

## Saveur | Les conseils nutritionnels du Dr Charrié pour vivre son dé-confinement



**A quelques jours de la fin du dé-confinement, on aurait tendance à n'avoir qu'une obsession : sortir, boire et faire la fête. Ce qui rime également avec excès alimentaires. On se calme ! Non seulement les salles de sport ne vont pas rouvrir de suite, mais le Covid-19 est également toujours en circulation. Quel est le rapport ? Un système immunitaire qui fonctionne bien est en meilleure capacité d'affronter un virus qu'un organisme saturé, déjà occupé à gérer des excès de bouche. @qui a donc demandé à Jean-Christophe Charrié, médecin à La Rochelle (1), quelques conseils pour être raisonnable tout en se faisant plaisir.**

De manière générale, on met en place une alimentation sans graisse cuite, sans alcool et sans sucre pour s'éviter de « gonfler ». On mise donc sur les crudités, les légumes et les fruits frais. Si on tient absolument à inclure des protéines, mieux vaut les faire cuire à la vapeur, en privilégiant les poissons ou les œufs à la coque. Et on mastique bien avant d'avaler pour faciliter le travail de l'estomac et du système digestif en général.

1) On évite la farine blanche moderne, ainsi que tout ce qui est viennoiseries et pain blanc. On privilégie les « pains de garde », réalisées avec des farines de céréales complètes. Ils sont moins riches en gluten, et donc en calories, sont plus nourrissants et ont un meilleur apport nutritionnel. On oublie donc les pâtes pour privilégier les lentilles, le riz, le boulgour et les pois chiches. Ne pas hésiter à pousser le raffinement des papilles en se confectionnant son petit houmous maison. Pour donner un côté gourmand à ses assiettes de féculents, on peut leur adjoindre des légumes cuits colorés et des épices comme le curcuma. « Elles donnent du goût et sont aussi des protectrices du système immunitaires », explique le docteur Charrié.

2) On évite d'associer des fruits crus avec des protéines (viandes) cuites. C'est une erreur que l'on est nombreux à faire. Exit donc la pomme ou le kiwi en dessert après avoir mangé un bon magret de canard-pommes de terre sarladaises pour se déculpabiliser. « L'estomac met environ une demi heure à digérer le fruit seul, alors qu'il lui en faut trois pour la viande. Du coup, lorsque vous mangez de la viande, puis un fruit, l'estomac garde le tout durant trois heures. En contact avec les acides gastriques, le fruit va fermenter et donc entraîner une acidité... Laquelle va perturber l'ensemble du système immunitaire de l'organisme. C'est un facteur aggravant de la maladie en cas de contamination », explique Jean-Christophe Charrié. Mieux vaut manger des fruits crus en dehors des repas, au

goûter par exemple. Et si on tient vraiment à son dessert à la fin d'un repas « carné », on peut manger des fruits cuits (au four, en compote, en tarte) ou un carré de chocolat noir.

3) On évite les laitages issus d'animaux. « C'est difficile à digérer pour le pancréas et ça sur-engage le travail du foie. Ce dernier étant très impliqué dans la gestion de l'immunité, il ne faut pas le surcharger », explique le médecin. Alors, on y va mollo sur les apéros. Si on tient vraiment à ce moment de convivialité, on privilégie les jus de fruits maison (sans sucres ajoutés) ou de légumes. Et on remplace les biscuits apéritifs par des crudités (radis, tomates cerises, carottes en bâtons, etc.). « Les olives nature sont intéressantes pour cela car en plus d'apporter du goût, elles aident le travail du foie », explique Jean-Christophe Charrié. Une autre astuce gourmande : on sort les antipastis, ces petits légumes dont le principe est d'être confit dans l'huile d'olive et sans graisse animale – artichauts, oignons, poivrons, cornichons... Le choix ne manque pas. Pour ceux qui ne peuvent vraiment pas se passer d'un petit toast, on remplace le pâté par des tartares de poissons. « Le foie de morue frais est excellent pour cela, il se tartine très bien et il est riche en vitamine D », précise le docteur Charrié.

## **Un menu idéal, selon Jean-Christophe Charrié**

### **Apéritif**

**Un jus de citron pressé dans un peu d'eau tiède ou un jus de radis noir. Avec quelques radis roses en accompagnement.**

### **Entrée**

**Une assiette de crudités : salade de concombres et/ou de carottes avec un filet d'huile d'olive. On peut aromatiser avec des herbes type aneth, thym, estragon, persil ou même du fenouil.**

### **Plat**

**Des légumes vapeur (cuits à 45°) de votre choix avec quelques céréales : boulgour, riz ou quinoa. Le tout assaisonné de quelques graines de sésame ou des épices comme le curcuma.**

### **Dessert**

**Un carré de chocolat noir (pas moins de 70%) ou une pomme au four**

### **Café**

**On remplace le café, qui stresse l'organisme, par de la chicorée, dont les vertus digestives permettent une bonne régulation du transit et lutte contre la constipation. Si on n'aime pas le goût de la chicorée, on mise sur une tasse de rooibos ou une infusion de thym. Cette dernière augmentant la tension artérielle, on l'évitera le soir. On privilégiera à la place des tisanes de romarin, de passiflore ou de mélisse.**

*(1) Il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages sur le lien entre l'alimentation et la prévention santé, comme « Se soigner toute l'année au naturel » (éditions Prat, 2012) et « En Bonne Santé Toute L'année - 20 Cures Alimentaire Naturelles Et Efficaces » (éditions Prat, 2015).*

Anne-Lise Durif

*Crédit Photo : Anne-Lise Durif*

*Publié sur [aqui.fr](http://aqui.fr) le 07/05/2020*

*[Url de cet article](#)*