

Bonjour,

Suite à notre échange vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Adaptations digestives :** Ecoutez bien votre ventre, il saura vous guider pour adapter les choix alimentaires de façon confortable.

A ce sujet, en cas de crise pour ce qui est de diarrhées, les fibres seront à limiter voire à supprimer le temps d'apaiser les douleurs. Les fruits et légumes seront donc cuits, mixés, ou écrasés. Ils seront introduits progressivement en morceaux, puis pour terminer crus, uniquement quand la crise sera passée. Le pain sera grillé, et les laitages remplacés par du fromage à pâte pressée cuite. Le curseur "fibres" doit être réévalué quotidiennement.

- **Zen attitude :** La cohérence cardiaque est un exercice de respiration que je vous recommande également de la pratiquer avant chaque repas.

Pratiquez la cohérence cardiaque : elle est au maximum lorsque la fréquence de résonance de 6 cycles respiratoires par minute est atteinte. C'est une constante physiologique connue et reconnue depuis longtemps. Pratiquer des séances de respiration à 6 cycles complets par minute, c'est-à-dire 6 inspirations- expirations par minute revient à inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes, 6 fois. Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler) Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre. Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

- **Dernier repas avant sommeil :** Afin d'avoir suffisamment de protéines sur vos repas, sans avoir à choisir de la viande, du poisson ou des oeufs vous pourrez opter pour les équivalences végétariennes.

Pour assurer un apport protéique de bonne qualité à son plat, sans carence, la proportion recommandée est la suivante :  $\frac{1}{4}$  de légumineuses pour  $\frac{3}{4}$  de céréales.

Exemples :

- la salade de lentilles (lentilles + pain)
- le chile sin carne (sans viande : maïs + haricots rouges)
- certains plats indiens (riz + pain + soja ou riz + lentilles)
- les pâtes avec des pois cassés
- le maïs avec des fèves
- et bien sûr le fameux couscous (semoule + pois chiches) ! Pour la portion féculents et protéines, en ajoutant des légumes :)