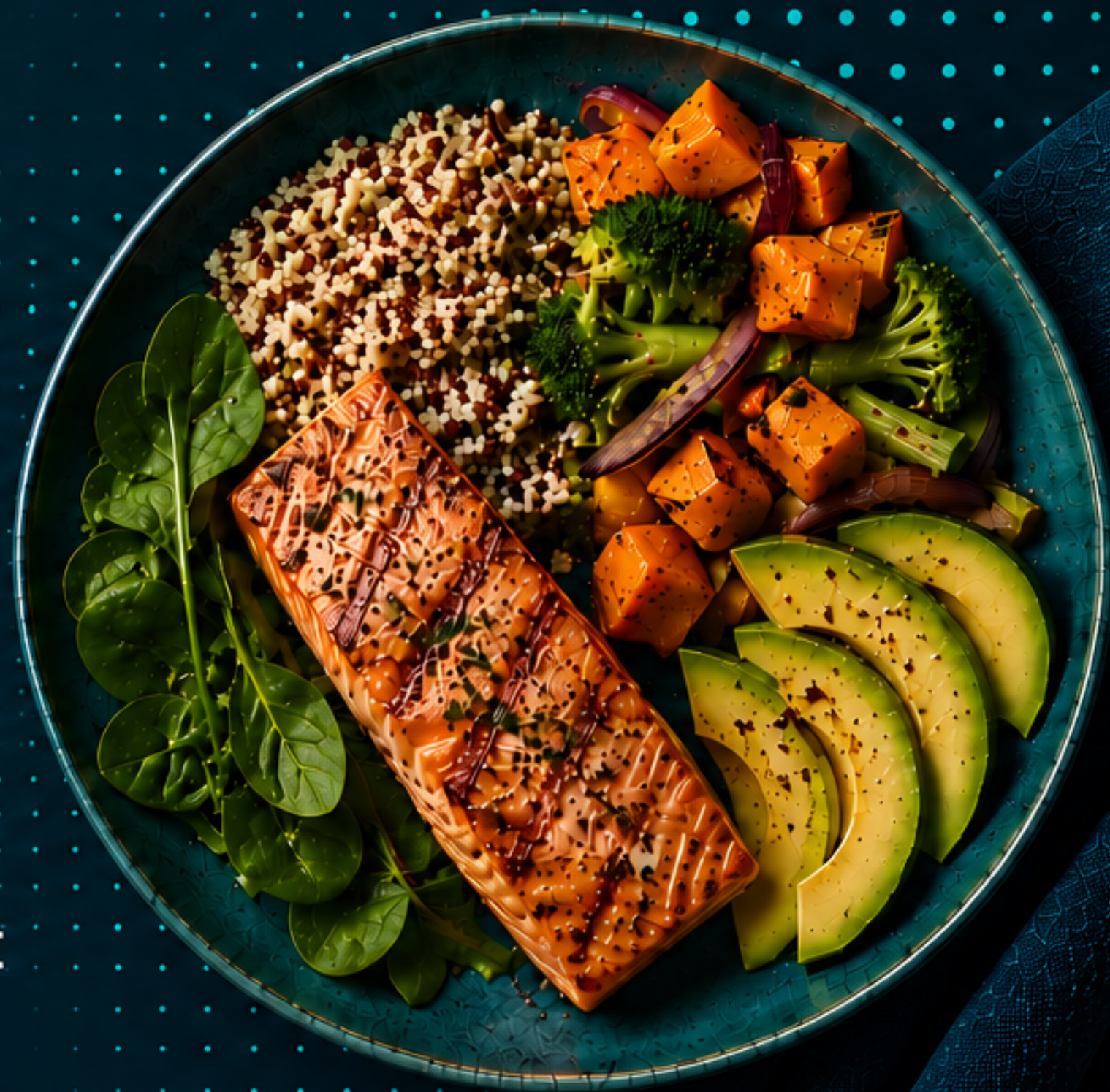


PLAN *Alimentaire*

14 jours pour améliorer votre transit



Deux semaines pour *retrouver l'équilibre*

L'intestin irritable concernerait entre 5 et 10 % de la population, un chiffre que le sous-diagnostic pourrait facilement doubler. L'alimentation serait l'un des leviers les plus accessibles. Ce plan avance par paliers : la première semaine allège ce qui irrite, la seconde a pour but de reconstruire la flore avec une alimentation riche et diversifiée. Chaque jour, une recette détaillée met le principe en pratique.

On retire, on ne prive pas

L'éviction totale carence et fait perdre du muscle. On cherche le juste seuil, pas la restriction maximale.

La façon de manger compte

Chaud, lentement, longuement mâché. Un estomac se viderait mieux au-dessus de 29 °C.

Moins de sucres, moins de gaz

La mauvaise flore se nourrirait des sucres. Lactose et sucres rapides sont les premiers à éliminer, les fruits une fois par jour.

Les protéines, jamais sacrifiées

Environ 1 g par kilo et par jour, 1,2 g au-delà de 55 ans. Œufs, petits poissons, chèvre restent au menu.

Comment lire ce plan

- À gauche, le **menu du jour** (matin, midi, soir).
- À droite, **la recette du jour** à réaliser, pensée pour respecter les principes SII, basée sur les vidéos de votre programme.
- Le **réflexe** est une habitude à garder.
- Le **geste du programme** renvoie aux piliers vus en vidéo (hygiène buccale, huiles essentielles, champignons).

SEMAINE 1 · JOURS 1 À 7

Alléger

On sort en douceur ce qui entretient l'inflammation et les ballonnements : lactose, sucres rapides, excès de fruits, aliments très fermentescibles. On installe en parallèle les bons réflexes.

Le grand retrait : le lactose

Le lactose serait le sucre le plus mal absorbé : **jusqu'à 85 % des personnes** le digéreraient mal. On le sort en premier, et on le remplace par du chèvre ou du vieux fromage.

AU MENU

● MATIN

Œufs brouillés au chèvre (la recette du jour), thé chaud. Pas de jus de fruits.

● MIDI

Petit poisson (sardine, maquereau), légumes blanchis, filet d'huile de colza.

● SOIR

Bouillon chaud, volaille, courgette bien cuite.

LE RÉFLEXE

On range lait, yaourt et crème. Le chèvre et le vieux fromage prennent le relais.

LE GESTE DU PROGRAMME

Bouche propre : brossage soigné après chaque repas. La flore buccale serait à l'origine de nombreuses dysbioses.

LA RECETTE DU JOUR

Œufs brouillés doux au chèvre et épinards

Pour 1

Prêt en 10 min

Repas du matin

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 40g de chèvre frais
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ciboulette, sel, poivre

PRÉPARATION

1. Faire revenir les épinards 1 min à la poêle tiède avec l'huile.
2. Battre les œufs, verser sur feu doux, remuer sans arrêt.
3. Hors du feu, ajouter le chèvre émietté : il fond à peine.
4. Parsemer de ciboulette. Servir tiède, jamais brûlant.

L'ASTUCE

Un feu doux et l'ajout du fromage hors du feu permettent à la texture rester moelleuse et plus digeste qu'un fromage longuement chauffé.

Manger chaud, mastiquer

La **manière** de manger compterait autant que l'aliment : chaud, lentement, longuement mâché. On évite le froid et les bulles.

AU MENU

● MATIN

Œufs tièdes, brebis frais, thé chaud.

● MIDI

Assiette tiède, on mâche chaque bouchée, fourchette posée entre deux.

● SOIR

Soupe paysanne à mâcher (la recette du jour).

LE RÉFLEXE

Ni boissons glacées, ni bulles. Un estomac se viderait mieux au-dessus de 29 °C.

LE GESTE DU PROGRAMME

Parler et lire à voix haute permettent de stimuler doucement le nerf vague, au quotidien.

LA RECETTE DU JOUR

Soupe paysanne de légumes à mâcher

Pour 2

Prêt en 25 min

Repas du soir

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 part de potimarron
- 1 branche de céleri
- Bouillon de volaille maison
- Thym, huile d'olive

PRÉPARATION

1. Couper tous les légumes en petits dés (surtout pas en purée).
2. Blanchir 5 min, jeter l'eau de cuisson.
3. Couvrir de bouillon, cuire 15 min : les dés restent fermes sous la dent.
4. Filet d'huile d'olive et thym. Servir chaud.

L'ASTUCE

On garde les morceaux pour mastiquer. Une soupe lisse ne permet pas la mastication, et c'est la mastication qui stimule le nerf vague.

JOUR

3

Baisser les sucres rapides

SEMAINE 1 · ALLÉGER

La mauvaise flore raffolerait des sucres. **Moins de sucres rapides**, moins de fermentations et de ballonnements. On commence par le petit-déjeuner.

AU MENU

● MATIN

Galette de sarrasin œuf-chèvre (la recette du jour), sans sucre ajouté.

● MIDI

Protéine, légumes, féculent modéré (souvent moins de 100 g).

● SOIR

Léger, peu de féculents.

LE RÉFLEXE

On laisse sodas, sirops et pâtisseries. On lit les étiquettes pour éviter sucres cachés et émulsifiants.

LE GESTE DU PROGRAMME

Les produits ultra-transformés favoriseraient la perméabilité digestive. Retour au fait-maison.

LA RECETTE DU JOUR

Galette de sarrasin, œuf et chèvre

Pour 1

Prêt en 15 min

Repas du matin

INGRÉDIENTS

- 1 galette de sarrasin
- 1 œuf
- 40 g de chèvre
- 1 poignée d'épinards
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Réchauffer la galette à la poêle.
2. Cuire l'œuf au plat à feu doux.
3. Garnir d'épinards tombés et de chèvre émietté.
4. Plier et servir chaud.

L'ASTUCE

Le sarrasin remplace le pain blanc et la confiture du matin : du salé rassasiant, sans pic de sucre.

JOUR

4

Les fruits, une fois par jour

SEMAINE 1 · ALLÉGER

Un fruit, **une seule fois par jour**, et de préférence les moins fermentescibles. Le jus apporte beaucoup de sucre peu assimilable.

AU MENU

● MATIN

Salé, chaud. On laisse le jus d'orange de côté.

● MIDI

Assiette salée habituelle, protéine et légumes blanchis.

● SOIR

Léger, peu de féculents. Salade de fruits pauvres en FODMAP (la recette du jour), en fin de repas.

LE RÉFLEXE

À privilégier : kiwi, ananas, baies, agrumes, melon.

À limiter : orange, raisin, pastèque, poire, pêche.

LE GESTE DU PROGRAMME

Tenez un petit carnet alimentaire pour repérer ce qui déclenche douleurs et ballonnements.

LA RECETTE DU JOUR

Salade fraîche kiwi, ananas et baies rouges

Pour 1

Prêt en 5 min

Repas du soir

INGRÉDIENTS

- 1 kiwi
- 2 tranches d'ananas frais
- 1 poignée de baies(myrtilles,...)
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

- 1.Couper kiwi et ananas en morceaux.
- 2.Ajouter les baies et la menthe ciselée.
- 3.Servir à température ambiante, en fin de repas.

L'ASTUCE

Ces fruits comptent parmi les moins fermentescibles. A manger une fois par jour, de préférence en fin de repas plutôt qu'à jeun.

JOUR 5 Blanchir les légumes

SEMAINE 1 · ALLÉGER

Beaucoup de légumes, mais **blanchis** : on jette l'eau de cuisson, qui emporte une partie des composés irritants. On vise environ 400 g par jour.

AU MENU

● MATIN

Œufs, brebis frais, thé chaud.

● MIDI

Poêlée de légumes blanchis à la tomme de brebis (la recette du jour).

● SOIR

Bouillon et un œuf poché.

LE RÉFLEXE

Blanchir choux, asperge, artichaut, racines et légumineuses (50 g/j max). On évite poireau et oignon.

LE GESTE DU PROGRAMME

Certains champignons bio (origine Europe), jeunes (mycélium primordial), pourraient améliorer votre transit.

LA RECETTE DU JOUR

Poêlée de légumes blanchis à la tomme de brebis

Pour 2

Prêt en 25 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- 1 poignée de haricots verts
- 2 carottes
- 1 courgette
- 80 g de tomme de brebis
- Huile d'olive, persil

PRÉPARATION

1. Couper les légumes, blanchir 6 à 8 min, jeter l'eau.
2. Faire revenir 3 min à l'huile d'olive.
3. Émietter la tomme de brebis hors du feu.
4. Persil, servir chaud.

L'ASTUCE

Le fromage consommé avec les légumes capterait une partie des oxalates : on digère plus tranquillement.

On met de côté, pour un temps, les aliments les plus fermentescibles. **On n'élimine jamais tout** : il s'agit de soulager, pas de se carencer.

AU MENU

● MATIN

Œufs, un peu de vieux fromage (si bien toléré), kiwi en fin de repas.

● MIDI

Bowl quinoa pauvre en FODMAP (la recette du jour).

● SOIR

Poisson blanc, courgette blanchie.

LE RÉFLEXE

On garde courgette, carotte, épinard, quinoa, riz.
On retire blé, légumineuses non blanchies, oignon, ail.

LE GESTE DU PROGRAMME

Vous pourriez utiliser de micro-doses d'huiles essentielles sur les fibres, voir programme vidéo.

LA RECETTE DU JOUR

Bowl quinoa, courgette, carotte et épinards

Pour 1

Prêt en 20 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- 60 g de quinoa
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poignée d'épinards
- 1 œuf dur
- Huile de colza, graines de courge

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa.
2. Blanchir courgette et carotte en dés, jeter l'eau.
3. Assembler avec les épinards et l'œuf dur en quartiers.
4. Filet de colza, graines de courge. Servir tiède.

L'ASTUCE

Un bol entièrement pauvre en FODMAP : rassasiant et coloré, sans réveiller le processus de fermentation.

JOUR 7 Journée d'allègement et bilan

On fait le point sur les sensations de la semaine, avec des **assiettes simples** et chaudes.

SEMAINE 1 · ALLÉGER

AU MENU

● MATIN

Thé chaud, œuf, brebis frais. Léger.

● MIDI

Bouillon réconfortant et œuf poché (la recette du jour).

● SOIR

Légumes blanchis et un fromage bien toléré.

LE RÉFLEXE

Une marche de 10 à 15 min après le repas aiderait l'estomac à se vider, avec une sensation de bien-être.

LE GESTE DU PROGRAMME

Notez ce qui s'améliore : ballonnements, transit, douleurs, sommeil.

LA RECETTE DU JOUR

Bouillon réconfortant et œuf poché

Pour 1

Prêt en 20 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- Bouillon de volaille maison
- 1 œuf
- Quelques dés de carotte
- Ciboulette

PRÉPARATION

1. Chauffer le bouillon sans le faire bouillir.
2. Pocher l'œuf 3 min dedans.
3. Ajouter les dés de carotte et la ciboulette.
4. Servir bien chaud.

L'ASTUCE

Une assiette chaude et facile à mâcher avec des légumes : idéale pour clore la première semaine.

SEMAINE 2 · JOURS 8 À 14

Nourrir & *structurer*

Le terrain est apaisé. On reconstruit : en sécurisant l'apport de protéines, de bons gras, de légumes diversifiés, et on réveille la motricité. On adapte enfin l'assiette à sa propre tendance de transit.

AU MENU

● MATIN

Omelette aux herbes et chèvre (la recette du jour).

● MIDI

Un peu de volaille, légumes blanchis.

● SOIR

Petit poisson et courgette.

LE RÉFLEXE

Un peu d'activité entretient la masse musculaire, les os et la motricité.

LE GESTE DU PROGRAMME

Protéines et mouvement vont de pair : ensemble, ils soutiendraient la propulsion digestive.

LA RECETTE DU JOUR

Omelette aux herbes fraîches et chèvre

Pour 1

Prêt en 10 min

Repas du matin

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 40 g de chèvre
- Ciboulette et persil
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Battre les œufs avec les herbes ciselées.
2. Cuire à feu doux à l'huile d'olive.
3. Garnir de chèvre, plier l'omelette.
4. Servir tiède.

L'ASTUCE

Trois œufs apportent une belle dose de protéines pour démarrer la journée : on ne les sacrifie jamais.

Les bons fromages, les bons gras

Le **chèvre** serait bien mieux toléré que les fromages très affinés, beaucoup plus chargés en histamine. Les bons gras viennent des petits poissons et des huiles végétales.

AU MENU

● MATIN

Brebis frais, pain au levain bien cuit.

● MIDI

Salade tiède de quinoa, courgette, chèvre, colza.

● SOIR

Sardines et quinoa tiède (la recette du jour).

LE RÉFLEXE

On évite vinaigre, alcool et produits très fermentés, riches en histamine.

LE GESTE DU PROGRAMME

Une demi-cuillère d'huile de nigelle serait plus intéressante que des gélules d'oméga 3.

LA RECETTE DU JOUR

Sardines et quinoa tiède à l'huile de colza

Pour 1

Prêt en 15 min

Repas du soir

INGRÉDIENTS

- Sardines
- 60 g de quinoa
- 1 courgette
- Huile de colza
- Jus de citron

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa, ajouter la courgette blanchie en dés.
2. Disposer les sardines par-dessus.
3. Arroser d'huile de colza et d'un peu de citron.
4. Servir tiède.

L'ASTUCE

Petits poissons et huile de colza apportent les bons gras, mieux tolérés que les gélules d'oméga 3.

JOUR 10 Diversifier les légumes amis

SEMAINE 2 · STRUCTURER

On élargit la palette pour la **richesse en polyphénols et fibres douces**, sans réveiller les fermentations. La couleur est un signe de teneur en polyphénols.

AU MENU

● MATIN

Œufs, brebis frais, fruit pauvre en FODMAP.

● MIDI

Poêlée colorée betterave, courge, épinards (la recette du jour).

● SOIR

Poisson blanc, courgette.

LE RÉFLEXE

On mâche, on ne mixe pas systématiquement : une soupe lisse n'entraîne pas de mastication.

LE GESTE DU PROGRAMME

Fibres et polyphénols soutiendraient à la fois la bonne flore et les défenses naturelles.

LA RECETTE DU JOUR

Poêlée colorée betterave, courge et épinards

Pour 2

Prêt en 25 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- 1 betterave cuite
- 1 part de courge
- 1 poignée d'épinards
- Quinoa (en option)
- Huile d'olive, graines

PRÉPARATION

1. Couper betterave et courge en dés.
2. Blanchir la courge, puis la poêler.
Réchauffer la betterave.
3. Faire tomber les épinards à part.
4. Assembler, graines et huile. Chaud et coloré.

L'ASTUCE

Ces légumes augmenteraient aussi le monoxyde d'azote, qui serait utile pour une motricité régulière.

Réveiller le nerf vague

La motricité digestive dépendrait du nerf vague. On le stimule par le **mouvement et le souffle**, et par une cuisson douce qui se mâche bien.

AU MENU

● MATIN

Repas habituel, chaud et bien mâché.

● MIDI

Papillote de poisson aux légumes (la recette du jour), puis marche.

● SOIR

Léger, puis respiration profonde au calme.

LE RÉFLEXE

Après le repas : 10 à 15 min de marche, respiration lente, lecture à voix haute pour stimuler le nerf vague

LE GESTE DU PROGRAMME

Dans le cas d'une stimulation vagale par appareil, elle n'intervient qu'une fois les infections virales maîtrisées.

LA RECETTE DU JOUR

Papillote de poisson aux légumes

Pour 1

Prêt en 25 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- 1 filet de poisson blanc
- 1 courgette
- 1 carotte
- Citron, thym
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Tailler les légumes en fines lamelles, pré-blanchies.
2. Poser le poisson dessus, citron, thym, huile.
3. Fermer la papillote, four 18 min.
4. Servir chaud, puis marcher 10 min.

L'ASTUCE

La cuisson vapeur reste douce. La marche après le repas aiderait la vidange et le confort digestif.

JOUR 12 Selon votre transit

Deux profils, deux ajustements à partir d'une **même base**. On choisit la variante qui correspond à sa tendance.

SEMAINE 2 · STRUCTURER

AU MENU

● TENDANCE CONSTIPATION

On réintroduit un peu d'hydrogène : pruneau, figue, pomme (si tolérée), betterave, courge, ortie en infusion.

● TENDANCE DIARRHÉE

On maintient sucres et FODMAP au plus bas, repas chauds et mâchés. Pas de probiotiques.

LE RÉFLEXE

Aller à la selle détendu : c'est le réflexe qui prime, l'effort de poussée doit rester minimal.

LE GESTE DU PROGRAMME

Une constipation avec une flore méthanogène nécessiterait un mélange ciblé (voir programme vidéo).

LA RECETTE DU JOUR

Quinoa et légumes tièdes, à adapter

Pour 1

Prêt en 25 min

Repas du midi

INGRÉDIENTS

- 60 g de quinoa
- 1 courgette
- 1 carotte
- Épinards
- Huile de colza

PRÉPARATION

1. Cuire le quinoa, ajouter les légumes blanchis.
2. **Variante constipation** : ajouter de la courge, de la betterave et 2 pruneaux.
3. **Variante diarrhée** : s'en tenir à carotte et courgette, sans fruit fermentescible.
4. Filet de colza. Servir tiède.

L'ASTUCE

Même assiette, deux réglages. On joue sur les fibres et les fruits selon ce que demande le transit.

JOUR 13 La bouche, première barrière

SEMAINE 2 · STRUCTURER

La réparation de la muqueuse commencerait **par une bouche impeccable** : c'est souvent de là que partiraient les dysbioses.

AU MENU

● MATIN

Œufs, chèvre et huile de nigelle (la recette du jour).

● MIDI

Légumes blanchis, chèvre, petit poisson.

● SOIR

Léger, fruit pauvre en FODMAP en fin de repas.

LE RÉFLEXE

Brossage trois fois par jour, brossettes entre les dents, aucun débris laissé en place.

LE GESTE DU PROGRAMME

Eau oxygénée au moindre saignement gingival. Pas de probiotiques.

LA RECETTE DU JOUR

Œufs, chèvre et filet d'huile de nigelle

Pour 1

Prêt en 10 min

Repas du matin

INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 40 g de chèvre
- 1 poignée d'épinards
- ½ c. à café d'huile de nigelle
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Brouiller les œufs en douceur à l'huile d'olive.
2. Ajouter les épinards tombés et le chèvre.
3. Au moment de servir, un filet d'huile de nigelle crue (après l'hygiène buccale).
4. Servir tiède.

L'ASTUCE

La nigelle peut se prendre en cure, en fin d'assiette, et il faut respecter certaines quantités.

Votre assiette pour la suite

On consolide. L'enjeu n'est pas un régime de quinze jours, mais un **cadre tenable sur la durée**.

AU MENU

● MATIN

Salé, chaud, protéiné. Un fruit pauvre en FODMAP si l'envie est là.

● MIDI

L'assiette type Syndrome Intestinal Irritable (la recette du jour).

● SOIR

Léger et chaud, suivi d'une marche.

LE RÉFLEXE

On garde le carnet et on s'écoute : sommeil, vidange, énergie. Le corps dit quand il faut ajuster.

LE GESTE DU PROGRAMME

Les piliers immunité, flore et nerf vague sont détaillés dans le programme vidéo.

LA RECETTE DU JOUR

L'assiette type, à reproduire au quotidien

Pour 1

Prêt en 10 min

Repas du matin

INGRÉDIENTS

- 1 protéine
- Légumes blanchis variés
- 40 g de chèvre
- Huile de colza
- 1 fruit pauvre en FODMAP

PRÉPARATION

1. Blanchir les légumes, jeter l'eau.
2. Cuire la protéine simplement.
3. Assembler, ajouter le chèvre et un filet de colza.
4. Fruit en fin de repas. Chaud, mâché, puis une marche.

L'ASTUCE

Le modèle à garder : protéine + légumes blanchis + bon gras + un fruit.
Simple, complet, tenable au long cours.

POUR CONCLURE

La règle, en *une assiette*

Les six repères à *garder*

- Protéines préservées à chaque repas.
- Peu de sucres rapides, peu de lactose.
- Beaucoup de légumes, toujours blanchis.
- On mange chaud et on mâche longuement.
- Un fruit par jour, pauvre en FODMAP.
- Une marche après chaque repas.

Précautions. Ce plan alimentaire accompagne le programme et ne remplace pas un avis médical. Le syndrome de l'intestin irritable devrait être confirmé par un professionnel de santé, qui écartera notamment une maladie inflammatoire. Les volets compléments, huiles essentielles et champignons mentionnés renvoient au protocole détaillé du programme : ils ne constituent pas une prescription et leurs dosages n'y sont pas reproduits. Les recettes et informations nutritionnelles présentées pourraient contribuer au confort digestif, sans garantie de résultat, chaque situation étant individuelle. En cas de doute ou de symptôme persistant, parlez-en à votre médecin.