Anne-Catherine Le Goff
Nutrithérapeute
Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie
Diplôme Universitaire de Nutrition/Micronutrition
06 82 42 92 02
Bilans Nutritionnels Personnalisés et
Ateliers Nutrition Santé

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!

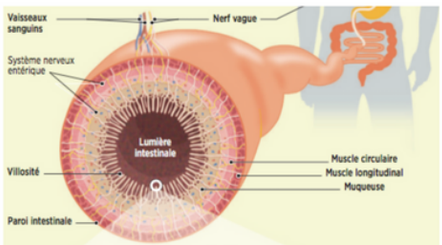
Anne-Catherine

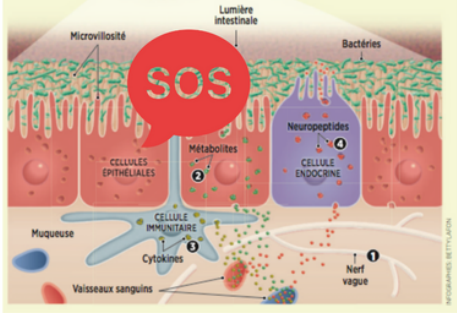
Basile, c'est le petit mécanicien de notre corps. Il part à l'écoute des cellules de nos organes, c'est leur porte-parole!
Ecoutons-le, il nous parle des besoins de notre corps pour qu'il fonctionne de façon optimale.

Souvenez-vous, Basile est parti dans l'intestin à la rencontre de la flore intestinale.

Là, il entend de petits cris étouffés « Au secours… Au secours…».
Il tend l'oreille et comprend que les petites cellules de la membrane intestinale, les entérocytes, sont en souffrance.

Mais que se passe-t-il?





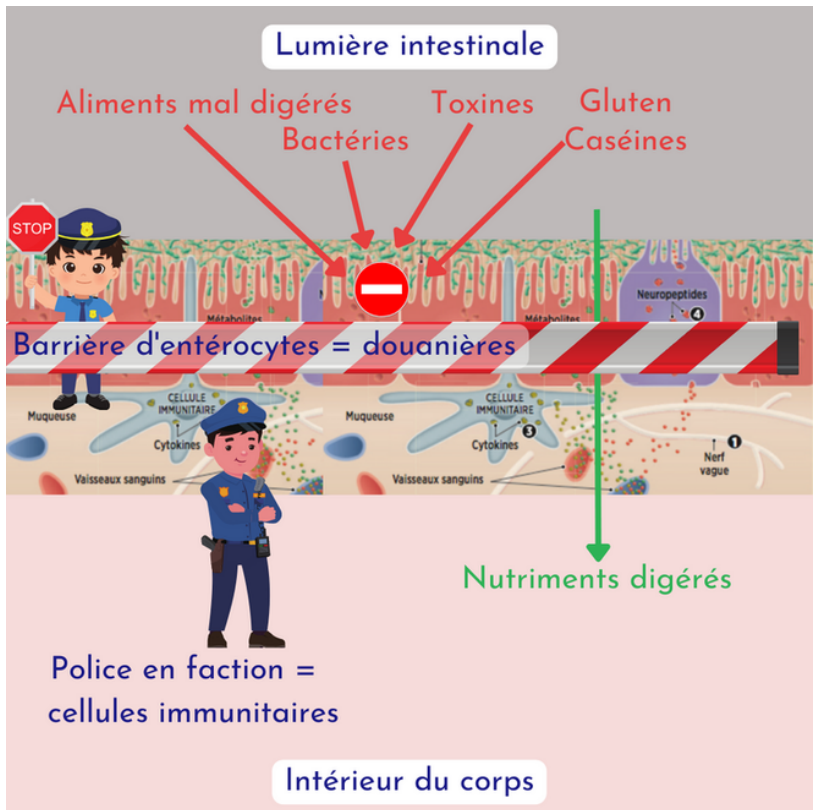
Il se rapproche d'elles.

-Bonjour les entérocytes!

-Bonjour Basile, nous sommes contentes de te voir, ce n'est pas la grande forme ici, le travail est difficile.

- Que devez-vous faire?

- Nous sommes les douanières du corps.
Nous faisons barrière entre ce qui doit rentrer dans le corps et ce qui doit rester dans la lumière intestinale.
Seuls les nutriments bien digérés, tout petits, doivent nous traverser.
Et nous refusons le passage aux bactéries, aux toxines et surtout aux grosses protéines.



-Basile, Tu as déjà entendu parler du gluten et des caséines du lait ? Ces protéines nous mènent la vie dure quand on n'est pas en forme.

-Pourquoi?

-Si elles traversent notre barrière, c'est la catastrophe. Les cellules de l'immunité qui font la police juste derrière nous, sortent le lance-flamme dès qu'elles les voient, et c'est l'incendie, l'inflammation assurée!

-Et comment vous aider pour assurer votre rôle de barrière?

-Nous devons être très en forme, très fortes, nous serrer les coudes et surtout avoir bien à manger.

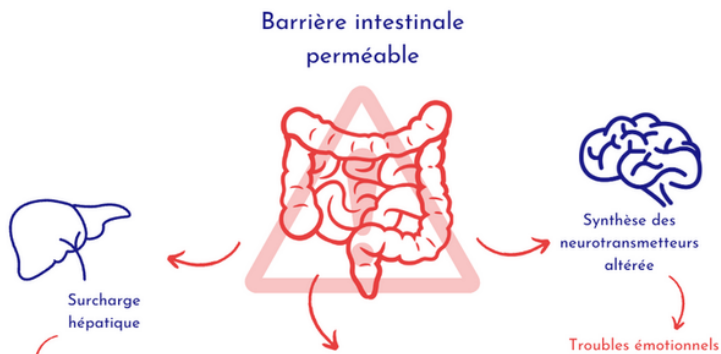
Nos cuisinières sont les bonnes bactéries de la flore intestinale, tu sais, les vertes que tu as rencontrées. Elles cuisinent les fibres en AGCC, ces acides gras courte chaine, qu'on appelle aussi post-biotiques. On adore ça, ca nous renforce!

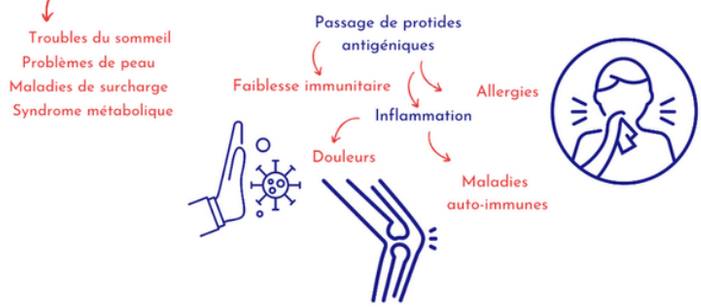
Bien nourries, nous formons un tapis bien dense, la barrière est bien gardée, et même de belles quantités de gluten ou de caséine restent à distance!

Mal nourries, nous devenons rachitiques, le tapis devient poreux, la barrière est de moins en moins efficace, gluten et caséines traversent la frontière. La police croit à une invasion, elle met le feu, se laisse déborder... L'inflammation devient chronique.

Si la police appelle des renforts avec des messagers de l'inflammation qu'elle libère dans le sang, l'inflammation gagne d'autres organes: les articulations, la peau, la thyroïde... Même le cerveau souffre: la dépression peut être dûe à une inflammation intestinale!

Nous sommes très petites, notre voix est trop faible pour nous faire entendre, mais les autres organes parlent pour nous: douleur, troubles de l'humeur, infections à répétition et même maladies auto-immunes!





-Ah oui, je comprends mieux pourquoi Bouddha disait "Le sage est celui qui nourrit son intestin".

-Oui! Aide nous à retrouver nos cuisinières, ces bonnes bactéries que tu as déjà rencontrées.
Et tu peux aider le cerveau à nous donner un peu de glutamine, qui nous aide à nous serrer les coudes. Il y en a beaucoup dans les plats de viande mijotés par exemple.
Tu peux aussi l'encourager à manger un peu moins de blé et de produits laitiers pour apaiser la police, juste le temps qu'on reforme une belle barrière.

-Maintenant je comprends, et je vais pouvoir vous aider!

-Merci Basile pour ton soutien!

Relire Basile et la flore intestinale

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.

L'actualité

Aurélie, stagiaire de Sanitude

Sanitude accueille Aurélie pour 3 mois!
Aurélie est étudiante en Licence Alimentation Conseils en Nutrition Santé à l'Université Catholique de l'Ouest de Guingamp.
Elle se présente:
"Je m'appelle Aurélie Corcuff, j'ai 44 ans, deux enfants de 5 et 10 ans, j'habite à Ploulec'h (près de Lannion).
Mon ancien métier : infirmière
Pourquoi une spécialisation en alimentation/nutrition et thérapeutiques naturelles ?
En devenant mère, l'urgence d'agir pour la planète et ses habitants s'est imposée à moi.
L'alimentation est un moteur pour agir : le pouvoir dans l'assiette !
Manger bon pour moi, les autres et notre terre.
Manger sain et durable, dans le partage et la convivialité voilà le défi!
Et moi je suis le petit Colibri qui veut semer quelques graines....
Comment ?
En partageant mes connaissances en nutrition via des ateliers collectifs autour de la cuisine durable et en accompagnant chacun selon ses besoins.
Kenavo emberr l"

Sanitude a obtenu l'Ecolabel!

Le local Sanitude est désormais labellisé Ecolabel!
Une reconnaissance de la réduction de son impact environnemental.

Les prochains ateliers

Aurélie vous propose cet Atelier : Comment manger bon pour soi et la planète ?

Pas de formule magique : retrouver le plaisir du fait maison, bio, local et de saison.

Oui mais **comment ?**

Il existe beaucoup de recettes simples, rapides et saines.

Planifier, cuisiner pour plusieurs jours, partir d'une base et la décliner en plusieurs recettes (batchcooking) ça vaut le coup!

Redonner au temps de cuisiner toute sa valeur :

un temps à partager

cuisiner pour un vrai bénéfice santé

un acte pour sa planète

Et côté **budget ?**

Le secret pour son porte-monnaie :

Le vrac, les denrées brutes et le fait maison

Les fruits et légumes de saison : place à l' imagination pour de belles assiettes colorées

Les légumineuses à la rescousse : des protéines végétales bon marché ...

Le sarrasin : une plante qui vous veut du bien !

Aux Jardins d'Arcadie
11 boulevard Aristide Briand
22700 Perros-Guirec

Nombre de places limité, réserver la vôtre!
aurelie@sanitude.fr

Nutrition Santé Bien vieillir

Juin 2023

Chaque jeudi, de 11h à 12h
on parle Santé

Bien nourrir son cerveau : jeudi 8 juin
Le sommeil : jeudi 15 juin
La digestion : jeudi 22 juin

et Vendredi 9 juin pour les Portes Ouvertes :
échanges autour du petit déjeuner

Gratuit

Animé par Aurélie Corcuff,
Infirmière étudiante en Licence Alimentation Conseils en Nutrition Santé

Prochaines dates

Conférence : Les clés du bien-être sont aussi dans notre assiette!
animée par Anne-Catherine LE GOFF Samedi 10 juin à 10h, entrée libre.
Atelier : Manger sain, durable et abordable, c'est possible !
avec Aurélie CORCUFF, samedi 10 juin à 14h45. Atelier gratuit sur inscription au 06 82 42 92 02.

Pour aller plus loin...

Aurélie partage ses recettes!

HOUMOUS DE LENTILLES ET BETTERAVES

4 PERSONNES
Coût : 2,5 euros

INGREDIENTS

- 300g Lentilles crues (pour 2 recettes)
- 250g de betteraves cuites
- 2 tiges ail frais ou 4 gousses ail sec
- 1 jus de citron
- 4 cas d'huile d'olive
- 2 cac de cumin ou épices de votre choix
- 1 pincée de sel

REALISATION

1. Rincez puis égouttez les lentilles (mieux : faire tremper la veille)
2. Les mettre à cuire dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau froide
3. Les faire cuire 20 minutes (ou 5 minutes + marmite norvégienne !)
4. Egouttez
5. Coupez l'ail frais et les tiges, en garder un peu pour la présentation
6. Mixez les lentilles, l'ail et les betteraves avec un peu du jus de citron
7. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez selon la consistance voulue
8. En conserver 200g pour l'autre recette : galettes roulées printanières
9. Décorez avec l'ail ciselé, du persil ou autre aromatique, graines...

POUR ALLER PLUS LOIN

les lentilles : Source de protéines végétales, de fibres, de fer, magnésium, phosphore,, potassium, vitamines B (B3 et B9), antioxydants
Il existe de nombreuses variétés de lentilles produites en France : vertes, brunes, noires et jaunes pour varier les couleurs.
-Ce lentimous peut être associé avec d'autres légumes selon la saison et ce que vous avez sous la main : un reste de butternut, du chou-rave, du poivron, ... et d'autres aromatiques selon votre imagination
- Servir avec des crackers, des légumes crus, sur des blinis, tartines, etc...
-Vous pouvez garder une partie des lentilles cuites pour réaliser d'autres plats : salade de lentilles, dhal lait de coco avec du riz....

GALETTES DE SARRASIN ROULEES PRINTANNIERES

Sardines, houmous de betteraves, radis roses, épinards, algues, graines de tournesol

4 PARTS
Coût : 5,5 euros
moins si galettes faites maison

INGREDIENTS

- 4 galettes de sarrasin
- 2 cas d'algues déshydratées ou 80g fraiches
- 1 boîte de sardine
- Houmous fait maison: 200g
- 2 poignées de salade verte et/ou épinards frais
- des radis roses (8)
- 1 oignon nouveau ou ail nouveau
- Herbes aromatiques : persil, ciboulette
- sel, poivre
- Graines de tournesol : 1cas

REALISATION

1. Hachez finement les algues fraîches
2. Mélangez les algues (déshydratées ou fraîches) avec le houmous
3. Réalisez la rillette de sardine : mixer les sardines entières
4. Les mélanger avec le houmous aux algues
5. Ajoutez l'oignon ou ail émincé finement et les aromatiques hachées, les graines. Assaisonnez.
6. Garnir les galettes : répartir la rillette sur toute la galette
7. Ajoutez la salade, les feuilles épinards crues en lanières, les radis roses en rondelles
8. Roulez chaque galette puis les mettre au frigo
9. Découpez les galettes en tronçons et servir

POUR ALLER PLUS LOIN

La sardine (mais aussi le maquereau) : source de précieux Oméga 3, à introduire 3 fois par semaine dans son assiette !
Le sarrasin n'est pas une céréale mais une herbacée, sa culture est écologique . Il est dit complet car il apporte les 8 acides aminés essentiels (protéines) ainsi que de nombreux minéraux (magnésium, calcium, zinc, cuivre) et vitamines (vit B) et des anti-oxydants.
Les algues sont de supers aliments : riches en protéines, fibres, minéraux, oligoéléments, iode.
Et les algues des côtes bretonnes sont d'excellente qualité !

Sanitude, 10 Rue du Maréchal Foch, Perros-Guirec, France
06 82 42 92 02

La prise de rendez-vous est en ligne! →