

## Le bon geste : Le Kombucha, LA boisson éthé ☀



Très désaltérante, cette boisson est utilisée depuis des millénaires pour ses effets thérapeutiques : elle est en effet fabriquée à partir de **thé** auquel on rajoute un mélange de **bactéries et levures** et du sucre pour les nourrir.

On obtient ainsi un probiotique qui **améliore notre flore intestinale**, donc notre **immunité**, notre **transit** et même notre **humeur**. On peut le fabriquer soi-même, mais les conditions d'hygiène doivent être strictement respectées...je conseille donc plutôt de **l'acheter**, de préférence en magasin bio.

On le choisit **non pasteurisée** et avec le moins d'ingrédients et le moins de sucre rajouté possible. Il y en a pour tous les goûts. Si c'est pour faire une cure, il vaut mieux augmenter progressivement les quantités journalières, et ne pas dépasser 3 à 4 verres par jour. En dose d'entretien, un petit verre par jour maintient nos intestines en équilibre.

Santé !

## L'actu santé : Le régime cétogène testé pour vous



Après la voiture hybride, l'enseignement hybride, nous y voilà au **cerveau hybride** !

Saviez-vous que le sucre n'est pas l'unique carburant du cerveau, mais qu'il peut aussi fonctionner en transformant les graisses en corps cétoniques ; et qu'il est même capable de switcher d'un mode de fonctionnement à l'autre ?

Cette capacité a été développée chez le chasseur-cueilleur pour survivre dans des conditions extrêmes en s'adaptant à l'offre de nourriture souvent limitée (uniquement du **gras** ou uniquement des **glucides**).

Comme j'avais du mal à y croire et que j'ai l'esprit scientifique, j'ai essayé : 2 semaines de cure cétogène, c'est à dire **moins de 50 g de glucides par jour**, ce qui est très peu (les glucides constituent normalement 55% des apports énergétiques totaux).

Résultat : Après quelques moments de faiblesse au début, je n'ai pas eu faim, mon ventre s'est creusé, mon poids est resté identique et mon niveau d'énergie a été décuplé.

Bref, j'avais une pêche d'enfer. Dommage que la pêche ainsi que tous les fruits soient interdits dans ce régime. Et qu'est-ce que c'est gras !

Conclusion : **Pas très équilibré** du point de vue de la Nutritionniste, il a certainement son intérêt dans l'**épilepsie**, dans le traitement du **cancer**, dans la maladie d'**Alzheimer** entre autres... mais je le réserverais à quelques cas spécifiques.

Vous voilà éclairés ☀️

Ceci dit j'ai découvert à cette occasion de nouvelles recettes délicieuses dont je vous partage une ci-après (librement adaptée de Pascale Naessens) :

## La recette du soleil ☀️ : Halloumi grillé et salade de légumes aux noix de pécan

Le Halloumi est un fromage de chèvre à pâte dure (donc naturellement pauvre en lactose) qui nous vient de Chypre. On le coupe en tranches de 2 cm environ pour le griller 1 minute de chaque côté dans un peu d'huile d'olive et on l'arrose d'un peu de jus de citron sur l'assiette pour un vrai goût de vacances.

Pour la salade : 1 brocoli, 2 oignons de printemps, 10 tomates cerise, 30 g de noix de pécan  
60 g d'olives, huile d'olive

Détaillez le brocoli en bouquets et cuisez le 10 minutes à la vapeur. Hachez grossièrement les noix. Coupez les olives et les tomates en 4 et les oignons en fins anneaux, mélangez avec de l'huile d'olive, c'est prêt.



## Le petit mot de la fin : Lumière ☀ sur les TCA

La pandémie nous a amené son lot de peines... avec aussi une augmentation des **Troubles du Comportement Alimentaire**, comme par exemple l'**orthorexie**, qui se traduit par une **obsession du diététiquement correct**.

Voici les critères qui la définissent :

- passer un temps infini à réfléchir aux repas,
- ressentir depuis peu un dégoût pour certains aliments,
- ressentir du plaisir / de la fierté après un repas "diététiquement correct", et au contraire, un sentiment d'engraissement après avoir mangé un aliment qui ne rentre pas dans ses critères personnels du diététiquement correct,
- avoir besoin de contrôler de A à Z la provenance de tous les aliments,
- à table, penser plus à la qualité nutritive qu'au goût,
- diviser les aliments en deux groupes : les bons et les mauvais,
- scruter avec précision tous les aliments avant de les acheter ou pas,
- se mettre à jeûner de plus en plus,
- s'interdire tout craquage même lors d'importantes occasions sociales,
- lier directement son état de bien-être à l'adhérence ou non aux normes alimentaires qu'on s'est fixée.

Si vous, ou un de vos proches, se reconnaissent dans plusieurs de ces critères, **il faut en parler** à un professionnel, car ce trouble peut évoluer en **TOC** (trouble obsessionnel compulsif), alors qu'au départ il s'agit d'un mal-être souvent passager pour lequel un **médecin**, **nutritionniste** ou **psychologue** peuvent conseiller des outils thérapeutiques.

Comme avec tout, il vaut mieux prévenir que guérir :-)

*Je vous souhaite un été ensoleillé ☀*