments pour kéfir de fruits)

1 L d'**eau minérale**

2 c. à soupe de **sucre roux**

3 tranches de **citron**

Quelques **fruits secs** (figue, abricot, canneberge...)



Mélanger le tout dans un bocal en verre, couvrir d'un tissu ou d'un couvercle non hermétique, et laisser fermenter à température ambiante (hors lumière) pendant 24 à 48 h. Filtrer, mettre en bouteille hermétique, et **réfrigérer**.

🌸 Astuce saveur et santé

Ajoutez 1 c. à soupe de **fleurs d'hibiscus séchées** pour une touche acidulée et une action **veinotonique** bienvenue en période chaude.

Ou testez une version festive avec un peu de **sirop d'érable** et des **fruits rouges** : effet cocktail garanti !



### Cocktail désaltérant au kéfir de fruits aux framboises

Mélanger 1 c à soupe de sirop de framboises avec 250 ml de kéfir de fruit, ajouter quelques framboises et des glaçons.

Les bienfaits de ce kéfir sont similaires à ceux du kéfir de lait.

### Café glacé, selon la science



Les scientifiques s'accordent à dire que le **café en grain, fraîchement moulu**, consommé avec modération (3 à 4 tasses par jour), est **stimulant, protecteur** et riche en antioxydants. Plusieurs études ont mis en évidence ses effets bénéfiques :

- 20 % de risque de maladie chronique du foie ou de stéatose hépatique
- 57 % de risque de **cirrhose**
- 40 % de risque de **cancer du foie** (ainsi qu'une légère diminution des cancers

de la peau, du sein et de la prostate)

réduction du risque d'**AVC**, de **démence** et de **déclin cognitif**

Le café au lait : bénéfique ou pas ?

La question du **café au lait** divise les chercheurs. Longtemps soupçonné de **réduire l'absorption des antioxydants** du café, il revient aujourd'hui sur le devant de la scène avec une hypothèse inattendue : **et s'il avait un effet anti-inflammatoire renforcé ?**

C'est ce que suggère une **étude danoise** publiée en janvier 2023 dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Les chercheurs de l'Université de Copenhague ont observé que la **combinaison des polyphénols du café avec les acides aminés du lait** rendrait les antioxydants **deux fois plus efficaces** pour apaiser l'inflammation.

 Une expérience en laboratoire

Dans cette étude, des cellules immunitaires ont été exposées à :

- des **polyphénols seuls** (comme dans le café noir),
- des polyphénols **ayant réagi avec des acides aminés** (comme dans le café au lait),
- aucune substance (groupe témoin).

**Résultat : la combinaison café + lait a inhibé l'inflammation de manière deux fois plus importante** que les polyphénols seuls. Selon la chercheuse Marianne Nissen Lund, cette réaction chimique augmenterait considérablement l'effet protecteur des antioxydants.

! Des résultats encore controversés

Cependant, **toute la communauté scientifique ne partage pas cet enthousiasme**. Le Dr Michael Greger, médecin nutritionniste américain, rappelle qu'une étude allemande (*European Heart Journal*, 2007) a montré que les **protéines du lait pourraient bloquer l'absorption de certains antioxydants du café**.

 En résumé

✓ Le café noir reste une boisson santé validée : protecteur du foie, du cerveau et du cœur.

? Le café au lait pourrait renforcer l'effet anti-inflammatoire des polyphénols... mais des études contradictoires existent.

☞ Moralité : alterner café noir et café au lait selon vos goûts, en gardant une **consommation modérée**.

## Thé Matcha glacé – boisson miracle



Délicieusement crémeux en version chaude, le **thé matcha glacé** est tout aussi savoureux – et encore plus rafraîchissant ! S'il est possible de le refroidir simplement avec des glaçons, une infusion à froid révèle toute sa douceur, sa richesse aromatique et ses bienfaits.

♥ Le matcha, un concentré de santé

Le matcha est une poudre de thé vert d'une **puissance nutritionnelle exceptionnelle**, bien supérieure aux autres thés (vert, blanc, noir).

Voici ce que la science nous dit :

**Très riche en antioxydants**, il protège les cellules du vieillissement

et réduit le risque de maladies chroniques.

Il **stimule la combustion des graisses** et **favorise la perte de poids**.

Il **améliore les fonctions cérébrales** (mémoire, attention, réactivité) grâce à la **caféine** et la **L-théanine**, qui agissent en synergie.

Il contribue à la **santé hépatique** et pourrait protéger le foie (effets encore à confirmer chez l'humain).

Il **réduit les risques cardiovasculaires**.

Des études préliminaires montrent qu'il pourrait **ralentir la croissance de cellules cancéreuses** (études in vitro et animales).

📦 Recette express de matcha glacé



**Ingrédients (pour 1 verre) :**

1 c. à café de matcha (2 g)  
10 cl d'eau chaude (70 °C)  
40 cl d'eau froide  
Quelques glaçons ou glace pilée  
1 à 2 c. à café de miel (facultatif)  
Feuilles de menthe (optionnel)

**Préparation :**

Fouetter le matcha avec l'eau chaude jusqu'à dissolution complète.

Ajouter l'eau froide, le miel et la menthe. Bien mélanger.

Verser dans une carafe, ajouter les glaçons, et laisser infuser 1 h au réfrigérateur.

💡 Pour une version plus gourmande : remplacez l'eau par du lait végétal (coco, amande...) et ajoutez 2 c. à soupe de crème d'amandes.

## Thé Matcha poudre magique

**x 130 plus d'antioxydants**

que le thé vert

- Catéchines : 0,8 g dans 5 g (16,3% du produit)

**Prend soin du cœur**

Catéchines

- Prévient les crises cardiaques
- Abaisse le cholestérol

**Favorise la perte de poids**

Thermogénique et brûle-graisses

**Booste les performances**

Theanine et caféine

- Augmente l'endurance et l'énergie
- Active la mémoire et la concentration

**Régule l'humeur**

Theanine

- Apaise le stress
- Effet relaxant sans somnolence

**Protecteur cellulaire**

- La peau contre les UV
- Le foie contre les lésions



Avant de passer à la préparation du petit déjeuner, essayons de créer **une belle ambiance pour cette journée pour soi**.

## Sonothérapie pour apaiser l'esprit

Réduire son anxiété, diminuer sa tension artérielle et sa fréquence cardiaque : la musique adoucit les mœurs et le stress. Selon plusieurs études réalisées en laboratoire et en situation réelle, avant une opération par exemple, l'impact de la musique pourrait être plus fort que celui d'un anxiolytique.

Certains bruits de la nature auraient un impact direct sur le moral, le stress mais aussi la douleur.

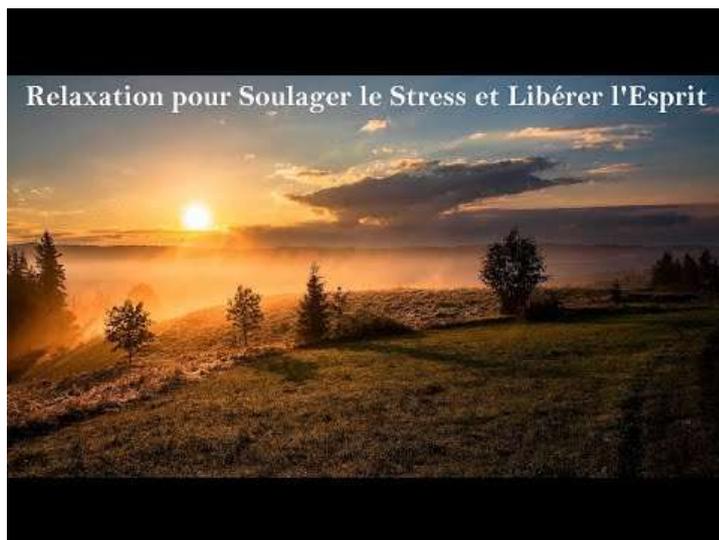
**Le bruit de l'eau**, que l'on peut entendre à travers le ressac des vagues, la pluie, les courants des rivières et cascades ou encore d'une fontaine, serait celui qui nous ferait le plus de bien.

Dans une moindre mesure, **le chant des oiseaux** serait aussi source de bienfaits.

Et si on prête l'oreille aux **pépiements d'oiseaux au bord de la mer**, c'est la cerise sur le gâteau !

On peut mettre un peu de musique classique en musique de fond ou une belle musique relaxante, comme celle-ci :

Choisissez la musique douce pour calmer le stress,



l'anxiété, les attaques de panique ou les états dépressifs. Aide

Ou encore s'offrir une véritable séance de « sonothérapie », basée sur les fréquences spécifiques. Utilisées dans les anciens chants géorgiens et étudiées par les scientifiques, différentes fréquences musicales auraient un effet direct sur le corps physique, pourraient réduire l'anxiété et le stress, ou encore donner de l'énergie. Pourquoi ne pas essayer ?<sup>7</sup>



<sup>7</sup>

<https://envie-detre-soi.com/les-frequences-sacrees-guerison-et-science/>  
<https://youtu.be/IM721jL4tU>

# Le petit déjeuner idéal, selon la science

Les scientifiques se sont penchés sur la question. Verdict ? **Sauter le petit déjeuner n'a pas d'effet significatif sur le poids.** Mieux encore, dans le cadre d'un **jeûne intermittent de 15 à 16 heures**, faire l'impasse sur ce repas pourrait avoir des **effets bénéfiques sur la santé.**

 Ce que dit la science sur le jeûne intermittent :

Des études, notamment sur les animaux, ont montré que **jeûner 16 h sur 24 h** permettrait de :

Optimiser le **métabolisme énergétique**

**Réduire l'inflammation**, à l'origine de nombreuses maladies chroniques, notamment cardiovasculaires

Stimuler les **mécanismes de défense cellulaire** face aux radicaux libres, qui accélèrent le vieillissement

Prévenir certaines pathologies chroniques (diabète, maladies cardiaques) et neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson)

 Si vous n'avez pas faim le matin...

Ne vous forcez pas. Une simple **boisson chaude non sucrée** (thé, café, ou élixir anti-âge maison) peut suffire à bien démarrer la journée tout en restant à l'écoute de votre corps.

Une étude américaine a même montré que les personnes qui sautent le petit déjeuner consomment **en moyenne 500 kcal de moins par jour** que celles qui mangent le matin — même si elles ont tendance à **bouger un peu moins.**

 Pour ceux qui aiment ou ont besoin de manger le matin

Si vous êtes du matin, autant **opter pour un petit déjeuner équilibré et bénéfique.**

 Un petit déjeuner sain doit :

Représenter **environ 25 % des apports caloriques quotidiens**

Être **riche en protéines et en fibres**

Contenir des **glucides complexes** en quantité modérée

Je vous propose d'ailleurs plusieurs recettes matinales **légères, rassasiantes et bonnes pour la santé intestinale**, à découvrir selon vos envies et votre rythme biologique.<sup>8</sup>

Voici quelques suggestions pour un petit déjeuner sain et rassasiant :

## L'œuf est un aliment idéal pour un petit déjeuner healthy

Contrairement aux idées reçues, **aucune preuve scientifique solide** ne confirme qu'un œuf par jour augmente les risques cardiovasculaires ou de diabète. Au contraire, selon une étude récente, **un œuf quotidien réduirait de 26 % le risque d'infarctus** et de **18 % celui de décès cardiovasculaire.**

 Un profil nutritionnel exceptionnel

### À éviter absolument :

Les aliments ultra-transformés, riches en sucres rapides et farines raffinées :

Jus de fruits industriels

Céréales du commerce

Viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)

Gâteaux et biscuits industriels

Confitures et pâtes à tartiner

Boissons sucrées et énergisantes

Ces produits provoquent un **pic de glycémie** suivi d'une hypoglycémie réactionnelle, qui entraîne fatigue et fringales en milieu de matinée.

<sup>8</sup> <https://www.auparadisduthe.com/blog/idees-de-petit-dejeuner-healthy/#:~:text=Selon%20les%20chercheurs%2C%20il%20faut,quantit%C3%A9%20moindre%20de%20quelques%20glucides.>

L'œuf fournit des **protéines complètes** avec des acides aminés en proportions idéales :

- **Méthionine** (20 % AJR) : antioxydant, régénère le foie, protège les cheveux et les cartilages.
- **Lysine** (24 % AJR) : réduit l'anxiété, renforce l'immunité.
- **Cystine** (150 mg) : favorise la cicatrisation, renforce cheveux et ongles (avec la B6).
- **Tyrosine** (1 g) : anti-fatigue et stimulant mental.
- **Tryptophane** (80 mg) : améliore le sommeil et l'équilibre nerveux.
- **Glutamine** (300 mg) : booste l'immunité, la mémoire et la performance physique.
- **Arginine** (300 mg/j. dans le jaune) : vasodilatatrice, protectrice du cœur et du système érectile.



Œuf à la coque	Œuf dur
15 %	Oméga 3-6 2 %
8 %	Vitamine A 2 %
23 %	Vitamine B5 5 %
29 %	Vitamine B2 5 %
44 %	Vitamine B12 10 %
53 %	Vitamine B9 5 %
44 %	Sélénium 35 %
40 %	Vitamine D 22 %

% d'apport journalier recommandé dans 100 g.

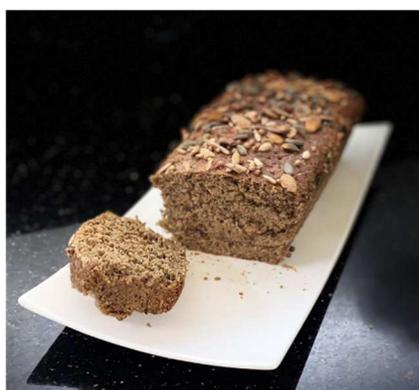
Il est aussi très riche en :

- **Biotine** (33 % des besoins/jour) : pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.
- **Choline** : essentielle à la santé du foie, du cerveau et du système cardiovasculaire.

#### 🔍 Conseil de cuisson

**Préférez les œufs à la coque ou au plat avec le jaune coulant** : la chaleur excessive détruit les vitamines et minéraux sensibles. Le jaune cru ou peu cuit reste un **véritable trésor nutritionnel**.

### Le pain complet ou les biscottes aux céréales complètes et les graines



Des alliés

nutritionnels pour bien démarrer la journée

Riche en fibres, le pain complet procure une sensation de satiété durable, idéale pour éviter les fringales matinales et le fameux « coup de pompe » avant le déjeuner. Issu de farine complète, il présente un **index glycémique (IG) bien plus bas** que

#### Farine complète VS Farine blanche



Farine complète	Farine blanche
9 g	Fibres 3 g
55	Index Glycémique 73
69 g	Glucides 74 g
116 mg	Magnésium 24 mg
5% des AJR	Vitamine E 0,5%
66 µg	Sélénium 9 µg
595 mg	Phosphore 106 mg
3 mg	Manganèse 0,6 mg

celui du pain blanc, ce qui en fait un excellent choix pour **prévenir les pics de glycémie et le diabète**.

👉 Une mine de nutriments essentiels

Comparé au pain blanc, le pain complet contient davantage de **magnésium, potassium, phosphore**, ainsi que de précieuses **vitamines du groupe B**, indispensables à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système nerveux.

## 🌾 Farines à privilégier

### • Farine de seigle

Aide à **stabiliser la glycémie** : selon une étude, les femmes consommant du pain 100 % seigle présentent un taux de sucre sanguin en moyenne 10 % plus bas.

Participe à la **réduction du cholestérol**.

### • Avoine (et son d'avoine)

Riche en **bêta-glucanes**, fibres solubles particulièrement efficaces pour :

**Faire baisser le cholestérol LDL**

**Renforcer les défenses immunitaires**

(contre virus, bactéries, parasites)

**Favoriser un bon transit intestinal** (effet laxatif doux du son d'avoine)

## Les farines IG bas

### et leurs bienfaits

<p><b>Blé complet</b> <i>IG : 45</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riche en minéraux</li> <li>✓ Augmente la satiété</li> </ul>		<p><b>Orge mondé</b> <i>IG : 30</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reminéralisante</li> <li>✓ Source d'inositol</li> </ul>
<p><b>Sarrasin</b> <i>IG : 40</i></p> <p>Anti-stress (magnésium)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Antioxydants</li> </ul>		<p><b>Quinoa</b> <i>IG : 40</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Contrôle la glycémie</li> <li>✓ Énergisante</li> </ul>
<p><b>Son d'avoine</b> <i>IG : 15</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Riche en fibres</li> <li>✓ Allié du transit</li> </ul>		<p><b>Coco</b> <i>IG : 35</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fibres : 34g/100g</li> <li>✓ Protège le cœur</li> </ul>
<p><b>Lentille</b> <i>IG : 30</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anti-stress</li> <li>✓ Digeste</li> </ul>		<p><b>Pois chiche</b> <i>IG : 35</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anti-fatigue</li> <li>✓ Contrôle le cholestérol</li> </ul>

## Les graines de la vie



## 🌱 Les graines, véritables pépites nutritionnelles

Ajoutées au pain, les graines renforcent ses vertus santé. Riches en **protéines végétales**, en **fibres** et en **micronutriments**, elles améliorent le transit, prolongent la satiété, et offrent des bienfaits spécifiques :

### • Graines de lin

Riches en **oméga-3 végétal (ALA)** : 1,67 g par cuillère à soupe (10 g)

Luttent contre la **constipation**

Contribuent à la **prévention des cancers** du sein et du côlon

### • Graines de sésame

Excellente source de **fer** (25 % des besoins pour 30 g)

Riches en **lignanes** : bénéfiques à la **santé hormonale** (ménopause), elles **abaissent cholestérol et tension artérielle**

### • Graines de chia

Très riches en **fibres** (10 g pour 30 g) et **oméga-3**

Favorisent la satiété et régulent la glycémie

### • Graines de tournesol

Riches en **vitamine E**, puissant **antioxydant anti-âge**

Protègent la peau et le système cardiovasculaire

- Graines de courge

**Effet diurétique** : soulagent les infections urinaires, l'incontinence et l'**hypertrophie bénigne de la prostate**

- Quinoa

Riche en **protéines complètes** (tous les acides aminés essentiels)

Source de **magnésium** (≈30 % des AJR par tasse cuite)

**IG bas** : aide à prévenir le diabète et les fringales

- Sarrasin

Très riche en **rutine**, un antioxydant efficace pour :

Améliorer la **circulation sanguine**

Protéger le **cœur et le foie**

Réduire le **cholestérol** et la **glycémie**

Quels fruits choisir au petit déjeuner ? Privilégiez ceux à index glycémique bas !

Un **fruit à IG bas** libère lentement le sucre dans le sang, évitant les pics de glycémie responsables des fringales, de la prise de poids et de l'inflammation chronique. Ces fruits sont particulièrement intéressants dans un objectif de prévention du diabète, de gestion du poids, et de protection cellulaire.

👉 Les meilleurs fruits à IG bas :

**Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, mûres, cassis...) :**

Faible IG (25–40) + teneur **exceptionnelle en antioxydants** (anthocyanes). Ils protègent les cellules, soutiennent le cœur et freinent le vieillissement. À consommer frais ou surgelés, sans sucre ajouté.

**Kiwi :**

IG modéré (50) mais **N°1 en vitamine C** ! Il stimule l'immunité, favorise le transit et a une action alcalinisante.

**Pamplemousse :**

IG bas (25) et riche en **vitamine C**. Il contient de la **naringinine**, un flavonoïde qui active les enzymes de détoxification du foie et favorise la combustion des graisses. Un allié minceur et détox !

**Pomme, poire, pêche, abricot (frais) :**

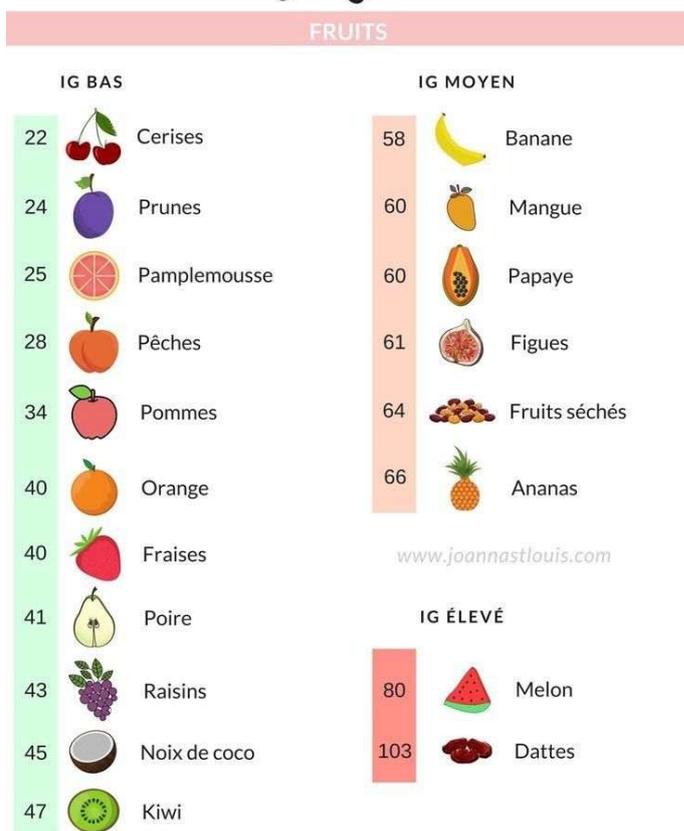
IG bas à modéré (35 à 50), riches en fibres solubles (notamment la pectine), bonnes pour la satiété et la santé intestinale.

⚠ Et les bananes ?

Les **bananes bien mûres** ont un IG plus élevé (60–70), mais elles sont très **riches en fibres** (surtout en amidon résistant si elles sont légèrement vertes) et douces pour le transit. Recommandées en cas de **constipation**.

✓ Astuce : évitez de les consommer **à jeun**, surtout si vous avez l'estomac sensible.

## Index glycémique



## Produits riches en probiotiques pour un petit-déjeuner utile



### Faut-il encore consommer du lait ?

Les études récentes remettent en question la consommation excessive de lait. Une consommation trop importante pourrait, en effet, aggraver certains troubles de santé (digestifs, inflammatoires, hormonaux...). En revanche, **les produits laitiers fermentés** suscitent un réel engouement scientifique, tant leurs **bienfaits pour la santé sont de mieux en mieux documentés.**



### Des alliés puissants pour notre microbiote

Le principal avantage des produits fermentés réside dans leur **impact positif sur la flore intestinale**. Les « bonnes » bactéries qu'ils contiennent améliorent la diversité et la qualité du microbiote, notre écosystème intestinal.



Or, ce microbiote est bien plus qu'un simple auxiliaire digestif :

➡ Il constitue **la première ligne de défense immunitaire** contre les agents pathogènes, les toxines, les métaux lourds et autres agresseurs extérieurs.

➡ Un **déséquilibre de la flore intestinale** – que l'on appelle dysbiose – peut favoriser un grand nombre de pathologies : surpoids, diabète, hypothyroïdie, allergies, troubles de l'humeur, dépression...

### Pourquoi les produits fermentés sont-ils mieux tolérés que le lait ?

Contrairement au lait, les produits laitiers fermentés sont **plus digestes**, car le lactose qu'ils contiennent est **partiellement dégradé** par les bactéries lactiques durant la fermentation. Ils contiennent également des **souches spécifiques de bactéries probiotiques**, dont la quantité et la qualité varient selon les produits.

### ✓ Qu'est-ce qu'un bon probiotique ?

Les critères pour qu'un produit soit réellement probiotique sont précis :

✓ **Diversité des souches** : idéalement, 7 à 8 souches différentes (lactobacilles, bifidobactéries, levures) agissant en synergie.

✓ **Quantité suffisante** : au moins **10 milliards de bactéries vivantes par jour** pour un effet probiotique tangible.

Quelques repères :

🥄 **Yaourt classique** : environ 1 milliard de bactéries et 2 souches

🔍 **Activia probiotique** : 3 souches et un peu plus de bactéries

📦 **Yakult** : 1 souche unique (Lactobacillus casei Shirota), mais 20 milliards par bouteille (65 ml)

🥛 **Kéfir (100 ml)** : jusqu'à 5 milliards de bactéries, avec plusieurs souches actives

👩🍳 **Recette maison** : un super yaourt probiotique

Pour enrichir efficacement votre microbiote, rien ne vaut les **yaourts maison**, fermentés longuement (30 à 36 heures). Ce temps de fermentation permet de **trippler la quantité de bactéries** et garantit leur survie jusqu'aux intestins.

Voici une recette inspirée du livre *Super Microbiote* de Daniel Sincholle, pharmacologue reconnu :

**Pour 6 à 7 pots de yaourt :**

800 ml de lait entier pasteurisé

1 yaourt nature au bifidus (type Activia) *ou* 1 sachet de ferments au bifidus

- 1 bouteille de Yakult
- 50 g de kéfir
- 2 c. à s. d'inuline de chicorée (facultatif, mais recommandé)

### Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et faire fermenter dans une yaourtière pendant **30 à 36 heures**.

💡 Conserver un yaourt pour ensemercer la prochaine fournée – jusqu'à 10 cycles possibles.



Prébiotiques : nourrir vos bonnes bactéries

Pour potentialiser l'effet des probiotiques, associez-les à des **fibres prébiotiques**, qui servent de "nourriture" à vos bactéries intestinales. L'inuline (issue de la chicorée) est l'un des meilleurs prébiotiques naturels.

Les aliments riches en fibres prébiotiques sont nombreux :



Chicorée, ail, oignon, endive



Fruits rouges



Son d'avoine



Amandes, graines de chia

Ajoutez-les sans hésiter à vos **smoothie bowls**, vos mueslis ou vos yaourts maison pour un petit déjeuner 100 % microbiote-friendly !



## Les noix et fruits secs, indispensables au petit déjeuner healthy

Riches en **antioxydants, fibres** et **micronutriments protecteurs**, les fruits secs et oléagineux ont toute leur place dans un petit déjeuner vitalité. Voici un aperçu de leurs bienfaits :

- **Noix de Grenoble** : championne en **oméga-3** (2,5 g/30 g) et en pouvoir antioxydant. Protège le cœur, améliore le microbiote, stimule le cerveau.
- **Amandes** : plus de 180 études vantent leur richesse en **vitamine E** et leurs effets cardio-protecteurs.
- **Pistaches** : font baisser le **mauvais cholestérol** et montent le bon. Sources de **resvératrol** et **anthocyanes** contre les maladies chroniques.
- **Noix du Brésil** : ultra-riche en **sélénium** (1 noix = 100 % AJR). Un bouclier contre le vieillissement cellulaire.
- **Abricots secs** : riches en **bêta-carotène**, pour la peau, les yeux et l'inflammation gastrique.
- **Pruneaux** : premiers en antioxydants ! Idéal contre la **constipation**, bon pour les os à la **ménopause**.
- **Figs sèches** : riches en **calcium** (167 mg/100 g) et en vitamines B. Bénéfiques pour le cœur, le cerveau et la vitalité sexuelle.

### Fruits secs et leurs vertus

portion de 30 g

#### Abricot sec

- ORAC : 1000 unités
- Glucides : 19 g
- Fibres : 2 g
- Bêta-carotène : 35% des AJR
- Santé de la **peau et des yeux**
- Immunité



#### Cranberry

- ORAC : 600 unités
- Glucides : 23 g
- Fibres : 2 g
- Immunostimulant



#### Pruneau

- ORAC : 2600 unités
- Glucides : 21 g
- Fibres : 4 g
- Prévient l'**ostéoporose**
- Laxatif
- Hypocholestérolémiant

#### Baies de goji

- ORAC : 1000 unités
- Glucides : 25 g
- Fibres : 3 g
- Immunostimulant
- Neuroprotecteur

- 🌴 **Dattes** : excellentes en cas d'effort prolongé. Riches en **flavonoïdes** antioxydants, idéales pour l'énergie et la récupération.
- 🍒 **Cranberries** : reconnues pour leur rôle dans la **prévention des infections urinaires** et certains cancers féminins.

## Petit déjeuner idéal selon la science



Voici quelques recettes pour vous inspirer de préparer un petits déjeuner healthy

### Bol spécial confort intestinal



À consommer au petit déjeuner, en collation ou en dessert, ce petit bol associe intelligemment **fruits, fibres et probiotiques** pour prendre soin de votre flore intestinale et renforcer votre vitalité au quotidien.

Les ingrédients clés de cette synergie :

**Fruits rouges ou kiwi** : riches en antioxydants, en vitamine C et à index glycémique bas, ils soutiennent l'immunité et limitent les pics de glycémie.

**Probiotiques naturels** : kéfir, yaourt bifidus ou produits fermentés à base de soja apportent des bactéries bénéfiques indispensables à la digestion, à l'assimilation des nutriments et à la santé du système immunitaire.

**Fibres prébiotiques** : son d'avoine, son de blé, psyllium, graines de lin moulues ou chia... elles servent de nourriture aux bonnes bactéries du microbiote et favorisent leur développement.

👉 Une synergie efficace pour :

- ✓ Restaurer ou maintenir l'équilibre du microbiote intestinal
- ✓ Améliorer le transit et la digestion
- ✓ Renforcer le système immunitaire et la synthèse de certaines vitamines (B, K...)
- ✓ Soutenir l'équilibre nerveux et émotionnel (l'axe intestin-cerveau)
- ✓ Prévenir ou soulager les troubles digestifs, les ballonnements, les allergies, l'inflammation chronique, l'obésité, etc.

### 🎯 Recette revitalisante (pour 1 coupe) :

Mélanger dans un bol :

1 c. à s. de **son d'avoine**, **son de blé**, **psyllium** ou **graines de lin moulues**

1 **yaourt bifidus** ou 100 g de **kéfir**

1 c. à c. de **graines de chia**

1 c. à c. d'un **sucrant naturel à IG bas** : **miel de romarin**, **sirop de yacon** ou **stévia**

Laisser reposer 5 à 10 minutes pour que les fibres gonflent.

Ajouter une **poignée de fruits rouges** (frais ou surgelés), **kiwi**, **pomme râpée** ou **dés d'orange**.

### ✅ Pourquoi ça fonctionne :

Les **probiotiques** apportent des micro-organismes vivants bénéfiques, essentiels à un microbiote équilibré.

Les **fibres prébiotiques** nourrissent ces bactéries et favorisent leur diversité, gage de santé intestinale.

Les **sons**, champions des fibres insolubles, soutiennent le transit, réduisent les ballonnements et régulent le cholestérol. ⚠️ À limiter à

2 c. à s. par jour pour éviter une malabsorption des nutriments chez les personnes sensibles.

Les **graines de chia** offrent un excellent apport en fibres solubles et en oméga-3, qui améliorent la composition du microbiote et réduisent l'inflammation.



### Flocons d'avoine **VS** Son d'avoine



100 g



10 g	Fibres	17 g
40	Index Glycémique	15
56 g	Glucides	51 g
9 µg	Sélénium	45 µg
0,7 mg	Vitamine B1	1,17 mg
177 mg	Magnésium	235 mg
523 mg	Phosphore	627 mg
5 mg	Manganèse	6 mg

### ⚠️ À éviter :

Les **flocons d'avoine cuits**, à IG élevé (jusqu'à 85), provoquent des pics glycémiques et favorisent les coups de fatigue.

Le **sucré blanc**, délétère pour la flore intestinale : il nourrit les levures pathogènes (candida), favorise les fermentations anormales et fragilise la muqueuse intestinale. Il perturbe aussi la satiété et accroît le risque de surpoids et de diabète.

🍯 Privilégier les bons sucres

Remplacez le sucre raffiné par des **édulcorants**

**naturels à IG bas** et riches en composés bioactifs :

**Miel d'acacia** ou **de romarin**

**Sirop de yacon** (riche en fructo-oligosaccharides prébiotiques)

**Stévia pure** (zéro calorie, sans effet insulínique)

💡 Ce bol est bien plus qu'un encas : c'est un soin quotidien pour votre intestin, votre énergie et votre bien-être global.

Voici quelques exemples de petit déjeuner, spécial digestion :

- Kiwi, graines de chia, son d'avoine, framboises
- Fraises mixées, myrtilles, graines de chia
- Framboises mixées, graines de chia



### Smoothie bowl pur bonheur



☀ Et voici la dernière recette : une assiette éclatante de couleurs, de textures et de saveurs ! Elle incarne pleinement les trois piliers essentiels de ma vision de la diététique : **plaisir, santé et simplicité**.

Manger – et bien manger – n'est pas seulement un besoin vital, c'est aussi un **plaisir fondamental**. Un plaisir quotidien, renouvelé à chaque repas, et dont il serait dommage de se priver !

Manger sain ne devrait jamais rimer avec frustration ou privation.

**Manger mieux**, c'est avant tout le plaisir de choisir, de cuisiner, de savourer et de partager. Et quoi de mieux qu'une belle assiette pour bien démarrer la journée ?

Elle nourrit non seulement le corps, mais aussi le moral et l'esprit.



🌿 Un concentré de bienfaits, de la tête aux pieds :

✅ **Les probiotiques** du kéfir renforcent l'immunité en enrichissant notre flore intestinale de bonnes bactéries protectrices.

✅ **Les fibres prébiotiques** du son d'avoine et des graines de chia stimulent le transit, apaisent le système digestif et nourrissent le microbiote.

- ✓ **La vitamine C** des fruits rouges et du kiwi stimule les défenses naturelles, l'énergie et la concentration.
- ✓ **Le potassium et le magnésium** (présents dans la banane, les graines et les céréales) soutiennent le système nerveux, aident à réguler la tension et luttent contre la fatigue et le stress.
- ✓ **Le calcium, la vitamine D et la vitamine K** participent à la solidité des os et à l'équilibre général.
- ✓ Et les **bons glucides** des fruits et des graines fournissent une énergie stable, durable, sans pic glycémique.

🍓 *Une recette tout en douceur et vitalité – pour 2 personnes :*

**Ingrédients :**

- 200 ml de kéfir ou de lait fermenté
- 200 ml d'eau minérale gazeuse type **Rozana** (riche en minéraux)
- 300 g de fraises (en réserver quelques-unes pour le dressage)
- 1 banane
- 2 kiwis
- 2 c. à s. de **son d'avoine**
- 2 c. à s. de **graines de chia**
- 2 c. à c. de **graines de lin** (préalablement mixées)
- 2 c. à c. de **sésame noir ou doré**
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à c. de **miel** ou de **sirop de yacon** (optionnel)



**Préparation :**

Mixer les fraises avec le kéfir et la Rozana jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Ajouter les graines de chia, le son d'avoine, les graines de lin et le sucrant naturel. Bien mélanger. Laisser reposer 20 à 30 minutes pour que les graines gonflent et que le smoothie épaisse. Dresser dans de jolies coupes. Ajouter par-dessus les fruits frais tranchés (banane, kiwi, fraises réservées), les graines de sésame et quelques feuilles de menthe.



**Pain de seigle aux graines, façon pain nordique**

👉 Pourquoi privilégier le pain complet au petit déjeuner ?

Le **pain complet** est nettement plus intéressant que le pain blanc :

**Index glycémique (IG) plus bas**, donc meilleur pour la glycémie.

**2 à 3 fois plus de fibres, minéraux et vitamines** : magnésium, phosphore, fer végétal, zinc, vitamines B.

Les **graines ajoutées** renforcent l'apport en fibres et en

nutriments.

✗ À l'inverse, le **pain blanc**, avec son IG élevé, agit comme un **sucre rapide**, provoquant pics d'insuline et hypoglycémie réactionnelle.

👉 Une recette maison que j'aime : pain au seigle et mélasse

La **farine de seigle complet** (T130 à T170) est riche en **fibres prébiotiques**, minéraux et donne un goût rustique.

La **mélasse**, bien que très sucrée (IG 70), contient des **antioxydants** et des **oligoéléments**. À consommer avec modération.

## Alternatives à la farine blanche : farines à IG bas et leurs atouts

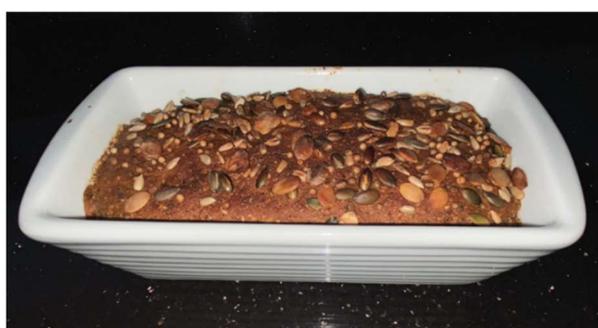
Farine	IG	Atouts	Inconvénients	Utilisations
Orge mondée	30–35	Riche en fibres, bon en mélange	Texture caoutchouteuse seule	Cakes, clafoutis, crêpes
Sarrasin	50	Sans gluten, riche en minéraux, prébiotiques	Goût rustique, texture dense	Galettes, biscuits, bread-cakes
Pois chiches	< 35	Très protéinée, riche en minéraux, sans gluten	Goût spécial cru (disparaît à la cuisson)	Galettes, cakes, fonds de tarte (en mélange)
Quinoa	35	Très complet, sans gluten	À doser à 50 % max	Muffins, pancakes, biscuits
Seigle complet	~45	Riche en fibres prébiotiques, minéraux	Goût rustique marqué	Pain, pain d'épices, pizzas
Coco	35	Très riche en fibres, rassasiant, goût doux	Très absorbante, texture friable	Cakes sucrés (30 % max en mélange)

### 💡 Conseil pratique :

Alterner les farines dans vos pains et pâtisseries permet de varier les goûts, les textures et surtout d'abaisser la charge glycémique tout en enrichissant votre alimentation en fibres, minéraux et protéines végétales.

#### Pour 1 pain

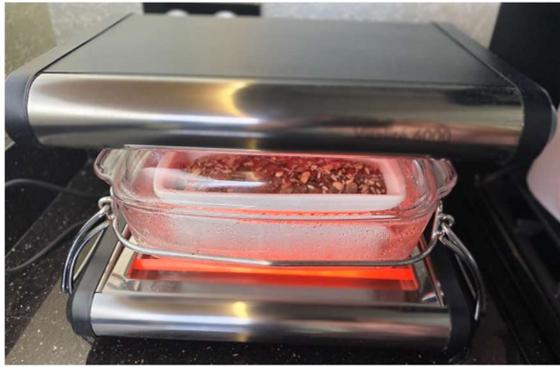
- 180 de farine de seigle
  - 100 gr de farine de blé complet
  - 1 c. à soupe de son d'avoine
  - 250 ml d'eau tiède
  - 1 c. à soupe d'huile
  - 1 sachet de levure déshydratée
  - 1 c. à soupe de mélasse ou de miel
  - 1 c. à café rase de sel
  - 1 càs de chaque graine : lin, sésame, pavot, tournesol, courges
- Mettre l'eau, la mélasse et la levure émiettée dans le bol d'un robot et mélanger pendant 1 à 2 minutes (Au Thermomix 1 mn 30 vit 3 à 37°).
  - Ajouter les deux farines, le son d'avoine et en dernier le sel et pétrir pendant 5 mn (Au Thermomix fonction « Épi » 5 mn).



- Au bout des 5 mn de pétrissage ajouter les graines et continuer de pétrir encore 5 mn (Au Thermomix fonction « Épi » 5 mn).
- Pendant ce temps, beurrer ou huiler deux moules à cake.
- À la fin du pétrissage, verser la pâte dans les moules en raclant bien les bords avec une Maryse.
- *Lisser le dessus avec le dos d'une cuillère à soupe trempée dans l'eau (ça évite que la pâte n'accroche à la cuillère et permet aux graines d'adhérer au pain).*
- Mettre dans le four froid et laisser lever pendant environ une heure.
- Ouvrir le four et ajouter un petit récipient d'eau en vat du four.

Allumer le four à 180° et laisser cuire pendant 1 heure et 15 mn.





### Cuisson à l'Omnicuiseur :

- Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- Une fois la vapeur formée, déposez la boule de pâte dans le moule beurrer et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 40 min (Omnicuiseur éteint).
- Au bout de ce temps, sans ouvrir la cocotte mettre à cuire : **50 min, Haut et Bas maxi 20 min puis mini, inversion à 20 min.**

- Glisser le papier alu sur le couvercle au bout de 20 min pour éviter de griller les graines



### Crackers aux graines type Wasa

Pour celles ou ceux qui n'ont pas le temps de faire le vrai pain complet aux graines, il y a une alternative : les crackers aux graines (façon Wasa). Croustillants et fins ces petits crackers sont addictifs.

On peut les réaliser en quelques minutes seulement et conserver dans une boîte hermétique.

A base de farine de seigle et de son d'avoine, avec les graines et les aromates ( thym, basilic ou herbes de Provence), ils sont excellents en

apéritif, en encas salé ou encore au petit déjeuner.<sup>9</sup>



### Pour 1 plaque de four :

- 60 g de farine de seigle
- 2 c. à soupe de son d'avoine
- 1 c. à soupe de chaque graines : lin, chia, pavot, tournesol, sésame, courge
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g d'eau
- 1 c. à café de sel aux herbes
- 1 c. à soupe d'inuline (facultatif)
- 1 c. à café de levure chimique
- Mélanger les ingrédients secs dans un saladier, ajouter l'eau et l'huile pour obtenir une pâte bien homogène et assez compacte
- Mettre la pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Par-dessus, mettre une autre feuille de papier



sulfurisé et étaler au rouleau à pâtisserie en un grand rectangle, le plus fin possible. Cuisson au four à 120 °C 50 min, à surveiller (selon l'épaisseur des crackers).

<sup>9</sup> <https://www.passionnutrition.com/12-farines-a-index-glycemique-ig-bas/>

Et si vous ne pouvez pas vous passer de confiture, voici deux belles alternatives aux confitures trop sucrées :



Côté sucrants, j'ai opté pour la **stévia** (goût neutre, parfaite en pâtisserie) et le **sirop d'agave** (IG bas de 15, à ajouter en fin de cuisson car il supporte mal les hautes températures). Les graines sont ajoutées également en fin de cuisson (le lin doit être fraîchement moulu).

#### Résultat :

- La confiture au lin est bien lisse, mais un peu terne.
- Celle aux graines de chia a une texture agréable, proche d'une confiture classique, légèrement croquante et bien sucrée.

#### 👉 Inconvénients :

- Se conservent seulement 10 à 15 jours au réfrigérateur.
- Perdent une partie de leurs vitamines à la cuisson.

#### 👉 Avantages :

- **IG bas** → ne fait pas monter la glycémie.
- **Riches en oméga-3 (ALA)**, bons pour le cœur.
- **Très riches en fibres** → bon transit, bon microbiote, effet détox.
- **Plein d'antioxydants** :
  - Graines : zinc, cuivre, manganèse, sélénium, polyphénols, phytostérols (anti-inflammatoires, hypotenseurs).
  - Fraises : anthocyanes et fisétine (protègent les neurones, anti-âge).
- **Effet bonne humeur** : grâce au tryptophane et au magnésium, qui soutiennent moral et appétit.<sup>10</sup>

## Confitures de fraises « pure santé »

C'est la pleine saison des fraises ! Après les avoir savourées nature, en clafoutis ou en salade, pourquoi ne pas tester une confiture légère, sans sucre ajouté, mais pleine de bienfaits ? Sur le web, on trouve plusieurs recettes à IG bas. J'ai voulu expérimenter moi-même. Pour remplacer la gélatine classique, j'ai utilisé des graines de chia et de lin, qui ont la capacité naturelle de gélifier au contact de l'eau.



## Confitures de fraises « pure santé »



<sup>10</sup> <https://aliments.monalimentation.org/chia,10g.html>

Ces confipotes se gardent au frais 5-7 jours. Elles regorgent de bonnes fibres et d'Oméga-3.

**Recette de base :**

-  400 de fraises
-  1 c. à soupe de jus de citron
-  1 gousse de vanille fendue
-  2 c. à soupe de sucrant de votre choix

 Cuisson à l'Omniseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

 Cuisson à la casserole : 10 min à feu très doux

 Cuisson au Thermomix : 15 min à 95°C/sens inverse

 À la fin de la cuisson répartir la confipote dans deux pots et ajouter dans un :

 1 c. à soupe de graines de Chia et laisser gélifier au moins 1 nuit au frais

Dans l'autre :

 1 c. à soupe de graines de lin moulues et laisser gélifier au moins 1 nuit au frais

# La routine matinale pour la peau idéale

Après le petit déjeuner, **direction la salle de bain.**



On prend notre temps pour se brosser les dents et prendre une douche. Et pourquoi pas contrastée en température, pour dynamiser l'organisme ? Une douche de contraste a un effet bénéfique sur la peau. L'exposition de la peau à l'eau chaude entraîne l'ouverture des pores, la dilatation des vaisseaux sanguins et l'élimination des toxines par l'organisme. Et avec une transition brutale vers l'eau froide, les terminaisons nerveuses sont affectées. Les pores sont immédiatement fermés et les cellules nettoyées.

Attention, pas trop d'écarts de températures au début...

Mais avant d'entrer dans la cabine de douche, un petit geste détox pour la peau.

## Connaissez-vous le brossage à sec ?



### Brossage à sec détoxifiant

#### 🌸 Le brossage à sec : un geste simple pour dynamiser le corps et la peau

Le brossage à sec est une technique de soin naturelle qui consiste à brosser la peau sèche, avant la douche, à l'aide d'une brosse en poils naturels. Pratiqué depuis longtemps dans les traditions de santé holistiques (ayurvéda, naturopathie...), il offre de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

#### 🌟 Pourquoi brosser sa peau à sec ?

La peau est notre plus grand organe d'élimination : elle évacue près d'**1 kg de toxines par jour**, à travers la sueur, le sébum et la desquamation. Mais le stress, la sédentarité, une mauvaise circulation ou une alimentation déséquilibrée peuvent ralentir ce processus. Le brossage à sec vient soutenir cette fonction essentielle.

#### 🌀 Les bienfaits du brossage à sec :

- ✓ **Exfolie naturellement** : il élimine les cellules mortes et favorise le renouvellement cellulaire (la peau se régénère en 24 h).
- ✓ **Active la circulation sanguine et lymphatique** : il stimule le drainage lymphatique, ce qui aide à évacuer plus efficacement les déchets métaboliques (acide urique, mucus, toxines...).
- ✓ **Renforce l'immunité** : en stimulant la lymphe, on soutient la fonction immunitaire, puisque la lymphe transporte les globules blancs.
- ✓ **Améliore la texture de la peau** : la peau devient plus douce, plus lisse et tonique. Il aide aussi à prévenir ou atténuer la cellulite.
- ✓ **Relance l'énergie vitale** : comme un automassage stimulant, le brossage redonne un coup de fouet au corps le matin. Il agit aussi sur le système nerveux en procurant une sensation de bien-être.
- ✓ **Détoxifie naturellement** : en libérant les pores, il favorise l'élimination des toxines et allège le travail du foie, des reins et des intestins.

#### 🌿 Comment pratiquer ?

- 👉 Brosser la peau **à sec**, sur peau nue, avec une brosse en **poils naturels** (éviter les matières synthétiques).
- 👉 Toujours effectuer des **mouvements doux mais fermes**, en **remontant vers le cœur** :
- 👉 Des pieds vers les cuisses, des mains vers les épaules, puis du bas du dos vers le haut.
- 👉 Brosser pendant 5 min chaque matin, juste avant la douche (qui rincera les cellules mortes).
- 👉 Terminer par un jet d'eau fraîche pour tonifier davantage.
- 👉 Appliquer ensuite une huile végétale nourrissante (jojoba, noyau d'abricot, chanvre...).

⚠ **Contre-indications** : peau lésée, eczéma, psoriasis en poussée, varices importantes, fièvre ou infections cutanées.

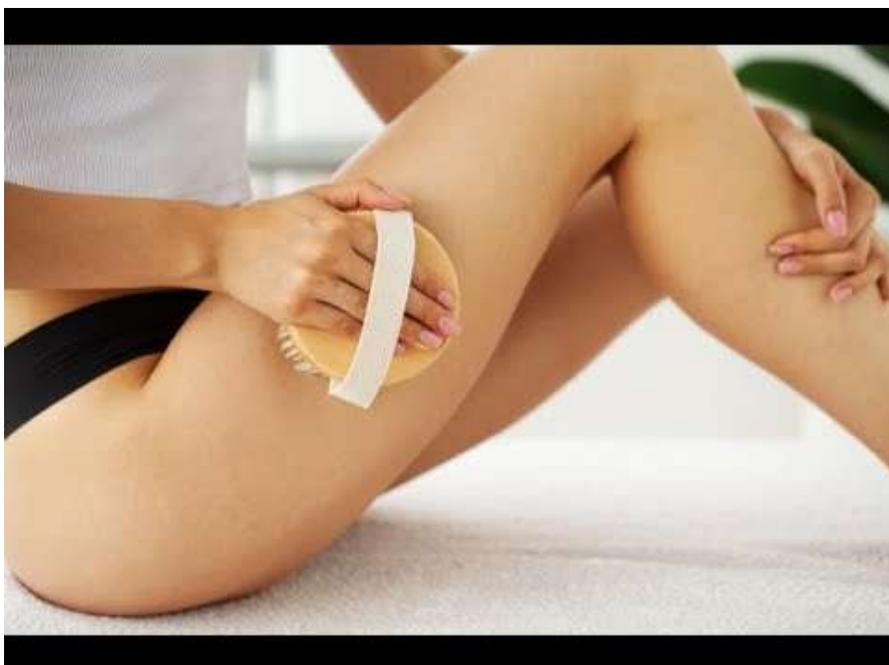
📺 *Voici une petite vidéo pour vous apprendre à faire ce massage magique :*



📺 *Et voici ma routine « brossage à sec » express :*

En stimulant ainsi la lymphe, on **allège la charge toxique du corps**, on **réveille l'immunité**, et on donne un vrai **coup de boost à la vitalité**.

PS: On peut acheter les brosses sans problème dans les grandes surfaces ou les magasins bio.



### *Astuce perso :*

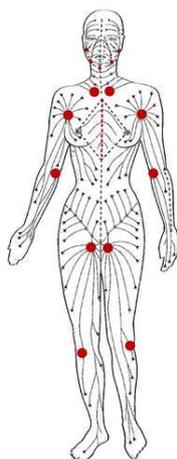


J'ai acheté deux mêmes brosses avec les attaches que je fixe sur les poignées. Ça divise par deux le temps de massage.



Le vent, l'air froid et sec, le chauffage en hiver, le soleil en été, les douches trop chaudes, les bains prolongés ou encore les savons agressifs... tous ces facteurs fragilisent le film hydrolipidique naturel qui protège notre peau. Ce film, composé d'eau et de lipides, joue un rôle clé pour maintenir une peau souple, hydratée et résistante.

## Automassage lymphatique des jambes



### 💧 Prendre soin de sa peau et de sa circulation en été

➡ Pour le préserver, il est essentiel **d'hydrater la peau juste après la douche ou le bain**, lorsque les pores sont encore dilatés. Une **huile végétale** (jojoba, amande douce, chanvre...) ou une **crème hydratante bio** renforcent cette barrière cutanée et limitent les pertes en eau.

☀️ En été, privilégier des soins **hydratants légers**, de préférence sous forme de **gel** ou d'**émulsion fluide**, qui pénètrent facilement sans effet gras.

🙋 Et pourquoi ne pas allier l'application de votre soin à un **automassage drainant** ? En plus d'améliorer la pénétration du produit, cela stimule la **circulation lymphatique**, souvent ralentie en période de chaleur.

### 🌀 Drainage lymphatique des jambes : un rituel fraîcheur pour l'été

Les fortes températures peuvent impacter la circulation sanguine mais aussi **lymphatique**. Celle-ci, bien que méconnue, est pourtant indispensable à la **détoxification de l'organisme**.

💧 Chaque jour, environ **8 litres de liquide** s'échappent des capillaires sanguins pour « laver » nos cellules. 90 % sont réabsorbés par les veines, les 10 % restants par les **vaisseaux lymphatiques**. Ce flux nettoyant ne peut fonctionner correctement que si la circulation est fluide.

Le **drainage lymphatique**, pratiqué en automassage, vise à relancer ce système et offre de nombreux bénéfices :

- ✓ soulage les **jambes lourdes**
- ✓ réduit la **réétention d'eau** et la **cellulite**
- ✓ renforce le **système immunitaire**
- ✓ améliore la **qualité du sommeil**

### 👉 Routine express "jambes légères" (à faire le matin à jeun ou après la douche) :

Commencer par **stimuler les ganglions** (au niveau de l'aîne, derrière les genoux, sous les clavicules) avec de légères pressions circulaires.

Effectuer des **mouvements doux, lents et ascendants**, toujours en direction du cœur : chevilles vers genoux, puis genoux vers haut des cuisses.

Répéter chaque geste 5 à 10 fois par zone, avec une **pression légère mais régulière**.

💡 Conseil : associer ce rituel à l'application de votre crème hydratante ou crème solaire pour un geste 2 en 1.

✨ **En institut, la méthode Renata França** est aujourd'hui une des techniques les plus réputées et efficaces pour relancer la circulation, réduire les œdèmes et tonifier les tissus. Les résultats sont visibles rapidement (testé et approuvé !). En complément, vous pouvez vous inspirer de ses gestes dans cette **vidéo Instagram** très bien faite :

👉 [Active Wellness – Renata França](#)