Newsletter L'Amandier 2022

Bonjour à tous et bonne année 2022, que nous vous souhaitons remplie de moments privilégiés d'émerveillement ! Puissiez-vous, vous sentir pleinement vivants devant la nature, devant l'enfant et son innocence ou encore vivants face aux gestes de tendresse et paroles touchantes ; vivants devant une découverte scientifique ou devant une création artistique… Qu'ensemble nous sachions prendre soin de notre monde qui est plein de merveilles et œuvrions pour une société plus juste.

Nous vous souhaitons une bonne lecture dans le plaisir. Merci pour votre confiance et pour votre fidélité à nos cotés depuis toutes ces années.

1. Santé : Le microbiote

Comme vous le savez déjà notre microbiote est en lien avec énormément d'aspects de notre santé : maladies cardiovasculaires, intestinales, cancers, diabète, obésité, dépression, Alzheimer, parkinson, troubles du spectre autistique, notre humeur, notre immunité, le covid, etc.

Il est donc très important de bien savoir comment en prendre soin. Je vous partage ici quelques conseils principaux du livre d'un couple de spécialistes américains Justin et Erica Sonnenberg.

Notre premier microbiote s'élabore dès la naissance, à partir des microbes de notre mère (allaitement ou pas), du mode d'accouchement, de notre environnement (ville ou campagne), de notre entourage (animaux), de notre alimentation, des traitements médicaux et de nos rencontres microbiennes. Plus notre microbiote est diversifié, plus nous sommes forts et en bonne santé (1600 espèces de bactéries différentes pour un Amérindien, contre seulement 1200 pour un Etats-Unien).

Réduisons tout ce qui peut être néfaste au microbiote comme les antibiotiques (surtout dans la prime enfance), les détergents ménagers ou encore les désinfectants pour les mains.

Ces micro-organismes datent de plus de 3,5 milliards d'années et ont co-évolué avec les humains depuis leur apparition. Ils se concentrent surtout dans notre colon (10 000 fois plus que dans le grêle) et constituent près de la moitié de la masse de nos selles !

Pour les bébés nés par césarienne, il est malgré tout possible de leur faire bénéficier des bonnes bactéries gynécologiques de leur mère, de façon assez simple. Une supplémentation en probiotiques spécifiques est aussi possible. Le microbiote du nourrisson est instable jusqu'à l'âge de un an. Dans le lait maternel il y a des oligosaccharides destinés non pas à nourrir le bébé, mais son microbiote. Sa qualité nutritionnelle résulte de milliers d'années d'évolution. Vers l'âge de six mois, au moment du sevrage et au début de la diversification alimentaire le microbiote subit un changement radical. De simples petit-pois génèrent en 24 heures une explosion de la diversité bactérienne.

Pour l'enfant ou l'adulte, en cas de prise d'antibiotiques, demandez à votre médecin s'il ne serait pas opportun de consommer des compléments de probiotiques, yaourts et autres aliments fermentés. Favorisons le contact avec le monde vivant, la nature, la terre en forêt ou le compost, les animaux domestiques chats, chiens, vaches, âne, cheval...

C'est bien connu maintenant qu'il est important de consommer régulièrement des aliments fermentés comme la choucroute, les cornichons, ou les concombres, le kéfir, le kombucha, etc. De même consommons des fibres alimentaires ou mieux nommées « glucides accessibles au microbiote », sous forme de fruits, légumes, légumineuses, et céréales complètes.

Il est possible qu'en nous exposant aux microbes d'autres personnes, par nos contacts sociaux, nous ensemencions notre intestin d'un choix divers de microbes bénéfiques. Heureusement notre microbiote est hautement adaptable et dans un laps de temps assez court.

2. Psyché : dire, ne pas dire

La devise de Louis Pasteur était la suivante : « guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours. » Jan Guilhem Xerri ancien interne des hôpitaux, biologiste médical de formation et thérapeute rappelle lui aussi que l'écoute est la première façon de soigner. Pour écouter, il faut se rendre disponible et se laisser bousculer.

D'autres phrases lues dans des textes sacrés m'ont invitée à me questionner sur ce sujet passionnant de l'écoute et de la parole : « Ne colporte de racontars ni devant ton ami ni devant ton ennemi, et ne révèle rien, sauf si ton silence te rendait complice. » « Qui parle trop se rend insupportable » « Le sage se tait jusqu'au moment opportun ».

De fait des questions ont émergées :

- A qui peut-on se confier ? Nous avons tous besoin de partager avec confiance nos joies, nos soucis, nos questions. Et nous cherchons une oreille attentive et discrète qui saura nous écouter, simplement.
- Qu'est-ce qu'écouter : savoir se taire pour écouter, faire silence pour accueillir et garder dans son cœur la parole qui nous est confiée. Ce n'est pas toujours facile. On peut être tenté de trop parler, comme les gens bavards, ou on peut trouver toujours quelque chose à rajouter car notre expérience est sans doute plus importante que l'écoute silencieuse du cœur de l'autre. C'est aussi ne pas chercher à tout comprendre. C'est accepter et respecter l'autre dans sa spécificité, son unicité, le reconnaitre autre. Quant au bavard il peut être tenté de répéter ce qui lui a été confié, sans retenue et sans le moindre discernement. La confiance est trahie. Donc, à défaut de pouvoir se confier à quelqu'un, on peut en venir à se méfier de tout le monde, et à se replier dans sa bulle.

C'est important en tout cas de mon point de vue d'apprendre à parler et d'apprendre à se taire, à dire ce qu'il est bon de dire, et à taire ce qui ne ferait que du mal. Il y a un moment pour tout. Il en va de la qualité de nos relations les uns avec les autres. En ces temps de maladie, de peur de l'autre, de celui qui est vacciné et celui qui ne l'est pas il est prudent d'apprendre à se taire afin de garder des relations agréables avec nos pairs. Puissent nos silences et nos paroles toujours faire du bien.

3. Spiritualité : deux mantras pour se faire du bien, retrouver de la paix intérieure

Les mantras favorisent les moments d'intériorisation et de méditation pour se connecter à son être. Nous savons aussi que des études scientifiques mettent en avant les bienfaits du chant sur la santé. Dans le yoga par exemple la voix est considérée comme un moyen de guérison, améliore la circulation de l'énergie et aide au lâcher-prise.

Chanter un Mantra donne savoir, clarté, énergie, paix intérieure :

- « OM namo marayanaya » mantra de paix, énergie d'amour
- « Om Sri Maha Lakshmyai Namah » mantra de Lakshmi, déesse de la santé et de la prospérité dans le monde

4. L'Amandier en 2022

Notre équipe se transforme un peu cette année avec **l'arrivée** de **Yohann** pour l'accompagnement des randonnées aux côtés de **Lydie, Perrine** et **Federico**. En cuisine, ce sont **Chiara** et **Federico** qui vous régaleront lors des repas de reprise tout au long de l'année.

Nos **autres intervenants** seront quant à eux toujours au rendez-vous !

Cette année nous vous proposons **15 semaines de cures de jeûne et randonnée** animées par **Dominique et Pierre**

Egalement à l'Amandier:

- **5 séjours bien-être et détox** organisés par **Perrine et Federico** : www.meliponadrome.fr. Ces séjours combinants randonnée, yoga, mouvements en musique et cuisine végétale sont une invitation à s'alléger en douceur.
- **Divers séjours autour des médecines douces** organisés par d'autres professionnels louant notre lieu: www.amandierdrome.com/agenda/

Toujours à votre disposition :

- Notre nouveau livre L'Appétit vient en jeûnant
- Le nouveau livre de Charlotte et Chiara Jeûne et Détox – le guide gourmand

5. Coup de cœur

A l'Amandier **nous aimons et soutenons « Divinement bien »** qui ouvre une deuxième salle de sport exclusivement pour personnes en surpoids ou obèses. Après Montélier autour de Valence, c'est à Toussieu en région Lyonnaise que Tiffany et sa dynamique équipe vous proposent des séances adaptées au surpoids, en petits groupes.
Si vous avez des connaissances concernées par cette maladie, n'hésitez pas à leur parler de « Divinement bien », elles seront vraiment bien prises en charge.

6. Recette pour se faire du bien : Soupe de poireaux façon grand-mère

Ce plat traditionnel dans la famille de Federico est une proposition simple, saine et réconfortante pour accompagner la fin de l'hiver.
Recette pour 3 grands bols / Temps de préparation : 40 min

Ingrédients :

- 2 poireaux
- 2 pommes de terre
- Huile d'olive
- Farine de blé
- Sel

Préparation :

1. Nettoyer les poireaux, les couper en grosses rondelles et les faire revenir à feu doux sur un généreux filet d'huile d'olive (Incorporer toutes les parties de la tige de poireaux).
2. Une fois dorés, introduire dans une marmite un litre d'eau, les deux pommes de terre coupées en dés, les rondelles de poireaux et cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
3. Mixer le tout.
4. Sur une poêle, dorer 15gr de farine jusqu'à obtenir une coloration marron pâle.
5. Incorporer la fariner aux ingrédients mixés, cuire pendant 5 minutes pour lier et donner une épaisseur agréable. Enfin, ajouter une petite pincée de sel à votre convenance. Bon appétit !

A bientôt de vous accueillir à l'Amandier, pour rester en santé et en paix !
Dominique et Pierre

L'AMANDIER

L'APPÉTIT VIENT EN JEÛNANT