

Survivre le temps des Fêtes

Quand la santé vient en mangeant

Il semble que le ventre n'ait pas de conscience devant un buffet fastueux. Mais attention! Qui ne connaît pas, durant le temps des Fêtes, des indigestions ou encore un rhume, une grippe ou une gastro-entérite? Il est facile de succomber à la tentation...mais le remords doit être bien doux. Comme on vous l'a déjà dit bien des fois, la santé commence dans son assiette.

Les longs repas lourds font les courtes vies

Il faut d'abord craindre les repas copieux à mélanges divers. Prenez conscience que certaines combinaisons alimentaires peuvent être à l'origine de malaises plus ou moins prononcés tels que des maux de ventre, des maux de tête, des ballonnements, des gaz, de la constipation, de la diarrhée ou des brûlures à l'estomac. Évitez donc à tout prix les fruits ou jus de



Par Joanne De Grâce, N.D. et Josée Fortin, N.D. du Centre de santé complémentaire, Quintessens.

fruits incorporés au repas. Consommez ceux-ci au petit déjeuner ou en collation seulement. Prenez garde aux plats préparés avec des fruits secs ou des sucres concentrés car ces combinaisons entraînent un processus de fermentation difficile à neutraliser par l'estomac et l'intestin. Sinon vous risquez d'être aux prises avec des gaz et des ballonnements parfois gênants. Les gâteries et les desserts très sucrés seront plus appréciés quelques heures après le repas. Les excès alimentaires pour leur part congestionneront le foie et ralentira le transit intestinal. Faites à ce que votre assiette regorge de légumes autant crus que cuits. Ils sont synonymes de fraîcheur, de couleur et de vitalité. Et il ne faut abuser de boissons

gazeuses ou alcooliques... ni du café! Ces substances acidifient l'organisme et sapent votre précieuse énergie. N'oubliez surtout pas de bouger et de vous oxygéner afin de stimuler votre métabolisme et de brûler les quelques kilos en trop.

Certains produits naturels viennent à la rescousse

De nombreux produits naturels favorisent une meilleure digestion et une bonne assimilation des aliments.

Pour en nommer quelques-uns :



- Des enzymes digestives comme les comprimés de papaye pour soulager les brûlures à l'estomac et les lourdeurs digestives.
- Boldocynara, un mélange de plantes amères en liquide qui stimule la sécrétion biliaire et qui décongestionne le foie. Très utile pour une constipation passagère.
- Des bactéries lactiques pour maintenir une bonne flore intestinale et pour augmenter l'immunité
- La tisane de fenouil ou d'anis pour vous garder le ventre plat. Ces tisanes permettent de contrôler les ballonnements.
- Les grands fêtards profiteront de capsules de charbon activé pour contrecarrer les abus. Ce produit ne doit pas cependant être utilisé en concomitance avec des médicaments prescrits par votre médecin car il en neutralise les effets.

Lasagne aux poireaux et au fromage de chèvre



8 lasagnes de riz ou de blé entier
1 grosse aubergine
3 poireaux finement émincés
2 c. soupe huile d'olive
2 poivrons rouges grillés
200 g fromage de chèvre émietté
50 g parmesan fraîchement râpé

Pour la sauce

60 g farine entière
60 g huile d'olive
900 ml lait soya
feuilles de laurier émietté
muscade fraîchement râpé
sel et poivre

Faites cuire les pâtes selon les instructions du fabricant. Salez légèrement l'aubergine et laissez-la égoutter dans une passoire pendant 30 minutes, puis rincez et séchez en tapotant avec du papier absorbant. Faites légèrement revenir les poireaux dans l'huile pendant 5 minutes. Peler les poivrons et coupez-les en bordure.

Pour la sauce, cuire à feu doux en remuant constamment la farine et l'huile jusqu'à ce que la pâte blanchisse. Ajoutez le lait en continuant de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez les assaisonnements. Huilez un plat, disposez-y les poireaux, les poivrons, les pâtes, l'aubergine et les fromages. Nappez de sauce entre les couches. Finissez par une couche de sauce et fromage. Mettez au four à 190° degrés Celcius (375° F) pendant 30 minutes. Servez.