

Comment prendre soin de sa santé

« Que ton aliment soit ton médicament » !
Malheureusement, les conditions de vie ne permettent plus de continuer ce mode de vie traditionnel.

Pour une alimentation saine et équilibrée, pour bien assimiler ce que l'on mange et diminuer les risques de maladie, suivez les conseils simples de Clara Truchot, du Dr de Lorgeuil et de M. Mekhancha.



Comment prendre soin de sa santé

CONSEILS PRATIQUES



Avec le soutien de :

Comment prendre soin de sa santé

CONSEILS PRATIQUES

avec Clara Truchot

Le yoga avec Clara Truchot
pratique et enseigne le yoga depuis 35 ans.
L'expérience de Clara Truchot est basée sur une
formation paramédicale, de solides notions
d'acupuncture et des années d'enseignement du
yoga.

Elle a également publié de nombreux ouvrages dont
« *Trouver le bien-être : Do-in – Shiatsu* » « *Haïha yoga,
science de santé physique et mentale* » aux éditions du
Courrier du Livre.

**Conseils de nutrition avec
Dr Michel de Lorgeril
M. Djamel Mekhencha**

Introduction santé et alimentation

La santé n'est pas seulement une chose importante mais la chose la plus importante. Une des principales perturbations de la santé provient d'un dérèglement de l'appareil digestif, cette extraordinaire « usine » au fonctionnement bien méconnu.

L'évolution de notre mode de vie, le déplacement vers les villes, le stress, l'influence des autres pays nous ont souvent fait perdre nos règles simples de bonne alimentation. Elles sont rappelées ci-après.

L'utilisation des plantes médicinales en infusion, en décoction ou encore à mâcher représente une aide à la digestion qu'il ne faut pas négliger et qui ne provoque pas d'effets secondaires.

L'activité physique permet de mieux assimiler ce que l'on mange et de mieux éliminer les calories et les toxines. On conseille ici quelques mouvements simples et une respiration qui facilitent la bonne assimilation de la nourriture.

Survol de l'appareil digestif

C'est le bon fonctionnement de cette « usine » qui permet à un aliment pris sur la langue de devenir une substance assimilable par les différents tissus de l'organisme - jusqu'à la peau ! ...

L'appareil digestif est considéré comme un « tube » de 8 à 10 mètres de long, formé de parties spécifiques.

Les aliments passent dans ce « tube » en 4 étapes avec l'aide impérative des sucs digestifs spécifiques, sans oublier évidemment à la base le système nerveux et la circulation sanguine.

Il faut au moins 9 heures, si tout va bien, pour qu'un aliment parcoure tout le trajet.

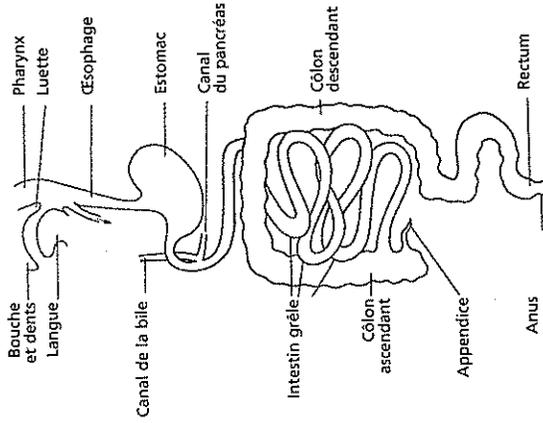


Schéma du tube digestif.

Les 4 étapes de la digestion

1/ Ingestion : Suc salivaire - Bouche et dents
Pharynx - Œsophage

2/ Digestion : Sucs gastriques - Estomac

3/ Absorption: Sucs intestinaux - Intestin grêle
Gros intestin

4/ Excrétion : Rectum

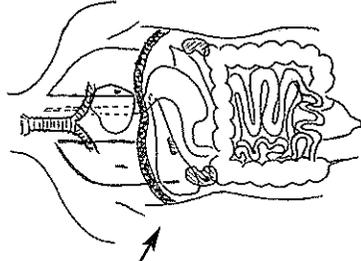
Tout ceci avec la participation des glandes annexes : foie et pancréas

Comprendre le processus de la digestion

- **Mastication et salivation** sont les deux premières phases de la digestion : les aliments enrobés de suc salivaire, sont ramollis et sectionnés.
- Puis ils passent par l'**œsophage** pour arriver dans l'**estomac** où le « bol » est malaxé et mélangé à un cocktail de suc gastriques
- Puis selon leur teneur, ils passent plus ou moins rapidement dans l'**intestin** où interviennent les suc intestinaux. Les aliments sont alors transformés et absorbés par l'organisme.
- A la fin, ce qui demeure encore passe dans le **colon** où des bactéries vont intervenir et ... produire les selles. La bonne élimination est importante et finalise le processus de la digestion.

Le Diaphragme

La digestion est accompagnée constamment par le **diaphragme** paroi musculaire en forme de dôme - régi par la respiration. Il sépare la poitrine de l'abdomen. Il s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration (18 fois par minute).



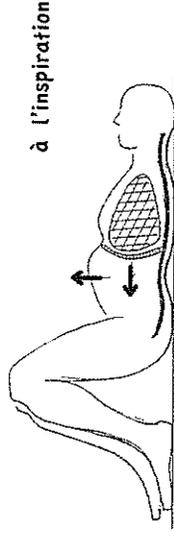
Cette double action contribue à un massage constant des organes digestifs, d'où l'intérêt, par une bonne respiration, de bien faire fonctionner le diaphragme.

A l'**inspiration**, les poumons se gonflent et le diaphragme est repoussé. Il s'abaisse et s'étale. Les viscères sont refoulés (l'abdomen se gonfle).

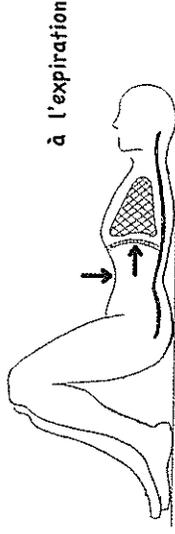
A l'**expiration**, les poumons se vident, le diaphragme remonte et le ventre se creuse : les organes sont massés. Ce massage peut être accentué en pratiquant une « *rétractation abdominale* » volontaire, très efficace pour maintenir la vigilance de nos organes.

Pour bien sentir ces mouvements

Placez-vous sur le dos, paumes des mains sur l'estomac. Respirez toujours par le nez !
Expirez d'abord pour vider les poumons.



Inspirez lentement : le ventre se gonfle. Il est évident que vous ne pouvez toucher le diaphragme mais vous pouvez sentir le mouvement musculaire du ventre qui se gonfle.



Expirez doucement. Sentez le mouvement des muscles qui se relâchent.
C'est une respiration « abdominale » dite de la détente, donc très utile à tout moment.

Conseils de nutrition

Notre rapport à notre nourriture quotidienne a tendance à se dégrader ces dernières années, en quantité et en qualité. Manque de temps, manque d'argent... et trop de stress dans la vie quotidienne pour prendre sérieusement soin de son alimentation. Rares sont ceux qui se permettent un bon repas, sain et équilibré.

Manger pour être en bonne santé

La façon de se nourrir détermine **notre état de santé**. C'est une grande responsabilité car en préservant **notre santé future**, nous faisons en sorte de ne pas être une charge (*en étant malade*) pour les plus jeunes quand nous aurons pris de l'âge.

Nous pouvons aussi **servir de modèle** aux plus jeunes en leur fournissant une référence nutritionnelle pour rester en bonne santé, alors que les nouvelles générations perdent tout repère.

Bien manger, c'est fournir à son organisme **l'énergie** et les substances nécessaires au bon fonctionnement de nos organes vitaux, *en fonction de notre activité physique* !

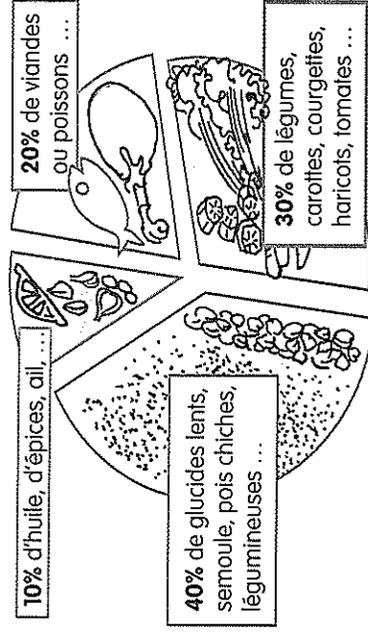
C'est choisir **une nourriture équilibrée et diversifiée**. De cette manière, nous pouvons éviter ou diminuer les risques de maladies.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Un repas équilibré respecte la proportion et la diversité des différents types d'aliments dont notre organisme a besoin.

Il y a des aliments riches en amidon (les céréales, les légumes secs, les tubercules), des aliments riches en vitamines, en sels minéraux (magnésium, calcium, ...) et en fibres (légumes et fruits), des produits riches en protéines animales (viandes, poissons, lait, œufs) et des produits simplement énergétiques (dattes, sucre...).

Le corps a besoin d'un peu de chaque, dans une proportion définie par les nutritionnistes dans le schéma suivant :



Le couscous, un bon exemple d'équilibre alimentaire

Nous avons d'abord une base de semoule, sur laquelle est mis un tas de légumes variés, puis de la viande. Les matières grasses, les épices viennent en plus.

La proportion en quantité est bonne entre glucides lents (40%), légumes (30%), viandes ou poissons (20%) et huile et condiments (10%).

On retrouve un équilibre adéquat en sucres complexes (céréales et légumes), lipides et protéines végétales et animales, le tout associé à une multitude de substances végétales bioactives indispensables à la santé.

Une alimentation équilibrée en quantité et en qualité se juge sur plusieurs jours, jamais sur un seul repas ou sur une seule journée.

Bien nourrir son organisme

1. Mangez de tout un peu ! Diversifiez au maximum le contenu de vos assiettes en fonction de votre porte monnaie, des disponibilités du marché et des saisons.
 2. Mangez autant de fruits et de légumes que possible
 3. Consommez régulièrement des céréales complètes et des légumineuses (riz et lentilles, couscous et pois chiches).
 4. N'oubliez pas ! Ail, oignon, coriandre, persil, menthe, cumin, curcuma ... sont riches en nutriments.
 5. Utilisez de préférence l'huile d'olive crue ou peu cuite.
 6. Mangez peu de viande. Préférez la volaille ou le poisson à la viande rouge.
 7. Privilégiez les produits les moins gras que ce soit dans le choix des viandes, des laitages *protidiques, des pâtisseries, etc.*
 8. Privilégiez aussi les produits les moins sucrés !
 9. L'eau est la seule boisson indispensable à la vie.
- Légumes et fruits sont aussi intéressants cuits que crus. Lorsqu'on peut les consommer en crus c'est mieux. S'ils sont cuits en bouillon, on retrouvera dans le bouillon une bonne partie des constituants nutritifs.**

Ce qu'il faut manger avec modération

- **Les graisses animales** qui entraînent surpoids, diabète, et maladies cardio-vasculaires.
- **Les sucres rapides** (pain blanc, bonbons, glaces, sodas, cocas), d'où surpoids, diabète
- **Les protéines animales** et notamment les viandes rouges.
- **Les produits raffinés** (pâtes alimentaires, pain blanc) : pauvres en vitamines et sels minéraux, ils épuisent les réserves du corps.
- **Le sel** peut aggraver une hypertension artérielle.
- **Les épices agressives** qui éprouvent l'estomac.
- **Les aliments industriels**, chers à l'achat et riches en calories mais vides de composés bioactifs qui protègent notre santé.

Manger sain et équilibré !



Une alimentation **diversifiée et variée** de type traditionnel est la garantie d'**une bonne santé**.

- **Les aliments de base** doivent être simples, de qualité, et non dénaturés, et le moins possible transformés par des procédés industriels.
- **Cuisiner soi-même** avec des modes de cuisson qui préservent les aliments, en évitant les fritures.
- Associée à une bonne alimentation, **une activité physique ou sportive** est recommandée. Cela peut être simplement de marcher pour aller à son travail ou faire ses courses plutôt que de prendre la voiture ou les transports en commun...



Ou aussi de pratiquer les exercices de yoga proposés à partir de la page 21 !

Les plantes digestives

Les plantes digestives sont une aide précieuse pour la digestion et ... l'organisme.

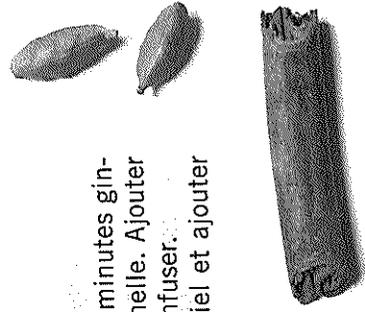
Les plantes sont depuis toujours à la base des médecines traditionnelles et peuvent être utilisées en infusion, décoction, huiles...ou à mâcher comme la Réglisse. Elles ont de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme, - en particulier stimuler l'appétit et favoriser la digestion.

Les infusions sont obtenues en plaçant une cuillerée de tisane dans une grande théière d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes. Filtrez puis consommez.

Les décoctions sont obtenues en portant la préparation à ébullition et en laissant bouillir pendant au moins 3 minutes.

Recette du thé indien :

Faire bouillir pendant 10 minutes gingembre, cardamome, cannelle. Ajouter ensuite du thé et laisser infuser. Filtrer. Sucrez avec du miel et ajouter un peu de lait.



À utiliser en décoction

Le **GINGEMBRE** fait partie des plantes particulièrement recommandées par la médecine ancestrale indienne (*ayurveda*) pour combattre les troubles digestifs : indigestion, ballonnements, diarrhées... Et neutraliser les toxines.

Préparation classique : 10 g de poudre de gingembre dans le double de volume d'eau. Faire bouillir le mélange. Si vous ajoutez du thé, laissez ensuite infuser quelques instants. Vous pouvez sucrer avec un peu de miel.

La **CARDAMOME** est également une plante très prisée en médecine ancestrale... Elle est utile en cas de nausées et de perturbations gastriques.

La Cardamome est aussi stimulante. Elle attise le feu digestif et...dit-on rafraîchit l'esprit. En saupoudrer dans une infusion ou sur des légumes

La **CANNELLE** donne de l'appétit mais est aussi utile en cas de digestion difficile.

Avec le gingembre, elle entre dans la composition du thé indien.

Les **CLOUS DE GIROFLE**.

La décoction combat les nausées, les régurgitations et les ballonnements.



À utiliser en infusion

Le **BASILIC**. A prendre si possible le matin avec gingembre et miel. Stimule le système digestif.

La **CAMOMILLE**. Elle fait partie des plantes les plus souvent utilisées. Contre embarras gastrique, aigreurs, flatulences...

La **VERVEINE** La Verveine officinale sert essentiellement à favoriser la digestion. Idéale en cas de digestion difficile et pour soulager les maux d'estomac.

La **MENTHE** Elle occupe une place privilégiée dans la phytothérapie digestive grâce à l'huile essentielle qui lui confère un très grand pouvoir calmant des spasmes intestinaux. Elle est aussi active sur les crampes digestives et les nausées.

La **RÉGLISSE** à mâcher, favorise la salivation et la digestion. Permet l'élimination des toxines. (Peut s'utiliser en poudre)

Conseil : Le mélange réglisse – menthe est excellent avec un peu de miel.

Contre-indication : la réglisse n'est pas recommandée aux hypertendus !



Le **ROMARIN**. D'origine méditerranéenne, le romarin est utilisé pour stimuler le fonctionnement de la vésicule biliaire, traditionnellement recommandé en cas d'insuffisances biliaires ou hépatiques.

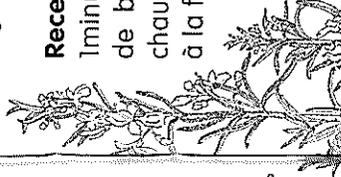
Il possède aussi une action spasmolytique qui permet de soulager les spasmes digestifs.

Le **FENOUIL** : La partie utilisée est le fruit, pour ses propriétés digestives et carminatives, il stimule le travail de l'estomac et facilite l'expulsion des gaz.

Quelques recettes

Recette 1 : En infusion, faire un mélange de romarin, fenouil, menthe, vous pouvez rajouter de la réglisse et de la verveine pour une action complète.

Recette 2 : dans 1 litre d'eau, faire bouillir pendant 15 minutes 20g de feuilles de romarin et 5g de feuilles de basilic. Filtrer, sucrer et boire l'infusion bien chaude, la moitié à la fin du déjeuner, l'autre moitié à la fin du dîner.



Conseils pour pratiquer les exercices de yoga

Les mouvements, respiration et conseils proposés dans les pages qui suivent sont tirés de la pratique du yoga, science millénaire, qui nous vient de l'Inde.

Pour les réaliser correctement et obtenir des effets bénéfiques sur la digestion :

- Respirez uniquement *par le nez*.
- Attendez au moins **3 heures après les repas**.
- Au besoin, prévoyez un **coussin** pour être plus confortable en position assise au sol, pendant la respiration.
- Veillez à maintenir l'**abdomen rétracté** pendant les exercices. Après une expiration profonde, rétractez le rectum, montez l'abdomen et maintenez au mieux pendant la durée de la posture. Cette double rétraction agit directement sur les organes abdominaux, avec l'aide d'un muscle très puissant, véritable « gaine » de l'abdomen : le **transverse**. C'est lui qui, avec le **diaphragme**, permet de rentrer et de monter le ventre, produisant ainsi un **véritable massage des organes abdominaux**.

Exercices de yoga

mouvements,
respiration (p.30)
et conseils (p.32)
pour prendre soin
de sa digestion

Ces mouvements conviennent à tous
(sauf contre-indication médicale).

Élimination des Vents

• Au sol, sur le dos, pieds joints à plat près des fesses.

① Pliez le genou droit sur le ventre, posez les doigts croisés, coudes ouverts.

• **Expirez**, rétractez bien l'abdomen, vertèbres lombaires plaquées au sol.

② Soulevez la tête et le haut du dos et attirez le genou vers l'épaule droite, coudes toujours ouverts.

• Maintenez au mieux.

Puis, **inspirez** en desserrant un peu avant de reprendre sur une expiration.

• Reprenez à volonté et relâchez doucement.

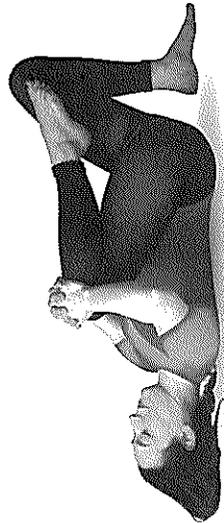
Faites ensuite de même :

- avec le genou gauche.

- avec les deux genoux sur le ventre (*et, si possible, amenez le visage entre les deux genoux*).

Note : Commencez toujours par le genou droit afin d'aller dans le sens du péristaltisme intestinal.

Péristaltisme: activité musculaire qui intervient tout au long du tube digestif pour assurer la progression de son contenu (bol alimentaire).



①



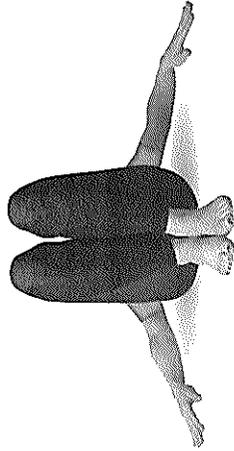
②



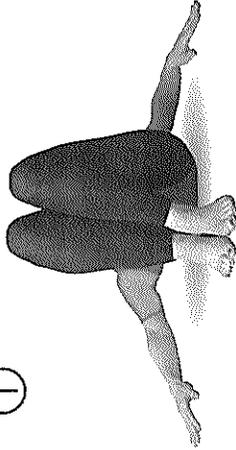
Avec les 2 genoux et le visage entre les genoux.

La posture en spirale

- ① Sur le dos, genoux pliés, pieds joints à plat près des fesses.
- ② Déplacez le bassin à *gauche* de quelques centimètres.
 - Bras ouverts, paumes au sol.
- ③ **Expirez**, rétractez bien l'abdomen puis faites pivoter les 2 pieds joints vers la *droite*, tandis que la tête tourne vers la *gauche*.
 - **Inspirez**, abdomen toujours rentré. Sentez bien que la respiration se situe au niveau du thorax gauche.
 - Maintenez pendant au moins 3 respirations.
 - Revenez doucement et recentrez-vous.



①



↑
Déplacez le bassin
de quelques centimètres.

②



③

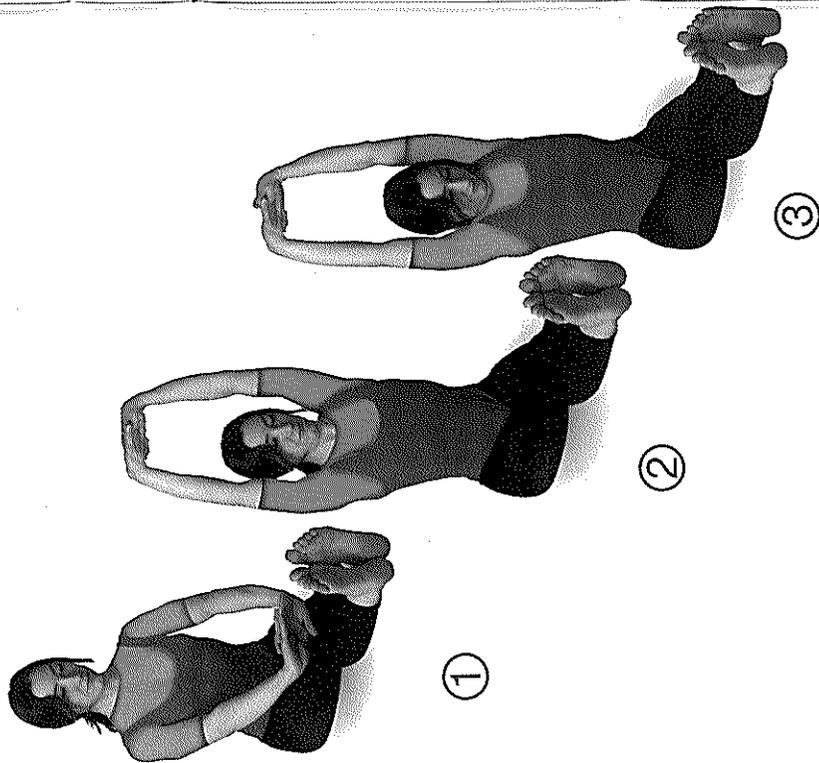
Par précaution, afin d'éviter que la spirale soit en même temps «cambrée», il est bon de déplacer le bassin de quelques centimètres.

L'angle assis

- Placez-vous en posture assise, jambes allongées, talons tendus.
- Avec les mains, tirez bien les fesses en arrière. *Pas élégant, mais efficace pour bien placer le bassin et le dos!*
- Étirez bien la nuque.
- ① Bras tendus, mains pouces croisés.
- ② **Inspirez**, levez lentement les bras « au ciel ».
- Redressez bien le dos.
- ③ **Expirez**, prenez les rétractions : périnée et rectum, puis abdomen.
- Abaissez le menton bien « coincé » dans la fourchette du sternum.
- Demeurez ainsi « à vide » au maximum.
- **Inspirez**, relâchez.

Reprenez à volonté mais **au moins 3 fois**.

L'ensemble des rétractions (périnée, rectum, abdomen) agit très fortement sur tout le système digestif. Ces 3 rétractions portent aussi le nom de « triple verrou ».



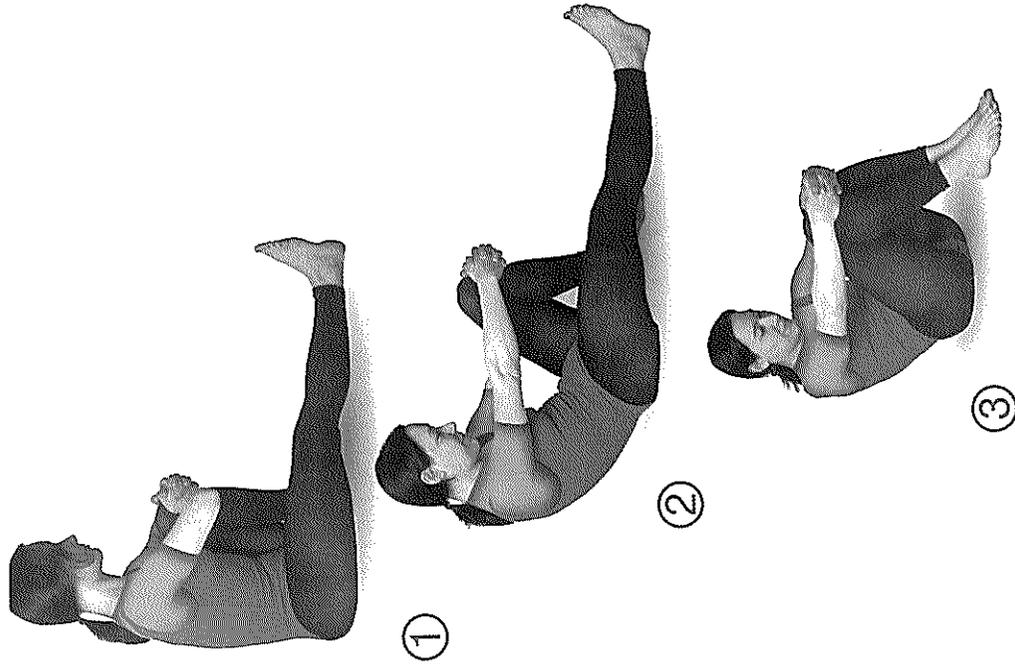
La posture des mains aux genoux

- En position assise, jambes allongées.
 - Pliez le genou droit, pied bien à plat près des fesses et croisez les doigts sur ce genou, coudes ouverts.
- ① **Inspirez**, redressez bien le dos, nuque étirée.
 - **Expirez**, faites les rétractions rectum/abdomen.
 - ② Puis repoussez bien le dos à partir de la base pour l'arrondir jusqu'à ce que les bras soient bien tendus.
 - Maintenez « à vide » en accentuant si possible les rétractions (*voir page 20*).
 - **Inspirez**, revenez dos droit en « remplissant » les vertèbres c'est-à-dire en commençant par la base, tête en dernier, nuque étirée.

Reprenez **3 fois** puis inversez la position.

Ensuite, même processus avec les **deux genoux pliés**, pieds à plat. ③

Synchronisez bien mouvement et souffle.
Marquez une bonne pause « en creux »
avant de revenir dos droit.

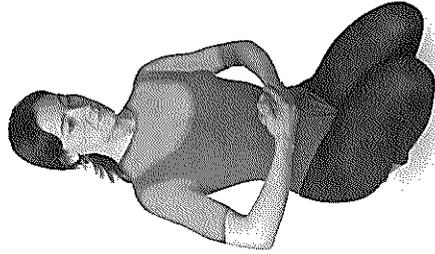
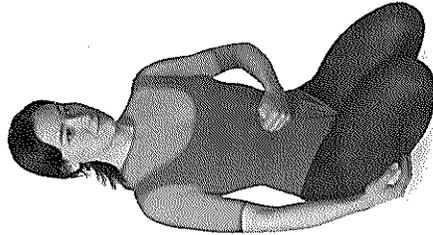


La grenouille

- Placez-vous à genoux dans la « cuvette » des talons.
- ① Placez le poing gauche fermé contre le nombril puis ② posez la main droite ouverte sur le poing.
- **Expirez**, prenez les rétractions et enfoncez le poing sous les côtes.
- ③ Sans décoller les fesses, (*si possible*) penchez-vous en avant pour rapprocher la poitrine des genoux.
- Maintenez en respiration tranquille.
- Puis après une dernière **expiration**, enfoncez encore le poing et demeurez « à vide » le plus longtemps possible.
- Redressez-vous doucement et reprenez en inversant la position des mains.

Au besoin, glissez un coussin entre cuisses et mollets ou sous les pieds.

La 1^{re} phase concerne estomac, intestins, foie, vésicule biliaire. La 2^e phase concerne estomac, intestins, pancréas.

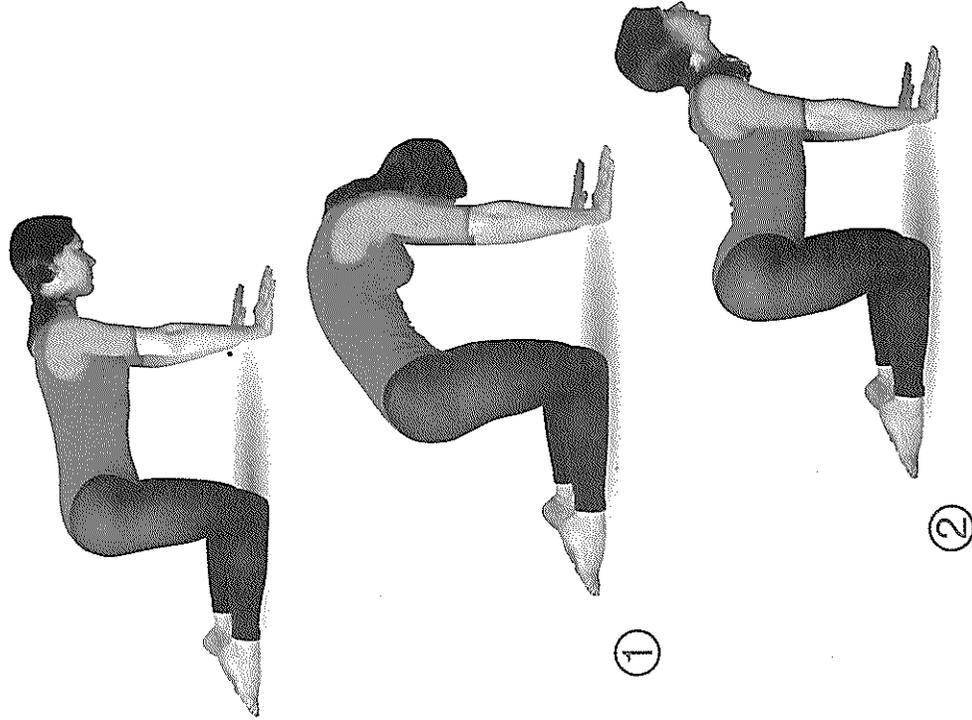


Le chat qui s'étire

- À genoux écartés à l'aplomb des hanches, mains à plat à l'aplomb des épaules, bras bien tendus. Ajustez votre position pour que les cuisses et les bras soient bien verticaux.
 - **Expirez**, rétractez le périnée et rentrez le coccyx vers le nombril, ce qui fait bomber les vertèbres lombaires.
 - Continuez à bomber le dos en refermant le thorax. Rentrez bien la poitrine.
- ① Baissez la tête, menton rentré. Repoussez-vous bien du sol.
 - **Inspirez**, mouvement inverse en commençant par repousser le coccyx.
 - ② Le dos doit se creuser peu à peu et la tête se relever en dernier.

Reprenez à volonté. C'est très relaxant.

Les 2 mouvements sont commandés par le coccyx. C'est un massage de tous les organes abdominaux et aussi cardiaque.



La respiration dite

« du soufflet »

(massage de tous les organes abdominaux)

En position assise confortable, dos droit. La respiration se fait uniquement par le nez.

- **Inspirez** profondément de façon énergique.
- **Expirez** aussitôt avec le bruit du soufflet et reprenez immédiatement une douzaine de fois.

Marquez une pause. Reprenez 3 ou 4 séries.

Cette forme respiratoire agit sur la digestion mais aussi particulièrement sur le pancréas, le foie et la vésicule biliaire.

A pratiquer au moins 3 heures après un repas. L'idéal étant de pratiquer à jeun après être passé aux toilettes.

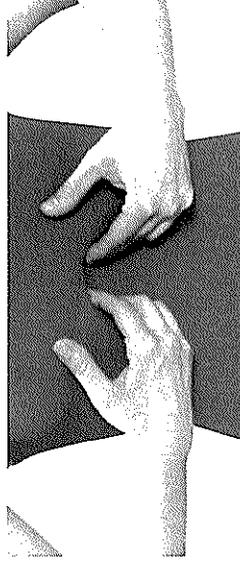
Contre-indications : hypertension, problèmes cardiaques, ulcères, asthmes, vertiges.

Et pourquoi pas un peu de Do-In :

Faire pénétrer l'extrémité des doigts dans le creux de l'angle thoracique.

Descendez en appuyant par pression jusqu'au niveau du nombril.

Reprenez plusieurs fois.



Ces pressions stimulent plexus solaire, diaphragme, estomac, foie...

Conseils ayurvédiques*

Pour stimuler le foie

boire de l'eau citronnée avec un peu de miel ou encore croquer de la cardamome.

Pour stimuler la vésicule biliaire

consommer de préférence l'huile d'olive et seulement un peu de muscade (car la muscade est très toxique à haute dose)

Pour les reins

boire des infusions de sauge. Consommez si vous le pouvez, fenouil, avoine, poireaux, radis.

En cas de diabète

Faire tremper une douzaine d'heures des graines de fenugrec. En mâcher 1 cuillère le matin à jeun.

En cas de douleurs abdominales

Faire bouillir environ 1/2 heure dans 1/4 de litre d'eau, 2 cuillères à soupe d'orge avec de la réglisse. En boire 2 à 3 petits verres par jour

La réglisse est contre-indiquée aux hypertendus

* *L'ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde.*

Table des matières

Introduction	5
Survol de l'appareil digestif	6
Conseils de nutrition	10
Les plantes digestives	16

Quelques mouvements simples

• Elimination des vents	23
• Posture en spirale	25
• L'angle assis	27
• La posture des mains aux genoux	29
• La grenouille	31
• Le chat qui s'étire	33
• La respiration du soufflet	34
Exercice de Do-In	35
Conseils ayurvédiques	36
Remerciements	38

Remerciements

Remerciements au Comité de lecture composé des Professeurs :

Ahmed Bendib,
Mohamed Bougrida,
Jean-Paul Grangaud,
Rachida Merad.

Photos : L. Belmonte - Poses : F. Bourbon
Maquette : Santé Yoga

Avec le soutien de :



PHYTOPHARM



Avec le parrainage de :
M. le Ministre de la Santé, de la Population et de la Réforme Hospitalière
M. le Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité Sociale

شك

نشكر لجنة القراءة المتكونة من الأساتذة :

أحمد بن ديب
محمد بوغريدة
جون بول غرانغو
رشيدة مراد

الصور: ل. بلومنت، الوضعيات: ف. بوربون
التصميم: سانتى يوغا

بدعم من :



PHYTOPHARM



PHYTOPHARM



تحت الرعاية السامية :
لوزير الصحة و السكان و إصلاح المستشفيات
لوزير العمل و التشغيل و الضمان الإجتماعي