Hiver 2016-2017 - Légèreté, Santé, Vitalité et Connaissance de Soi en Drôme

En 2017 **Charlotte**, infirmière et éducatrice de santé en naturopathie vous propose neuf cures de jeûne et randonnée à l'Amandier.

Ses séjours reprennent l'approche et le déroulement de nos cures, avec des randonnées plus courtes, des groupes de 12 curistes maximum mais aussi de nouveaux soins (pneumacorps, consultation fleurs de Bach) et ateliers.

"Avec la naissance toute récente de mon fils, j'ai vécu l'extraordinaire expérience de la grossesse qui m'a permise de me reconnecter à mon corps et m'a recentrée sur l'essentiel. Dans une société où priment l'action, la vitesse et la performance, au cours de cette **semaine toute en douceur je vous propose de vous reconnecter à vos sens et émotions et vivre l'instant présent"**

Sommaire

- 1. Attitudes, manières d'être qui permettent la venue de **la joie** par Pierre

- 2. **Le couple,** par Dominique

- 3. La 5e cuvée de **futurs accompagnateurs** de jeûne ou de détox, par Pierre

- 4. Informations sur **les cures 2016**

- 5. Les séjours de jeûne et randonnée **de Charlotte**

- 6. **L'huile** un retour en grâce par Charlotte

- 7. Une idée de **cadeau de Noël** pour des amis voyageurs

- 8. Pour télécharger nos **précédentes newsletters**

Si vous voulez télécharger cette newsletter
Pour lire notre Livre d'or
Et notre blog www.amandier.info/blog/

Attitudes, manières d'être qui permettent la venue de la joie par Pierre

Je choisis aujourd'hui de vous parler de la joie car l'hiver est parfois pour moi synonyme de mélancolie. Alors j'étais ravi lorsque l'on ma offert le livre « La puissance de la joie » de Frédéric Lenoir, et je vous en livre les points essentiels que j'ai retenus.

Voici les attitudes, les manières d'être qui nous permettent de créer ce terreau propice à la venue de la joie :

1. **L'attention à nos sens** corporels, présence à l'ici et maintenant, méthode Vittoz., Regarder et sentir une fleur, observer un insecte, admirer un paysage et être juste là avec.

2. La **qualité de présence** avec nos sens, mais aussi notre cœur et notre esprit. Présence vraie à l'autre. Regarder et écouter un enfant en étant cent pour cent présent à lui ou elle.

3. La **méditation** de pleine attention dans le silence et l'immobilité nous connecte avec l'éternité.

4. La **confiance et l'ouverture du cœur**, accepter de vivre notre vulnérabilité. Parfois se faire aider d'un thérapeute bienveillant. Se relier à de belles personnes en qui j'ai toute confiance.

5. La **bienveillance**, se réjouir du bonheur de l'autre. Le bonheur peut aussi être contagieux.

6. La **gratuité**, moins posséder pour profiter de la vie. La sobriété heureuse de Pierre Rabhi.

7. La **gratitude**, dire merci à la vie pour ce que je reçois. Penser à dire 5 mercis le soir avant de m'endormir pour les belles choses vécues dans ma journée.

8. La **persévérance dans l'effort** donne souvent la joie comme fruit. C'est un riche enseignement à transmettre à nos enfants, oui il y a plus de joie à atteindre un but difficile et qui m'a demandé de l'effort dans la durée. Le sport en est un bel exemple.

9. Le **lâcher-prise et le consentement**, accepter de ne plus tout maîtriser, agir en épousant le mouvement de la vie. Pour traverser un fort courant il est plus facile de s'y laisser porter pour atteindre l'autre rive. Ce qui m'énerve parfois peut s'avérer très juste quelque temps après.

10. La **jouissance du corps.** Le mouvement, l'activité physique, le sport, nous connectent avec la liberté et le plaisir.

Noël approche alors nous pouvons déjà nous y préparer dans la Joie !

Le couple par Dominique

Dans cette newsletter j'ai envie de vous partager une réflexion sur l'amour et sur le couple selon le rabbin **Rav Benchetrit** et le philosophe **Alain de Botton**. En effet en tant que conseillère conjugale et thérapeute relationnelle je reçois des personnes en souffrance, qui voient dans leur partenaire le responsable de tous leurs maux. Ces deux auteurs ont une vision intéressante selon moi de ce vers quoi le couple devrait tendre.

Le couple c'est la rencontre de deux personnalités différentes qui pour s'aimer doivent **détruire deux amours propres**. Le sentiment d'amour c'est faire **UN**. Lorsque l'on fait Deux, c'est plus difficile pour qu'il se crée une alchimie. C'est en fait se reconnaitre mutuellement pour le bien que l'on s'apporte et ainsi **aller vers le « nous ».** Aimer c'est aussi avoir le désir commun d'un projet de paix. Lorsque l'on veut faire régner la paix dans une maison entre les enfants et les parents ou faire régner la paix entre les hommes, nous avons besoin d'une réglementation. Il en va de même de la relation qui doit **tendre vers quelque chose de commun** au-delà de notre individualité, de nos intérêts personnels, ou de notre subjectivité.

Le couple doit **viser un but** pour durer et investir dans du long terme. Pour cela la confiance est primordiale, elle passe par la confiance en soi et en l'autre. La confiance c'est con + fiance avoir foi en l'avenir. De plus selon Rav Benchetrit il vaut mieux **investir dans l'indivisible** que dans le divisible : une maison se divise, tout comme de l'argent en séparant les comptes ou encore lorsque le couple investit sur les enfants lors d'une séparation il est toujours possible de partager le temps passé avec eux.

Par contre il ya des notions indivisibles comme la **communication, le respect, la compréhension, la douceur**… Ainsi aimer c'est avoir le courage d'expliquer à l'autre qui je suis et de comprendre qui il est. C'est pourquoi il me semble important d'apprendre à mieux traduire ce qu'il se dit et une bonne communication me parait indispensable afin de rester dans une certaine communion.

La plupart du temps nous découvrons notre partenaire lorsqu'il ou elle nous blesse et là nous allons le détester de nous avoir fait mal. Il suffit qu'il y ait un problème pour baisser les bras, une dispute pour dire que l'on ne s'aime plus… or tout cela a sa place dans le couple et **cela se travaille pour passer outre**. Une autre idée intéressante pour maintenir une dynamique de couple, c'est de rester dans une certaine **séduction** de l'autre qui reste nécessaire car elle est constructive. Cette action de construction maintient le lien et entretien la relation ce qui est à l'opposé d'un couple qui est dans le besoin de séduire ailleurs et qui est lui dans une logique de consommation.

Pour conclure cet article je peux dire que la compassion est le mot clé de la relation, pour le philosophe Alain de Botton, et pour Rav Benchetrit c'est **prendre soin de l'autre afin de mieux coexister** et non pas de cohabiter comme le font encore beaucoup trop de couples.

N'hésitez pas à me contacter : domijuv@yahoo.fr

La 5e cuvée de futurs accompagnateurs de jeûne ou de détox, par Pierre

C'est un groupe de 16 personnes pleines de promesse qui vient de terminer notre formation de 12 jours étalée sur 2015 et 2016. Nous leur souhaitons de belles cures à venir et la réussite dans leur projet !

Leur dynamisme sera précieux pour étoffer notre réseau vitadetox et en refaire le site internet.

Informations sur les cures 2017

Cette année encore nous proposons **un seul type de cure, celle de 7 jours** que nous connaissons bien **depuis maintenant 15 ans.** Elle peut être animée par Dominique et Pierre ou par Charlotte aidée de Julien ou Cyrille.

Vous trouverez sur notre site

- Le calendrier et tarifs des cures
- Les tarifs hébergement au gîte
- Le descriptif de nos cures de jeûne de 7 jours
- Le descriptif des cures de jeûne de 7 jours de Charlotte
- Les séances de conseil conjugal et sexothérapie de Dominique
- La vidéo de nos cures faite par notre belle-fille Charlotte
- Le livre d'or rempli par les précédents curistes.

Merci de toujours nous appeler avant de vous inscrire pour vérifier les disponibilités au 04-75-76-40-89

Calendrier 2017

cures de Charlotte — cures de Pierre et Dominique — cures de Charlotte jeûne et eutonie

janv-17																														
Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
52							1	5			1	2	3	4	5	9			1	2	3	4	5	13						1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	7	8	9	10	11	12	10	6	7	8	9	10	11	12	14	3	4	5	6	7	8	9
2	9	10	11	12	13	14	15	7	13	14	15	16	17	18	19	11	13	14	15	16	17	18	19	15	10	11	12	13	14	15	16
3	16	17	18	19	20	21	22	8	20	21	22	23	24	25	26	12	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	23
4	23	24	25	26	27	28	29	9	27	28						13	27	28	29	30	31			17	24	25	26	27	28	29	30
5	30	31																													

mai-17																														
Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
18	1	2	3	4	5	6	7	22				1	2	3	4	26						1	2	31		1	2	3	4	5	6
19	8	9	10	11	12	13	14	23	5	6	7	8	9	10	11	27	3	4	5	6	7	8	9	32	7	8	9	10	11	12	13
20	15	16	17	18	19	20	21	24	12	13	14	15	16	17	18	28	10	11	12	13	14	15	16	33	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	25	19	20	21	22	23	24	25	29	17	18	19	20	21	22	23	34	21	22	23	24	25	26	27
22	29	30	31					26	26	27	28	29	30			30	24	25	26	27	28	29	30	35	28	29	30	31			
																31	31														

sept-17																														
Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di	Nº	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
35					1	2	3	39							1	44			1	2	3	4	5	48					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10	40	2	3	4	5	6	7	8	45	6	7	8	9	10	11	12	49	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17	41	9	10	11	12	13	14	15	46	13	14	15	16	17	18	19	50	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24	42	16	17	18	19	20	21	22	47	20	21	22	23	24	25	26	51	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30		43	23	24	25	26	27	28	29	48	27	28	29	30				52	25	26	27	28	29	30	31
								44	30	31																					

Les séjours de jeûne et randonnée de Charlotte

Infirmière, réflexologue et éducatrice de santé en naturopathie, je vous accueille cette année encore à l'Amandier pour des séjours de jeûne de type Buchinger, en m'appuyant sur l'approche et le savoir-faire des cures de Dominique et Pierre.

Dans une société où priment l'action, la vitesse et la performance, au cours de cette semaine toute en douceur je vous propose de ralentir en vous reconnectant à vos sens et émotions, vivre l'instant présent et réhabiter votre corps avec chaque jour :

- un temps de méditation et de respiration pour **s'ancrer**
- de l'éveil corporel, **eutonie**, yoga, ou danse pour prendre conscience de votre corps et énergie vitale
- des **randonnées de 4h** en pleine nature, **parfois en silence**, pour vous inviter à **ralentir**
- l'espace **jacuzzi et sauna**, le Bol d'air Jacquier, le fauteuil de massage, le salon cosy, les terrasses, la piscine... ; ainsi que des soins optionnels (ostéopathie, massages, réflexologie plantaire, consultations naturopathiques…) pour encore plus de bien-être.
- des ateliers autour de la **naturopathie, les huiles essentielles, le pneumacorps**… pour vous permettre d'être acteur de votre santé. Ainsi que la reprise alimentaire avec un atelier cuisine le matin de votre départ.

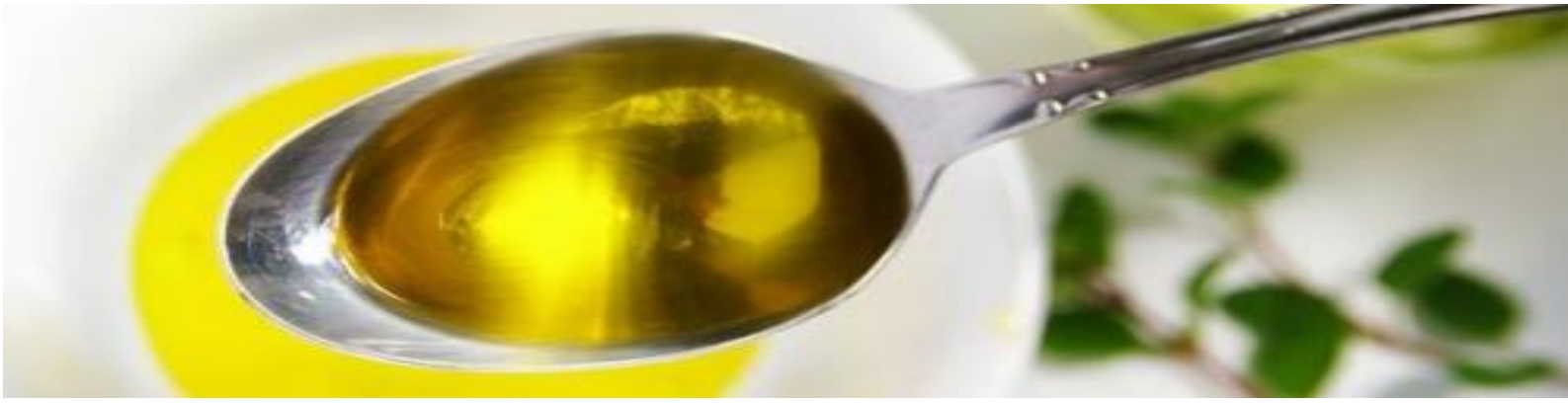
Vous serez **12 curistes au maximum** pour plus de cocooning. Je serais présente tout au long de la journée pour vous accompagner dans cette semaine riche en découverte et pour veiller à votre confort. Vous me retrouverez également pour des ateliers santé très pratiques, des temps de partage mais aussi des soins de **réflexologie plantaire** ou **consultations fleurs de Bach** si vous le souhaitez.

Lors de ces séjours, je serais accompagnée soit de :
Julien, qui en plus de vous guider sur les sentiers de randonnée, vous invitera toute la semaine à une prise de conscience corporelle notamment par des **ateliers de pneumacorps** permettant de libérer le souffle et de danse biodynamique pour remettre de la vie et du mouvement. Sa philosophie est d'allier plaisir et découverte des sens. Elle s'appuie sur le bon soin de nos besoins physiologiques. Libérer son esprit et exprimer sa créativité.

Cyrille, sage-femme **maïeuticien** et animateur **d'ateliers d'eutonie** depuis de nombreuses années. Au cours de deux semaines cette année, je serais accompagnée de Cyrille pour vous proposer une initiation à l'eutonie de Gerda Alexander, pratique corporelle très douce recherchant une tonicité et un équilibre harmonieux : l'ancrage pour prendre conscience de son corps et ses appuis ; le recentrage pour reconsidérer la réalité de la présence à soi-même ; l'ouverture au monde et aux autres à partir de tous nos sens.
Alors, n'hésitez pas à venir VOUS rencontrer.

Charlotte
charlotte.juveneton@gmail.com - 06 67 48 16 26

L'huile un retour en grâce par Charlotte



Nous faisons souvent mauvaise presse des matières grasses. C'est sûr que si votre cantine du midi est un fastfood, que vous avez la main lourde sur le paquet de chips et que vous avez l'habitude de consommer des plats tout prêts, ce n'est pas une surprise de dire que vos sources de lipides ne sont pas de très bonnes qualités. Mais ne cachez pas tout de suite le beurre, toutes les bouteilles d'huiles en les remplaçant par de la margarine anti-cholestérol ou du beurre allégé… Stop ! Toutes les matières grasses ne sont pas nos ennemies, au contraire ! Alors comment s'y retrouver ?

Les acides gras ou lipides, où en retrouve-ton ?

Tout d'abord un petit tour d'horizon des matières grasses que l'on peut retrouver dans nos placards.

- Les **graisses saturées** reconnaissables par une consistance plutôt solide à température ambiante (le gras d'un saucisson, le beurre, l'huile de coco). Il est très difficile pour notre organisme de se servir de ces molécules, figées entre elles. Il les stocke donc dans nos cellules graisseuses. Les graisses **« trans »**, sont des lipides artificiellement saturées par procédés chimiques, chauffage ou hydrogénation. On les retrouve dans les margarines, les huiles raffinées, l'huile de palme et utilisés massivement dans les produits industriels comme les gâteaux, apéritifs, viennoiseries, plats préparés, fast-food. Il faut d'autant plus limiter leur consommation car elles ont tendance à encrasser notre organisme qui ne sait comment les traiter.

- Les **graisses insaturées,** principalement

  - **Oméga 9** (ω9) : comme l'**huile d'olive** ou la graisse de volaille de bon élevage. Elles ont un rôle important dans la protection des maladies cardiovasculaires, surtout l'huile d'olive.
  - **Oméga 6** (ω6): comme **l'huile de tournesol, le sésame**, le maïs, mais aussi les dérivés de

ces familles présentent dans la viande, la charcuterie… Ils ont un rôle majeur dans la coagulation et les processus inflammatoires indispensables à notre immunité et à la cicatrisation. Mais également dans la régulation hormonale et du système nerveux. Attention, en excès de sources animales, les processus inflammatoires peuvent s'emballer, et peuvent provoquer des allergies et des maladies cardiovasculaires.

- **Oméga 3** (ω3): comme **l'huile de noix, de chanvre, de lin, de colza**… et ses dérivés comme l'EPA et le DHA surtout dans les poissons gras. Ils permettent une protection cardiovasculaire, une modulation des processus inflammatoires et allergiques, favorisent la fécondité, et permettent un déstockage des cellules graisseuses.

Les graisses insaturées sont plus ou moins fragiles. Alors que les matières grasses saturées (et les ω9) peuvent se conserver relativement longtemps et à température ambiante ; il faut être particulièrement **vigilant aux ω3 et ω6**, pour qu'elles ne rancissent pas ou perdent leurs propriétés, en les protégeant de :

- La lumière : stockage dans un contenant opaque, une **bouteille en verre teinté**
- L'air : il faut donc bien les reboucher après usage, et les conserver au maximum **3 mois après ouverture**.
- La chaleur : les conserver au **réfrigérateur**, ne pas les laisser patienter trop longtemps sur le plan de travail, et **ne les utiliser qu'en assaisonnement** sur des crudités, dans la crème Budwig de Catherine Kousmine[1] ou le miam de France Guillain[2], ou encore sur votre plat chaud au dernier moment dans l'assiette.

Quelle quantité en consommer ?

Il semble logique de limiter les sources d'acides gras saturés, et éviter les matières grasses trans, mais ne supprimons pas totalement notre morceau de beurre sur nos tartines du matin.

Aujourd'hui, alors que nous devrions consommer cinq ω6 pour un ω3, nous en sommes à plus de quinze ω6 pour un ω3. Avouons-le, nous avons plus tendance à abuser d'un plateau de charcuterie ou de fromage que de graines de lin ou poisson cru… En pratique, il n'est donc pas nécessaire de rechercher d'huile riche en ω6 si nous consommons déjà régulièrement des amandes, des noix, des graines de tournesol ou des produits animaux de bonne qualité. Il faudrait plutôt équilibrer nos apports par la consommation journalière de **deux cuillères à soupe d'huile riche en ω3 (lin, noix…)** ainsi que **deux à trois cuillères à soupe d'huile ω9 (olive).**

[1] http://www.kousmine.fr/la-creme-budwig/

[2] https://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/#toggle-id-1

Il apparait donc important d'être raisonnable avec la dinde et le foie gras pour les fêtes de fin d'année et d'introduire des huiles (et oléagineux) de bonne qualité dans les salades qui les accompagneront.

Mais comment s'y retrouver dans les rayons ?

Rechercher autant que possible la mention **: « huile vierge biologique de première pression à froid ».** Cela garantit qu'elle provient exclusivement de la graine ou du fruit nommé, qu'elle n'a subi aucun traitement chimique ou raffinage, et qu'elle est issue d'une première pression des fruits à température contrôlée pour ne pas la dénaturer.

A l'inverse les huiles de fabrication industrielle sont très souvent raffinées pour éliminer solvants et pesticides par bain d'acide phosphorique, soude, montée en température à plus de 200°C pour les désodoriser ; elles se conservent plus longtemps mais perdent également ainsi la majorité de leurs propriétés.

En pratique

<table>
<tr><th>HUILE</th><th>USAGE</th><th>CONSERVATION</th><th>ACIDES GRAS</th><th>PARTICULARITE</th><th>PRIX</th></tr>
<tr><td>OLIVE</td><td>Assaisonnement et cuisson</td><td>Température ambiante</td><td>ω9</td><td>Goûts divers et fruité - Protecteur cardiovasculaire</td><td>€€</td></tr>
<tr><td>TOURNESOL</td><td rowspan="2">Assaisonnement et cuisson douce</td><td rowspan="10">Réfrigérateur</td><td>ω6</td><td>Goût assez doux – Riche en vitamine E</td><td>€</td></tr>
<tr><td>NOISETTE</td><td>ω9</td><td>Goût doux et praliné</td><td>€€</td></tr>
<tr><td>CAMELINE</td><td rowspan="8">Assaisonnement uniquement</td><td>ω3 ++</td><td>Goût subtil de chou ou d'asperge</td><td>€€€</td></tr>
<tr><td>CHANVRE</td><td>ω3 et ω6</td><td>Joli vert émeraude au goût de noisette</td><td>€€€</td></tr>
<tr><td>COLZA</td><td>ω9, ω6 et ω3</td><td>Goût prononcé de foin ou d'artichaut – Très équilibrée</td><td>€</td></tr>
<tr><td>LIN</td><td>ω3 ++</td><td>Goût prononcé végétal – La plus riche en oméga 3</td><td>€€€</td></tr>
<tr><td>NOIX</td><td>ω3 ++ et ω6</td><td>Goût subtil de noix</td><td>€€</td></tr>
<tr><td>PEPIN DE COURGE</td><td>ω9 et ω6</td><td>Goût de la graine de courge - Régulatrice du système urinaire</td><td>€€</td></tr>
<tr><td>SESAME</td><td>ω9 et ω6</td><td>Goût léger – Pouvoir antioxydant</td><td>€</td></tr>
</table>

Une idée de cadeau de Noël pour des amis voyageurs

Le guide en **promo à seulement 15 €** de notre fille et ses copines, une soixantaine d'adresses pour un voyage écologique et solidaire en Inde – Népal – Vietnam – Laos – Cambodge – Indonésie.

Pour télécharger nos précédentes Newsletters avec des recettes de cuisine : cliquez ici

C’est promis, dans la prochaine newsletter vous aurez les recettes de cuisine de toute l’année 2016.

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

Bien amicalement
Dominique et Pierre Juveneton