



## Automne 2012 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Vous pouvez cliquer sur les textes soulignés.

Si vous voulez [télécharger cette newsletter en pdf](#)

Pour lire notre [Livre d'or](#)

### **Sommaire**

- 1. La **cure de raisin**
- 2. Le coin **jardin** de Pierre
- 3. Le **conseil conjugal et sexo** de Dominique
- 4. **Infos santé** par Pierre : Le gluten
- 5. Les conseils de Laetitia, la **naturopathe** : la cure de **jus d'argousier**
- 6. La **recette** de Laure Kié
- 7. Le calendrier des **séjours 2013** à l'Amandier
- 8. Nous avons aimé
- 9. Pour télécharger nos précédentes newsletters

### **1. La cure de raisin**

Il est encore un peu le moment de la cure de raisin qui présente de nombreux bienfaits, à condition de veiller à ce que le transit intestinal fonctionne correctement. S'il fait froid chez vous, vous pouvez ajouter des tisanes en journée (par exemple romarin pour le foie, sauge, verveine) et le soir une soupe ou un bouillon pour vous réchauffer.



Selon votre poids et votre constitution vous pourrez choisir de ne consommer que du raisin (noir et

blanc) tout au long de la journée à raison de 1 à 3 kg par jour durant un jour à plus d'une semaine. C'est une cure que l'on peut assez facilement faire seul chez soi, au repos ou en travaillant. Quelques jours suffisent déjà pour en ressentir des bienfaits que voici :

**Revitalisation** du corps et de l'esprit : dynamisme, légèreté clarté d'esprit et de teint.

**Insomnies** : l'amélioration du sommeil se poursuit bien au delà de la cure

**Constipation** : 70% d'amélioration du transit pendant et après la cure, 77% pour les autres troubles digestifs et intestinaux tels **coliques, gaz, ballonnements, diarrhées et lourdeurs d'estomac**.

Problèmes de **peau** : la peau fait partie des 4 voies d'élimination avec les selles, les urines et la respiration. Après la cure 80% des personnes acquièrent au bout de quelque temps un teint resplendissant.

**Fatigue, nervosité et irritabilité** : sont les désagréments les plus améliorés par la cure à hauteur de 90% de résultats !

Autres petits problèmes : la cure de raisin élimine ou réduit l'intensité des maux comme les **bourdonnements d'oreilles, le nez bouché, le mal de tête, les yeux qui pleurent**.

Des **sens aiguisés** : l'odorat et le goût, ainsi que parfois la vue et l'ouïe se trouvent améliorés à l'issue de la cure. La saveur des aliments s'en trouve renforcée agréablement.

La perte de **poids** : les personnes ayant un net excès de poids avant la cure perdent **en moyenne 3kg** par semaine, ensuite cela dépend de la quantité de raisin consommée, de l'exercice physique pratiqué et du métabolisme de chacun.



Pierre

## 2. Le coin jardin de Pierre

Pensez à **pailler** vos sols pour les protéger de l'érosion du vent et de la pluie.

Semez les radis d'automne et d'hiver. C'est aussi le moment de semer de la facélie ou du **trèfle rouge** ou incarnat qui apportera de l'azote à votre sol lorsqu'il sortira au printemps. Vous les couperez courant avril et l'incorporez au sol. **Laissez vos plants** de tomate ou autre sur le sol de votre parcelle, ils se décomposeront sur place et enrichiront la terre.

## 3. Le conseil conjugal et sexuel de Dominique

Dans mon cabinet, j'entends souvent les phrases suivantes : je n'ai plus de désir pour lui ou elle, il ou elle ne me voit plus, je ne compte plus, nous avons perdu la fougue... Ma réponse dans ces moments là est celle-ci : « Bienvenue parmi les couples normaux ! Et si vous voulez devenir un couple heureux il va falloir travailler ! Êtes-vous prêt à cela ? »

Et là j'explique l'importance de ce temps de fusion, de rencontre, qui permet au couple de bâtir son socle, sa base qui vient nourrir la confiance en soi, qui vient nous rappeler notre valeur. Je dédramatise le côté « crise » inévitable, en parlant d'étape, de réorganisation, de croissance du couple... L'autre n'a pas changé, c'est juste que **nous le voyons de manière différente**. C'est le moment de s'interroger sur le langage qui est utilisé dans le couple et peut être même le moment de devenir bilingue en **apprenant le langage de l'autre**.

Je rappelle que vivre en couple c'est être ballotté par nos paradoxes : être en lien et être libre, se voir ordinaire et en même temps estimable dans le regard de l'autre, ne pas être abandonné par l'autre mais aussi ne pas être enfermé par lui. Je repose la question : quel couple voulez vous être pour être un couple heureux ? Se contraindre, essayer d'être quelqu'un d'autre pour garder l'amour de l'autre, c'est un jeu dangereux et épuisant... ou **augmenter l'estime de soi** qui rend chacun gagnant/gagnant. Nous reparlons aussi des différences psychologiques hommes femmes et des besoins fondamentaux de chacun et du couple, qui sont bien réels et permettent de mieux se comprendre.

Et ensemble le couple cherche ce qui est le plus juste et le plus constructif pour lui : exprimer des paroles positives plutôt que des reproches, échanger sur la relation plutôt que sur le partenaire. Les reproches, la non communication laissent la place à la **responsabilisation**...

Et oui vous l'avez déjà compris la vie à deux n'est pas un long fleuve tranquille et c'est tant mieux car si tomber en amour est chose relativement facile, améliorer sa relation à travers le temps et les crises inévitables est un long cheminement, et en même temps **un vrai chemin de croissance et de développement**.



Alors quel couple êtes-vous et quel couple avez-vous envie d'être ? Enfin soyez certains qu'en cherchant à répondre à ces questions je ne peux que vous dire « Bienvenue parmi les couples heureux »...

Si vous avez des questions perso voici mon mail [domijuv@yahoo.fr](mailto:domijuv@yahoo.fr)

#### 4. Infos santé par Pierre : le gluten

Les français mangent 58 kg de pain par an et qui ne connaît l'expression triste comme un jour sans pain !

Pourtant aujourd'hui 1% de la population soit 600 000 personnes ne supportent pas le gluten et y sont intolérantes : c'est la maladie cœliaque. Ce gluten dont l'étymologie signifie colle, est présent dans le **Seigle, Avoine, Blé, Oge** (SABO pour s'en souvenir)



Dans les céréales c'est la **protéine qui colle**, comme du chewing-gum et qui retient les gaz de fermentation qui font lever le pain.

Tous les blés n'ont pas la même quantité de gluten. Avant c'est le boulanger qui par son pétrissage s'adaptait aux différents blés. Mais dans les années 40 le pétrin mécanique se généralise. Toute la chaîne de fabrication du pain se mécanise peu à peu, et ce pétrin demande une pâte ayant suffisamment de nerf pour **résister à la violence du métal**.

La farine doit alors s'adapter aux machines. On crée des variétés de blés au niveau de gluten régulier et maîtrisé. Ils deviennent aussi plus courts pour résister aux moissonneuses batteuses. La sélection des blés échappe aux paysans et revient aux ingénieurs agronomes.

Résultat en un siècle le **taux du gluten dans les blés a pratiquement doublé**, passant de 7 à 12 % !

Aujourd'hui. Les groupes agro industriels créent des dizaines de variétés, chacune répond à un usage en boulangerie. Exemple :

- Biscuit : blé avec peu de gluten, mais pâte qui s'allonge
- Pain de mie : plus de gluten pour avoir une mie serrée.

Le packaging conditionne aussi le choix des farines.

Pour avoir du pain à toute heure, juste sorti du four, il faut utiliser la congélation qui demande encore plus de gluten pour résister, au four et à la congélation, sous forme **d'additif** cette fois-ci. Un croissant sur deux est congelé comme le pain.

### La **maladie cœliaque**

Si une personne intolérante mange du gluten, elle peut avoir une réaction deux jours après car ce n'est pas une allergie ; avec à la clé des ballonnements et de fortes douleurs au ventre. Cette maladie s'exprime à retardement. C'est une maladie auto-immune qui induit une augmentation de l'immunité au niveau de l'intestin et qui détruit peu à peu la paroi de l'intestin et les villosités, empêchant l'absorption des nutriments, ce qui peut entraîner diarrhées, fatigue, aphtes, la personne ne grossit pas, est pâle et s'affaiblit.. Mais elle peut aussi être sans symptôme et nécessite alors une prise de sang + fibroscopie, ce qui explique que très peu de cas sont diagnostiqués. Comme il n'y a pas de traitement, juste un régime, peu de recherches pharmaceutiques sont menées.

Le diagnostic met souvent entre 5 et 10 ans à être posé, alors que cette maladie date pourtant de l'Antiquité, mais le nombre de malades augmente sensiblement depuis 50 ans. A l'hôpital Georges Pompidou, le professeur Christophe Cellier, gastro-entérologue est le spécialiste de cette maladie.

### **Quel lien entre sensibilité au gluten et troubles du comportement ?**

L'association Stelior à Genève étudie les causes et conséquences des intolérances alimentaires.

Un chercheur norvégien Karl Reichelt docteur en neurochimie a montré un lien entre gluten et troubles neurologiques, car le gluten contient des molécules peptides opioïdes qui peuvent chez certaines personnes traverser la paroi intestinale, passer dans le sang et atteindre le cerveau où elles agissent comme une drogue, d'où des problèmes **d'apprentissage**, de **socialisation**, ou jouer un rôle dans la **dépression**.

Pour ces personnes là il existe des **farines sans gluten** à base de châtaigne, de riz, de teff, des souchet (aussi appelé amande de terre), chanvre, arrow-root ou dictame. La gomme de guar aide à lier ces farines sans gluten. L'association Stelior donne des cours de cuisine sans gluten. [www.intolerancegluten.com/association\\_stelior.html](http://www.intolerancegluten.com/association_stelior.html)

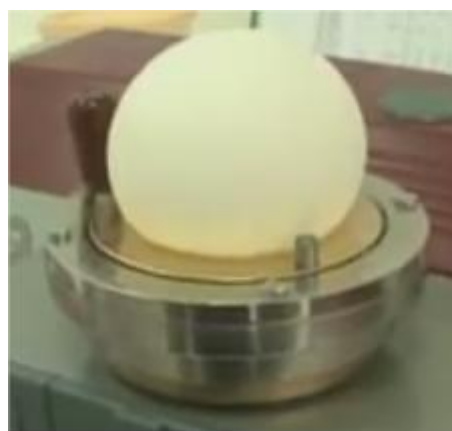
Du gluten peut se trouver dans les filets de poulet, dans de la ratatouille, du surimi, soupe, bouillon de volaille, saucisses, bonbons. Il est utilisé par les industriels comme un additif liant, épaississant ou émulsifiant. 700 produits ont le logo sans gluten, mais ils sont plus chers, parfois le double !

Les ventes de ces produits ont triplé depuis 3 ans.

Heureusement une petite centaine de **paysans boulangers** cultivent des blés anciens pour faire du pain avec peu de gluten. Ex Jean-François Berthelot dans le Lot qui utilise un pétrin mécanique mais dont le blé contient peu de gluten, juste ce que la nature lui a donné. Ces farines sont impanifiables pour l'industrie car elles demandent plus de savoir faire pour la faire lever. Mais en mélangeant des blés anciens ces boulangers font de **beaux pains pauvres en gluten**.

Le blé moderne sélectionné par l'industrie est très court (il arrive au genou), terne et gris, pas de gerbe dorée ... Mais les graines anciennes ne peuvent pas être commercialisées, juste échangées entre paysans !

Alors pourquoi tant de gens sont-ils si sensibles au pain moderne ?



**Ma conclusion** : pour les personnes simplement sensibles au gluten (et non intolérantes) il convient à la fois de choisir des farines de blé anciens, de petite épeautre, de kamut, moins riches en gluten, et aussi de prendre soin de son intestin par une petite cure de jeûne (selon le Dr Wilhelmi de Toledo durant le jeûne se produit une autolyse d'une partie de la muqueuse intestinale qui se régénère dès la reprise des protéines) par exemple associée à la prise de bons probiotiques qui vont réensemencer la flore intestinale, siège de 75 % de notre immunité !

## 5. Les conseils de Laetitia, naturopathe : la cure de jus d'argousier

C'est le moment de recharger les organismes avant l'hiver, de combler les carences afin de récupérer les éléments perdus dans la vie de tous les jours. Il est bon de se recharger aussi suite à une mono-diète, une cure uvale (cure de raisin) ou un jeûne.

La nature en automne regorge de petites baies (argousier, cynorrhodon, épine-vinette, etc...), champignons, châtaignes et herbes tels que l'hysope pour remplir nos placards avant l'hiver.



Je vais vous présenter la cure de jus d'argousier qui pour les plus chanceux pourront aller chercher les baies en montagne...Attention ! Cueillette riche mais épineuse ! Les autres pourront se procurer le jus en magasin diététique...

Les éléments mis en synergie par le végétal sont particulièrement assimilables (ainsi, la richesse en **vitamine C** de l'argousier favorise l'assimilation du fer par exemple). Sa composition d'une **quinzaine de minéraux** et d'éléments traces, joue un rôle biologique essentiel, servant de catalyseur à diverses réactions dans le corps humain.

On a remarqué que l'argousier renfermait de nombreux micro éléments. Lorsque l'on cherche à quantifier le taux de zinc, de cuivre et de cobalt dans les baies, il s'avère que ce taux peut être plus élevé que celui relevé dans le sol où a poussé le végétal. Cela prouve que l'argousier concentre ces substances dans ses fruits.

Son activité **antioxydante est de 93,6%**.

L'argousier est offert sous plusieurs formes (jus, capsules, extraits, etc.) et son huile, incorporée dans des pommades et des onguents, est utilisée en application externe.

Avaler **une cuillère à café d'huile de pulpe et de pépins ou de pulpe par jour**. Ou bien, boire un verre (0,2 l) de jus d'argousier 100 % par jour (diluez-le si vous le trouvez trop acide).

#### **Indication :**

Le jus d'argousier obtenu par pression à froid, en complément d'une alimentation variée et équilibrée, redonne du **tonus en cas de fatigue** générale et convient à toute la famille. C'est un tonique général. Il accompagne les **sportifs** pendant leurs efforts, les **enfants** durant leur croissance et leurs études, les adultes au cours de leur vie active et les **personnes âgées** dans leur quotidien.

#### **Une recette pour les gourmands : Muffins au miel et à l'argousier !**

Ingrédients pour 12 muffins: 4 c. à soupe de beurre, 5 c. à soupe miel, 2 tasses de farine, ½ tasse yogourt nature, 1 œuf, ½ tasse jus d'argousier

**Préparation** Préchauffer le four à 160°C

Garnir de moule à muffins avec du papier pour pâtisserie. Faire fondre le beurre et le miel au bain-marie.

Mélanger le yogourt nature, le jus d'argousier et l'œuf. Rassembler les 2 mélanges avec la farine délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Mettre la pâte dans les moules à l'aide d'une cuillère. Cuire 25 minutes

## **6. La recette de Laure**

Laure a écrit deux nouveaux livres de [cuisine japonaise](#). C'est elle qui donne le cours et prépare le repas de reprise en fin de cure, et anime deux cours de cuisine japonaise dans les cures détox de cinq jours.

Cette soupe miso peut parfaitement faire un repas complet, léger et équilibré. La recette du Kenchin a la particularité de faire revenir quelques minutes les légumes et le tofu dans l'huile de sésame grillé pour donner un maximum de saveur à cette soupe très automnale.





## Soupe Kenchin Miso

### *Ingrédients pour 4 personnes*

1 petite carotte pelée  
½ daïkon pelé (ou navet)  
¼ de potimarron épépiné  
1 poireau  
100 g de tofu ferme  
1 l d'eau

1 morceau de kombu (algue séchée)  
1 shiitaké séché (champignon parfumé)  
4 cuillerées à soupe rases de miso  
1 cuillerée à soupe de sauce soja  
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé

**Préparez les légumes et le tofu.** Coupez la carotte, le daïkon et le potimarron en fines lamelles. Recoupez les lamelles de daïkon et de potimarron afin d'obtenir des bouchées. Coupez le poireau en rondelles. Emiettez, avec vos doigts, le tofu en grosses bouchées.

**Faites cuire la garniture.** Dans une casserole, chauffez l'huile et faire revenir les légumes et le tofu quelques minutes à feu vif. Couvrez d'eau, rajoutez le kombu et le shiitaké et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

**Assaisonnez la soupe.** Rajoutez le soja puis le miso qu'on aura au préalable dilué dans un peu de bouillon avant de le verser dans la casserole. Répartissez dans des bols et servez bien chaud !



## 7. Les séjours 2013 à l'Amandier !

Voici en ligne sur notre site le nouveau [calendrier des séjours 2013](#)

Les **tarifs** 2013 ainsi que les nouveaux **bons d'inscription** seront aussi **bientôt en ligne**.

**Nouveauté en 2013** : 40 € de réduction pour les cures de jeûne et 20 € pour les cures détox pour nos anciens clients !

## 8. Nous avons aimé

- Moins de 5 mn par jour pour **vous détendre** avec le Respiro guide sur Iphone ou sur le net [www.coherencecardiaque.org](http://www.coherencecardiaque.org)
- Un dossier très fouillé, très intéressant et **alarmant** sur le [dépistage du cancer du sein](#) en France par l'association de consommateurs indépendante Que Choisir
- L'annuaire des [dentistes holistiques](#)
- Le pouvoir de la **vulnérabilité** par Brene Brown. En vingt minutes écoutez cette [vidéo géniale](#)

- Un nouveau film de Marie-Monique Robin, « **Les moissons du futur** » nous emmène du Ghana au Mexique en passant par le Sénégal. Il sera diffusé sur [Arte le 16 octobre](#) prochain en parallèle avec la sortie du livre
- Un site internet qui fait connaître des **solutions innovantes et positives** : [www.sparknews.com/fr](http://www.sparknews.com/fr)
- Allez voir au cinéma le film "**Tous cobayes**" de Jean-Paul Jaud, ou sinon prenez à peine 8 minutes pour visionner cette [bande annonce](#).
- Des solutions **économiques et écologiques** : [www.ecofrugalproject.org](http://www.ecofrugalproject.org) avec sa newsletter en haut à gauche.
- Et toujours le projet de notre fille [Perrine et de ses 2 amies](#). Durant 7 mois de décembre 2012 à juin 2013, elles partiront en Asie du Sud-est, étudier et référencer des structures de **tourisme responsable** dont les retombées économiques permettent le financement direct de projets de développement au niveau local (reforestation, scolarisation, construction d'infrastructures sanitaires, etc.). Si vous avez envie de les aider voyez [leur site](#), ou envoyez un email à [contact@vesta-project.com](mailto:contact@vesta-project.com)

**9. Pour télécharger nos précédentes Newsletters** : [cliquez ici](#)

N'hésitez pas à nous appeler au 04 75 76 40 89 ou par email à [amandier@orange.fr](mailto:amandier@orange.fr) et visiter notre site [www.amandier.info](http://www.amandier.info) ou notre page facebook : [www.facebook.com/amandier.drome](http://www.facebook.com/amandier.drome)

Bien amicalement  
**Dominique et Pierre**



Pour vous **désabonner** de cette newsletter, répondez simplement à ce mail avec « désabonnement » ou "stop" en objet.

-----