

Bactéries miam miam ! Il faut chouchouter nos bactéries!

Deux ateliers à venir avec Nathalie Abily.



Bactéries miam miam ! Il faut chouchouter nos bactéries!

Durant l'inauguration du "**Moulin des découvertes**" le weekend prochain à Lartigues (lire l'article ici), Nathalie Abily, naturopathe spécialisée Tcc/tca, praticienne alimentation consciente et émotionnelle, proposera un **atelier découverte** sur l'alimentation consciente **samedi 29 mars de 12 h à 12 h 30 précises**.

Le prochain atelier parlera de **la technique de l'alimentation lacto fermentée** . Il est programmé **le samedi 19 Avril**. Puis un autre atelier, sera proposé **le 3 mai à 15 heures**. **Il vous faut réserver au 06 58 26 20 86**. les places sont limitées à une dizaine des personnes!

Mais qu'est-ce que l'alimentation Lacto fermentée? Le microbiote, cet allié invisible de notre santé.

Saviez-vous que notre corps abrite environ 38 milliards de bactéries, soit un nombre supérieur à celui de nos propres cellules ? Loin d'être de simples passagères, ces bactéries constituent ce que l'on appelle le microbiote, un écosystème microscopique qui joue un rôle clé dans notre digestion, notre immunité et même notre bien-être mental. Pourtant, nos habitudes alimentaires modernes, dominées par des produits ultra-transformés et appauvris en nutriments vivants, mettent en péril cet équilibre fragile.



L'alimentation moderne fragilise notre microbiote.

Notre mode de vie contemporain, marqué par la consommation excessive de sucres raffinés, d'additifs alimentaires et de plats industriels, a des répercussions directes sur notre flore intestinale. La cuisson des aliments en est un exemple frappant : si elle permet d'éliminer d'éventuelles bactéries pathogènes, elle détruit également des enzymes essentielles et certaines vitamines, notamment la vitamine C, indispensable au bon fonctionnement de notre métabolisme. À partir de 70°C, nombre de ces éléments nutritifs disparaissent, ce qui pose la question d'un juste équilibre entre aliments crus et cuits dans notre assiette.

Face à ces constats, certains experts, comme **Nathalie Abily**, prônent une alimentation plus vivante et diversifiée. Mais loin d'adopter une posture radicale en faveur du cru, elle défend une approche individualisée et sensorielle de la nutrition. "Nous sommes vivants, donc tous différents", rappelle-t-elle. Pour elle, il ne s'agit pas d'imposer un dogme alimentaire mais d'inviter chacun à une exploration gustative, à une redécouverte des aliments bruts et de leur potentiel nutritif.



Cette approche, plus intuitive et respectueuse des besoins de chacun, repose sur l'écoute de son propre corps. Expérimenter en cuisine, varier les textures et les préparations, jouer sur les températures et les associations d'ingrédients : autant de façons de se reconnecter à une alimentation plus naturelle et bénéfique.

La fermentation, un retour aux sources nutritionnelles.

Parmi les pratiques qui regagnent en popularité, la fermentation s'impose comme une alternative précieuse pour enrichir notre alimentation. Ce procédé ancestral permet de transformer les aliments, en améliorant leur digestibilité et en augmentant la biodisponibilité de leurs nutriments. De plus, les aliments fermentés sont riches en probiotiques, ces micro-organismes essentiels au bon équilibre de notre flore intestinale. Choucroute, kimchi, kéfir, kombucha, miso... Autant de produits fermentés qui allient richesse gustative et bienfaits pour la santé. Redécouverts par les consommateurs soucieux de leur bien-être, ces aliments apportent une dimension à la fois nutritionnelle et sensorielle à nos repas.



Une expérience culinaire et sensorielle à tenter.

L'essor des produits fermentés marque une véritable tendance de fond dans le domaine de la nutrition. Mais au-delà d'un simple engouement, il s'agit d'un retour à une alimentation plus proche de ses origines, où la préservation des qualités nutritionnelles des aliments était essentielle.

Avez-vous déjà tenté l'expérience de la fermentation ? Que ce soit en préparant vos propres légumes lactofermentés ou en intégrant davantage de produits fermentés dans votre alimentation, il s'agit d'un voyage culinaire et sensoriel qui pourrait bien transformer votre relation à la nourriture et à votre bien-être intérieur.

Rappel . 3 atelier : **mardi 15 avril à 15 heures, et samedi 3 mai à 15 heures. Les deux ateliers auront lieux au moulin de découvertes à Lartiques**

PAGE FACEBOOK de Nathalie Abily

Pour en savoir plus sur TTC et TCA :

TCC : <https://takadoc.eu/tcc-tca-traitement/>

TCA : <https://www.ghu-paris.fr/fr/actualites/les-patients-atteints-de-tca-decouvrent-des-therapies-lors-dune-journee-experientielle>