

VOL. 1 - ÉDITION D'ÉTÉ



# Croque la vie au fil des saisons

Manger plus sainement, se faire plaisir  
et profiter de la vie au fil des saisons ?

## De l'eau

---

Quel que soit votre choix, avec les jus et les smoothies,  
faites le plein de vitamines et de sels minéraux !

## Jus ou smoothie ?

---

## Que l'aliment soit ton médicament...

À chacune sa cellulite... et ses solutions.

## Aliments anti-cellulite

---

# Que l'aliment soit ton médicament...

... disait Hippocrate, le père de la médecine il y a bien des siècles. Il est temps de l'écouter !

**Manger plus sainement**, se faire plaisir et profiter de la vie au fil des saisons ? C'est non seulement possible, mais également facile. Pourquoi décider de choisir une « bonne » nourriture ? Pour se sentir en forme, faire le plein d'énergie et être heureux.

Découvrez dans ces pages comment se mettre en harmonie avec une nourriture saine, celle qui vous veut du bien. Un geste fondamental au quotidien, tout comme vous reposer, d'être bien entouré et de pratiquer vos activités préférées.

**Cerise sur le gâteau : manger pour se faire du bien est bien plus facile qu'adopter le « junk food »**, ou la nourriture poubelle. Pour démarrer et réussir cette aventure il suffit de trouver quelques ingrédients simples chez vous : avoir envie de vous faire plaisir, posséder une dose suffisante de curiosité, réveiller votre créativité, vouloir expérimenter, garder un esprit positif, souhaiter bien vous sentir dans votre corps et désir un esprit clair. **Bien se nourrir, associé à un mode de vie naturel et sain, peut changer votre vie.** Prêts pour l'aventure ? C'est parti, voici tous nos conseils pour l'été !

# Table des matières

*Manger sain, et profiter pendant tout l'été : voici tous nos conseils pour croquer la vie à pleines dents !*



## Section 1

- Jamais sans mon eau ! 04
- Astuce plaisir
  - Évitez les pièges
  - Notre bon plan

## Section 2

- Plutôt jus ou smoothie ? 06

## Section 3

- Alimentation anti-cellulite 08
- À chacune ses solutions
- À table : nos conseils 09
- Quand elle devient redoutable

## Section 4

- Les aliments de saison 12
- La sélection de l'été
  - Aubergines gourmandes
  - Des fleurs dans la salade

## Section 5

- Des plantes dans l'assiette 14



Notre secret ?

# Jamais sans mon eau !

*On le sait bien, quand il fait chaud, il faut s'hydrater. C'est la première règle pour traverser l'été en bonne santé. Et pourtant on a souvent tendance à l'oublier...*

L'idéal c'est de boire de petites quantités d'eau régulièrement tout le long de la journée. On estime que notre organisme a besoin d'une hydratation d'environ 2 à 2,5 litres par jour (les besoins varient en fonction de l'âge, du sexe, la température extérieure et de la transpiration)

dont une partie est apportée par l'alimentation. Ne vous retenez donc pas de boire de l'eau sans modération. **Astuce!** À tous vos repas, consommez systématiquement des aliments riches en eau, principalement des fruits et des légumes de saison.

## A savoir !

Certains organes de notre corps sont très sensibles à la déshydratation, par exemple le cerveau, le cœur ou les muscles. Lorsque la déshydratation s'installe elle peut aisément porter à une baisse de la vigilance, de la mémoire à court terme, de l'humeur, de la performance, mais aussi à des maux de tête, à des difficultés du transit intestinale et bien d'autres problèmes de santé.

## Evitez les pièges

Limitez au maximum la consommation les boissons sucrées, type sodas avec ou sans sucre. Certaines boissons qu'on achète dans le commerce sont très riches en sucre, comptez parfois l'équivalent de 28 morceaux dans un litre ! Évitez-les pour votre ligne mais également pour votre santé, car les scientifiques ont désormais démontré qu'un excès de sucre favorise le diabète,

## Astuce plaisir !

Avez vous jamais pensé à ajouter des plantes pour aromatiser votre carafe d'eau ? C'est facile et healthy. Voici quelques exemples que vous pourrez réaliser avec un litre d'eau dans lequel vous aurez déjà mis quelques tranches de citron bio. Ajoutez de la menthe ou de la mélisse pour favoriser la digestion, des fleurs de camomille ou de lavande pour la relaxation, de l'ortie ou de la prêle pour le côté minéralisant, le romarin ou la menthe poivrée pour donner du tonus à la boisson.

l'obésité et un certain nombre de maladies comme celles cardiovasculaires.

En ce qui concerne les « faux » sucres que les industriels ajoutent dans les boissons il faut savoir qu'ils sont une sorte de piège pour notre organisme. Ce dernier en effet, piégé par le goût sucré en bouche, « attend » un sucre qui n'arrive jamais aux cellules.

## Notre bon plan ?

### La pétillante qui vous veut du bien !

L'été est la bonne saison pour découvrir et consommer le kéfir, une boisson pétillante, originaire du Caucase, qu'on pourrait définir « le soda bien-être ». Il s'agit en effet d'une boisson bénéfique pour notre microbiote (ou flore intestinale) souvent mise à mal pendant la période chaude et les voyages qui comportent des modifications alimentaires. Par microbiote on entend les cent mille milliards de micro-organismes absolument nécessaire à notre santé et qui prolifèrent dans notre corps et en particuliers dans notre tube digestif.

Le kéfir déjà prêt s'achète dans les magasins bio et magasins spécialisés ou il se prépare à la maison à partir des graines de kéfir ou encore de préparations à base de ferments lyophilisés qu'on trouve dans les magasins bio ou sur internet. Sachez que les graines de kéfir se gardent d'une préparation à l'autre.

**Préparez un litre de kéfir :** dans un litre d'eau dans un bocal, ajoutez 3 cuillères à soupe de grains de kéfir, 3 morceaux de sucres complet bio, le jus d'un citron, une rondelle de citron et 1 à 2 figues séchées bio. Laissez reposer et quand les figues remontent et flottent à surface, filtrez, récupérez les grains. Laissez la boisson à température ambiante (20-25°) pendant 24 à 48 heures et consommez-la ensuite dans la journée.

Si vous utilisez des ferments lyophilisés achetés dans le commerce, versez la poudre dans un récipient avec un litre d'eau, le citron, les fruits secs et le sucre. Fermez hermétiquement et laissez reposer pendant 48 heures. Filtrez et buvez dans la journée. Une partie de la boisson peut normalement être utilisée à nouveau pour obtenir la préparation suivante. **Renouvelez régulièrement l'opération si vous souhaitez avoir du kéfir frais tous les jours. Votre intestin vous en remerciera !**



*Êtes-vous plutôt  
Jus ou smoothie ?*

## Et bien vous n'avez pas besoin de choisir, car...

Quel que soit votre choix, avec les jus et les smoothies vous avez déniché le moyen pour faire le plein de vitamines et de sels minéraux, tellement important pendant la saison chaude. Réalisez jus et smoothies chez vous à l'aide respectivement d'une centrifugeuse (on nettoie les légumes et les fruits et on les met dans une centrifugeuse qui en extrait seulement le jus et élimine toutes les fibres et la pulpe) ou d'un mixeur (on met les fruits et les légumes nettoyés dans un mixeur, le liquide et la pulpe des végétaux sont donc conservés) et consommez-les rapidement pour bénéficier de tous les nutriments qu'ils contiennent. Les smoothies gardent la totalité des fruits et légumes utilisés et sont donc plus épais et rassasiants que les jus qui éliminent toutes les fibres des végétaux. Vous trouverez beaucoup de recettes sur internet ou dans des ouvrages. Cependant faites vos expériences personnelles en mélangeant des fruits - framboises, myrtilles, mûres, bananes, citrons...- et des légumes -carottes, céleri branche, épinards, betteraves,...- auxquels vous pouvez ajouter quelques feuilles de plantes aromatiques -basilic, persil, sauge, romarin...-, des

épices -cannelle, curcuma, gingembre, anis, cumin...-.

**Astuce !** Vous pouvez systématiquement ajouter à vos jus et smoothies un tout petit peu de chlorelle ou de spiruline, deux microalgues qu'on peut facilement trouver dans le commerce sous forme de poudre. Les études scientifiques montrent que ces deux microalgues d'eau douce contiennent beaucoup de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux, de protéines d'acides gras essentiels ainsi que des pigments très intéressants pour la santé (chlorophylle et phycocyanine). Mais prudence, en effet si ces algues captent les nutriments présents dans l'eau elles absorberont également les polluants pouvant éventuellement être présents. Il est donc très important de bien choisir le produit qu'on achète et vérifier que les normes de santé publique soient respectées. Par précaution, ces microalgues sont destinées aux adultes et contre-indiquées en cas de problèmes aux reins et d'absorption de fer (demandez systématiquement conseil à votre médecin en cas de doute ou si vous prenez des médicaments).



Un bon moyen de faire le plein de vitamines et sels minéraux !

# Mon alimentation anti-cellulite

*Qu'elles soient minces ou enrobées, la plupart des femmes connaissent l'effet « peau d'orange » sur les cuisses, les fesses, les genoux, les bras, les mollets...*

## À chacune sa cellulite et... ses solutions.

La cellulite, la plus facile à traiter, est celle que l'on pourrait appeler « acqueuse ». Il s'agit d'une cellulite souvent liée à une mauvaise circulation du sang et de la lymphe et qui est liée à une rétention d'eau.

C'est le cas le plus aisé à résoudre car il est possible d'aider l'élimination de l'eau en excès en buvant des tisanes à base de plantes à l'action diurétique, c'est-à-dire celles qui favorisent l'élimination de l'eau de votre organisme. Parmi les plantes les plus connues vous trouverez aisément dans le commerce les feuilles de pissenlit, la reine de prés, les queues de cerises, etc.

Pour soutenir la circulation du sang dans les veines, des préparations à base de vigne rouge, hamamélis ou marron d'Inde seront à privilégier ainsi que des massages pour stimuler la circulation lymphatique.



## Savez-vous préparer correctement une infusion ?

Infusion de feuilles de pissenlit au pouvoir diurétique : versez un litre d'eau chaude sur environ 30 grammes de feuilles de pissenlit séchées. Laissez infuser une dizaine de minutes, filtrez et buvez l'infusion dans le courant de la journée. Demandez toujours le conseil d'un expert avant d'utiliser des plantes dans le long terme, surtout si vous souffrez d'une pathologie. La prise de plantes diurétiques peut être par exemple déconseillée en cas de tension basse.



## Précaution ! Attention à l'automédication...

L'utilisation des plantes doit être encadrée par un expert, surtout en cas de prise de médicaments (toujours vérifier l'interaction de plantes avec les médicaments), pour les femmes enceintes, celles qui allaitent, pour les enfants en bas âge, pour les personnes fragiles, les personnes âgées et celles souffrant de pathologies lourdes. Les conseils ne remplacent jamais un avis médical.



**Croque la vie en été !**

# *Des aliments riches en anti-oxydant !*

## **À savoir !**

L'excès de sel dans l'alimentation augmente le risque de l'hypertension et d'ostéoporose, ce qui porte à une fragilisation des os. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de consommer maximum 5 g de sel par jour, alors que nous en consommons plutôt une dizaine de grammes !

## **À Table...**

Diminuez drastiquement la quantité de sel dans votre alimentation. Voici la première résolution à adopter car le sel est riche en sodium qui provoque une rétention de l'eau au niveau des cellules.

Afin de fortifier votre réseau des veines et lymphatique, privilégiez des aliments riches en antioxydants. En particuliers, ceux qui sont riches en bêta-carotène comme abricots, carottes, poivrons, patates douces, persil, roquette, tomates,... ; en vitamine C comme cassis, ciboulette, choux, mûres, olives, tomates, persil, myrtille, framboises, groseille, fraises.. ; en vitamine E comme les amandes, les noisettes, les pignons de pin, les œufs, les œufs de saumon, l'avocat, l'huile de germe de blé, l'huile de colza..., en sélénium, comme les noix du Brésil, le foie, le foie de morue, les

lentilles, les maquereaux, les sardines, les rognons...

### **Pour les cas sérieux :**

Privilégiez les aliments à index glycémique bas, à savoir ceux qui sont en dessous de 50, si vous regardez une table de référence. A titre d'exemple presque tous les légumes frais (ail, choux, concombre, fenouil, haricot vert, tomate, radis, salades, poivrons, champignons, céleri branche, betterave....) ; certains fruits comme abricots, airelles, fraises, framboises, mûres, myrtilles, groseilles, pêches, citron, prunes... ; céréales complètes et sans sucres, pâtes complètes al dente, riz basmati, quinoa al dente.... ; fromage blanc, poissons, œufs, « lait » d'avoine, « lait » de soja....

## **Quand elle devient redoutable**

La cellulite peut devenir ensuite plus « sérieuse » et donc plus difficile à traiter. Elle est plus fréquente chez les femmes qui ont un problème de poids et se caractérise par des amas de cellules de graisse visibles à l'oeil nu, pouvant être molles mais pas douloureuses au toucher -on parle de cellulite adipeuse- ou alors dures et douloureuses au toucher -ce qui caractérise la cellulite fibreuse-. Pour la traiter l'exercice physique est indispensable et doit impérativement accompagner une bonne alimentation. Des massages réguliers de type palper-rouler ou de type pétrissage sur les parties intéressées peuvent faciliter l'élimination de la cellulite.

# Les aliments de saison : le choix gagnant !

## Les fruits & légumes à consommer en été

Choisissez les fruits et légumes de l'été : ils seront meilleurs en goût, ils contiendront le maximum de leurs qualités nutritives et coûteront moins cher. Préférez les productions locales (pas de longs temps de transport, passages en chambres froides, etc) ainsi que ceux issus de l'agriculture biologique ou cultivés sans traitements chimiques. Voici une liste non exhaustive :

### Les fruits

- Abricot
- cerise
- cassis
- fraise
- framboise
- melon
- pastèque
- groseille
- mûre
- pêche
- myrtille
- prune
- figue
- poire
- pomme
- rhubarbe

### Les légumes

- Artichaut
- aubergine
- betterave rouge
- blette
- carotte
- céleri branche
- concombre
- courgette
- cresson
- fenouil
- oseille
- poivron
- pomme de terre
- salades
- salsifis
- tomate



## Aubergines gourmandes à la saveur estivale

- 800 g d'aubergines
- 3 branches de céleri
- 2 oignons
- 4 tomates bien mûres
- 100 g d'olives vertes
- 2 cuillerées à soupe de câpres
- 40 g de pignons de pin
- 4 + 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de basilic haché
- Gros sel
- Sel fin marin

1. Lavez, nettoyez et coupez les aubergines en rondelles.
2. Mettez-les sur une passoire et saupoudrez les tranches avec du gros sel pour qu'elles perdent l'eau.
3. Rincez les tranches d'aubergines à l'eau courante et réservez.
4. Nettoyez, lavez et coupez en rondelles les branches de céleri.
5. Nettoyez, lavez et coupez en dés les tomates.
6. Épluchez et hachez les oignons.
7. Faites rissoler le céleri dans l'huile d'olive, ajoutez les oignons et faites cuire 5 minutes.
8. Ajoutez les olives et les pignons de pins.
9. Incorporez les tomates, faites cuire environ 15 minutes, salez et réservez.
10. Dans la même poêle faites cuire les tranches d'aubergines rincées et essuyées dans le restant d'huile.
11. Ajoutez la sauce, mélangez et faites encore cuire pendant 10 minutes.
12. A feu éteint saupoudrez de basilic. Servez avec du riz basmati.



## Mettez des fleurs dans votre salade !

- 150 à 200 g de jeunes pousses de salade
- 1 tasse de pétales de fleurs de sauge sauvage, de trèfle, d'épilobe, de camomille... (toutes les petites fleurs de l'été comestibles)
- 2 jaunes d'œuf durs
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive de première pression à froid
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- Sel marin non raffiné

1. Lavez et essorez la salade.
2. Mettez la salade dans un saladier et ajoutez les pétales (réservez une poignée des pétales pour la décoration).
3. Préparez l'assaisonnement en mélangeant les jaunes d'œuf écrasés avec l'huile d'olive, le sel et le vinaigre.
4. Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez soigneusement.
5. Décorez avec les pétales réservés et servez.



# Les plantes médicinales dans l'assiette

“Parfumer les mets et soigner les hommes : la belle vocation des plantes aromatiques”

Les plantes aromatiques qui poussent abondamment pendant l'été apportent du goût à nos plats mais elles ont également des vertus médicinales très intéressantes pour le bien-être de notre organisme. Il est donc très judicieux de les utiliser tous les jours pour préparer ou assaisonner vos plats. Elles favoriseront votre digestion et apporteront un très grand nombre de nutriments indispensables à la santé : des vitamines, des minéraux, des oligoéléments et des antioxydants. Cultivez-les sur vos balcons, dans vos jardins ou achetez-les au marché. Il n'y a que l'embaras du choix !

1



## Le Basilic

**Propriété :**

Tonifiant, il permet de combattre les spasmes et favorise la digestion.

**En cuisine :**

Se consomme frais et cru avec tomates, poissons, fromages, légumes, viandes...

2

## La Menthe poivrée

**Propriété :**

Tonifiante, elle favorise la digestion et aide à éliminer les gaz intestinaux.

**En cuisine :**

Fraîche et crue pour accompagner salades, crudités, taboulés, riz, salades de fruits .



3



## Le Romarin

**Propriété :**

Tonique et stimulant cérébral, c'est un agent anti-infectieux qui protège également le foie.

**En cuisine :**

Frais, cru et ciselé sur salades, légumineuses, viandes ou ajouté dans la cuisson de tous les aliments salés.



## Croque la vie en été !

4



### La Sauge

**Propriété :**

Anti-inflammatoire, elle permet de combattre les spasmes, tonifie et réduit la transpiration.

**En cuisine :**

Ajoutée dans la cuisson des viandes, poissons, légumes, légumineuses et aromatiser le beurre.

7



### Le Thym

**Propriété :**

Tonifiant, il favorise la digestion et combat les virus et bactéries.

**En cuisine :**

Frais ou séché et cru sur tous les aliments salés ou ajouté pour aromatiser leur cuisson.

5

### Le Laurier noble

**Propriété :**

Favorise la digestion, calme les spasmes et aide à éliminer les gaz intestinaux.

**En cuisine :**

Seul ou en bouquet, il est ajouté pour aromatiser les cuisson de tous les aliments. A ne par confondre avec le laurier-rose qui est toxique.



### L'Origan

**Propriété :**

Tonifiant, il favorise la digestion et anti-infectieux il calme les spasmes.

**En cuisine :**

Frais ou séché et cru sur les pâtes, riz, pizzas, crudités, tomates ou viandes.

8



6



### L'Estragon

**Propriété :**

Tonifiant, il favorise la digestion, et a des effets diurétiques.

**En cuisine :**

Frais et cru ou ajouté dans la cuisson d'une sauce avec poissons, coquilles Saint-Jacques, légumes crus et cuits, viandes blanches.

9



### Le Persil

**Propriété :**

Diurétique, il favorise la digestion et tonifie.

**En cuisine :**

Il s'utilise frais, cru et haché sur tous les aliments salés.

*Cultivons-les  
chez nous!*

## Place à la science...

- Nous savons que la menthe possède des vertus tonifiantes, mais une étude scientifique a montré que l'huile essentielle de menthe poivrée, *Mentha piperita*, possède également un effet stimulant sur nos capacités psychiques et physiques.
- Le romarin contient de l'acide rosmarinique, de l'acide carnosique ainsi que le carnosol, trois principes actifs aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Le romarin est un bon protecteur de nos neurones, un stimulant, un antibactérien et soulage les digestions difficiles! Ajoutez-le régulièrement à vos tisanes.
- La tomate et la pastèque sont une bonne source de lycopène, un pigment qui a une action positive contre l'inflammation de la prostate.
- La baie de myrtille est intéressante en cas d'infection urinaire : elle aide à éliminer les bactéries et renforce la barrière de l'intestin en empêchant ainsi les bactéries de rejoindre le système urinaire. Mais ce n'est pas tout car sa teneur en antioxydants (des anthocyanosides), fait de la myrtille un aliment protecteur contre le vieillissement des yeux (dont la rétine) et permet aussi d'améliorer la vision nocturne.
- L'ortie permet de se reminéraliser rapidement car elle contient entre autre du magnésium, du potassium et du calcium, facilement assimilables par notre organisme. A ajouter à vos plats ou en tisane.

### Pour aller plus loin, à lire :

- Dr Christophe Charrié, *Se soigner toute l'année au naturel*, Prat Editions
- Alessandra Moro Buronzo, *Les vertus de l'ortie*, Editions Jouvence
- Dr Franck Gigon, *Les meilleures plantes qui soignent*, Leducs Editions
- Alessandra Moro Buronzo, *Les salades composées*, Editions Jouvence
- Serge Schall, *Mon jardin de plantes médicinales*, Larousse

# Croque la vie



Édition été 2019

éditions  
PLUMBLEUE

[www.plumbleueeditions.com](http://www.plumbleueeditions.com)

[www.serendrelaviebelle.com](http://www.serendrelaviebelle.com)