

Vous avez dit « détox » ? Le point sur les régimes...

Après avoir bien profité des fêtes de fin d'année, avec ses repas copieux et son lot de nuits éveillées, l'organisme a besoin de se mettre au repos. Ce mois-ci, la nutritionniste **Tramier** fait le tri sur les **régimes préconisés** pour soigner son système digestif et retrouver l'équilibre après cette période de festivités intenses. Suivez le guide !

Les excès caloriques pratiqués lors des fêtes de fin d'année soumettent les organes comme le foie, la vésicule biliaire, l'intestin et le rein à un travail plus soutenu pour assurer une bonne digestion.

En parallèle, en hiver, certaines situations favorisent le stress et la fatigue de l'organisme : alimentation déséquilibrée, consommation d'alcool, manque d'activité physique, faible exposition au soleil ou pollution urbaine. Ces éléments accroissent la production de molécules instables par le corps, **les radicaux libres**, provoquant des réactions biologiques appelées « **stress oxydant** ». Ce mécanisme induit un vieillissement cellulaire précoce et entraîne l'apparition de maladies.

Apporter une attention toute particulière à son mode de vie est souvent nécessaire pour retrouver la forme en début d'année.



Quatre choses à savoir à propos du régime « détox » :

Astuce : préparez vous-mêmes vos recettes de boissons (smoothies, jus), bouillons, soupes et potages. Ils favorisent l'hydratation et aident à calmer la faim.

Recettes : Soupe aux coings et à la citrouille, soupe de poireaux aux olives, velouté de chou-fleur

Astuce : épluchez vos fruits et légumes ou brossez-les avant consommation car la peau concentre souvent les résidus de pesticides.

Recettes détox : Salade de lentilles et chou rouge, soupe Thaï aux crevettes.

Bon à savoir : les fibres aident aussi à apaiser la faim.

Astuce : pensez aux herbes aromatiques d'hiver (persil, basilic, menthe, ciboulette, marjolaine, menthe) riches en vitamine C.



■

Différents régimes dits « **d'exclusion** » sont pratiqués par la population pour des raisons médicales mais également pour des motivations très diverses, souvent **liées à des modes**. Avant d'entreprendre d'exclure des aliments de son alimentation, il est important de savoir pourquoi certaines personnes doivent recourir à ces régimes.

Recette : Quiche sans gluten

Les produits sans gluten ou sans lactose se sont développés sur le marché ces dernières années, pour le bien des malades. Leur consommation répond à un besoin de santé précis. Toutefois, elle ne présente pas d'intérêt sans diagnostic médical justifié et peut même engendrer des carences alimentaires.



Les régimes végétariens excluent la chair animale (viande, poisson). Les motivations sont très variables selon les régions (religieuses, économiques, environnementales, santé, respect/bien-être animal). Une alimentation végétarienne peut être préconisée, à condition d'inclure une grande variété d'aliments, notamment les légumineuses. Elle est souvent plus riche en fibres, favorables au bien-être intestinal.



Recettes végétariennes : [curry chou-fleur](#), [samoussas végétariens](#), [hamburger](#), [rouleaux de printemps](#)

Grâce aux conseils partagés par la nutritionniste **Tramier**, vous disposez d'éléments utiles pour vous aider à commencer l'année sur de bonnes bases. La mise au repos temporaire du système digestif peut être indiquée après la période des fêtes de fin d'année. Elle peut constituer le coup de pouce nécessaire, associée à une activité physique agréable, pour retrouver l'équilibre alimentaire et un mode de vie plus sain.

Nutritionniste Tramier

Pour mieux s'informer :