



SANTÉ

## 10 ALIMENTS QUI FONT DU BIEN

ILS SONT DÉLICIEUX ET NOUS PROMETTENT FORME ET MINCEUR. POURQUOI S'EN PRIVER ?

PAR CATHERINE ROIG

Pour optimiser sa santé, approcher le poids idéal et réduire les addictions alimentaires, la nutritionniste Frédérique Chataigner a développé une méthode fondée sur la nutrition (compléments alimentaires), l'hypnothérapie et, surtout, la nutrition. Pour se familiariser avec cette approche complète, on commence par introduire dans son alimentation ces aliments dont la synergie permet de bénéficier de tous les nutriments nécessaires. Résultat : on est rassasié, on craque moins sur les sucreries et le chocolat, l'énergie remonte en flèche et on résiste mieux aux virus.

### L'AVOCAT

**Pourquoi ?** Parce qu'il a tout bon : nourrissant, bourré de vitamines A, B, C, K, E, d'oligoéléments et d'acides gras essentiels, il lutte contre la constipation, les maladies cardio-vasculaires, le cancer, et chouchoute notre peau, en régulant le système nerveux.  
**Comment ?** Chaque jour, en guacamole, ou écrasé sur un toast au petit déjeuner.

### LES ŒUFS BIO

**Pourquoi ?** Parce que le blanc contient des protéines vitales, et que le jaune est plein de phospholipides, qui nourrissent la mémoire.  
**Comment ?** Un œuf à la coque chaque matin (si on n'a pas de problème de foie).

### LES NOIX

**Pourquoi ?** Riches en oméga-3, elles boostent le bon cholestérol (HDL), luttent contre le diabète et la maladie d'Alzheimer, ont des vertus anti-inflammatoires...  
**Comment ?** Une poignée par jour.

### LE FROMAGE DE CHÈVRE

**Pourquoi ?** Parce que l'acide caprylique qu'il contient assainit les intestins en luttant

contre le *Candida albicans*, un champignon qui provoque maux de ventre et mycoses.  
**Comment ?** On le choisit artisanal, et on le mange émietté sur des légumes vapeur.

### LES COURGES

**Pourquoi ?** Très riches en bêta-carotène, en fibres, en eau, en vitamines A, B et C, elles sont antioxydantes.  
**Comment ?** On les consomme bio et de saison, en tarte, en soupe, en gratin...

### L'HUILE D'OLIVE

**Pourquoi ?** Riche en oméga-9, elle protège les artères et lubrifie les articulations.  
**Comment ?** Cuite ou crue, à raison de 3 cuillères à soupe par jour.

### LES FRUITS NOIRS

**Pourquoi ?** Riches en anthocyanes antioxydants, ces fruits, comme la myrtille, protègent contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, et favorisent une bonne vue...  
**Comment ?** Une barquette au goûter.

### LES GRAINES DE LIN

**Pourquoi ?** Parce qu'elles sont les championnes des oméga-3, et qu'elles ont des vertus laxatives.  
**Comment ?** Moulues et bio. On en parseme yaourts de brebis, soupes et salades.

### LE MIEL DE CHÂTAIGNIER

**Pourquoi ?** Il est antioxydant, et contient du fer ainsi que du cuivre en quantité.  
**Comment ?** 1 cuillerée à café par jour.

### LA CAMOMILLE MATRICAIRE

**Pourquoi ?** Riche en apigénine, elle freinerait la propagation des cellules cancéreuses.  
**Comment ?** En tisane bio, jusqu'à 4 tasses par jour. ■

« MAIGRIR ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ, ÇA S'APPREND », de Frédérique Chataigner (Les Editions Persée). [poidsdubonheur.com](http://poidsdubonheur.com)

### LES 5 RÈGLES DE BASE DE LA MÉTHODE CHATAIGNER

- 1 ■ Prendre un petit déjeuner consistant : fromage de chèvre et/ou yaourt de brebis à la grecque, œuf bio, pain complet, miel, fruit à enzymes (ananas, pamplemousse, kiwi).
- 2 ■ Ne pas consommer de laitages de vache quotidiennement (ils sont tolérés une fois par semaine).
- 3 ■ Dîner végétarien ou végétarien-marin, le plus tôt possible dans la soirée, en évitant tout laitage.
- 4 ■ Jeûner le soir une fois par semaine, soit environ seize heures, après un goûter solide (thé + banane + crème de coco + noix + chocolat noir bio).
- 5 ■ Éviter la caféine, l'aspartame et les produits allégés.