

Les Nouvelles de ValeriaNature



Décembre 2024



Décembre : un mois pour transcender les tempêtes ...



“Les tempêtes ne viennent pas toutes pour perturber ta Vie, certaines viennent pour éclairer ton Chemin.”

Paulo Coelho

Décembre, mois dit de bilan, mois de clôture ... Une année déjà vient de filer et qu'en avez-vous fait ?

Avez-vous rempli vos objectifs ? Quelles ont été vos réussites ? Vos déceptions ? Les surprises, agréables ou désagréables, de ces derniers mois?

Bien sûr, vous pouvez vous livrer à cet exercice analytique, c'est-à-dire revisiter les tempêtes qui ont ralenti ou bousculé votre chemin, mais gardez une part d'indulgence dans votre démarche et surtout accordez-lui le bon tempo et le bon angle d'interprétation!!!

Eh oui, la quête de résultats, prépondérante dans notre mode de vie, ne doit pas nous empêcher de prendre un peu de recul avant de pester contre chacune des tornades qui semblent nous avoir déroutés, encore plus si elles ont conduit à nous maudire intérieurement. Il est toujours facile a posteriori de se refaire le film avec des « Si », d'imaginer une alternative « plus favorable » par une meilleure décision, et au final de se déconsidérer suite à cette tempête extérieure devenue cyclone intérieur (ou l'inverse...).

Voilà donc une perspective peu souhaitable pour dresser un bilan. Se refaire le film certes mais avec douceur et bienveillance vis-à-vis de soi-même. Il s'agit en effet d'une formidable occasion pour apprendre à se connaître davantage, pour explorer ses réactions ou émotions au cœur et suite à la tempête, les accepter et mieux les comprendre. Ce décryptage, à condition qu'il soit réalisé sous le bon angle, et qu'il ne conduise pas à une forme vaine et stérile de culpabilité sera bénéfique bien sûr. Une forme d'Ho'Oponopono pourrais-je dire ou du moins une écoute de Soi qui revient à se dire « désolé, pardon, merci, je t'aime », en écho à ce mantra hawaïen, source de paix intérieure et de réconciliation avec sa Réalité profonde.

Prendre conscience de ce qui nous a fait trébucher, et en même temps, prendre conscience que certains faux pas n'en sont pas puisqu'ils nous mènent vers des univers auxquels nous n'aurions pas songé, quelle belle Réalité ! Chaque détour n'est-il pas l'occasion d'une réussite inattendue par les portes nouvelles qu'il nous ouvre, portes que nous franchissons et dépassons ?

Un dépassement qui mérite amplement Estime et Amour de soi

“Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance”



valeriana.nature@gmail.com

06 04 58 39 18

www.valerianature.com

Siret 52112799300025

Quelques propositions pour conclure 2024

Peut être les propos précédents viendront-ils vous aider à clore 2024, à en changer sa perception, ou encore à traverser les fêtes dans un nouvel élan ?



Si vous ressentez le besoin d'un éclairage extérieur pour revisiter certaines tempêtes ou certains obstacles, l'approche transversale de la naturopathie, et la démarche dite d'« écologie intérieure » que j'intègre à mes pratiques peuvent vous y aider... Cela peut commencer par la réalisation d'un mélange personnalisé de Fleurs de Bach afin de prendre de la hauteur puis donner lieu à un repositionnement et réalignement, dans le rythme qui vous correspond...

NB : Contrairement à d'autres thématiques abordées dans les Nouvelles, pour cette démarche de « dépassement des tempêtes », il est difficile de recommander spontanément ici quelques fleurs de Bach : un questionnement personnalisé est nécessaire. Me contacter pour plus d'infos.



Pour ma part, 2024 aura été une année test pour transcender les tempêtes ! Pour clore cette année chahutée avec vous, je vous propose une balade nettoyante et oxygénante, sur l'Île Madame, le dimanche 29 décembre.

L'Île Madame offre un cadre insulaire fortement résilient et ouvert sur de larges perspectives océaniques. Ses énergies marines ressourçantes animeront la balade...



Co-voiturages possibles à partir de La Rochelle

Potentielle reconduction le lundi 30
selon vos disponibilités



La période est aux cadeaux !

Si vous recherchez un cadeau sur mesure, pensez aux bons « cadeau » ValériaNature avec une combinaison de formules possibles :

- de la simple sortie botanique « plantes sauvages et comestibles »,
- à une séance « Fleurs de Bach »,
- un rendez-vous « détente et cocooning énergétique »,
- ou encore un bilan « iridologie. & naturopathie »...

Les bons cadeaux sont valables 1 an

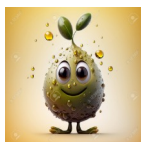
Pour tous les budgets à partir de 20€



A suivre, un petit focus sur les huiles végétales comme annoncé dans le numéro de novembre

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"





Bien choisir vos huiles pour la cuisine



Elles sont indispensables pour les papilles et vous les utiliserez inévitablement lors des fêtes de fin d'année mais que faut-il en penser pour la santé et comment bien choisir son ou ses huile(s) ?

Pas facile en effet de se repérer devant la multiplicité des huiles, extraites aussi bien des oléagineux (tournesol, colza...) que des fruits (noix, olives, pépins de raisin) sans même parler d'huiles plus rares ou oubliées comme les huiles de sésame, de chanvre, voire de rosier muscat ! Pour les utiliser, la diversité reste de mise mais en respectant avec quelques précautions.



D'abord assurez-vous que l'huile utilisée est obtenue par **pression à froid** (mentionné sur l'étiquette). Cela signifie qu'elle n'a pas été chauffée et qu'aucun agent chimique n'a été ajouté pour son extraction. L'huile conserve ainsi un maximum de propriétés bienfaitrices en lien avec les oméga 6 / oméga 3, ainsi que la vitamine E anti-oxydante.



Ensuite prenez en compte l'**équilibre des acides gras contenus** dans chaque huile. Il en existe trois grandes familles qui se répartissent différemment d'une huile à l'autre.

- Les acides gras saturés (très présents dans les matières grasses d'origine animale, beurre, viandes, lait, fromages), et souvent déconsidérés par leur tendance à favoriser les maladies cardiovasculaires en élevant le taux de cholestérol sanguin.

Bonne nouvelle : les huiles végétales en renferment relativement peu, comparées aux graisses animales.

- Les acides gras polyinsaturés sont dits « **essentiels** » car notre corps ne peut les synthétiser. Il s'agit des **oméga-6** (essentiellement l'acide linoléique) et les **oméga-3** (acide alpha-linolénique ou ALA), nécessairement fournis grâce aux huiles végétales.



Cependant, oméga-6 et oméga-3 doivent être apportés dans des proportions équilibrées. Les études scientifiques s'accordent à conseiller un ratio oméga-6 / oméga-3 inférieur à 4/1 et une ration optimale d'ALA de 2 grammes par jour.. C'est donc là que le choix des bonnes huiles importe car notre alimentation s'avère carencée en oméga-3 au profit des oméga-6.

- S'ajoute enfin une dernière catégorie d'acide gras : les mono-insaturés avec les oméga-9. Le principal représentant en est l'acide oléique, très présent dans l'huile d'olive. **Les monoinsaturés ont un effet bénéfique sur notre organisme**, en particulier celui d'aider à prévenir les cancers et les maladies auto-immunes et de protéger l'apparition d'accidents cardiovasculaires. Cependant en trop grandes quantités (plus de 50 g par jour), certaines études ont montré qu'ils pouvaient avoir l'effet inverse...

Aie Il est donc crucial de se procurer l'ensemble de ces acides gras dans des proportions équilibrées. Idéalement **le rapport oméga-9/oméga-6/oméga-3 doit se rapprocher de 10/2,5/1**. Ce ratio est généralement indiqué sur chaque bouteille, notamment s'il s'agit de mélanges d'huiles.

Si on voulait formuler une huile idéale, on tomberait pas loin du colza ! » indique le Dr Lanzmann-Petithory. En effet, cette huile possède tous les acides gras dans des proportions quasi idéales pour un prix modique. Mais attention si l'huile de colza semble idéale à froid, elle n'est pas homologuée pour être chauffée du fait de son fort taux d'oméga 3.



En effet, toutes les huiles végétales ont ce que l'on appelle un « **point de fumée** ». Il s'agit de la température à partir de laquelle elles émettent des fumées en continu. Et lorsque ce point est atteint, par exemple lors d'une cuisson à la poêle, les acides gras se décomposent et émettent des substances nocives pour la santé, certaines étant cancérogènes... Le dernier point à considérer dans le choix d'une huile est donc **celui de sa résistance à la cuisson**.

- Ainsi les huiles dites polyinsaturées (ou riches en acides gras poly insaturés) comme les huiles de lin, de pépins de raisin, maïs, soja, cameline, macadamia ne conviennent pas à la cuisson car leur point de fumée est bas. Les huiles monoinsaturées (olive, tournesol...) supportent mieux la chaleur, mais il ne faut pas trop les monter en température.
- Quant à la friture, bien qu'il s'agisse d'un mode de cuisson à éviter, il est important d'utiliser des huiles qui supportent de fortes chaleurs et de ne pas multiplier les bains. L'huile d'olive, avec un point de fumée à 210 °C, résiste bien à la chaleur. L'huile d'arachide, plus abordable, fait également l'affaire, mais elle apporte un excès d'oméga-6.



Au final, il peut être intéressant de combiner trois huiles :

- pour l'assaisonnement quotidien, le colza ou le lin, combinée à une huile polyinsaturée comme la cameline, la noix, le sésame, le pépin de raisin est idéale !
- pour la cuisson douce, l'huile d'olive ou de tournesol convient parfaitement (elle convient également aux assaisonnements),
- pour les fritures, l'huile d'arachide est souvent recommandée. Le tournesol et l'olive peuvent convenir pour des fritures rapides.

Le point sur...
Les huiles: lesquelles choisir ?

	Huile	Assaisonnement	Cuisson basse température	Four	Friture
À FROID	Colza	✓	✗	✗	✗
	Lin	✓	✗	✗	✗
	Noix	✓	✗	✗	✗
	Soja	✓	✗	✗	✗
À FROID ET CUISSON	Maïs	✓	✓	✓	✗
	Noisette	✓	✓	✓	✗
	Olive	✓	✓	✓	✗
	Pépins de raisins	✓	✓	✓	✗
À CHAUFFER	Sésame	✓	✓	✓	✗
	Tournesol	✓	✓	✓	✗
À CHAUFFER	Arachide	✗	✓	✓	✓
	Coco	✗	✓	✓	✓
	Palme	✗	✓	✓	✓

Les huiles contenant plus de 2% d'oméga 3 sont impropres à cuisson haute température, encore moins à la friture !
Moyen mnémotechnique: Consommation à froid = colza - soja - noix (et lin!)

Source Nutrizen - Luxembourg



Alors à vos papilles, avec une utilisation judicieuse et savoureuse des huiles pour vos repas de fin d'année !!!

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



valeriana.nature@gmail.com
06 64 68 39 18
www.valerianature.com Site 52112799300025