



Healthy | *Questions/Réponses*

Vos questions nos réponses

Vous avez des questions sur une recette, un ingrédient, sur votre alimentation, etc., envoyez-nous vos questions à healthyfood@turbulencespresse.fr ! Notre expert y répondra.



Notre expert

Blandine Achy
Diététicienne et
naturopathe
> blandineachy.wix.com



Quels aliments privilégier pour favoriser la fortification des ongles et des cheveux cassants ? *Sandrine*

Les ongles et les cheveux ont besoin avant tout de protéines et de vitamines et minéraux. Il vous faut une source de protéines animales ou végétales une fois par jour, telles que la viande blanche, les œufs, les légumineuses, le soja... Ajoutez à votre alimentation un apport de fruits oléagineux : noisettes, amandes, noix du Brésil, noix de cajou... très riches en magnésium et vitamines du groupe B. Pensez aussi aux fruits secs tels que les figues, abricots, cranberries... La levure de bière est très intéressante pour fortifier les cheveux et les ongles (elle peut se rajouter sur les plats ou être prise en gélules). Pensez à vérifier votre taux de fer, de vitamine D... ■

J'ai tendance à avoir des aphtes. Y a-t-il un aliment à proscrire ? *Mélanie*

Les aphtes sont dus à une dysbiose de la flore buccale. Il est donc important de la refaire. Prenez de la propolis à mâcher puis faites une cure de probiotiques. Cependant, les aphtes sont favorisés par certains aliments acides ou contenant une certaine enzyme, c'est le



cas pour les kiwis, les fraises, les abricots, les pêches et les bananes. Pensez aussi à bien laver vos fruits et légumes et choisissez-les bio ! ■

Après une période de problèmes intestinaux, quels aliments favoriser ou au contraire éviter pour refaire sa flore intestinale ? *Julia*

Lors de problèmes intestinaux, on privilégiera les fruits et légumes cuits. Pendant un temps, évitez les choux, riches en soufre, qui ont tendance à faire ballonner. De même pour les poireaux. Les crudités : pas plus d'une fois par jour. Elles sont plus riches en eau et peuvent créer des ballonnements. Au niveau des

céréales, privilégiez le semi-complet ou blanc pour éviter une irritation de l'intestin. Privilégiez le sucre complet, évitez les sucres blancs. Les produits laitiers peuvent être consommés une fois par jour. Préférez le chèvre et le brebis au lait cru. Les fruits doivent être consommés en dehors des repas. ■





*Je souhaiterais savoir si la prise de probiotiques est possible lorsque l'on a une intolérance aux produits laitiers. Il me semble que la souche des probiotiques commercialisés est lactée mais je n'en suis pas certaine. **Carine***

En cas d'intolérance aux produits laitiers, il est plus que conseillé de faire une cure de pré et probiotiques. On commencera par une cure de prébiotiques (riches en fibres et L-glutamine) pour refaire la membrane de la paroi intestinale qui devient poreuse avec une intolérance. Puis on travaillera sur la flore intestinale avec des probiotiques, c'est-à-dire que l'on apportera de bonnes bactéries pour réensemencer la flore. Cela dépend des marques mais aujourd'hui, il y a plein de probiotiques sans origine lactée (Lactibiane, Nutergia, Synergia, La Royale...). Évitez bien sûr les bifidus et compagnie ! ■



*Faut-il varier son petit déjeuner régulièrement ? **Éléonore***

Oui, il est préférable de varier son petit déjeuner pour trouver un équilibre sur la semaine et varier les plaisirs. De plus, il est possible de ne pas avoir la même faim tous les matins. Pour éviter les fringales de la matinée, on privilégiera un petit déjeuner salé. Pensez à avoir une source de protéines (œufs, fromage, yaourt...) pour éviter les hypoglycémies. Les solutions sont nombreuses : fruits, pain, purées d'oléagineux, mueslis, fruits secs et oléagineux, fromage, yaourt, jambon, œuf à la coque... ■