



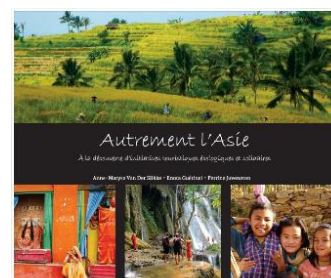
## Hiver 2014 - Légèreté, Santé, Vitalité, Bien-être et Randonnée en Drôme

Bonjour à tous !

Cette année 2014 a été bien remplie pour nous avec les travaux de *rénovation du gîte* l'hiver dernier qui a bien été apprécié lors des nombreuses *cures de jeûne ou de détox*, et depuis septembre la *construction de la nouvelle salle de yoga* de 80 m<sup>2</sup> avec vue panoramique ; et la rénovation complète de notre [site internet](#) !

Bref une année chargée mais qui nous permet d'envisager maintenant le futur à venir avec sérénité et confiance !

Nous avons l'immense joie de vous annoncer enfin la parution du [guide](#) de notre fille et ses copines, **une soixantaine d'adresses pour voyager autrement en Inde – Népal – Vietnam – Laos – Cambodge – Indonésie**



### Sommaire

- 1. **La théorie de l'attachement** selon Nicole Guédenay pédopsychiatre, par **Domi**
- 2. Impressions sur le **congrès sur le cancer**, par Pierre
- 3. **Les recettes** de Dominique
- 4. Informations sur **les cures 2015**
- 5. Nous avons **aimé**
- 6. Des nouvelles de **notre équipe**
- 7. Pour télécharger nos **précédentes newsletters**

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

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

Et notre blog [www.amandier.info/blog/](http://www.amandier.info/blog/)



## 1. **La théorie de l'attachement** selon Nicole Guédenay pédopsychiatre, par **Domi**

Il se passe des choses intéressantes dès les premiers mois de vie. Nous tenions à vous faire partager cette théorie de l'attachement car nous sommes tous de près ou de loin en contact avec un enfant.

Tous les bébés du monde sont programmés pour être en lien avec une (ou plusieurs personnes) vers laquelle ils vont se rapprocher en situation de détresse. Etre attaché à quelqu'un signifie se tourner vers une personne particulière pour **y trouver de la sécurité lors d'une situation de danger**. Il en est ainsi du bébé, qui a besoin pour sa survie et pour réguler ses émotions (peur, chagrin, colère) d'une personne adulte qui s'occupe et prend soin de lui.



Un bébé ne manipule pas il est, il exprime ce qu'il est, il a juste besoin d'être rassuré. Le bébé hiérarchise les personnes qui s'occupent le plus de lui. Il faut 9 mois au bébé pour construire ce lien avec sa ou ses figures d'attachements.

Pour exprimer sa détresse et son malaise, il pleure, il envoie des signaux afin que l'adulte qui s'occupe de lui vienne à lui. Il va émettre d'autres signaux comme des sourires, des gazouillis, montrant ainsi son intérêt pour sa mère, afin de la maintenir auprès de lui. Le bébé ne peut pas réguler son état émotionnel tout seul, il utilise ses « alarmes » afin d'activer son système d'attachement. Il va alors avoir besoin d'un adulte en position d'accueil pour établir une proximité qui le rassure.

L'attachement c'est d'abord une pulsion de vie, le début de l'instinct. C'est elle qui pousse le bébé vers le sein et à comprendre où est l'intérêt de la tétée. Ses pleurs servent à alerter qu'il a besoin d'un adulte. Ils servent aussi de décharge et de régulateur des émotions.

Vers 9 à 12 mois l'enfant déteste être séparé de sa figure d'attachement, la personne qui l'élève.

**L'exploration** : par la suite lorsqu'il pourra se déplacer, et devenir actif c'est lui qui va s'approcher de sa figure d'attachement (souvent sa mère) et chercher sa proximité. Le bébé aime découvrir le monde mais il a besoin de la proximité de ce lien. Lorsque la figure d'attachement est trop éloignée de l'enfant ce dernier va tout faire pour qu'il puisse l'avoir dans son champ de vision afin de se sécuriser. Ainsi il pourra juger par lui-même s'il est trop loin de sa figure d'attachement. Un enfant en proximité de sa maman a une régulation du stress de meilleure qualité. Par exemple il peut jouer et s'éloigner de sa mère mais il a besoin régulièrement de vérifier qu'elle est là. En effet à partir de deux ans l'enfant vérifie juste que si besoin sa figure d'attachement est disponible, et il la suivra si elle change de pièce. Vers 4 ans il vérifie qu'elle est accessible et il fait tout pour attirer son attention allant même jusqu'à l'empêcher de parler avec quelqu'un d'autre. Un enfant malade ou en insécurité aura besoin davantage de sa figure d'attachement pour se rassurer.

Le bébé se sert de sa mère comme d'une base de sécurité il peut s'éloigner d'elle et revenir vers elle en cas de stress ou de danger. C'est l'équilibre où il retrouve son havre de sécurité.

L'attachement équivaut à la survie de l'individu, il contribue à une meilleure empathie, un meilleur mode d'emploi des relations sociales. Bébé va progressivement construire un modèle de lui et des

autres en situation de détresse. C'est un tremplin pour négocier les conflits, affronter les challenges et les crises.

Ce lien d'attachement est la base de sécurité de l'enfant. Si chaque fois que bébé a besoin d'aide on lui répond, et qu'il se sent compris il va développer la confiance dans l'autre en cas de problème, un sentiment de valeur personnelle et se sentir stimulé dans son autonomie.

Nous recommandons vivement aux parents ou grands-parents de jeunes enfants d'écouter la [conférence](#).

## 2. Impressions sur le **congrès sur le cancer**, par Pierre

Les 22 et 23 novembre avait lieu à Aix-en-Provence, le 5<sup>e</sup> congrès de Quantique Planète, sur le thème : « Cancer : la fin d'une maladie de civilisation ? »

J'ai eu la chance de pouvoir y assister et j'en ai rapporté quelques impressions que voici.

Du Dr Willem j'ai appris qu'une cellule cancéreuse utilise 20 fois plus de sucre qu'une cellule normale, d'où les effets bénéfiques du jeûne qui fait baisser le taux de sucre sanguin, et aussi du régime cétogène qui consiste à diminuer les sucres dans l'alimentation et apporter plus de bons lipides.

Avec le Dr Bondil je me suis rappelé que déjà Catherine Kousmine en 1955 cherchait la raison du cancer et trouvait qu'il protégeait contre les agents infectieux. Il a rappelé que les graisses trans (de certains produits animaux, des margarines hydrogénées, des huiles désodorisées et raffinées non vierges, de la friture des huiles, etc.) fragilisent notre intestin en le perméabilisant. La muqueuse de notre intestin est tellement vitale qu'elle se renouvelle complètement en 4 à 6 jours. Il a rappelé l'importance d'avoir nos organes émonctoires en bonne santé (foie, poumon, intestin, peau, rein) pour éliminer les déchets et éviter qu'ils ne se stockent dans notre tissu conjonctif. Par exemple ce qui fatigue notre foie stimule les cellules cancéreuses. D'où les 5 piliers de la méthode Kousmine qui consiste à « débrayer le moteur du cancer » par :

- Une bonne alimentation
- Prendre soin de notre intestin pour soulager le foie
- Des vitamines et minéraux pour combler les carences et stimuler notre immunité
- Des oméga3 contre la fatigue et l'inflammation
- Un soutien psychologique pour apaiser nos conflits, sabotages et résistances.

Le Dr Delépine nous a rappelé le danger et le coût des médicaments qui seraient la 3<sup>e</sup> cause de mortalité en Europe !

Du Dr Sabuto de Californie j'ai été intéressé d'apprendre que dans son centre de médecine de la santé (Health Medecine Forum), il propose aux malades des [séances gratuites](#) de 2 heures avec 5 thérapeutes de différentes disciplines en même temps. Les clés de la guérison sont pour lui l'écoute réelle du patient et son implication personnelle pour sa guérison, souvent au travers du changement du mode de vie.

Du Dr [Delorgeril](#) qui a rappelé les bienfaits de la diète méditerranéenne. Il ne faut pas faire du sport pour maigrir, mais pour être en forme : « better be fat and fit than unfat and unfit! ». Bien sûr augmenter notre consommation d'oméga3 et diminuer celle des omega6.

Du Dr Van Den Bogaert de Belgique, qui témoigne de guérisons spontanées avec l'aide du décodage et de [l'homéopathie sensitive hahnemannienne](#), une façon de se soigner que chacun peut apprendre.

Le Dr Calame de Suisse, utilise un [oligoscan](#) pour détecter les métaux lourds sources de nombreuses maladies chroniques, et il existe un appareil permettant de purifier le sang : [hemofenix](#).

Et en fait ce qui m'a le plus interpellé dans ce congrès c'est la conférence du rabbin **Rav Benchetrit** : « la maladie et l'expression du rapport que tu entretiens avec la réalité ». J'ai adoré la profondeur de son discours, son humour et sa joie communicative. Il dit : la croyance c'est l'espace que je crée dans mon présent pour que mon futur existe ! Vous pouvez visualiser cet [extrait](#).

### 3. Les **recettes** de Dominique

**Couscous végétarien sans gluten** pour 6 personnes d'après deux recettes j'ai fait la mienne (Garance Leureux et Perla Servan-Schreiber)

2 oignons, 2 navets, 2 courgettes, 2 carottes, ½ potimarron, 2 branches de céleri, 4 tomates, 150 gr de pois chiche soit en bocal soit à faire cuire avant, 4 gousses d'ail, du paprika, cannelle, cumin, poivre et curcuma et 500 gr de couscous, 1 tasse de raisins de Corinthe. Huile d'olive. On peut aussi mettre ½ chou blanc.

Laver et couper les légumes en gros quartiers style oignons, navets en 4, dans le sens de la longueur. Faire gonfler les raisins dans de l'eau.

Faire revenir les oignons hachés dans 3 c à s d'huile d'olive. Ajouter le cumin, le curcuma et le paprika 1 c à café de chaque puis lorsque translucide ajouter les tomates en morceaux.

Verser 1 litre d'eau puis les légumes (sauf potimarron et courgettes et chou) et les pois chiches, saler et faire cuire à petits bouillons pendant environ 30 minutes. ¼ d'heure avant la fin ajouter le potimarron les courgettes et le chou et la préparation qui suit à base de pois chiche...

Passer au moulin à légumes une bonne louche de pois chiches avec une gousse d'ail 2 pincées de gros sel, un verre de bouillon de la cocotte, et faire une purée que l'on ajoute aux légumes

Pour le couscous : j'ai testé la semoule sans gluten maïs et riz c'est carrément délicieux... on peut soit la faire cuire dans le couscoussier mais je la fais de la manière suivante et c'est plus rapide et plus facile. Mettre la semoule dans un saladier, l'aérer à la fourchette avec 1 c à s d'huile d'olive et ½ c à café de curcuma, puis verser 1 volume d'eau bouillante salée pour 1 volume de couscous, couvrir laisser gonfler 5 mn puis égrener à la fourchette. Servir avec les raisins de Corinthe et de la cannelle.

Surveiller le niveau de l'eau. Servir les légumes égouttés, le bouillon bien chaud avec une sauce harissa délayée dans une tasse de bouillon. Servir aussi le couscous parsemé de cannelle.

Une autre façon de préparer les raisins secs et les pois chiches que je préfère : faire revenir 3 ou 4 oignons dans une sauteuse à feu doux, avec une noix de beurre salé, ou 3 c à s d'huile, 1 c à c de cannelle et 1 c à c de gingembre. Puis rajouter les raisins secs en fin de cuisson et un bocal de pois chiches égouttés faire cuire encore 5 mn. Mettre ce chutney dans un bol et chacun se sert comme il veut...

Les pois chiches si on veut les cuire soi même les mettre tremper une nuit avec 1 c à s de bicarbonate (jetez l'eau de trempage) puis les faire cuire deux bonnes heures minimum dans de l'eau sans sel avec de la sarriette (pour une meilleure digestion), ajouter quasi en fin de cuisson le sel.

On peut bien entendu varier les légumes selon la saison chou fleur, poireau, aubergine...

**Tarte aux endives** de mon amie Myriam (légume de saison) un régal et vite fait

Faire braiser dans une poêle avec du beurre salé 8 belles endives coupées en 4 dont vous aurez enlevé le cœur (car trop amère). Les endives réduisent de volume alors il vaut mieux en avoir un peu plus.

Mettre les endives en étoile sur une pate feuilletée. Parsemer de morceaux de bleu ou de roquefort, et de cerneaux de noix si vous en avez. Y verser 2 ou 3 œufs battus dans de la crème fraîche, mettre au four bien chaud environ 25 mn.

C'est un régal. On peut aussi juste mettre de la crème sans les œufs, c'est un peu plus sec mais délicieux.

**Gâteau Persan** de mon amie curiste Hélène, délicieux et fondant à souhait, idéal pour les gouters de l'hiver.

200 g cerneaux de noix, 2 œufs, 180 g de sucre de canne blond, 2 yaourts de brebis, 50 gr de purée d'amandes, 180 gr de farine de riz, 1 sachet de poudre à lever, 1 c à c de cannelle, ½ c à c de cardamome, 2 c à c de café soluble.

Chauffer le four à 170 degrés. Mixer 100 gr de noix et hacher grossièrement le reste.

Fouetter les œufs et le sucre, ajouter les yaourts, la purée d'amandes, les noix.

Puis ajouter les autres ingrédients, et tout mélanger. Verser dans un moule huilé et fariné « chemisé » pour reprendre la jolie expression d'Hélène.

Cuisson environ 40 mn.

Bon appétit à tous !

#### **4. Informations sur les cures 2015**

Cette année nous **animerons personnellement toutes nos cures**, et il n'y a **pas de détox**.

Vous trouverez sur notre site

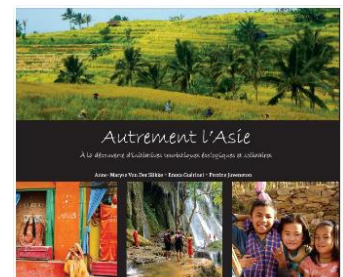
- Le [calendrier](#)
- Les [tarifs](#)
- Les cures de [jeûne](#) de 7 jours
- Les cures de [jeûne](#) de 10 jours
- La nouvelle [vidéo](#) de nos cures faite par notre belle-fille Charlotte
- Le [livre d'or](#)

La cure du 11-17 avril est déjà complète aujourd'hui 8 décembre, mais il reste des places pour toutes les autres.

samedi 28 février 2015	au	vendredi 6 mars 2015	
samedi 14 mars 2015	au	vendredi 20 mars 2015	
vendredi 27 mars 2015	au	dimanche 5 avril 2015	cure 10 jours
samedi 11 avril 2015	au	vendredi 17 avril 2015	
samedi 25 avril 2015	au	vendredi 1 mai 2015	
jeudi 7 mai 2015	au	samedi 16 mai 2015	cure 10 jours
vendredi 22 mai 2015	au	jeudi 28 mai 2015	
samedi 30 mai 2015	au	vendredi 5 juin 2015	
samedi 13 juin 2015	au	vendredi 19 juin 2015	
jeudi 9 juillet 2015	au	mercredi 15 juillet 2015	
samedi 18 juillet 2015	au	vendredi 24 juillet 2015	
jeudi 30 juillet 2015	au	mercredi 5 août 2015	
samedi 8 août 2015	au	vendredi 14 août 2015	
samedi 5 septembre 2015	au	vendredi 11 septembre 2015	
samedi 19 septembre 2015	au	vendredi 25 septembre 2015	
samedi 3 octobre 2015	au	vendredi 9 octobre 2015	
samedi 17 octobre 2015	au	vendredi 23 octobre 2015	
samedi 7 novembre 2015	au	vendredi 13 novembre 2015	
lundi 23 novembre 2015	au	vendredi 27 novembre 2015	formation accompagnateur de jeûne ou de détox

## 5. Nous avons aimé

- Le nouveau **guide de voyage en Asie** de notre fille à [commander ici](#) :  
Autrement l'Asie
- Un site qui fait du bien au **moral** ! <http://positivr.fr/>
- Un film important pour faire connaître la manière dont les **enfants** sont pris en considération en **Suède** et pour faire comprendre que nous devrions nous aussi, le plus tôt possible, adopter une loi qui interdise toute forme de violence à l'égard des enfants : <http://www.oveo.org/si-jaurais-su-je-serais-ne-en-suede/>
- Les futures **rencontres chrétiennes de l'écologie** fin août à St Etienne
- Les **Cd de musique** produits localement, élevés en acoustique naturelle !, distribués par circuit court de notre ami Gilles sur : <http://lagrangeasons.com/categorie-produit/cd/> . Vous pouvez écouter des extraits sonores avant de faire votre choix entre musique traditionnelle, chant choral ou chanson pop.



- Les dernières paroles de [Masaru Emoto](#) sur son lit de mort ont été "Arigato" (merci en japonais). Merci pour tout ce que vous avez apporté pour l'eau, la lumière et l'amour, merci pour la voie vers l'amour offerte à l'humanité qui grâce aux cristaux d'eau a pu voir le pouvoir de nos pensées et de l'amour.

## 6. Des nouvelles de **notre équipe**

- **Lydie** notre naturaliste accompagnatrice de randonnées avec ses ânes, qui récite aussi des contes : <http://afleurdane.org/blog-lydie/>
- **Stéphane** aussi accompagnateur de randonnées à pied ou VTT pour découvrir le Vercors : <http://www.randoetvtt.fr/>
- **Antoine** organise des voyages Qi Gong et randonnées dans l'Himalaya, le Tibet indien (Ladakh), la Corse, Le Vercors. Des randonnées accessibles à tous, pour se régénérer sur des sites naturels exceptionnels: [www.naturasana.fr](http://www.naturasana.fr)
- **Rachel et Julien** et leur gîte: [www.econhomme.fr](http://www.econhomme.fr)

## 7. 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**

