



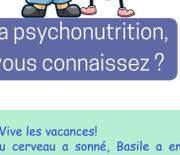
## La newsletter Sanitude

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

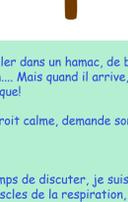
Basile, c'est le petit mécanicien de notre corps. Il part à l'écoute des cellules de nos organes, c'est leur porte-parole! Écoutons-le, il nous parle des besoins de notre corps pour qu'il fonctionne de façon optimale.

## Basile et le cerveau



La psychonutrition,  
vous connaissez ?

Basile est heureux : Vive les vacances!  
L'heure du repos du cerveau a sonné, Basile a envie de faire un voyage au pays des neurones.



Basile rêve de s'installer dans un hamac, de bouquiner, au son du ressac du flux sanguin... Mais quand il arrive, tout fourmille, l'ambiance est électrique!

Basile cherche un endroit calme, demande son chemin aux neurones qu'il rencontre.

Voici leurs réponses:

- Oh désolé, pas le temps de discuter, je suis vraiment trop occupé! Je dois activer les muscles de la respiration, personne n'y pense si je ne le fais pas!
- Pas de temps à perdre, la digestion ne se fait pas sans moi!
- Oh ce n'est pas le moment, j'ai une colère à gérer!
- Oh je suis occupé, je cherche une solution!

Basile se demande s'il va trouver un neurone au repos... L'horaire n'est pas idéal, il décide d'attendre la nuit.



Enfin, le soleil se couche, des ronflements se font entendre. Il trouve un neurone qui a terminé sa journée de travail.

- Bonjour, je m'appelle Basile, je voyage dans le cerveau et je cherche un endroit calme pour me reposer.

- Bonjour Basile, je suis Dopa. Je ne connais pas d'endroit calme en ce moment, nous sommes tous surmenés. Nos journées de travail sont de plus en plus longues et chargées, on nous en demande beaucoup trop!

- Je n'imagine pas le cerveau en ébullition, même pendant les vacances! Dopa, raconte-moi ta journée!

- Je me réveille à 8h, c'est le cortisol mon réveil-matin, une hormone fabriquée par les collègues Corti. Toujours à l'heure! Et en fin de journée, je suis remplacée par les Séro. Mon travail consiste à fabriquer de la dopamine, et de la transmettre aux neurones qui stimulent tout le corps, pour que les gestes soient bien efficaces, que notre humain soit bien motivé pour trouver à manger et s'occuper de lui et de sa famille. Et quand on ne fournit pas assez, le réveil sonne à nouveau pour qu'on en fasse encore plus. Par exemple quand les Corti ressentent un danger, dans ce cas, pas de relâve assurée par les Séro... Il faut continuer sur un rythme d'enfer jusque tard le soir!

- Qui sont ces Séro? demande Basile.

- Ce sont les neurones qui prennent notre relâve, qui nous permettent de nous reposer, qui apportent calme et sérénité dans le cerveau et dans le corps entier, en fabriquant de la sérotonine. Et ils ont interdiction de travailler quand les Corti sont énergisés! Evidemment, notre humain ne va pas s'endormir devant un danger imminent. Et ça arrive tellement souvent en ce moment! Je m'emmêle les pincesaux, je ne sais plus où donner de la tête. Je n'arrête pas une seconde, et je ne fais rien de bien. Pourtant quel bonheur de me consacrer à une mission, de prendre plaisir à l'accomplir et de la voir terminée en beauté! Je deviens nostalgique de ces moments. Peux-tu m'aider à retrouver ce sentiment?

- Je pourrais aller voir un Corti, et trouver comment sonner moins d'alertes? lui répond Basile.

- Oh oui merci, Basile, quelle bonne idée!



Basile part à la recherche d'un Corti. Facile, il est guidé par le vacarme des alarmes.

- Bonjour, je suppose que tu es Corti? Je m'appelle Basile, et je sors d'une discussion avec un Dopa, qui a vraiment besoin d'aide.

- Comment ça, besoin d'aide? ET MOI ALORS? Je suis un Corti! Tu te rends compte de la pression que j'ai?  
Je dois détecter les problèmes, sonner des alarmes pour trouver des solutions et faire face. Et en ce moment, ça n'arrête pas! Notre humain est en vacances, certes. Pas de stress de travail, mais je gère aussi toutes les sollicitations de sa famille, ses peurs toujours plus fortes quand il regarde son téléphone... Et ce n'est pas tout! Je dois aussi affronter tous les stress qui viennent de l'intérieur du corps.

En premier lieu la régulation du glucose. L'été, c'est la saison des glaces et des sodas à n'importe quelle heure... 2 heures plus tard, c'est l'hypoglycémie, et hop, sans moi, le cerveau tombe dans les pommes! Alors j'enclenche la sonnette pour tout mettre en œuvre pour remettre du glucose dans le sang. Et si nos systèmes de resucrage sont encrassés, je donne une bonne envie de sucre, ou de pain, ou de pâtes... Ça calme un moment mais c'est de courte durée, la même chose recommence...

Et puis notre intestin, il est rempli de bactérie pas trop copinée qui fabriquent des toxines qui m'irritent à un point! L'intestin, c'est lui qui nous contrôle! S'il ne va pas bien, plus rien ne va plus pour moi. Et c'est le cas... Les bactéries amies ont fait de légumes, de noix ou noisettes, de haricots secs en tout genre... Les légumes et les burgers ne leur suffisent pas!

Alors tout ça fait qu'au moindre petit problème, c'est l'angoisse assurée! Je n'arrive plus à discerner ce qui est vraiment grave de ce qui se résoudra tout seul, alors je sonne la cloche pour ne pas me tromper... Quel stress!



- Oui je te comprends, dit Basile.  
Donc si on demande à notre humain de manger une poignée de noix, amandes, noisettes ou cacahuètes avant sa glace, d'accompagner ses repas d'été avec des pois chiches, en houmous par exemple, ou dans un couscous, ou de penser aux bons cocos de Paimpol, tu aurais moins d'hypoglycémies et moins de mauvais signaux de l'intestin à gérer, et tu pourrais te concentrer sur l'essentiel. C'est bien ça?

- Oui exactement! s'exclame Corti. Ouf, moins d'alarmes à sonner, le bonheur! Les Dopa vont être contents!

- Et moi aussi, je vais enfin trouver un endroit calme pour profiter de mes vacances! répond Basile, soulagé.

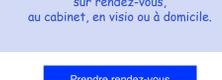


## Noix ou légumes secs AVANT !



Et Basile, dans son hamac, prend une grande inspiration, bien ample, souple, fluide, et expire doucement, calmement, en vidant son ventre, puis recommence...

Ça, c'est son moment à lui de débrancher, de dire aux Corti "Plus rien à craindre, tout va très bien, le calme est là, juste là". Il y repensera à la rentrée. Un petit moment de vacances dans chaque journée, même chargée.  
Le ressac du flux sanguin devient plus lent... Les paupières se ferment... Vive les vacances!



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

## Les inscriptions pour les ateliers sont ouvertes!

L'année Santé Gourmande

9 ateliers mensuels d'octobre à juin, pour apprendre à cuisiner santé dans son quotidien!  
Chaque atelier explique un axe de la santé, pour comprendre le fonctionnement du corps et savoir le nourrir, avec des recettes faciles et rapides pour un quotidien vitalisé!



Inscriptions ouvertes!  
Places limitées!

## L'année Santé Gourmande

9 ateliers mensuels  
d'octobre à juin  
pour apprendre à cuisiner santé  
dans son quotidien!

- Un thème par atelier pour comprendre son corps, dans une démarche scientifique facilitée et imagée, documentation fournie
- Connaître ses besoins nutritionnels propres
- Démonstration et dégustation de Recettes santé faciles et rapides
- Petit groupe, échanges très conviviaux
- Astuces pour s'organiser et faciliter le quotidien

un lundi par mois à 18h ou un mercredi par mois à 19h30 ou un jeudi par mois à 14h

35€  
l'atelier

1er atelier le 2/10/24, le 3/10/24 ou le 7/10/24

Ateliers thématiques

## Les Ateliers Nutrition Santé

**Pain au levain**

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

Mardi  
1er oct  
à 18h

**Sucres : je dis oui!  
Mais comment...?**

- Reconnaître les sucres cachés,
- Notion d'index glycémique,
- Comment intégrer le plaisir sucré au quotidien
- Recettes de plaisirs santé,
- Prévention et gestion du diabète...
- Dégustation

Mardi  
5 nov  
à 18h

**Maux de ventre :  
les comprendre pour  
les prévenir**

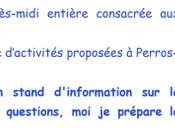
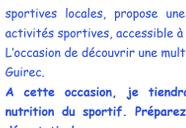
- Les signes et les mécanismes,
- Comprendre le microbiote pour l'équilibrer,
- Le rôle des fibres, et comment les intégrer à son quotidien
- Recettes saines pour le ventre,
- Dégustation

Mardi  
3 déc  
à 18h



S'inscrire à un atelier

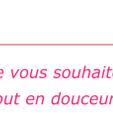
## L'actualité



Rendez-vous le samedi 31 août pour fêter le sport tous ensemble! La Ville de Perros-Guirec, en partenariat avec les associations sportives locales, propose une après-midi entière consacrée aux activités sportives, accessible à tous.  
L'occasion de découvrir une multitude d'activités proposées à Perros-Guirec.  
A cette occasion, je tiendrai un stand d'information sur la nutrition du sportif. Préparez vos questions, moi je prépare la dégustation!

## Pour aller plus loin...

Idée de podcast



J'ai éclaté de rire en écoutant l'introduction de ce podcast... Je ne suis pas la seule à comparer le corps à une voiture :-)) pour expliquer mon métier!  
Voici les mots du Dr Georges Mouton, Médecin belge spécialisé en médecine fonctionnelle :

"Qui défoncerait à coups de marteau le voyant de crevaisson de son tableau de bord plutôt que d'aller changer son pneu?"  
Je vous laisse apprécier la suite...

Je vous souhaite un très bel été, et une reprise tout en douceur(s)!

Anne-Catherine

Déposer un avis Google