

## Le bon geste : Vous n'arrivez pas à vous motiver ? Passez à l'ACT

Manger plus sainement, se coucher plus tôt, se mettre au sport...

Des **bonnes résolutions** vous en avez, mais vous n'arrivez pas à vous y mettre ?

Passez à l'**ACT** (pour Acceptance and Commitment Therapy) :

Un des nombreux outils de cette technique permet de visualiser le **lien entre nos émotions et nos comportements** en se posant les bonnes questions :



Pour aller plus loin : "Découvrir l'ACT" de Christophe Deval (Interéditions).

## L'actu santé : l'axe intestin-cerveau

Ou pourquoi il faut soigner son intestin pour garder le moral , et soigner son moral pour garder un intestin sain.

Tout le monde sait que le stress ou l'anxiété peuvent donner mal au ventre (et bien plus que ça), mais savez-vous qu'on arrive aujourd'hui à identifier certaines souches de bactéries intestinales qui sont déficientes, et d'autres qui sont augmentées chez des patients anxieux ou en dépression ?



Alors, **en plus de prendre soin de soi pour garder le moral**, peut-on “moduler” sa flore intestinale en faveur de plus de bactéries “anti-deprime” ? La réponse est **OUI !**

Sans entrer dans les détails (sachez qu’on peut analyser votre flore intestinale par un examen d’urine), pour augmenter les bonnes bactéries, il faut **favoriser** les **prébiotiques**, le poisson gras, les **produits fermentés**, les raisins, la quercétine (dans les **oignons** et les **pommes**), et **éviter** les graisses animales en excès, les protéines en excès et le polysorbate 80 (un additif présent dans certains compléments alimentaires).

Bref, prendre soin de ce jardin intérieur peut donc nous rendre plus heureux !

Il n’y a plus qu’à :

## **La recette de Nouvel-An : Tartare d’avocat à la choucroute crue, verdure d’hiver et graines germées**

**Pour 4 personnes :**



**Mélange à l’avocat :**

- 2 avocats bien mûrs écrasés à la fourchette
- 2 carottes en brunoise
- 1 **oignon** rouge en brunoise
- 1 petite **pomme** acide en brunoise
- Quelques branches de céleri en brunoise
- 1 peu de mélange de noix pour salade
- *Fleur de sel*
- 1 filet de **vinaigre de pomme**

**Choucroute :**

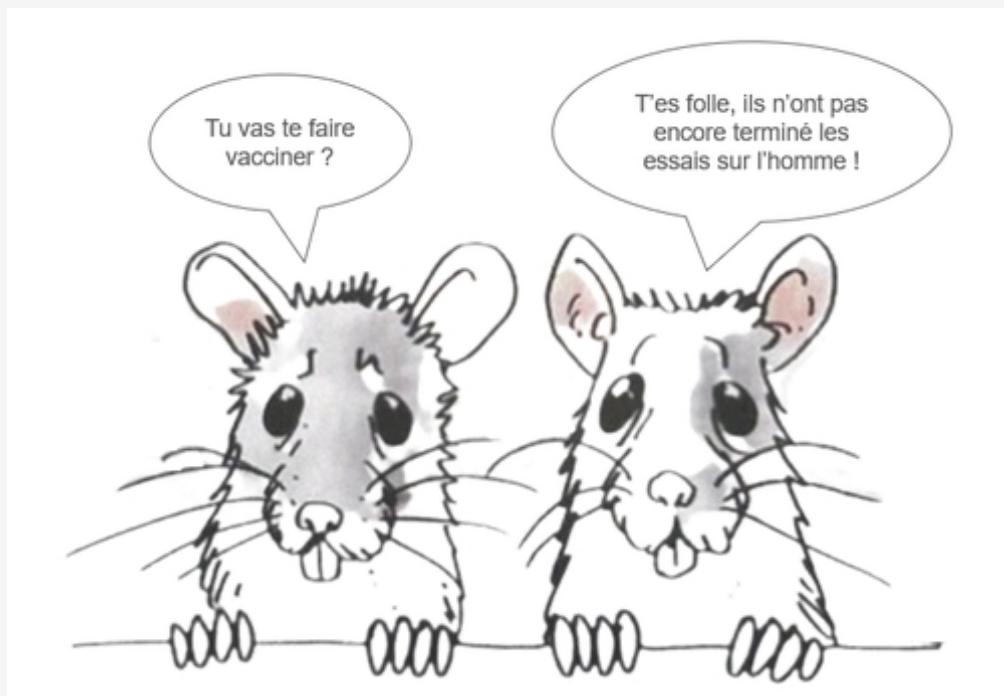
- 2 tasses de **choucroute** crue avec son jus
- Quelques c.à.s. d’huile d’olive
- *Fleur de sel*
- 1 pincée d’ethym frais

**Verdure :**

- graines germées
- 1 poignée de mâche
- 1 poignée de pourpier

Déposez la choucroute dans des cercles / dans le fond d’une verrine, mettez le mélange aux avocats par dessus et dressez les légumes. Arrosez d’huile d’olive et rajoutez une pincée de fleur de sel. Décorez avec les graines germées.

## Le petit mot de la fin : Se faire piquer ou pas? Question épineuse !



Pour moi c'est oui. Pour vous...

Je ne peux pas répondre à cette question, peut-être juste vous inviter à rester factuel, malgré toutes les nouvelles anxiogènes, et vous informer auprès de votre médecin, afin de faire un choix éclairé et consenti.

D'ici-là, **renforçons notre immunité** : efficacité prouvée et risque zero. Comme le disait déjà Pasteur, le "père" de la vaccination : "**Le microbe n'est rien. Le terrain est tout**". (Et je précise que la vaccination sera d'autant plus efficace si le statut nutritionnel est bon).

Suite au Covid, en Angleterre la population à risque reçoit de la vit D, en Ecosse elle est gratuite pour tout le monde, en Suisse les instances publiques la recommandent à la population, en France l'Academie de Médecine la conseille aux personnes fragilisées depuis le mois de mai...

En attendant les recommandations officielles en Belgique, se supplémenter en **vit D (2000 UI/j)**, et en **zinc (15mg/j)**, coûte environ 33 centimes par jour... alors, qu'est-ce qu'on attend **pour devenir acteur de notre santé** ?

Je vous souhaite une belle fin d'année malgré tout et beaucoup de joie et de bonheur pour 2021.



Ulrike Lambach