

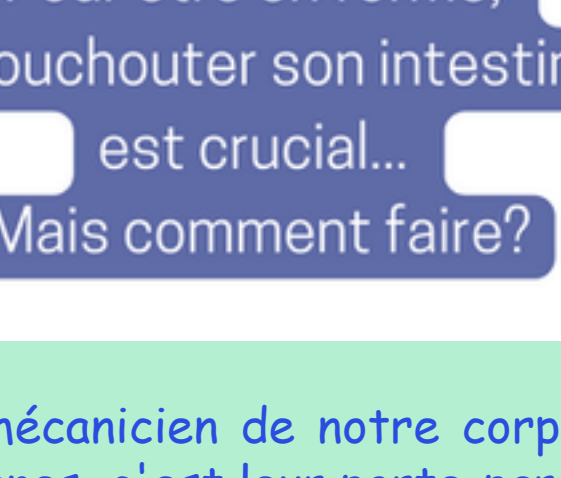


La newsletter Sanitude

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!

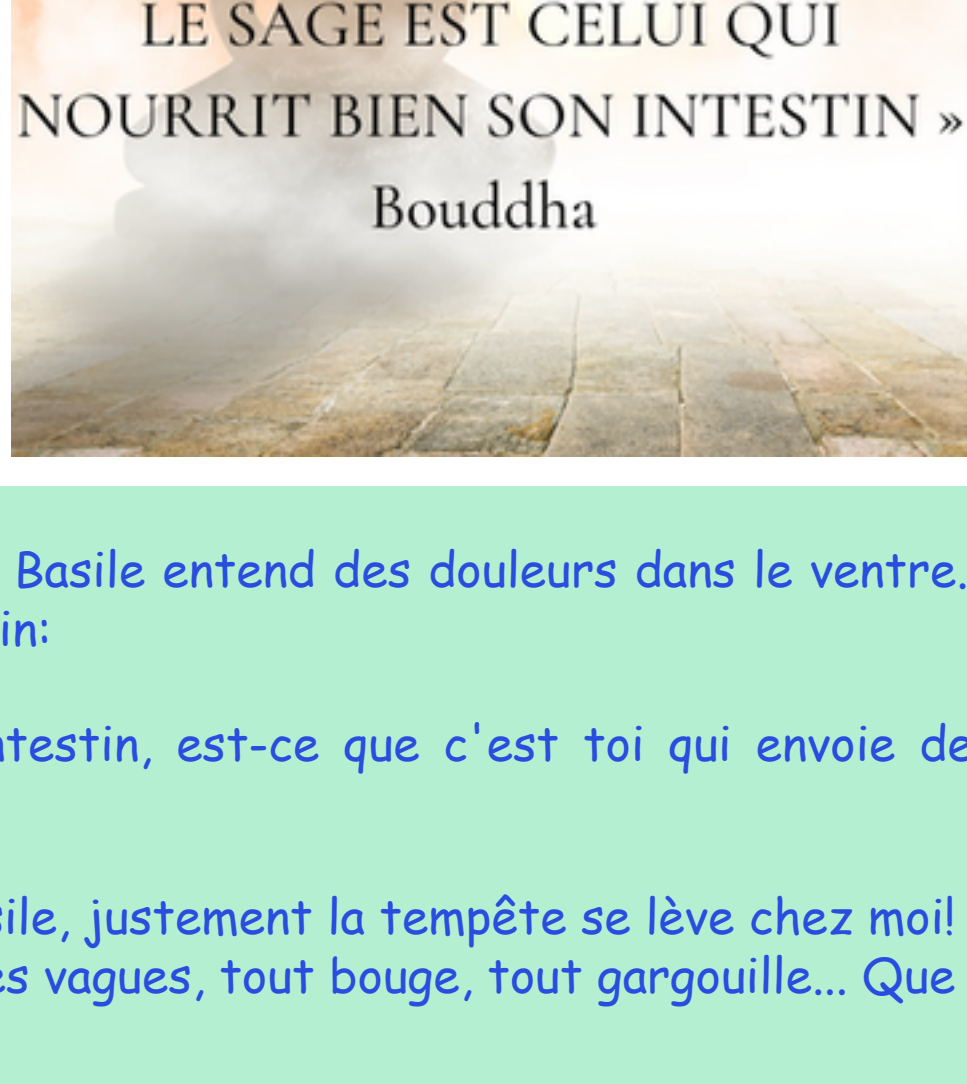
Anne-Catherine

Basile au secours de l'intestin



Pour être en forme,
chouchouter son intestin
est crucial...
Mais comment faire?

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



Aujourd'hui, Basile entend des douleurs dans le ventre... Il part vite dans l'intestin:

-Bonjour l'intestin, est-ce que c'est toi qui envoies des signaux de douleur?

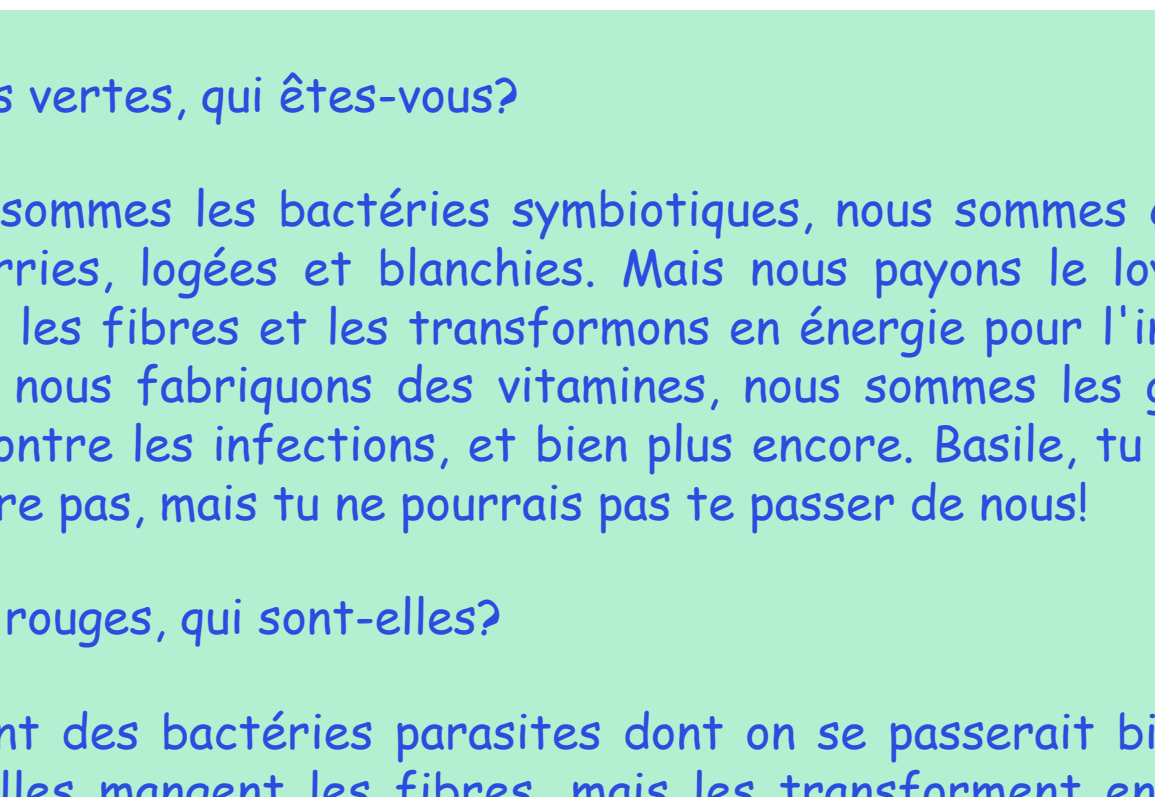
-Bonjour Basile, justement la tempête se lève chez moi! Regarde tous ces vents, ces vagues, tout bouge, tout gargouille... Que se passe-t'il?

- Oui en effet, je vois que tu es plus gonflé que d'habitude, alors tu serres tes muscles pour retrouver ta taille de guêpe, c'est ça?

- Oui, et ce sont ces crampes qui envoient des douleurs, mais ça ne change rien...

- Bon, allons voir d'où viennent ces malheureux vents violents!

Et Basile entre dans la lumière intestinale, un pays étranger où vivent des milliers de colonies de bactéries. Il en voit des vertes et des rouges, mais plus de rouges que de vertes.



- Hé, les vertes, qui êtes-vous?

- Nous sommes les bactéries symbiotiques, nous sommes chez nous ici, nourries, logées et blanchies. Mais nous payons le loyer! Nous adorons les fibres et les transformons en énergie pour l'intestin et le foie, nous fabriquons des vitamines, nous sommes les gardes du corps contre les infections, et bien plus encore. Basile, tu ne le sais peut-être pas, mais tu ne pourrais pas te passer de nous!

- Et les rouges, qui sont-elles?

- Ce sont des bactéries parasites dont on ne se passerait bien... Elles aussi, elles mangent les fibres, mais les transforment en gaz... Tu sens le vent qui se lève? Ce n'est que le début, j'ai vu passer des flagelloles et elles adorent s'amuser avec...

- Mais pourquoi sont-elles plus nombreuses que vous, les vertes?

- Depuis un moment, notre cher hôte est porté sur le sucre, il est énervé par son travail. Nous, on déteste ça, mais elles, ça les fait grossir si bien qu'elles nous étouffent! Et voilà où on en est... On n'est même plus assez nombreuses pour faire notre travail!

- D'accord. Les rouges ont pris votre place. C'est ce qu'on appelle un déséquilibre de la flore intestinale, non?

- Oui exactement!

- Et de quoi avez-vous besoin rétablir l'équilibre?

- On aime bien les épices douces, le thym ou la propolis qui neutralisent les rouges.
Après, on a plus de place pour nous.
Et ensuite, on aime bien recevoir des copines symbiotiques, qui nous arrivent en riz de marée dans les aliments fermentés : la choucroute, le pain au levain, le kéfir, le kombucha, et tous les légumes lactofermentés qui gagneraient à être mieux connus!



- Parfait, je sais maintenant guider le cerveau dans ses choix alimentaires.
Je vous remercie, vous avez été des guides parfaites pour ce voyage, ravi de vous avoir connues!

Si les douleurs intestinales persistent malgré les conseils basiques de Basile, 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.

Les prochains ateliers

Les Ateliers Nutrition Santé

Savoir faire ses légumes lactofermentés

- L'intérêt de la lactofermentation pour la santé
- Tout en facilité: Clément, chef cuisinier, vous guide pour pouvoir faire vos légumes lactofermentés!

Co-animation avec Clément Meslin de Gwinizh Du: Créez et emportez votre légume lactofermenté!

40€
Mercredi 15/03 à 19h30 à Sanitude

Les Ateliers Nutrition Santé

Les produits ménagers

- Que contiennent nos produits ménagers?
- Focus sur les perturbateurs endocriniens : quelles conséquences sur notre santé?
- Fabrication d'une lessive et d'un gel fait maison

Co-animation avec Sabrina Toudic: Créez et emportez votre lessive et gel multi-usages zéro-déchet et éco-responsable!

40€
Mercredi 29/03 à 19h30

Les Ateliers Nutrition Santé

Pain au levain

- Intérêt santé du levain
- choix des farines,
- recettes de pains,
- pétrissage,
- cuisson,
- et dégustation!

40€
Mercredi 12/04 à 19h30 à Sanitude

Prochaines dates

MARCHE CONTRE LE CANCER
4 Km | 8 Km
INSCRIPTIONS SUR PLACE
ACCESSIBLE À TOUTS

OU ATELIERS BIEN-ÊTRE
Pour les non-marcheurs
INSCRIPTIONS PAR TEL : 06.66.35.39.44
YOGA SUR CHAISES par Linda Boyer
SOPHROLOGIE par Hélène Renneis
DANSE BIODYNAMIQUE par Krystina Becker
REFLEXOLOGIE par Chrystelle Firquet
ATELIERS NUTRI-SANTÉ par Anne-Catherine Le Goff

ÉCHAUFFEMENT EN MUSIQUE AVEC BEM THOIS
COLLATION OFFERTE
ANIMATIONS MUSICALES
STAND D'INFORMATIONS SUR PLACE

DIMANCHE 19 MARS À 9H30
AU GYMNASSE DE KERABRAM DE PERROS-GUIREC

5€ reversés à la Ligue contre le cancer et l'association Histoire d'un jour du Centre Hospitalier de Lannion

Partenaires: Perros-Guirec, La Ligue, UCCO Innovation, Sanitude, Domitys, Gwinizh Du, Yvea, Anabolia, Domitys

UCOOK INNOVATION
COLLABORATION PROFESSIONNELLE CHOCOLATEUR/ÉPÂTES ALIMENTATION & NUTRITION

SPORT & NUTRITION
BIEN MANGER ET BIEN S'ÉCHAUFFER POUR CARBONER!

VENDREDI 17 MARS 2023

www.uccoinnovation.fr

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS LES MÉGALITHES ROSES
A PERROS-GUIREC

2ÈME FORUM DE LA SANTÉ
LE 24 MARS DE 10H À 17H

VENEZ RENCONTRER NOS EXPERTS
Bien vieillir, troubles auditifs et visuels, maladies cardio-vasculaires, diabète...
Stand d'information, dépistages et examens gratuits sur place

2 CONFÉRENCES GRATUITES
de 10h30 à 12h : Les douleurs et l'alimentation par Anne-Catherine Le Goff, Nutrithérapeute, D.E. Docteur en Pharmacie, D.U. Nutrition/Micronutrition
de 14h30 à 16h : Ménopause, fuites urinaires, sortons des tabous et de la fatalité par le Dr. BENAÏSA, gynécologue

Pour plus d'informations : LES MÉGALITHES ROSES - 55 BD ARISTIDE BRAND - PERROS-GUIREC - Courtes 7177 de 8h à 20h - 02 21 71 00 00 ou domitys.fr

Merci à nos partenaires: Perros-Guirec, La Ligue, UCCO Innovation, Sanitude, Domitys, Gwinizh Du, Yvea, Anabolia, Domitys

PRINTEMPS DES SÉNIORS SALON DU BIEN-ÊTRE

TREGASTEL
Centre des Congrès

Du 25 au 26 Mars 2023
de 10h à 18h

EXPOSITION Entrée Gratuite
ATELIERS Avec la présence, le dimanche de
CONFÉRENCES Conférence Samedi 13h45: La flore intestinale et la santé

organisé par Treg'Armor contact 06 75 81 79 39

Pour aller plus loin...

ANTHONY BERTHOU
DU BON SENS DANS NOTRE ASSIETTE
CE QUE NOUS AVONS OUBLIÉ DE NOS ANCÊTRES CHASSEURS-CUEILLEURS
Préface de Thierry Marx

ÉDITIONS DU POSSIBLE

Qui me connaît bien sait que je parle souvent de l'homme préhistorique qui se cache au coeur de nos cellules... Notre ADN ne s'est pas encore adapté à notre modernité...
Anthony Berthou, un des mes formateurs, vous explique tout dans son nouveau livre!
À déguster tout cru!