L'ALIMENTATION SIMPLIFIÉE

GUIDE OFFERT

Nourrir son intestin, apaiser son esprit

Le guide pratique de l'axe intestin–cerveau : comprendre le lien, composer son assiette et faire ses courses sereinement.



Julie Biaud · Santé fonctionnelle & intégrative

juliebiaud.com



AVANT DE COMMENCER

Pourquoi ce guide ?

Notre intestin abrite des milliards de micro-organismes, le microbiote, qui dialogue en permanence avec notre cerveau. Digestion, énergie, humeur, gestion du stress, immunité : tout est relié. Prendre soin de son intestin, c'est prendre soin de sa santé dans sa globalité.

On me demande souvent par où commencer. Ce petit guide réunit des repères simples, inspirés d'ouvrages de référence et de la recherche américaine et canadienne en nutrition fonctionnelle, pour vous aider à composer une alimentation qui nourrit à la fois votre corps et votre esprit, sans dogme ni perfection.

Mon histoire. Concernée par une maladie auto-immune et maman d'un enfant TDAH, j'ai découvert que l'assiette pouvait devenir une véritable alliée : en apprenant à bien nous nourrir, nous avons repris le pouvoir sur notre santé. Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent retrouver équilibre et vitalité, apaiser leur digestion, soutenir leur immunité, et plus particulièrement les personnes touchées par une maladie auto-immune et les enfants concernés par le TDAH, aux côtés de leurs parents.

Ce sont des recommandations générales : elles ne remplacent pas un avis médical ni un accompagnement personnalisé. Vous restez acteur de votre santé.

Julie Biaud

Micronutritionniste · Nutrition fonctionnelle & préventive

JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

COMPRENDRE

L'axe intestin–cerveau en 3 points

On surnomme souvent l'intestin « le deuxième cerveau ». Il ne pense pas, mais il échange en continu avec le système nerveux central par plusieurs voies.

1

Le nerf vague, une ligne directe

Ce grand nerf relie l'intestin au cerveau. La majorité de ses fibres transmettent l'information du ventre vers la tête : l'état de votre digestion influence donc votre ressenti, et inversement le stress se répercute sur le ventre.

2

Le microbiote, fabricant de messagers

En fermentant les fibres, vos bactéries produisent des acides gras à chaîne courte (comme le butyrate) qui nourrissent la paroi intestinale et apaisent l'inflammation. L'intestin produit aussi l'essentiel de la sérotonine de l'organisme, qui agit surtout localement sur la digestion.

3

La barrière intestinale, un filtre précieux

Une paroi en bonne santé laisse passer les nutriments et retient le reste. Stress chronique, manque de sommeil ou alimentation très transformée peuvent la fragiliser et entretenir une inflammation de bas grade.

À retenir

Votre microbiote aime trois choses : la diversité, les fibres et la régularité. Les pages suivantes vous montrent comment les apporter simplement.

DANS L'ASSIETTE

Les 5 piliers d'un intestin heureux

01 Variez les végétaux

Chaque plante nourrit des bactéries différentes. Visez une trentaine de végétaux différents par semaine : légumes, fruits, légumineuses, céréales, graines, herbes et épices comptent tous.

02 Des fibres à chaque repas

Elles sont le carburant de votre microbiote. Augmentez-les progressivement, en buvant suffisamment, pour laisser à votre intestin le temps de s'adapter.

03 Un aliment fermenté par jour

Yaourt nature, kéfir, choucroute crue, kimchi, miso : une petite portion quotidienne suffit pour enrichir la diversité de votre flore.

04 Les bons gras, pour le cerveau aussi

Petits poissons gras deux fois par semaine, huiles d'olive et de colza, noix, graines de lin : les oméga-3 soutiennent les membranes de vos neurones et la régulation de l'inflammation.

05 Mangez les couleurs

Les pigments des fruits rouges, du chou violet, des herbes, du thé vert ou du cacao noir sont des polyphénols : vos bactéries les transforment en composés protecteurs.

Et au-delà de l'assiette

Mâcher lentement, bouger chaque jour, dormir suffisamment et s'accorder des temps de calme : votre intestin y est aussi sensible qu'à ce que vous mangez.

MA LISTE DE COURSES

Les aliments à privilégier

De préférence de saison, locaux et peu transformés. Bio quand c'est possible, surtout pour les fruits et légumes consommés avec la peau.

Légumes

Toutes les variétés. En vedette pour le microbiote : poireau, oignon, ail, artichaut, asperge, crucifères (brocoli, chou, chou-fleur), légumes verts, courges, carottes, betteraves.

Fruits

Entiers plutôt qu'en jus : fruits rouges, pommes, poires, kiwis, agrumes, prunes, banane encore un peu verte (riche en amidon résistant).

Légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés. Bien trempées et cuites, en petites quantités au début pour une meilleure tolérance.

Céréales & féculents

Complets ou semi-complets : avoine, sarrasin, quinoa, riz complet, pain au levain. Pommes de terre et riz cuits puis refroidis.

Protéines

Œufs, petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng), volailles, viandes de qualité avec modération, tofu, tempeh.

Aliments fermentés

Yaourt nature, kéfir, fromages affinés au lait cru, choucroute crue, kimchi, miso, légumes lacto-fermentés, kombucha peu sucré.

Bons gras

Huile d'olive vierge extra, huile de colza, noix, amandes, graines de lin moulues, de chia et de courge, avocat.

Herbes & épices

Curcuma (avec une pincée de poivre), gingembre, cannelle, thym, romarin, persil, coriandre, menthe. Elles comptent dans vos 30 végétaux !

Boissons

De l'eau tout au long de la journée, des tisanes, du thé vert, du café avec modération (de préférence avant midi), un bouillon maison.

AVEC MODÉRATION

Ce que je vous invite à limiter

Il ne s'agit pas d'interdits, mais d'aliments qui, consommés souvent, appauvrissent le microbiote ou fragilisent la paroi intestinale.

- **Les produits ultra-transformés** : plats préparés, biscuits, céréales sucrées, snacks… souvent pauvres en fibres et riches en additifs.
- **Les sucres ajoutés et boissons sucrées**, sodas et jus industriels compris : ils favorisent les variations de glycémie et d'humeur.
- **Certains émulsifiants** comme les carraghénanes (E407), la carboxyméthylcellulose (E466) ou le polysorbate 80 (E433), étudiés pour leurs effets sur la muqueuse intestinale.
- **Les édulcorants intenses** consommés au quotidien (sodas « zéro », produits allégés).
- **Les charcuteries et viandes transformées**, ainsi que les fritures répétées et les huiles raffinées.
- **Les farines raffinées** en excès : pain blanc, pâtes et viennoiseries industrielles.
- **L'alcool**, qui irrite la paroi intestinale et perturbe le sommeil.

80/20

Pas de perfection

Ce qui compte, c'est ce que vous mangez la plupart du temps. Un repas plaisir partagé fait aussi partie d'une alimentation équilibrée.

Ma liste de courses

Au marché et au rayon primeur : de saison, le plus local possible. Les petites étoiles renvoient aux précisions de la page 9.

* riche en oxalates ** goitrogène *** à acheter bio en priorité
◆ riche en FODMAP, à introduire progressivement

Légumes

- [ ] Ail ◆
- [ ] Oignons, échalotes ◆
- [ ] Poireaux ◆
- [ ] Artichauts ◆
- [ ] Asperges ◆
- [ ] Brocoli **
- [ ] Choux (toutes variétés) **
- [ ] Chou-fleur **
- [ ] Chou kale ** ***
- [ ] Radis, navets **
- [ ] Roquette, cresson **
- [ ] Épinards * ***
- [ ] Blettes *
- [ ] Betteraves *
- [ ] Carottes
- [ ] Courgettes
- [ ] Courges, potiron
- [ ] Patate douce
- [ ] Céleri ***
- [ ] Poivrons ***
- [ ] Tomates
- [ ] Concombre
- [ ] Fenouil
- [ ] Haricots verts ***
- [ ] Champignons
- [ ] Salades variées

Fruits

- [ ] Fraises ***
- [ ] Myrtilles ***
- [ ] Framboises, mûres
- [ ] Cerises ***
- [ ] Raisin ***
- [ ] Pêches, nectarines ***
- [ ] Pommes ◆***
- [ ] Poires ◆***
- [ ] Kiwis
- [ ] Agrumes, citrons
- [ ] Bananes peu mûres
- [ ] Prunes
- [ ] Rhubarbe *
- [ ] Avocats

Herbes & aromates

- [ ] Gingembre frais
- [ ] Curcuma (+ poivre)
- [ ] Persil, coriandre
- [ ] Menthe, basilic
- [ ] Thym, romarin
- [ ] Cannelle
- [ ] Ciboulette

Épicerie, frais & boissons

* riche en oxalates ** goitrogène *** à acheter bio en priorité
◆ riche en FODMAP, à introduire progressivement

Céréales & féculents

- [ ] Flocons d'avoine
- [ ] Sarrasin *
- [ ] Quinoa *
- [ ] Riz complet ou basmati
- [ ] Millet **
- [ ] Pain au levain
- [ ] Pommes de terre

Légumineuses

- [ ] Lentilles corail, vertes ◆
- [ ] Pois chiches ◆
- [ ] Haricots secs ◆
- [ ] Pois cassés ◆

Oléagineux & graines

- [ ] Amandes *
- [ ] Noix
- [ ] Noisettes
- [ ] Noix du Brésil (1 à 2/jour)
- [ ] Graines de lin
- [ ] Graines de chia
- [ ] Graines de courge
- [ ] Sésame, tahin *

Huiles & condiments

- [ ] Huile d'olive vierge extra
- [ ] Huile de colza
- [ ] Vinaigre de cidre
- [ ] Moutarde
- [ ] Miso, tamari **
- [ ] Sel iodé
- [ ] Épices en vrac

Placard pratique

- [ ] Sardines, maquereaux en boîte
- [ ] Légumineuses en bocal ◆
- [ ] Tomates concassées en bocal
- [ ] Lait de coco

Rayon frais

- [ ] Œufs plein air ou bio
- [ ] Yaourt nature
- [ ] Kéfir
- [ ] Fromages affinés au lait cru
- [ ] Beurre
- [ ] Tofu, tempeh **
- [ ] Choucroute crue
- [ ] Kimchi, légumes lacto-fermentés

Poissons & viandes

- [ ] Sardines, maquereaux, harengs
- [ ] Saumon sauvage
- [ ] Poissons blancs
- [ ] Volailles
- [ ] Viande de qualité

Douceurs

- [ ] Chocolat noir 70 % et + *
- [ ] Cacao pur *
- [ ] Miel, sirop d'érable
- [ ] Dattes

Boissons

- [ ] Thé vert *
- [ ] Thé noir *
- [ ] Tisanes ***
- [ ] Café ***
- [ ] Kombucha peu sucré

LES PRÉCISIONS

Les petites étoiles de la liste

Ces repères ne sont pas des interdits : ces aliments restent excellents pour la plupart d'entre nous. Ils comptent surtout si vous êtes concerné par l'une des situations ci-dessous.

✻ Les oxalates

Composés naturels présents notamment dans les épinards, les blettes, la rhubarbe, la betterave, les amandes, le sésame, le cacao, le thé, le sarrasin et le quinoa. Ils se lient au calcium et peuvent en réduire l'absorption. On les modère surtout en cas d'antécédents de calculs rénaux. Astuces : blanchir les légumes verts et jeter l'eau de cuisson, les associer à une source de calcium (yaourt, fromage), bien s'hydrater et varier plutôt que d'en consommer beaucoup chaque jour.

✻✻ Les goitrogènes

Substances présentes dans les crucifères (choux, brocoli, radis, roquette), le soja et le millet. Elles peuvent freiner l'absorption de l'iode par la thyroïde, surtout consommées crues, en grande quantité et avec des apports en iode insuffisants. La cuisson réduit nettement leur effet. En cas d'hypothyroïdie : privilégiez ces légumes cuits, assurez vos apports en iode (poissons, fruits de mer, sel iodé) et voyez avec votre médecin le délai à respecter entre le soja et votre traitement.

✻✻✻ À acheter bio en priorité

Ce sont les végétaux le plus souvent porteurs de résidus de pesticides dans les analyses (fraises, épinards, kale, raisin, pêches, pommes, poires, cerises, myrtilles, poivrons, céleri, haricots verts), ainsi que le café, le thé et les tisanes, qui ne sont pas lavés avant infusion. Budget serré ? Réservez le bio à ceux-là, et lavez ou épluchez soigneusement les autres.

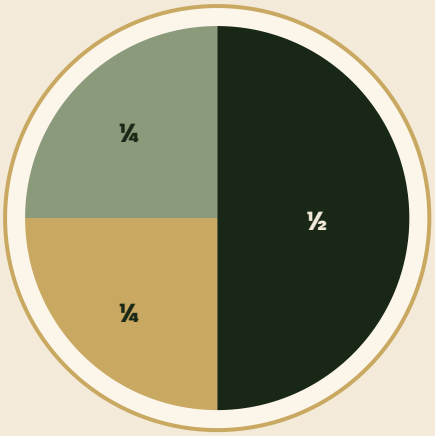
◆ Les FODMAP

Glucides très fermentescibles (ail, oignon, poireau, artichaut, asperge, légumineuses, pomme, poire). Ce sont d'excellents prébiotiques, mais ils peuvent provoquer ballonnements et inconfort chez les intestins sensibles. Commencez par de petites portions, rincez bien les légumineuses (les lentilles corail sont souvent mieux tolérées) et augmentez peu à peu. Un régime pauvre en FODMAP se suit sur une courte période, idéalement accompagné.

Bon à savoir · Calculs rénaux, troubles thyroïdiens ou digestifs : parlez-en à votre médecin. Je peux vous aider à adapter ces repères à votre situation.

EN PRATIQUE

Mon assiette repère



- **½ légumes** crus et cuits, de plusieurs couleurs
- **¼ protéines** : œufs, poisson, viande, légumineuses
- **¼ féculents complets** ou légumineuses

+ un filet d'huile de qualité, une poignée de graines ou d'herbes, et un petit fermenté.

Bien lire les étiquettes

Une liste courte

Privilégiez les produits aux ingrédients peu nombreux, que vous pourriez trouver dans votre cuisine.

L'ordre compte

Les ingrédients sont classés du plus au moins présent : si le sucre arrive en tête, reposez le produit.

Les sucres cachés

Sirop de glucose, dextrose, maltodextrine, sirop d'agave… ce sont tous des sucres ajoutés.

Au-delà du Nutri-Score

Une bonne note ne dit rien du niveau de transformation : regardez aussi la liste d'ingrédients.

Mon placard de base

Lentilles et pois chiches, flocons d'avoine, sarrasin, riz complet, graines de lin et de courge, sardines en conserve, épices, huile d'olive. De quoi improviser un repas équilibré en 15 minutes.

POUR CONCLURE

Et maintenant, par où commencer ?

Inutile de tout changer d'un coup. Choisissez un ou deux piliers cette semaine, par exemple ajouter un fermenté au petit-déjeuner ou une légumineuse au déjeuner, puis avancez à votre rythme. Les habitudes alimentaires se construisent dans la durée : après quelques semaines, ces gestes deviennent naturels.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Chaque intestin est unique. Je vous accompagne pour comprendre l'origine de vos symptômes et construire une alimentation adaptée à votre histoire, en complément de votre suivi médical : consultation initiale, parcours santé fonctionnelle et accompagnement dans la durée.

Prendre rendez-vous sur juliebiaud.com



JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

D.I. Micronutrition, Nutrition fonctionnelle, Alimentation saine et durable & Nutri-prévention

Coach AIP (protocole auto-immun) · Approche inspirée de la méthode GAPS pour le TDAH

juliebiaud.com

contact@juliebiaud.com · 06 26 01 05 06

Instagram : @julie_nutrition_fonctionnelle

Pour aller plus loin : Cryan J.F. et al., « The Microbiota-Gut-Brain Axis », Physiological Reviews, 2019 · McDonald D. et al., « American Gut », mSystems, 2018 · Chassaing B. et al., Nature, 2015 (émulsifiants).

Ce guide est informatif et ne remplace pas un avis médical. En cas de pathologie ou de traitement, parlez-en à votre médecin. © Julie Biaud — document offert, reproduction interdite.