

Connaissances  
spécialisées,  
informations et  
conseils utiles au  
quotidien.

# Adopter facilement une alimentation saine pour l'intestin

15 recettes savoureuses et un  
programme hebdomadaire

CSS

# Sommaire

<b>Au centre du corps</b>	<b>3</b>
La santé vient de l'intérieur	3
<b>Anatomie</b>	<b>4</b>
Présentation générale de la digestion	4
<b>Groupe cible</b>	<b>8</b>
La santé intestinale nous concerne toutes et tous	8
<b>Alimentation et mode de vie</b>	<b>10</b>
Comment préserver sa santé intestinale	10
Éléments nocifs pour l'intestin	14
<b>Bon à savoir</b>	<b>17</b>
Des alternatives saines	17
Foire aux questions	18
Quelques remèdes maison	21
Un programme alimentaire bénéfique pour l'intestin	23
Liste de courses pour les ingrédients de base	25
Choucroute maison	26
<b>Recettes</b>	<b>27</b>
Bagels à base de millet au tofu brouillé	27
Recette de base du porridge	28
Séré au chia et aux figues	29
Pain aux graines de lin et au son d'avoine	30
Poke bowl de betteraves	31
Tortillas de chou rouge avec houmous à la poire	32
Soupe de lentilles marocaine	33
Riz frit au kimchi	34
Curry aux pommes et aux pois chiches	35
Asperges au four à l'orientale, accompagnées d'une purée de haricots	36
Soupe au curcuma et aux topinambours	37
Pizza complète aux légumes	38
Salade de lentilles à la choucroute	39
Satay de tempeh accompagné de sauce aux cacahuètes	40
Pâtes à l'épeautre et sauce au brocoli	41

## Mentions légales

Editeur: CSS Assurance

Auteure: Lara Hüsler ([www.food4life.ch](http://www.food4life.ch))

# La santé vient de l'intérieur

**«La mort réside dans l'intestin!» Cette phrase du médecin grec Hippocrate est encore bien connue de nos jours. Mais est-elle vraie? Voilà des années que les expertes et experts mènent des recherches au sujet de la santé intestinale. Aujourd'hui, on peut affirmer que dans l'intestin réside aussi la vie.**

Merveille de notre corps, l'intestin échange en permanence avec les autres organes. En plus d'assurer des mécanismes de défense parmi les plus importants de notre système immunitaire, l'intestin prévient et limite les inflammations, les infections et certaines maladies (chroniques).

Ce que l'on ressent au fond de soi est une base fiable sur laquelle s'appuyer pour prendre les bonnes décisions. Il existe un lien direct entre l'intestin et le cerveau, qui permet une communication quasi-instantanée entre ces deux organes. L'intestin a donc une influence sur notre état émotionnel, notre bien-être psychologique et notre comportement.

La complexité de l'intestin, le parti que l'on peut tirer des résultats des dernières recherches scientifiques et l'alimentation à adopter pour renforcer notre flore intestinale: vous découvrirez tout cela et bien plus encore dans cet e-book intitulé «Adopter facilement une alimentation saine pour l'intestin».

# Présentation générale de la digestion

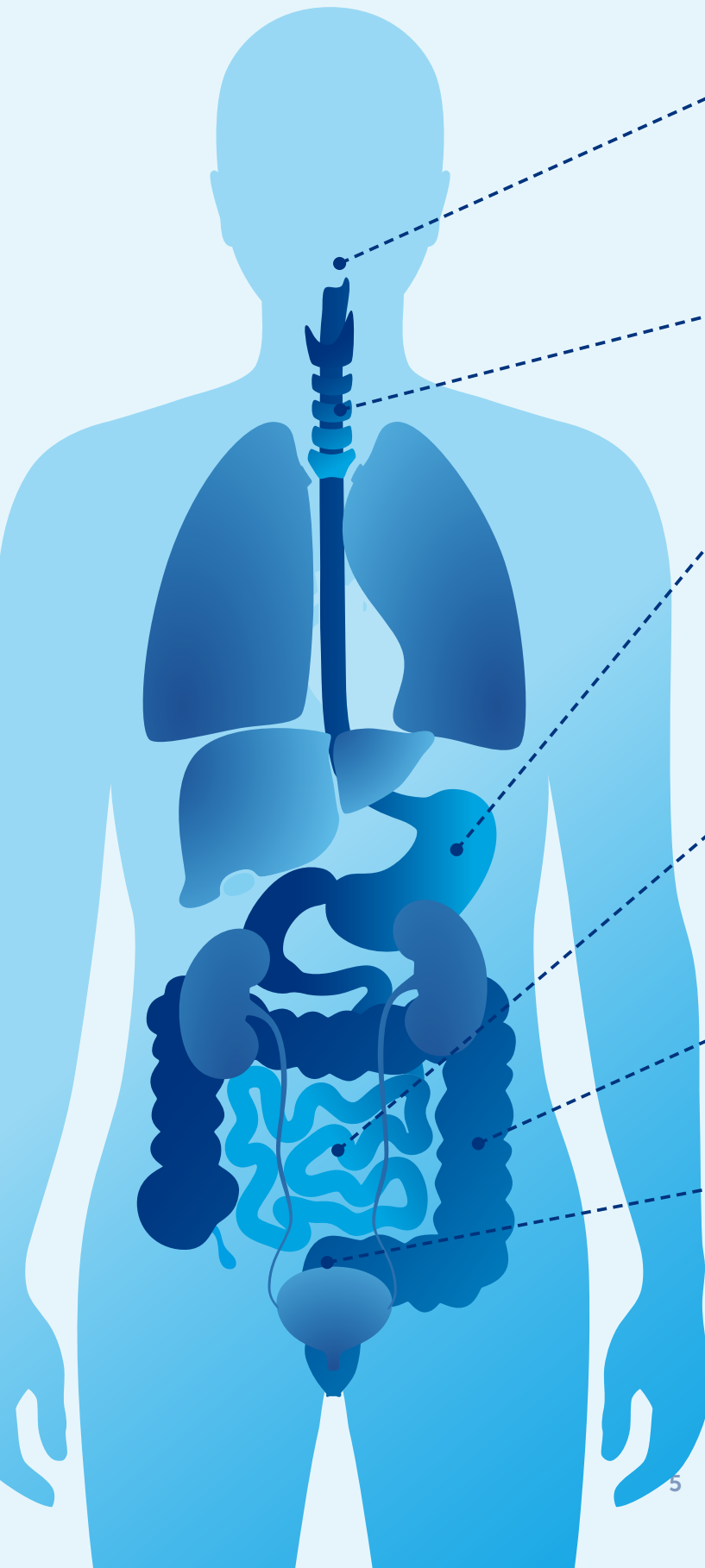
**Si l'on en croit un proverbe indien, «nous sommes ce que nous mangeons». Cela suppose que tout ce que nous avalons est bien absorbé dans l'intestin et puisse être utilisé par notre corps. Mais est-ce vraiment le cas?**

La science et la recherche sont aujourd'hui majoritairement d'avis qu'il serait plus exact de dire que «nous sommes ce que nous digérons».

L'absorption de l'ensemble des nutriments et des éléments vitaux de même que l'élimination des toxines éventuelles sont régulées par des systèmes complexes et les différents organes de l'appareil digestif.

Ce graphique montre l'itinéraire parcouru par le bol alimentaire et les étapes par lesquelles il passe.

## Etapes de la digestion



### Bouche

- ..... Ingestion des aliments
- ..... Broyage mécanique (dents)
- ..... Broyage chimique (enzymes)
- .....

### Œsophage

- ..... Transport du bol alimentaire
- .....

### Estomac

- ..... Réservoir de stockage du bol alimentaire
- ..... Mélange et désinfection du bol alimentaire
- ..... Division des protéines
- ..... Transfert à l'intestin en portions
- .....

### Intestin grêle

- ..... Digestion chimique (enzymes)
- ..... Absorption des nutriments dans le sang
- ..... Absorption de l'eau
- .....

### Gros intestin

- ..... Épaississement des selles par l'absorption de l'eau
- .....

### Rectum

- ..... Evacuation des selles, évacuation intestinale
- .....

### Les colocataires qui peuplent notre intestin

On appelle «microbiote» l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons, etc.) qui se trouvent sur la peau et les muqueuses du corps. La plupart de ces micro-organismes résident dans notre appareil digestif. Ils font partie intégrante de la muqueuse intestinale, qui constitue le lieu de vie des bactéries. Le microbiote spécifique de l'intestin est également appelé «flore intestinale» ou «microbiote intestinal».

«La flore intestinale, qui se compose de milliards de bactéries, a une influence fondamentale sur notre état de santé. En effet, environ 100 milliards de bactéries présentes dans l'intestin entraînent notre système immunitaire, nous protègent de germes indésirables, aident à l'assimilation des vitamines et neutralisent les substances toxiques. Près de 80% de notre système immunitaire réside dans l'intestin», explique le Dr Sarah Schwitalla.

### Nature du lien entre l'intestin et le cerveau

Notre système nerveux végétatif est composé non seulement des systèmes sympathique et parasympathique, mais aussi d'un autre système nerveux autonome: le système nerveux entérique ou SNE.

Il s'agit d'un réseau nerveux qui s'étend dans l'ensemble de l'appareil digestif (de l'œsophage jusqu'au rectum) et qui est très similaire au cerveau. Dans la mesure où il lui est même identique à certains égards, on l'appelle aussi

«cerveau entérique» ou «second cerveau». Il est important de comprendre que le SNE régule le processus de digestion de diverses manières.

Par exemple, il stimule les muscles intestinaux pour faire avancer le bol alimentaire, favorise l'absorption des nutriments et veille à l'afflux de sucres digestifs. Le nerf vague, qui relie l'intestin au cerveau, permet au cerveau entérique d'envoyer au cerveau des signaux de façon extrêmement rapide. De cette manière, le système nerveux de l'abdomen peut transmettre au cerveau des informations importantes comme la teneur en nutriments du bol alimentaire, sa température ou une éventuelle sensation de pression.

Même si la majeure partie des informations se transmet de l'intestin vers le cerveau et non l'inverse, le cerveau envoie lui aussi des stimuli importants à l'intestin. On peut ainsi constater que les stimuli positifs comme négatifs perçus par notre cerveau agissent très rapidement sur l'intestin. Un stress persistant, une peur ou un conflit peuvent considérablement perturber la digestion et provoquer rapidement des symptômes tels qu'une diarrhée aiguë, une constipation ou des crampes abdominales. La communication se fait donc dans les deux sens; un cerveau ne peut pas fonctionner sans l'autre. Pour que le cerveau «principal» soutienne activement la digestion, il est recommandé de créer une ambiance décontractée et paisible avant et pendant

les repas, de prendre le temps de bien mastiquer les aliments et de veiller à trouver un bon équilibre entre les périodes de tension et de détente.

### **Tout est bien qui finit bien**

Le dernier stade du processus de digestion est l'évacuation des selles. Aller à la selle régulièrement et sans difficulté témoigne d'une bonne santé du microbiote intestinal. Il est tout à fait normal de connaître des variations selon les jours, par exemple en fonction du comportement alimentaire ou dans le cadre d'un voyage.



### **A retenir:**

.....  
On considère qu'une fréquence de selles normale se situe entre 3x/jour et 3x/semaine.  
.....

Lorsqu'on va à la selle, il ne faut pas pousser ou le moins possible.  
.....

Selon l'échelle de Bristol, les «selles idéales» sont souples et compactes.  
.....

Une position accroupie sur les toilettes permet de détendre les muscles pelviens et de faciliter l'évacuation des selles.  
.....

Les flatuosités sont un signe que la flore intestinale reçoit des aliments qui lui conviennent.  
.....

# La santé intestinale nous concerne toutes et tous

**L'intestin et la santé intestinale sont actuellement au centre de toutes les attentions. Il y a quelques années encore, on sous-estimait largement le rôle de notre plus grand organe, dont la surface est égale à celle d'un terrain de tennis tout entier.**

Désormais, la santé intestinale semble être devenue un sujet de première importance. Et c'est une bonne chose car l'intestin est notre moteur le plus puissant. Il nous protège contre les agents pathogènes, produit des hormones et des vitamines et contribue à notre bien-être. Si vous vous demandez qui a le plus intérêt à adopter un mode de vie sain pour ses intestins, la réponse est simple: tout le monde!

## A tous les stades de la vie

L'alimentation et le mode de vie permettent d'agir positivement sur la flore intestinale. Durant la grossesse, certaines influences s'exercent déjà sur la flore intestinale de l'enfant à naître. Les bonnes bactéries présentes dans l'intestin de la mère veillent à l'équilibre de la flore vaginale et réduisent naturellement la quantité de champignons et de germes pathogènes. Lors d'un accouchement naturel par voie basse, l'enfant est fortement en contact avec la flore vaginale de sa mère, ce qui favorise la colonisation du nouveau-né par de bonnes bactéries.

Durant l'enfance, une alimentation propice à la bonne santé intestinale, ne comportant pas trop de sucre, «L'intestin est l'organe le plus cool de

## «L'intestin est l'organe le plus cool de notre corps!»

Dre Sarah Schwitalla dans le podcast de la CSS «Hallo Gesundheit» (en allemand)

notre corps!» Dre Sarah Schwitalla, dans le podcast de la CSS «Hallo Gesundheit» (en allemand) favorise une bonne croissance. Une bonne composition des bactéries intestinales améliore l'absorption des nutriments par l'intestin et l'assimilation de nombreux constituants importants par l'organisme. Cela met les enfants et les adolescents dans les meilleures dispositions pour bien grandir.



[css.ch/podcast](https://css.ch/podcast)

→ Vous trouvez ici le lien direct vers le podcast (en allemand).

L'intestin est une vraie merveille. Ce système très sophistiqué ne laisse pas tout entrer dans notre corps de manière incontrôlée. La muqueuse intestinale et sa flore nous protègent en jouant le rôle de barrière contre les substances nocives. Certains symptômes d'allergie, comme les éruptions cutanées, les démangeaisons, les gonflements ou l'asthme, peuvent indiquer la présence de brèches dans la barrière intestinale. En effet, dans une telle situation, les allergènes peuvent traverser les parois de l'intestin et déclencher ce type de symp-

tômes. Dans les cas aigus et de façon ponctuelle, on peut traiter les allergies par voie médicamenteuse. Mais pour obtenir des résultats à long terme, il est recommandé de renforcer les muqueuses intestinales et leurs minuscules habitants.

### **Le stress au travail met aussi l'intestin sous pression**

Que nous soyons allergiques ou non, nous pouvons certainement toutes et tous nous efforcer de réduire notre niveau de stress au travail. Le stress persistant est aussi nocif pour notre flore intestinale que le tabagisme ou la consommation d'alcool. Lorsque la quantité de bonnes bactéries intestinales diminue en raison d'un stress persistant, le corps forme moins d'acides gras à chaîne courte bénéfiques pour la santé (comme le butyrate), qui apportent de l'énergie à la muqueuse intestinale. Non alimentée, elle devient poreuse, d'où le terme de «perméabilité intestinale». Les substances nocives ont alors la voie libre pour entrer dans le corps sans être filtrées et peuvent attaquer différents systèmes.

Les conséquences sont désastreuses: nervosité, troubles du sommeil, problèmes digestifs de type diarrhée, constipation ou ballonnements et, dans le pire des cas, burn-out. Il faut donc veiller à adopter une alimentation bénéfique pour l'intestin, à bien gérer son stress et à instaurer un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Les bactéries intestinales apprécient elles aussi un environnement détendu.

### **Bouger pour stimuler l'intestin**

Une activité sportive d'intensité modérée est à la fois agréable et très efficace pour faire la coupure après une journée de travail intense. Qui plus est, l'exercice physique renforce la flore intestinale. Certaines données scientifiques indiquent en effet que le sport stimule les bonnes bactéries intestinales, qui gagnent en nombre et en diversité.

Mais attention, ceux qui aiment dépasser leurs limites doivent savoir qu'une pratique excessive du sport peut déclencher des processus inflammatoires dans le corps. Pour lutter contre l'inflammation, l'intestin doit utiliser de grandes quantités de tryptophane, un acide aminé essentiel. Le tryptophane est à la fois connu comme précurseur de la sérotonine (hormone du bonheur), mais aussi comme un acide aminé dont le corps a besoin pour fabriquer de nouvelles cellules musculaires. Les personnes ayant une forte activité physique doivent donc veiller à consommer suffisamment d'aliments contenant du tryptophane, comme le maïs, les noix, les graines de courge ou les œufs.

### **Vitalité et vieillesse**

Il est recommandé d'adopter une alimentation et un mode de vie sains pour l'intestin non seulement aux personnes malades, mais aussi et surtout à titre préventif, pour renforcer l'organisme et vieillir en bonne santé.

# Comment préserver sa santé intestinale

**Pour s'assurer d'avoir une flore intestinale vraiment saine, il faut revoir son alimentation et privilégier les aliments d'origine végétale et riches en fibres. En effet, ce sont eux qui permettent de rééquilibrer la flore intestinale.**

Il n'existe pas de régime alimentaire miracle pour avoir une bonne santé intestinale. En effet, la composition et les besoins de la flore intestinale sont tout aussi personnels qu'une empreinte digitale. Il faut également tenir compte de sa propre tolérance aux différents aliments et de ses préférences et opérer le changement d'alimentation de façon progressive.

Nous sommes désormais conscients du rôle incroyable joué par les minuscules habitants de notre intestin. Les bactéries se caractérisent aussi par leur grande flexibilité et leur capacité d'adaptation qui nous permettent de modifier peu à peu notre alimentation pour contribuer au développement de bactéries bénéfiques pour la santé. Les microbes apprécient la diversité mais aussi et surtout la régularité. Si l'on abandonne ses bonnes résolutions au bout de quelques jours, on perd également tous les bienfaits pour la flore intestinale. Il vaut donc mieux intégrer progressivement les recommandations alimentaires dans son quotidien et maintenir cette hygiène tout au long de sa vie.

## Une alimentation équilibrée

Pour faire du bien à son intestin de façon durable, il faut manger varié, équilibré et coloré comme un arc-en-ciel. De plus, les bactéries intestinales apprécient les aliments les plus naturels possibles. «En prenant quelques mesures simples du point de vue de l'alimentation, il est possible de contrôler sa santé intestinale à environ 60%», explique la Dre Sarah Schwitalla.

## «Il faut manger coloré comme un arc-en-ciel.»

**Dre Sarah Schwitalla** dans le podcast de la CSS «Hallo Gesundheit» (en allemand)

## Les cinq doigts de la main

Une alimentation saine pour l'intestin doit contenir quotidiennement cinq grandes catégories d'aliments au menu. On peut se souvenir de cette règle en les comptant sur les doigts de la main. Ces aliments sont d'origine végétale et offrent une forte densité nutritive.

### Les cinq catégories:

Céréales complètes

Légumineuses

Fruits (régionaux et de saison)

Légumes (régionaux et de saison)

Fruits à coque, graines

Pour intégrer ces groupes de base dans l'alimentation au quotidien, il vaut mieux s'y prendre de façon progressive. Par exemple, une personne peu habituée à manger des légumineuses devrait commencer par en prendre une petite portion (lentilles, haricots, houmous, etc.) une fois par jour ou tous les deux jours. Une fois l'objectif atteint, il est possible d'optimiser chaque groupe d'aliments l'un après l'autre.

### Adopter les fibres

Les fibres alimentaires sont un groupe de composants alimentaires d'origine végétale qui ne sont pas utilisés par le corps humain ou en partie seulement. Les fibres apportées par l'alimentation sont constituées de polysaccharides de différentes longueurs et ont des effets bénéfiques très variés sur la santé. Dans l'intestin, ces fibres modifient la nature des selles et la composition des bactéries intestinales.

### Des aliments riches en fibres

«Les céréales et les produits céréaliers à base de céréales complètes, de seigle et d'épeautre sont particulièrement riches en fibres alimentaires. Les légumes, salades et fruits comme le chou, le fenouil, la pomme ou encore les baies sont aussi de bonnes sources de fibres, ainsi que les légumineuses telles que les pois et les haricots, les graines et les fruits à coque», explique Eva Eifert, nutritionniste.

### Des apports quotidiens indispensables

Les adultes devraient consommer au moins 30 grammes de fibres alimentaires par jour. En appliquant la règle des cinq doigts de la main, cet objectif est relativement facile à atteindre. Comme les fibres alimentaires ont une forte capacité d'absorption de l'eau, l'ingestion d'une quantité suffisante de liquides favorise leur tolérance et leur digestion. Il est donc particulièrement important de boire beaucoup! En règle générale, l'intestin apprécie une consommation d'eau fraîche d'environ 2 litres par jour. Pour éviter l'apparition de diarrhée, il faut veiller à augmenter progressivement sa consommation de fibres.

### L'aliment préféré des bactéries

Les prébiotiques sont des fibres alimentaires qui arrivent non digérées dans le côlon. Là, elles sont presque exclusivement consommées par les bonnes bactéries de l'intestin, favorables à notre santé. La dégradation bactérienne de ces prébiotiques crée un environnement acide dans l'intestin, qui limite le développement des bactéries pathogènes. Ils favorisent aussi la diversité et l'activité de nos microbes intestinaux, ce qui les renforce. Cerise sur le gâteau, beaucoup de fruits et légumes de consommation courante contiennent déjà ces prébiotiques.



## Avantages des aliments riches en fibres

**Santé dentaire:** Cela renforce la mastication et améliore l'imprégnation du bol alimentaire par la salive.

**Taux de glycémie:** Les glucides sont libérés plus lentement, sous forme de glucose.

**Satiété durable:** Grâce à leur pouvoir gonflant, les repas riches en fibres rassasient plus longtemps.

**Baisse du taux de cholestérol:** Les acides biliaires sont éliminés en plus grandes quantités. Comme le corps a besoin de cholestérol pour en produire, le taux de cholestérol diminue.

**Détoxification:** Les fibres alimentaires fixent les métaux lourds et aident à éliminer les substances nocives.

**Des aliments pour la muqueuse intestinale:** Sous l'action des bactéries, les fibres alimentaires fermentent pour se transformer en acides gras à chaîne courte et veillent ainsi à la santé de la muqueuse intestinale.

**Influence sur la consistance des selles:** Les fibres alimentaires insolubles ont une influence sur la consistance des selles et augmentent leur volume, ce qui agit par exemple contre la constipation.

### Des aliments probiotiques

A la différence des aliments prébiotiques, les probiotiques contiennent des microorganismes vivants. Pour nous et notre santé intestinale, ce sont principalement les bactéries lactiques *Bifidobacterium* et *Lactobacillus* qui jouent un rôle important. Pour que ces organismes puissent agir pleinement, ils doivent survivre au passage des acides gastriques et biliaires. Certains aliments naturels comme le yogourt nature, le kéfir, la choucroute ou les boissons fermentées fournissent de l'acide lactique actif.

### Ressentir la faim et la satiété

Pour notre bien-être, il est très important de ressentir correctement la faim et la satiété. Notre microbiote apprécie lui aussi une bonne interprétation de ces signaux et la prise d'aliments uniquement en cas de faim réelle. Le système digestif fonctionne aussi nettement mieux lorsqu'on ne mange pas sans cesse en trop grandes quantités et que l'on respecte un intervalle de quatre à six heures entre les principaux repas. Le jeûne intermittent peut avoir un effet positif sur le système digestif, car il permet au tube digestif de se reposer.



[css.ch/jeune\\_intermitten](https://css.ch/jeune_intermitten)

→ Vous trouvez ici un article intéressant à lire.

### De l'exercice pour l'intestin

Une activité physique régulière d'intensité modérée contribue non seulement à prévenir les maladies et le surpoids, mais aussi à renforcer notre système digestif. Rosalie Mutter est spécialiste du sport et le confirme: «Nos organes digestifs, les intestins, sont constamment en mouvement. Les ondes péristaltiques transportent le bol alimentaire à travers ceux-ci. En bougeant, nous stimulons davantage ces ondes dans les intestins. Pas besoin d'un entraînement intensif, et pour cause: si l'effort juste après le repas est trop intense, le corps mobilise toutes ses ressources. Un entraînement intensif interrompt donc la digestion.»

### Se détendre pour être en forme

Le bien-être psychique est étroitement lié à la santé intestinale. Une alimentation bonne pour l'intestin agit donc par effet miroir sur notre humeur. Il existe de nombreux exercices et méthodes pour se détendre. Ils participent à l'équilibre intérieur et favorisent la santé à tous les niveaux.



## Un bon sommeil

Il est tout aussi important de veiller à la qualité de son sommeil qu'à l'équilibre de son alimentation. Lorsqu'on dort suffisamment, le taux de cortisol est équilibré, ce qui favorise la stabilité de la muqueuse intestinale et renforce le microbiote présent dans l'intestin.

## Stimuler le nerf vague

Le nerf vague, qui joue un rôle déterminant dans la récupération, le repos et la digestion, peut être activé par la «respiration carrée». Cet exercice simple doit être répété plusieurs fois:

1. Inspirer (4 secondes)
2. Retenir sa respiration (4 secondes)
3. Expirer (4 secondes)
4. Retenir sa respiration (4 secondes)

## Yoga flow

Pour tous les adeptes de yoga, nous recommandons une session de 10 minutes de yoga en douceur pour stimuler les organes digestifs tout en renforçant le corps.



[css.ch/digestion-yoga](https://css.ch/digestion-yoga)

→ Lien vers la vidéo.

# Éléments nocifs pour l'intestin

**Le mode de vie occidental comporte des risques pour notre santé intestinale. La consommation excessive de produits alimentaires industriels, les influences nocives de notre environnement et la difficulté à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée portent atteinte à notre intestin.**

Renoncer à certains aliments ou au tabac et à l'alcool ne constitue pas la solution miracle. En effet, il n'y a pas réellement d'«aliments interdits» à estampiller comme mauvais pour la santé. Si l'on se contraint en permanence à éviter certains aliments, cela engendrera du stress et aura l'effet inverse sur la santé. Il faut plutôt prendre conscience du problème et assumer la responsabilité de son alimentation et de son mode de vie.

**«Il n'y a pas d'aliments interdits. C'est l'équilibre alimentaire qui importe.»**

Dre Sarah Schwitalla, dans le podcast de la CSS «Hallo Gesundheit» (en allemand)

## Abandonner le sucre

C'est un fait: une consommation excessive de sucres industriels et de produits à base de farine blanche est mauvaise pour l'intestin. Ces glucides rapidement disponibles doivent donc être consommés avec modération. Ils peuvent facilement être remplacés par des alternatives plus intéressantes.

## Les ingrédients artificiels abîment la flore intestinale

Ils se cachent dans de nombreux plats préparés, produits de fast-food, préparations surgelées ou sodas ... De quoi parle-t-on? Des innombrables additifs artificiels employés comme agents épaississants, exhausteurs de goût ou émulsifiants. Au sujet de ces derniers, par exemple, de récentes études montrent qu'une consommation quotidienne entraîne une diminution considérable de la diversité du microbiote intestinal.

## Les produits «zéro sucre» sont nocifs pour l'intestin

Il y a quelques années encore, ils avaient le vent en poupe. Mais à présent, on sait que les édulcorants artificiels comme l'aspartame (E951), la saccharine (E954) ou le sucralose (E955) ont des effets nocifs sur la santé intestinale. En résumé, la consommation de ces substances peut affecter durablement la métabolisation du sucre et des graisses, perturber l'ensemble du métabolisme et favoriser le surpoids. Selon les études actuelles, une à deux boissons contenant des édulcorants artificiels de cette catégorie représentent déjà une quantité trop importante.

### Réduire la consommation d'aliments d'origine animale

La graisse présente dans les produits carnés et les protéines animales peut nuire aux bactéries qui composent la flore intestinale. En alternative à la viande et la charcuterie, mais aussi aux produits laitiers et aux œufs, il est recommandé de consommer davantage de produits d'origine végétale, qui créent un milieu au pH plus basique.

### Excès de tabac et d'alcool

En cas de stress durable, de consommation excessive d'alcool ou de tabagisme, les bactéries intestinales se portent moins bien. Conséquence inévitable, la flore intestinale est déséquilibrée, ce qui augmente le risque d'inflammation dans l'intestin et de cancer de l'intestin.

### Médicaments et antibiotiques

Si les bactéries intestinales sont résistantes et peuvent se régénérer au fil du temps, il faut faire preuve de prudence lors de la prise de médicaments. Surtout lorsqu'il s'agit d'antibiotiques, qui tuent non seulement les germes pathogènes, mais parfois aussi les bonnes bactéries. Il est extrêmement important de faire appel à un bon médecin ou un thérapeute de confiance, qui connaît l'agent pathogène (bactérie) à traiter et prescrira un traitement en conséquence. Une utilisation raisonnée des antibiotiques permet de prévenir l'apparition de résistances et de réduire les effets indésirables.



## Une prise d'antibiotiques raisonnée

Avant de prendre des antibiotiques, posez les questions suivantes à votre médecin ou pharmacien:

.....  
Pourquoi ai-je besoin d'un antibiotique?  
.....

.....  
Quels sont les effets secondaires potentiels?  
.....

.....  
Combien de temps dois-je prendre cet antibiotique?  
.....

.....  
Combien de fois par jour?  
.....

.....  
Que dois-je faire si j'ai oublié de prendre le médicament?  
.....

.....  
Puis-je prendre l'antibiotique au moment d'un repas ou dois-je le prendre entre les repas?  
.....

.....  
Cet antibiotique a-t-il une influence sur les autres médicaments que je prends?  
.....



## Une colonisation naturelle moins importante

La première colonisation bactérienne de l'intestin d'un nouveau-né a lieu dès la naissance. L'importance de cette colonisation dépend fortement du mode d'accouchement. En cas d'accouchement par césarienne, lors duquel le bébé ne passe pas par les voies naturelles, la colonisation se fait plus difficilement. Plus tard dans la vie, un excès d'hygiène au quotidien peut en outre nous amener à être en contact avec moins de bactéries, y compris les bonnes.

## Un régime pour atteindre son idéal de beauté

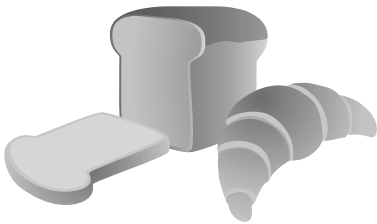
En premier lieu, il est important de rappeler que certaines maladies de l'intestin (chroniques ou auto-immunes) nécessitent une alimentation spécifique. C'est par exemple le cas des personnes atteintes de la maladie cœliaque, d'une intolérance au lactose ou de la maladie de Crohn. Dans ce type de cas, une alimentation spécifique et adaptée, définie par des professionnels, est importante pour améliorer la qualité de vie de la personne concernée. En revanche, il faut faire preuve d'une grande prudence avec les régimes qui engendrent un déficit en calories et, en raison notamment du renoncement aux glucides, une perte de poids. La suppression radicale et durable des glucides complexes porte atteinte à la flore intestinale. C'est également le cas si l'on se prive des graisses saines issues des fruits à coque et des graines ou des protéines végétales comme celles des légumineuses. Cette privation affame les bonnes bactéries, qui ne peuvent plus fonctionner correctement ni même survivre.

## Retenir les selles

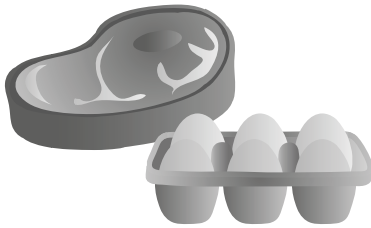
Le passage à la selle est parfaitement naturel, mais malheureusement trop souvent réprimé. Surtout lorsqu'on n'est pas à la maison. Le fait de retenir ses selles peut entraîner une sensation de lourdeur et des ballonnements. Et comme les selles restent plus longtemps dans l'intestin, elles perdent une partie de leur humidité, deviennent sèches et sont plus difficiles à évacuer le moment venu.

# Des alternatives saines

**Pain blanc + produits dérivés**



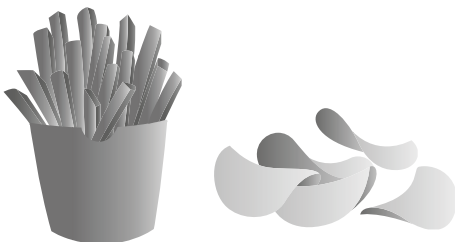
**Produits d'origine animale**



**Sel + additifs artificiels**



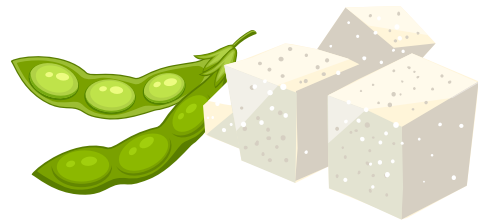
**Fast-food**



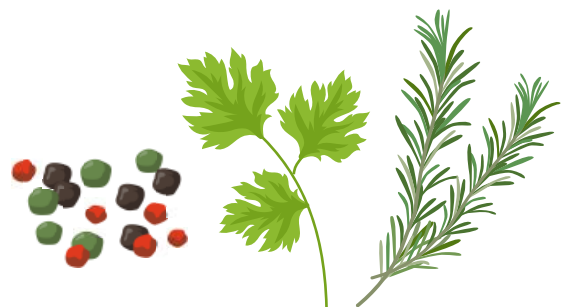
**Pain complet + céréales**



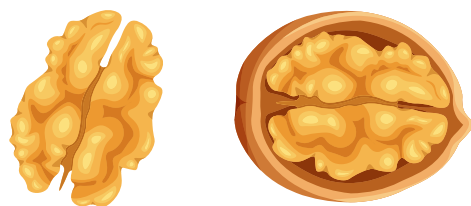
**Produits d'origine végétale**



**Herbes fraîches + épices**



**Fruits à coque + graines**



# Foire aux questions

**Vous êtes-vous déjà demandé s'il serait judicieux pour vous d'assainir vos intestins? Ou quels aliments sont bons pour les bactéries? Lara Hüsler, conseillère en santé intestinale et créatrice de recettes, nous l'explique.**

## **Quels effets le passage à une alimentation bonne pour les intestins peut-il avoir?**

«Au début de la période d'adaptation, la personne peut ressentir des ballonnements causés par une augmentation du volume alimentaire et la présence d'une grande quantité de fibres alimentaires. Si les apports en liquides sont insuffisants, il peut y avoir une constipation de courte durée. Une personne qui mange trop d'aliments riches en fibres peut quant à elle s'attendre à connaître des épisodes de diarrhée. Il est donc recommandé de modifier son alimentation de façon progressive, pas à pas, en respectant son seuil de tolérance personnel.»

## **Quels sont les avantages à long terme?**

«Comme nous le savons déjà, l'intestin participe à de très nombreux processus dans le corps et contribue à l'état de santé général de l'organisme. En adoptant au quotidien un mode de vie sain pour les intestins, nous pouvons stimuler notre digestion, renforcer nos défenses immunitaires, prévenir l'apparition de maladies chroniques et conserver un poids sain.»

## **Au bout de combien de temps ressent-on les effets d'une alimentation bonne pour les intestins?**

«Tout dépend de l'alimentation et du mode de vie que l'on avait avant. Si l'on mangeait rarement équilibré selon le principe des cinq doigts de la main, les changements se feront rapidement sentir. Ils peuvent se manifester par un volume de selles plus important et un passage à la selle plus fréquent. Il faut savoir qu'en améliorant son alimentation, on peut aussi prévenir l'apparition de carences à long terme. Le corps peut mieux résorber les nutriments importants, ce qui le rend plus résistant au stress et améliore les performances physiques et intellectuelles.»

## **Que sont les synbiotiques?**

«Si un probiotique et un prébiotique sont présents dans un produit (que ce soit un aliment ou un médicament), on parle de synbiotique. La présence conjointe du probiotique et du prébiotique crée une synergie. Le kéfir et la choucroute sont deux exemples d'aliments synbiotiques.»

## **Dans quels aliments trouve-t-on de l'inuline?**

«L'inuline est une fibre d'origine végétale qui stimule la flore intestinale. Les artichauts, les endives, les oignons, les légumes-racines, les topinambours, les asperges, mais aussi l'avoine, les bananes, le son de blé et la farine de seigle sont riches en inuline.»

## «Le seigle, l'ail, la chicorée, l'avoine, les oignons et les bananes, par exemple, sont de bonnes sources d'oligofructose.»

Lara Hüslér, conseillère en santé intestinale et créatrice de recettes

### Une alimentation bonne pour les intestins est-elle plus chère et plus compliquée à mettre en place?

«Il existe un préjugé très répandu selon lequel une alimentation saine (pour les intestins) est plus coûteuse. Mais les bons aliments ne sont pas forcément plus chers ni plus difficiles à obtenir. Aujourd'hui, outre les marchés hebdomadaires locaux, on trouve dans les supermarchés tous les aliments recommandés. Les légumes, salades et fruits frais issus des cultures locales, idéalement bios, sont des sources de nutriments bon marché. Les aliments de base tels que les céréales complètes, les légumineuses et les pommes de terre font également partie des grands classiques et se trouvent facilement à un prix raisonnable. D'ailleurs, on peut réduire les coûts en achetant moins de viande, de charcuterie ou de fromage, puisqu'il faudrait limiter la consommation de ces aliments dans le cadre d'une alimentation bonne pour les intestins.»

### Est-il utile de faire une analyse des selles?

«Pour une personne en bonne santé, qui ne souffre d'aucune maladie, une analyse des selles (diagnostic fonctionnel des selles) peut parfois donner des résultats trompeurs ou être tout simplement inutile. En revanche, si l'on souffre de problèmes de peau, de migraines, de maladies inflammatoires ou d'allergies, une analyse des selles en laboratoire peut servir de base pour la mise en place d'un traitement plus spécifique. Une analyse des selles peut en outre servir à dépister de façon précoce un cancer du côlon. La Ligue suisse contre le cancer recommande cet examen aux femmes et aux hommes à partir de 50 ans. On l'appelle le test «TIF», qui signifie «test immunochimique fécal». Il s'agit de rechercher la présence de sang dans les selles. Les coûts sont pris en charge par l'assurance de base.»

### Qu'est-ce que la perméabilité intestinale?

«Lorsque la muqueuse de l'intestin et ses microbes sont intacts, les liaisons cellulaires sont étroites et forment une barrière protectrice contre les toxines et les agents pathogènes indésirables. Mais si ces liaisons protectrices se relâchent, par exemple à cause du stress, de la prise d'antibiotiques ou d'une mauvaise alimentation, l'intestin devient poreux. On parle alors de «perméabilité intestinale», un état qui entraîne des réactions du système immunitaire propre à l'intestin, avec des allergies et des inflammations.»

### Qu'entend-on par «céréales complètes»?

«Comme leur nom le laisse entendre, les céréales complètes sont produites à partir de l'entier du grain. Les nutriments, les vitamines, les minéraux et les huiles restent présents dans la céréale ou dans le produit qui en est issu. C'est le cas des produits à base de céréales complètes comme les flocons de céréales, diverses farines complètes (épeautre, blé, seigle) ou les pâtes complètes. Grâce à tous leurs composants, les céréales complètes sont particulièrement bénéfiques pour la santé. Les fibres alimentaires qu'elles contiennent favorisent la digestion et contribuent à la bonne santé de la flore et de la muqueuse intestinales.»

compte non pas uniquement de la quantité, mais aussi de la qualité des protéines. En combinant judicieusement différentes sources de protéines végétales, il est possible d'atteindre le résultat voulu et la valeur des protéines animales. L'idéal consiste à associer légumineuses et céréales complètes, en y ajoutant des fruits à coque et des graines. Ainsi, avec un porridge à base de flocons d'avoine complète accompagné de lait de soja, de fruits à coque, de graines de lin broyées et de fruits frais, on démarre la journée en faisant le plein de protéines bénéfiques pour l'intestin.»



[css.ch/nutrition](https://css.ch/nutrition)

→ Vous trouvez ici des informations complémentaires sur les différents types de farine.

### Dans le cadre d'une alimentation bonne pour les intestins (aliments essentiellement d'origine végétale), le corps reçoit-il suffisamment de protéines?

«La recommandation concernant les apports quotidiens en protéines est exprimée par kilogramme de poids corporel et en fonction de l'âge de la personne. Pour un adulte, la valeur de référence est de 0,8 gramme par kilogramme. Pour couvrir ce besoin en protéines, il faut tenir

# Quelques remèdes maison



## Stimuler la digestion

Boire un verre d'eau chaude le matin à jeun peut faire des miracles. Le liquide passe rapidement dans l'estomac, puis directement dans l'intestin et active ce dernier de manière douce mais efficace.

---

### Variante neutre

1 verre d'eau chaude

---

### Variante extra-activante

1 verre d'eau chaude avec une 1 cs de vinaigre de cidre naturel

---

### Stimuler la digestion manuellement

Le matin, se masser le ventre avant de se lever.

---

## Réduire les ballonnements

En cas de troubles gastro-intestinaux tels que des ballonnements, on peut utiliser des huiles essentielles extraites de diverses herbes et plantes pour obtenir un effet apaisant et soulager les troubles.

---

### Plantes fraîches

Pour favoriser la digestion, le gingembre frais et les feuilles de menthe poivrée conviennent bien.

---

### Différentes sortes de tisanes

Les tisanes à l'anis, au fenouil ou encore au cumin atténuent les ballonnements. La tisane à la camomille est également efficace.

---

### Pleine conscience

En mâchant lentement et avec application, on évite d'avaler trop d'air et on risque moins de souffrir de ballonnements.

---



## Un supplément de fibres

Lors d'un voyage, en cas de passages à la selle irréguliers ou lorsque les apports en fibres sont insuffisants, il peut être judicieux d'intégrer dans son alimentation certains «boosters» riches en fibres.

---

### Graines de lin broyées

1 cs sur la salade ou le muesli

---

### Téguments de psyllium

Mélanger 1 cc dans un verre d'eau froide et boire immédiatement (effet laxatif!)

---

### Fruits secs

Les figues ou les pruneaux séchés sont particulièrement efficaces, qu'ils soient mangés seuls ou dans un muesli.

---

## Troubles gastro-intestinaux

Lorsque l'intestin est agité, le pouvoir des plantes peut aussi être d'une grande aide. Certaines huiles essentielles ont un effet relaxant et soulagent les crampes abdominales.

---

### Apaiser les crises de diarrhée

Il est indispensable de boire beaucoup, par exemple de la tisane à la camomille ou au fenouil. Pour stopper la diarrhée, la pomme râpée, la banane, les biscottes et les flocons d'avoine conviennent bien.

---

### La chaleur contre les crampes

Les traitements par le chaud sont très agréables: avec une bouillotte, une serviette chaude ou un coussin rempli de noyaux de cerise.

---

### Des aliments amers en cas de ballonnements

Il est utile d'intégrer des aliments amers comme la chicorée, la roquette, l'artichaut ou la tisane à l'absinthe.

---

# Un programme alimentaire bénéfique pour l'intestin

**Un tel programme doit être adapté à la vie quotidienne. Voici quelques recettes délicieuses pour obtenir de bons résultats. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à les tester!**

## Un bon réveil pour l'intestin

En ayurvéda, le mot «agni» désigne le feu digestif. Beaucoup de personnes apprécient une bouillotte chaude pour soulager les maux de ventre. La chaleur non seulement agit sur la douleur, mais elle aide aussi le système digestif à fonctionner et procure une sensation de bien-être au niveau du ventre. Le feu digestif peut être activé dès le matin, en appliquant les conseils suivants:

Au lever, boire un verre **d'eau chaude**.

Prendre régulièrement **un petit-déjeuner chaud**, comme du porridge ou une bouillie à base de millet ou d'orge.

## Ne pas trop manger

Il n'est pas conseillé de prendre un petit-déjeuner trop copieux.

**Manger sans se laisser distraire** par un smartphone, un journal, la radio, etc.

## Un repas de midi au calme

Après une matinée chargée, vous vous dépêchez de manger avant de repartir en réunion? Ce n'est pas du goût de votre intestin. Il est possible d'éviter la fameuse baisse d'énergie du début d'après-midi en appliquant les conseils suivants:

Le midi, privilégier des **repas riches en nutriments** à base de céréales complètes, de légumes frais, de graisses saines et de sources de protéines végétales.

**Prendre un fruit pour le dessert** juste à la fin du repas, pour réduire les variations glycémiques.

**Manger au calme et bien mastiquer les aliments.**

**Oublier le stress et les soucis.**

## Fin de journée pour l'intestin aussi

Selon le mode de vie, il peut arriver que le repas du soir en famille soit copieux. Pour éviter que le repas reste sur l'estomac, mieux vaut privilégier des plats chauds et digestes et ne pas manger trop tard dans la soirée. Ainsi, il restera suffisamment de temps pour la digestion avant l'heure du coucher. Quelques conseils bénéfiques pour l'intestin:

Préférer **la cuisson à la vapeur et les aliments faciles à digérer**.

Manger des **crudités** et de la **salade** en fonction de ce qu'on **tolère**.

**Eviter l'alcool**, cela ralentit la sécrétion des sucs digestifs.

Après le repas, faire une petite **promenade digestive**.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Petit-déjeuner</b>	Porridge cannelle, pomme et graines de lin	Pain aux graines de lin et au son d'avoine	Séré au chia et aux figues avec des noisettes	Porridge avec noix et compote de fruits	Pain aux graines de lin et au son d'avoine	Bagels piquants fourrés au tofu brouillé	Séré au chia et aux figues avec des noisettes
<b>Repas de midi</b>	Bowl de crudités à la choucroute	Riz frit au kimchi, aux pois mange-tout et aux herbes	Curry aux pommes, aux betteraves et au millet	Pâtes aux lentilles en salade à la méditerranéenne	Tortilla de chou rouge avec houmous à la poire	Légumes-racines cuisinés aux noix	Poke bowl à la betterave et tofu au curry, sauce au sésame
<b>Repas du soir</b>	Soupe de lentilles à la marocaine	Satay de tempeh avec quinoa et salade	Légumes-racines cuisinés aux noix	Soupe de topinambours avec croûtons (au levain)	Poke bowl à la betterave et tofu au curry, sauce au sésame	Riz frit au kimchi, aux pois mange-tout et aux herbes	Pizza à la farine complète et aux légumes
<b>En supplément</b>	Boire de l'eau avec du vinaigre de cidre avant le petit-déjeuner	Prendre une portion de fruits frais comme en-cas	Boire de l'eau avec du vinaigre de cidre avant le petit-déjeuner	Boire une tisane au gingembre et au citron	Prendre des dattes et du chocolat noir pour le dessert	Manger des figues séchées et des fruits à coque comme en-cas	Boire une tisane au gingembre et au citron

# Liste de courses pour les ingrédients de base

## Glucides complexes

Epeautre entier, orge, sarrasin

Quinoa, amarante, couscous, millet

Pâtes complètes

Flocons d'avoine complets

Riz complet, riz sauvage

Pain complet, pain d'épeautre, pain de seigle

Pommes de terre, patates douces

## Sources de protéines

Lentilles rouges / vertes, lentilles beluga

Pois chiches

Haricots rouges, fèves de soja, haricots

Noix, graines

Lait végétal, alternatives au yogourt

Tofu, seitan, quorn

## Huiles + graisses saines

Noix, noisettes, noix du Brésil

Graines de tournesol, graines de courge

Amandes, noix de cajou

Graines de lin, graines de chia, graines de chanvre

Avocat, olives

Purée de noix

Huile d'olive pressée à froid, huile de colza,  
huile de lin, graisse de coco

## Divers

Epices: cannelle, curcuma, curry, etc.

Herbes fraîches

Sirop d'agave, miel, jus de poire concentré

Produits fermentés (choucroute, kimchi, tempeh)

Cacao en poudre (sans sucre), chocolat noir

Fruits secs: dattes, figues, pruneaux

# Choucroute maison

## Ingrédients

1 chou blanc (env. 1 kg)

22 g de sel de mer

1 cc de cumin, baies de genièvre



## Etape 1

Rincer un bocal à l'eau bouillante et laisser sécher.  
Laver le chou, retirer au besoin les feuilles extérieures.  
Mettre 2 ou 3 feuilles de côté.

## Etape 2

Couper le chou en deux à l'aide d'un couteau bien aiguisé et retirer le centre. Couper le chou en fines lanières ou le râper finement à la mandoline. Verser le tout dans un grand récipient propre.

## Etape 3

Ajouter le sel (concentration d'env. 2,2% à 2,5%) et les épices. Se laver les mains, puis brasser le tout jusqu'à ce qu'il y ait suffisamment de jus (au moins 5 à 7 min).

## Etape 4

Verser le chou râpé et la saumure obtenue dans un bocal, en appuyant fortement. Disposer des feuilles de chou entières sur le dessus pour que le chou en saumure reste couvert. Fermer le couvercle.

## Etape 5

Fermentation: laisser fermenter la choucroute pendant 3 à 6 semaines à température ambiante (en gardant le bocal fermé). Après ouverture, conserver au réfrigérateur.

# Bagels à base de millet au tofu brouillé

Portions: **8 personnes**

Durée: **45 min**

Sans lactose



## Bagels

250 g de flocons de millet

250 g de farine d'épeautre

1 cs de sel

1 sachet de levure sèche

3 dl d'eau (tiède)

1 cs d'huile d'olive

1 cs de sirop d'agave

2 l d'eau salée

## Mélange spécial

1 cs d'oignons (séchés)

1 cs de flocons de millet

1 cs de sésame

1 cs de graines de chia

1 cc de sel

## Tofu brouillé

300 g de tofu

1 cs d'huile d'olive

1 cc de curry

1 cc de curcuma

1 cc de moutarde

Sel et poivre

## Garniture au choix

## Pâte à bagels

Mélanger les flocons de millet, la farine, le sel et la levure sèche dans un récipient. Mélanger tous les ingrédients liquides et ajouter au premier mélange. Pétrir pendant env. 10 min pour obtenir une pâte souple. Laisser reposer à température ambiante pendant 1h30.

## Mélange spécial

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient, puis réserver.

## Façonner et cuire les bagels

Diviser la pâte en 8 pâtons de taille égale. Former une boule avec chaque pâton et faire un trou au centre au moyen d'un manche en bois. Agrandir le trou avec les mains (env. 4 cm de diamètre). Couvrir les bagels et laisser reposer 20 min. Porter à ébullition l'eau salée, plonger les bagels dans l'eau bouillante pendant 1 min par côté. Les sortir à l'aide d'une louche, bien les égoutter et les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir les bagels du mélange spécial. Cuire au milieu du four préchauffé à 220°C pendant 20 min. Sortir, laisser refroidir sur une grille et découper.

## Tofu brouillé

Sécher le tofu en le tamponnant avec du papier absorbant, puis l'effriter avec les doigts. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajouter le tofu. Ajouter le curry, le curcuma, la moutarde et les épices, bien mélanger, puis faire revenir 3 à 4 min.

## Dressage

Tartiner l'intérieur des bagels de fromage frais. Garnir avec le tofu brouillé et d'autres ingrédients selon les goûts (p. ex. avocat, etc.), assaisonner si nécessaire et servir immédiatement.

# Recette de base du porridge

Portion: **1 personne**

Durée: **15 min**

Sans gluten\*, sans lactose



## Porridge

50 g de flocons d'avoine sans gluten\*

120 ml de lait végétal

1 pincée de sel

Epices (cannelle, curcuma, vanille, cacao)

## Idées de garniture

Fruits à coque hachés

Graines

Fruits frais

Compote de fruits

Yogourt nature

## Préparation

Pendant quelques minutes, faire cuire les flocons d'avoine avec le lait, de l'eau ou un mélange eau-lait jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Faire attention à ce que le mélange ne brûle pas. En fonction des goûts, assaisonner avec une pincée de sel, du sucre ou des épices comme de la cannelle, de la cardamome, du curcuma ou de la vanille (qui peut être remplacée par des fèves de tonka).

## Dressage

Le porridge se marie bien avec des baies ou des fruits frais, en boîte ou séchés. On peut aussi le déguster avec de la compote chaude. Ajouter la garniture de son choix.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Les flocons d'avoine contiennent des fibres du groupe des bêta-glucanes. Ces fibres constituent un aliment important pour les bactéries intestinales et apportent des nutriments à la muqueuse intestinale.

# Séré au chia et aux figues

Portions: **4 personnes**

Durée: **10 min**

Sans gluten, sans lactose



## Séré au chia

300 g de yogourt végétal

60 g de graines de chia

2 dl de lait végétal

2 cs de sirop d'agave

## Garniture

4 figues coupées en morceaux

50 g de noisettes hachées

## Préparation

Dans un grand récipient, mélanger le lait, le yogourt et le sirop d'agave à l'aide d'un fouet. Ajouter les graines de chia, bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au frais pendant au moins 6 heures ou toute la nuit.

## Dressage

Mélanger à nouveau avant de servir, ajouter un peu de lait si nécessaire et servir en portions. Répartir les figues et les noisettes sur le séré au chia.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Les graines de chia sont le «superaliment exotique» équivalent des graines de lin. En plus de leur forte teneur en fibres (env. 38 g pour 100 g) et en acides gras oméga-3 bons pour la santé, les graines de chia contiennent plus de calcium et de fer que les graines de lin régionales et permettent de diversifier les préparations culinaires.

# Pain aux graines de lin et au son d'avoine

Portions: **1 pain**

Durée: **25 min**

Sans soja, sans lactose



## Pâte à pain

350 g de farine complète d'épeautre

100 g de graines de lin broyées

50 g de son d'avoine

30 g de graines de tournesol

3 dl d'eau chaude

1 dl d'eau

1 sachet de levure sèche

10 g de sel

2 cs de flocons d'avoine

## A préparer à l'avance

Verser de l'eau chaude sur les graines de lin et laisser tremper au moins 30 min.

## Préparation

Verser la farine dans un récipient. Ajouter le son d'avoine, les graines de tournesol, le sel et la levure sèche, mélanger. Creuser un puits et ajouter les graines de lin avec le liquide. Pétrir le mélange avec le crochet pétrisseur d'un batteur, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour obtenir une pâte compacte et pas trop collante. Couvrir et laisser lever env. 2 heures à température ambiante.

## Façonnage et cuisson

Préchauffer le four à 200°C (chaleur voûte et sole). Déposer du papier sulfurisé au fond d'un moule à cake. Sur une surface de travail propre, donner à la pâte une forme allongée et la rouler dans les flocons d'avoine, avant de la déposer dans le moule. Laisser reposer à couvert 30 min de plus. Badigeonner le pain d'un peu d'eau avant de le faire cuire. Le laisser cuire 40 à 45 min, jusqu'à ce qu'il prenne une belle coloration dorée. Laisser refroidir complètement.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

En associant farine complète de blé, graines de lin et son d'avoine, ce pain est un véritable booster de fibres à déguster le matin. Pour que les fibres soient absorbées de façon optimale, il faut boire assez d'eau.

# Poke bowl de betteraves

Portion: **1 personne**

Durée: **45 min**

Sans gluten, sans lactose



## Bowl

1 petite betterave, entière

1/2 oignon rouge

2 cs de canneberges

1 cc de sel

1 cs d'huile de sésame

100 g de tofu nature

2 cs de curry

Sel et poivre

1 cs d'huile de coco

60 g de quinoa cuit

2 cs de haricots borlotti cuits

1 carotte

1/2 concombre

1/2 avocat

Un peu de sésame

## Sauce

1 cc de pâte de sésame

1 cc de sauce soja sans gluten

1 cc de vinaigre de cidre

1 cc de sirop d'agave

1/4 de citron vert pressé

1 gousse d'ail pressée

## A préparer à l'avance

Laver les betteraves et les couper en dés avec la peau. Peler l'oignon, le couper en deux, puis en rondelles. Bien mélanger avec les canneberges, le sel et l'huile de sésame sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

## Cuisson

30 min à 200°C, jusqu'à ce que les cubes de betterave soient cuits.

## Préparation

Découper le tofu en dés de taille régulière et les faire mariner avec les épices. Le saisir dans l'huile de coco pendant 5 min. Réserver. Préparer le quinoa selon les instructions sur l'emballage. Retirer les haricots borlotti de la boîte et les rincer. Laver les épinards. Laver la carotte et la couper en fines lanières avec un économètre. Laver le concombre, le peler et le couper en lanières.

## Préparation de la sauce

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Mélanger jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Assaisonner.

## Dressage

Disposer joliment tous les ingrédients dans un bol. Pour finir, ajouter la sauce. Décorer avec un peu de sésame et une rondelle de citron vert.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

En ajoutant du cumin, du carvi ou de l'anis, ce bowl riche en nutriments sera encore plus digeste.

# Tortillas de chou rouge avec houmous à la poire

Portions: 4 personnes

Durée: 30 min

Sans gluten, sans lactose



## Chou rouge

1 chou rouge (env. 800 g)

2 cs vinaigre de cidre

2 cs d'eau

1 cs de sirop d'agave

1 cc de sel

½ cc de cumin

## Houmous à la poire

250 g de pois chiches cuits

1 poire en dés

2 cs de pâte de sésame

2 cs d'huile d'olive

½ cc de cumin

1 cc de sel

1 gousse d'ail

1 à 2 cs de jus de citron

## Autres

4 à 6 tortillas (au choix)

1 botte d'oignons nouveaux

1 bouquet de persil

3 cs de noix hachées

2 cs de pistaches hachées

## A préparer à l'avance

Laver le chou rouge, le couper en quatre et enlever le centre. Couper en fines lamelles. Ajouter les ingrédients jusqu'au cumin inclus, bien mélanger et tasser légèrement pour ramollir le chou. Laisser mariner à couvert à température ambiante pendant 30 min.

## Houmous à la poire

Mettre 2 à 3 cs de pois chiches de côté pour la décoration. Verser les pois chiches restants dans un mixeur. Mettre la poire dans le mixeur. Ajouter la pâte de sésame, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le jus de citron et mixer à pleine puissance pour obtenir un houmous crémeux.

## Remplir et cuire les tortillas

Préchauffer le four à 180°C (chaleur voûte et sole). Placer les tortillas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir de 2 à 3 cs de houmous et répartir le chou rouge mariné. Ajouter 1 à 2 cs d'oignons nouveaux coupés en rondelles et 1 cs de pois chiches. Chauffer au four à 180°C degrés pendant 3 min. Les tortillas ne doivent pas être trop croustillantes, de façon à pouvoir être pliées.

## Dressage

Parsemer de noix hachées, de pistaches et de persil.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Les fibres non digestibles du chou rouge stimulent l'activité intestinale et préviennent ainsi naturellement la constipation. Plus d'informations intéressantes sur le chou rouge: → [css.ch/ma-sante](https://css.ch/ma-sante)

# Soupe de lentilles marocaine

Portions: **4 personnes**

Durée: **40 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



## Ingrédients

Huile d'olive

2 oignons

100 g de lentilles corail

400 g de tomates concassées en boîte

2 cc de concentré de tomate

1 l de bouillon à verser

1 à 2 cc de mélange Ras-el-Hanout

Selon les goûts: cannelle, curcuma, piment ou cumin

Coriandre fraîche ou persil

Yogourt nature ou feta

Sel et poivre

## Préparation

Détailler l'oignon en petits dés et faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les lentilles bien lavées, les tomates et le concentré de tomate. Ajouter les épices et le bouillon de légumes, mélanger. Faire cuire 20 à 30 min avant de mixer (facultatif).

## Dressage

Servir avec une tombée de yogourt nature et de la coriandre fraîche.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Les aliments cuits et réduits en purée, comme cette soupe de lentilles, sont bien plus faciles à digérer que les crudités. De plus, ils permettent d'allumer le «feu digestif», bien connu dans l'ayurvéda. Cela permet au corps de mieux absorber les nutriments et facilite la digestion.

# Riz frit au kimchi

Portions: **4 personnes**

Durée: **40 min**

Sans soja, sans lactose



## Riz frit au kimchi

250 g de riz complet

1 oignon haché

1 gousse d'ail pressée

1 cs d'huile de sésame

2 poireaux

250 g de pois mange-tout

150 g de champignons

½ dl d'eau

3 cs de sauce soja

Sel et poivre

4 cs de kimchi (p. ex. Schöni)

## Garniture

2 cs de sésame

1 bouquet de persil

4 cs de yogourt végétal

1 à 2 cs de jus de citron

## A préparer à l'avance

Faire cuire le riz à point (al dente) en suivant les instructions figurant sur l'emballage, détacher les grains avec une fourchette et le mettre de côté.

## Préparation

Faire chauffer de l'huile dans une poêle munie d'un revêtement antiadhésif. Verser l'ail et l'oignon, faire revenir à feu vif. Ajouter les légumes, mélanger. Assaisonner avec de la sauce soja, laisser cuire quelques instants. Mouiller avec un peu d'eau, couvrir et laisser cuire à l'étouffée pendant 5 à 7 min. Rajouter le riz, faire cuire env. 10 min en remuant, jusqu'à ce que le liquide ait disparu. Saler et poivrer.

## Dressage

Servir le riz sauté dans les assiettes. Incorporer le kimchi, garnir de sésame et de persil. Ajouter un peu de yogourt sur le dessus.



## Conseils pour une bonne santé intestinale

Pour préserver les composants sensibles à la chaleur du kimchi, il ne faut l'ajouter au riz qu'une fois la cuisson terminée (dans l'assiette). Ainsi, le kimchi conserve ses bactéries lactiques et sa vitamine C.

# Curry aux pommes et aux pois chiches

Portions: **4 personnes**

Durée: **35 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



## Ingrédients

1 cs d'huile de coco

1 oignon haché

2 gousses d'ail pressées

1x1 cm de gingembre haché

2 cs de poudre de curry

1 cc de cumin

1 cc de cannelle

Sel et poivre

1 chou-fleur émincé

2 pommes coupées en dés

4 dl de bouillon de légumes

1 conserve de tomates pelées (400 g)

1 cs de jus de citron

500 g de pois chiches cuits

2,5 dl de lait de coco

Persil frais

Amandes effilées

## A préparer à l'avance

Faire cuire à point la garniture (p. ex. le couscous complet) selon les indications figurant sur l'emballage, mettre de côté.

## Préparation

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile de coco. Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter les épices et les faire revenir quelques instants en mélangeant constamment. Mélanger le chou-fleur et la pomme avec le jus de citron et les ajouter dans la poêle. Mouiller avec le bouillon de légumes. Ajouter les tomates pelées, porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert pendant 20 min environ. Ajouter les pois chiches et le lait de coco, laisser mijoter 5 min de plus. Saler et poivrer.

## Dressage

Dresser la garniture (p. ex. couscous complet) avec le curry. Terminer en ajoutant un peu de persil haché et un quartier de citron. Parsemer d'amandes effilées et servir chaud.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Il vaut mieux utiliser des herbes fraîches de toutes sortes que du sel de table ou des épices fortes. Les substances végétales secondaires qu'elles contiennent peuvent avoir des effets antispasmodiques, stimuler l'appétit, favoriser la digestion ou avoir une action décongestionnante. Le persil a un effet antispasmodique, soulage les flatulences et agit comme un antibactérien.

# Asperges au four à l'orientale, accompagnées d'une purée de haricots

Portions: 4 personnes

Durée: 45 min

Sans soja, sans gluten, sans lactose



## Asperges

500 g d'asperges vertes

500 g d'asperges blanches

100 g de feuilles d'épinards

5 tomates séchées émincées

2 cs de pignons de pin

2 cs de graines de courge

1 citron (jus et rondelles)

1 cs d'huile d'olive

Sel et poivre

## Purée de haricots

400 g de haricots borlotti cuits

½ dl d'eau

2 cs de yogourt de soja

1 cs d'huile d'olive

1 cs de pâte de sésame

Sel et poivre

1 cc de cumin

1 gousse d'ail

½ citron pressé

## Garniture

3 cs de graines de grenade

1 botte de coriandre fraîche

## Asperges

Préchauffer le four à 180°C (voûte et sole). Verser un peu d'huile dans un plat à gratin, laver les feuilles d'épinards, les essorer et les déposer dans le plat. Laver les asperges, en éplucher le tiers inférieur et les couper en morceaux, les déposer dans un récipient. Ajouter aux asperges les tomates et tous les ingrédients jusqu'au poivre inclus et bien mélanger. Répartir le tout sur les épinards. Faire cuire les asperges 30 à 35 min.

## Purée de haricots

Mettre les haricots dans le mixeur. Ajouter tous les autres ingrédients dans l'ordre, réduire en purée et assaisonner.

## Dressage

Servir la purée de haricots dans les assiettes, ajouter les asperges. Garnir de coriandre fraîche et de graines de grenade.



## Conseils pour une bonne santé intestinale

Les asperges contiennent de l'inuline, un prébiotique important et particulièrement apprécié des bactéries intestinales. Selon la saison, la purée de haricots peut être associée à d'autres légumes. On peut par exemple utiliser des légumes-racines, des courgettes, des aubergines ou des poivrons. Le temps de cuisson reste le même.

# Soupe au curcuma et aux topinambours

Portions: **4 personnes**

Durée: **30 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



## Soupe

600 g de topinambours

1 oignon

1 gousse d'ail

1 carotte

1 pomme de terre

1 cs d'huile d'olive

1 l de bouillon de légumes

2 dl de crème végétarienne

1 cc de curcuma

Une peu de curry

Sel et poivre selon les goûts

## Croûtons au levain

1 cs d'huile d'olive

Pain au levain

Sel et poivre selon les goûts

1 botte de thym

## Préparation

Préparer les topinambours et les autres légumes de la recette avant de les couper en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir brièvement les légumes. Ajouter de l'eau, assaisonner et porter à ébullition. Baisser le feu, laisser bouillir env. 15 min jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Verser la crème sur le mélange et utiliser un mixeur plongeant pour réduire le tout en une soupe crémeuse. Assaisonner.

## Croûtons au levain

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive. Découper le pain en gros morceaux, les faire griller env. 10 min en remuant de temps à autre. Assaisonner. Laisser tiédir.

## Dressage

Servir la soupe dans des assiettes, agrémenter de croûtons et de thym frais. Servir chaud.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Le topinambour est un tubercule traditionnel local quelque peu tombé dans l'oubli, mais qui est pourtant riche en substances prébiotiques. Il contient notamment des quantités intéressantes d'inuline et de FOS (fructo-oligosaccharides), dont les bactéries intestinales se nourrissent. L'idéal pour garder une flore intestinale en bonne santé.

# Pizza complète aux légumes

Portions: **2 pizzas rondes**

Durée: **35 min**

Sans soja, sans lactose



## Pâte à pizza

250 g de farine complète (p. ex. épeautre)

1 cs de graines de lin broyées

½ sachet de levure sèche

1 cc de sel

30 g d'huile d'olive

1,5 dl d'eau tiède

## Garniture

6 cs de sauce tomate

1 courgette

1 boule de mozzarella

50 g d'artichauts en conserve

1 poivron rouge

1 grappe de tomates cerises

1 poignée de roquette

Basilic frais

## A préparer à l'avance

Mélanger tous les ingrédients secs dans un récipient. Ajouter l'eau et l'huile, pétrir pendant 7 à 10 min jusqu'à obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever environ 1h30 à température ambiante.

## Préparation

Couper la pâte en deux boules. Abaisser les deux pâtons dans un peu de farine pour former deux bases rondes. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Répartir la sauce tomate sur la pâte sans recouvrir le bord. Laver les légumes et les découper selon la forme souhaitée. Ajouter la mozzarella et les légumes sur la pâte.

## Cuisson

Sur la grille la plus basse du four préchauffé à 240°C, faire cuire la pizza pendant env. 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante. Sortir la pizza du four, parsemer de basilic et de roquette.



### Conseils pour une bonne santé intestinale

Comme vous le savez déjà, il n'y a pas d'aliments interdits dans le cadre d'une alimentation bonne pour les intestins. Tout est permis, même la pizza! Si elle est faite maison avec de la farine complète et garnie de légumes frais, une pizza peut tout à fait agir en faveur de la santé intestinale et nourrir les microbes bénéfiques pour la santé.

# Salade de lentilles à la choucroute

Portions: **4 personnes**

Durée: **30 min**

Sans soja, sans gluten, sans lactose



## Lentilles

200 g de lentilles beluga

4 cs de choucroute crue

1 branche de céleri coupée en morceaux

1 petit chou rouge émincé

100 g de framboises lavées

Jeunes pousses

2 cs de graines de son choix

## Sauce

3 cs d'huile de colza

1 cs de jus de citron vert

½ cc de sel

Une pincée de poivre

## Délicieux avec

Du pain de seigle

## A préparer à l'avance

Préparer les lentilles beluga selon les indications figurant sur l'emballage, laisser refroidir.

## Préparation

Mélanger l'huile de colza et le jus de citron vert dans un récipient, assaisonner. Ajouter la choucroute, la branche de céleri et le chou, mélanger.

## Dressage

Servir des portions de lentilles, ajouter la salade et garnir de framboises et de jeunes pousses. Parsemer de graines.



## Conseils pour une bonne santé intestinale

Lorsque vous achetez de la choucroute, veiller à prendre une variante crue et non chauffée. Sinon, préparez vous-même la choucroute. Ainsi, les probiotiques naturels (bactéries lactiques vivantes) restent actifs dans la choucroute, ce qui permet de renforcer les bactéries intestinales et de maintenir le système immunitaire en activité.

# Satay de tempeh accompagné de sauce aux cacahuètes

Portions: **4 personnes**

Durée: **30 min**

Sans gluten, sans lactose



## Brochettes de tempeh

400 g de tempeh assaisonné

6 à 8 brochettes en bois

200 g de quinoa

5 concombres

5 radis

1 grappe de tomates cerises

1 oignon rouge

1 bouquet d'herbes fraîches

Sel et poivre

Huile d'olive, citron vert

## Sauce aux cacahuètes

3 cs de beurre de cacahuètes

4 cs d'eau chaude

1 cs de sauce soja

1 cc de sirop d'érable

1 cc d'huile de sésame

1 citron vert pressé

Sel et poivre

## A préparer à l'avance

Préparer le quinoa selon les indications figurant sur l'emballage et le réserver au chaud.

## Préparation

Nettoyer les légumes et les découper en morceaux de la taille souhaitée, les verser dans un récipient. Découper l'oignon et les herbes fraîches, les ajouter aux légumes. Saler et poivrer, ajouter un peu d'huile et de jus de citron vert, bien mélanger et goûter. Tailler le tempeh en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Piquer chaque tranche sur une brochette en bois. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive. Faire dorer les brochettes de tempeh.

## Sauce aux cacahuètes

Mettre le beurre de cacahuètes dans un grand récipient. Ajouter les autres ingrédients et mélanger au fouet jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire et goûter.

## Dressage

Servir le quinoa, les brochettes de tempeh et la salade sur une assiette, ajouter la sauce aux cacahuètes en accompagnement et garnir avec une tranche de citron vert.



## Conseils pour une bonne santé intestinale

Contrairement au tofu, le tempeh utilise la totalité de la fève de soja. Ce produit est obtenu par fermentation et inoculation d'un champignon spécial. Il est particulièrement bien toléré et provoque moins de ballonnements que les autres produits à base de soja.

# Pâtes à l'épeautre et sauce au brocoli

Portions: **4 personnes**

Durée: **25 min**

Sans soja, sans lactose



## Ingrédients

300 g de pâtes à l'épeautre

1 brocoli en petites sommités

80 g de ricotta végétale

30 g de pignons de pin

30 g de raisin

20 g de pesto vert

Un peu de piment en poudre

Sel et poivre

## A préparer à l'avance

Faire cuire le brocoli dans un peu d'eau pendant env. 8 min, récupérer l'eau de cuisson. Placer les 2/3 du brocoli et env. 0,5 dl d'eau de cuisson dans un mixeur. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée de façon à obtenir une sauce crémeuse, goûter et réserver.

## Préparation

Cuire les pâtes al dente en suivant les instructions sur le paquet. Egoutter et ajouter la sauce au brocoli directement dans la poêle avec les pâtes. Réchauffer quelques instants.

## Dressage

Servir dans les assiettes, garnir avec le brocoli mis de côté, des pignons de pin et du raisin, selon les goûts.

### Conseils pour une bonne santé intestinale

Cette recette de pâtes se mange aussi froide, car les aliments contenant de l'amidon, comme les pâtes ou les pommes de terre, produisent de l'amidon résistant après cuisson et refroidissement. Les glucides qu'ils contiennent subissent une modification chimique, qui les rend pratiquement indigestes. Ils servent ainsi de nourriture à la flore intestinale. Il en résulte des acides gras à chaîne courte (p. ex. butyrate), qui contribuent à une flore intestinale saine et intacte (p. ex. protection contre les inflammations, muqueuse intestinale intacte).

