



## La newsletter Sanitude

Partager des informations sur le fonctionnement de notre corps, pour mieux le comprendre, mieux l'écouter et mieux le nourrir... Voici ma mission!  
J'espère que cette newsletter ouvrira votre appétit... pour prendre soin de votre santé!

Anne-Catherine



Basile aime le chocolat!  
Basile et son chocolat nous font voyager jusque dans ... nos gènes!

Basile, c'est le petit mécanicien de notre corps. Il part à l'écoute des cellules de nos organes, c'est leur porte-parole! Écoutez-le, il nous parle des besoins de notre corps pour qu'il fonctionne de façon optimale.

Basile voit les vitrines de Noël dans vos yeux, les chants de Noël dans vos oreilles, le froid sur votre nez... et les bons petits chocolats fondre sur vos papilles... C'est sûr, Noël approche!



Basile aime le chocolat. Oui oui, Basile aime le chocolat!

Basile adore sentir ce petit goût sucré. Cette attirance pour ce goût si doux date de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, qui reconnaissaient ainsi les bons fruits dénués de poison et si riches d'énergie dans ces temps faméliques...

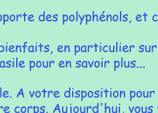
Un gage de qualité nutritionnelle en quelque sorte, valable à l'époque. Mais ne vous y fiez plus aujourd'hui, la transformation des aliments profite de ce défaut, et nous présente de plus en plus d'aliments tout doux, irrésistibles... Résistez, et choisissez les moins sucrés pour votre santé, ce conseil est valable aussi pour le chocolat!

Basile aime la caféine et la théobromine qu'il contient. Elles l'aident à vous stimuler quand vous sentez la fatigue des nuits trop courtes... Oui le soleil se couche tôt à Noël... Et Basile aimerait faire de même...

Basile profite du tryptophane du chocolat. C'est un acide aminé (brique de protéine) qui l'aide à fabriquer de la sérotonine... aussi appelée l'hormone du bonheur! Grâce à elle, vous vous sentez réconforté.e.

Vous rêvez d'un anxiolytique au goût délicieux? Le Père Noël doit exister, il en met sous le sapin chaque année!  
Et la sérotonine se transforme en mélatonine la nuit venue, pour un sommeil de qualité.

Le meilleur moment pour en manger? Au goûter bien sûr! Et mangez un fruit et des noisettes avant, pour un effet synergique!



Et le chocolat nous apporte des polyphénols, et ce sont eux que Basile préfère. Ils ont de nombreux bienfaits, en particulier sur l'épigénétique. Laissons la parole à Basile pour en savoir plus...

-Bonjour, je suis Basile. A votre disposition pour vous expliquer ce qui se passe dans votre corps. Aujourd'hui, vous voulez savoir ce qu'est l'épigénétique? Très bien, très content de vous parler d'un sujet que la science commence à découvrir!



- Vous connaissez les gènes, que nous avons tous dans chacune de nos cellules. Chaque cellule contient TOUS nos gènes.

Regardez les cellules de votre peau, celles de votre langue, celles de votre œil. Elles ont toutes le même code génétique. Mais elles sont très différentes, elles ont un fonctionnement très différent.

Et ce qui pilote cette différence, c'est l'épigénétique. La machinerie de nos cellules, ce sont des protéines. Et ces protéines sont codées par nos gènes.

Chaque cellule choisit les protéines dont elle a besoin, à partir des gènes qu'elle choisit. Et voilà comment elle se différencie des autres.

- Imaginez que chaque gène soit une pelote de laine. Que notre code génétique soit une boutique de pelotes de laine. Mamie choisit une pelote verte, elle fabriquera un pull vert. Mémé choisit une pelote rouge, elle fabriquera un pull rouge.

Le pull, c'est la protéine (ou machinerie de la cellule), dont la couleur est définie par la pelote.

Et l'épigénétique, c'est la science des facteurs qui influencent le choix de la couleur de la pelote.

Les grands facteurs épigénétiques (vous savez, ceux du chocolat par exemple) sont de choisir les bons gènes : ceux qui codent pour des protéines antioxydantes, pour des protéines anti-inflammatoires... Il y a même des gènes suppresseurs de tumeurs dans notre boutique!

Et vous connaissez des facteurs épigénétiques négatifs: les toxiques du tabac, les métaux lourds, le cortisol, l'insuline... Ils nous guident vers les mauvais choix de pelotes... Et oui, nous avons aussi des oncogènes dans notre boutique!

Le plus fou, c'est que notre épigénétique est **MO-DI-FI-ABLE** en quelques jours!

De nombreuses maladies multifactorielles sont aujourd'hui expliquées par l'épigénétique, dont le cancer, Alzheimer, Parkinson, l'obésité, le diabète de type 2... Ce n'est pas parce que vous avez le gène du diabète que vous serez diabétique, ou que vos parents avaient trop de cholestérol que vous en aurez aussi. Et même si vous avez trop de sucre ou de cholestérol, il est toujours temps d'agir!

Vos cellules n'ont pas toujours été malades? Ce qui veut dire qu'elles savent faire les bonnes protéines, mais elles ne savent plus faire les bons choix.

**VOUS POUVEZ** guider le choix de vos cellules! Comprenez ça, c'est le plus beau cadeau de Noël que vous puissiez faire à votre corps!



-Basile, à part manger du chocolat, peux-tu nous dire comment aider nos cellules?

-Oui bien sûr! Les polyphénols sont des grands facteurs épigénétiques protecteurs. Ce sont les molécules colorées des végétaux. Et ils agissent en synergie: plus ils sont nombreux (en quantité et en qualité), plus ils sont forts.

Alors mangez des fruits et des légumes de plusieurs couleurs, et en quantité!  
Des salades composées, des soupes, des potées, cuisinez les épices douces...

Pensez aux entrées de crudités (carottes, betteraves, choux, salade, mâche, endives, radis...), aux légumes à chaque repas...  
Des fruits au petit déjeuner et au goûter, avant quelques carrés de chocolat noir!

Et l'exercice physique est un autre grand facteur épigénétique protecteur: Bougez!  
Et le stress, par ses hormones, désorganise le choix des cellules: repos, méditation, cohérence cardiaque... à mettre au programme également.

-Vous connaissez tous ces conseils. Vous savez maintenant pourquoi ils sont si puissants. Intégrez-les dans votre vie, petit à petit, en commençant par les plus faciles pour vous, comme des petites habitudes "plaisir" qui s'ancrent pour de bon. La vie est faite de petits plaisirs, à vous de les CHOISIR!

Je vous souhaite une très belle fin d'année, toute remplie de plaisirs à vivre... et à déguster, pour le bonheur de vos belles petites cellules!

Relire les dernières newsletters de Basile

Si vous voulez en savoir plus, je peux vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de votre corps et l'origine de vos troubles, à travers un **Bilan nutritionnel individuel**, sur rendez-vous, au cabinet, en visio ou à domicile.

Anne-Catherine

Prendre rendez-vous

## Idée à offrir

### Le bon cadeau Sanitude

Vous aimeriez aider un proche à prendre soin de lui? Lui offrir un bilan nutritionnel, sous forme de 2 séances d'une heure, lui permettra de mieux comprendre son corps, de motiver et de prendre ses besoins en compte dans des habitudes plaisir et santé, toujours positives et sans interdit.



100€ le bilan nutritionnel

## Mon cadeau

### Un entretien téléphonique gratuit, spécialement pour vous!

Vous m'avez fait confiance, je vous remercie!  
Nous avons fait votre bilan nutritionnel. Des questions, des précisions, des demandes de conseils supplémentaires devant à vous?

Je vous offre un **entretien téléphonique gratuit**, je serai ravie de prendre de vos nouvelles!

Ouvrir mon cadeau

## L'actualité

### Le Parisien

leparisien.fr  
**Que manger pour faire le plein de magnésium ?**

Sept adultes sur dix présentent un déficit en magnésium, selon l'agence européenne de santé. Or ce minéral joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement des cellules, la contraction musculaire, la régulation de l'énergie et la gestion du stress. Pour conserver la forme, mieux vaut donc en absorber suffisamment et éviter de trop en perdre par les urines, comme l'explique Anne-Catherine Le Goff, docteur en pharmacie et nutrithérapeute à Perros-Guirec (Côtes-d'Armor).

[Lire la suite...](#)

Par **Sylvia Vajsman**  
Le 21 septembre 2023

## Les Echos

**Le sarrasin, une bonne vieille graine toute jeune**

Végétale, parée de vertus santé et écolo : la graine de sarrasin - le « blé noir » - retrouve des couleurs.

Ne demandez pas à Anne-Catherine Le Goff de parler des bienfaits du sarrasin, elle sera interminable. « C'est une source de protéines de grande valeur. Sans gluten, à indice glycémique bas, il apporte tous les acides aminés dont le corps a besoin, des fibres, des vitamines, des minéraux... En plus, il est facile à cultiver et écologique. »

Cette jeune femme sait de quoi elle parle : docteur en pharmacie, elle exerce la nutrithérapie - discipline qui intègre les connaissances en physiologie humaine et en nutrition - à Perros-Guirec, en Bretagne. Un aliment végétal, diététique et écolo, c'est le combo magique qui explique le retour en grâce de *Fagopyrum esculentum*, une polygonacée (et non une céréale) proche de la rhubarbe et de l'oseille. Longtemps mis au rancart - les surfaces cultivées en France ont été divisées par vingt en un siècle - le millénaire « blé noir »

retrouve de l'intérêt jusque dans les laboratoires de recherche.

[...Lire la suite](#)

Par **Claude Vincent**  
Publié le 21 juillet 2023

## Pour aller plus loin...

### Idée de lecture



Je vous parle souvent d'index glycémique, et comment ralentir la digestion des sucres et des féculents.

Ce best-seller reprend ce conseil sous toutes les coutures, il est scientifique, pratique, imagé, et écrit par une biochimiste qui vulgarise les dernières études scientifiques.

Des astuces pour manger du chocolat en toute sécurité ;-)!

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année!

Anne-Catherine

Déposer un avis Google