



Accompagnement psycho-corporel - Aide psychologique - Art-thérapie évolutive - Diététique - Éducation thérapeutique - Fasciathérapie - Massage - Médecine Traditionnelle Chinoise - Ostéopathie - Réflexologie plantaire - Shiatsu - Sophrologie

Séances collectives : Accompagnement sur les chemins du deuil - Initiation au Qi Qong - Le rôle de l'alimentation sur l'organisme

Les Saisons d'AlterSoin : le Printemps

L'Alimentation

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé générale de chacun.e. Manger trop ou pas assez peut avoir des conséquences sur notre organisme, tout comme une alimentation trop riche ou trop salée.

Le printemps est le moment idéal pour repenser son alimentation ... Parfois, il est intéressant de faire le point, de mieux comprendre le rôle de l'alimentation sur notre santé.

“



”

Interview de Marjolaine Diététicienne

Au sein d'AlterSoin, j'accompagne des enfants, des jeunes, des adultes... Nous parlons des besoins, de l'hygiène de vie, du mode de vie, de l'entourage.

Nous parlons ensemble des aliments nécessaires au fonctionnement du corps, mais aussi du contexte du vécu : le rythme de vie, les priorités, la culture, la santé, le stress et les émotions qui jouent aussi sur l'alimentation.

Nous tenons compte des facilités et des contraintes. Si besoin, nous fixons ensuite des objectifs.

Si il y a besoin d'apprendre à gérer ses émotions, celles qui nous font manger, elles peuvent être conscientisées, puis nous pouvons évaluer si d'autres thérapeutes d'AlterSoin pourraient aussi accompagner et aider.

Se rassurer, apprendre, chercher et trouver ensemble quel point est améliorable.

POURQUOI ?

- ✓ **PRENDRE SOIN DE SOI :**
prendre ou perdre du poids, trouver un confort digestif, respecter ses envies à soi, être à l'écoute de ses sens et de ses sensations digestives.
- ✓ **SANTÉ :**
diabète, prévention ou soin de maladies cardiovasculaires, cancer, allergies, problèmes de digestion.
- ✓ **AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI :**
être accompagné pour se rassurer sur ses pratiques, mettre en avant ses capacités en cuisine ou dans le choix de ses aliments, se sentir en confiance pour essayer des aliments que l'on n'a pas l'habitude de manger.
- ✓ **FAIRE UN POINT :**
prendre le temps d'une discussion avec un-e professionnel.le, pour faire un point sur son alimentation, pour renforcer ses valeurs autour de son alimentation, trouver des idées pour l'améliorer, se rassurer.
- ✓ **ETRE ACCOMPAGNÉ-E LORS D'UNE TRANSITION :**
prendre le temps d'une discussion avec un-e professionnel.le, pour faire un point sur son alimentation, pour renforcer ses valeurs autour de son alimentation, trouver des idées pour l'améliorer, se rassurer.
- ✓ **SIMPLIFIER SON RAPPORT À L'ALIMENTATION :**
retrouver le plaisir, connaître les besoins du corps, stimuler les sens, prendre le temps de manger, de déguster, faire le tri dans les informations générales qui parfois sont légions sur les aliments.
- ✓ **SORTIR DE LA LASSITUDE :**
égayer son alimentation, faire une liste de ses envies, varier son alimentation, faire des menus, stimuler ses sens...



Conseils de Delphine Diététicienne

L'IMMUNITÉ EST AUSSI DANS MON ASSIETTE ! LES ASTUCES POUR LA RENFORCER



Faire le plein de vitamine C

- Avec un légume et/ou un fruit à chaque repas
- Varier le cru et le cuit



Faire le plein de vitamine D

- Avec des oeufs
- Avec un poisson gras par semaine
- Et on sort prendre l'air, chaque pas compte !



Avoir un bon apport en zinc

- Avec une part de viande, poisson ou oeuf 1 fois par jour
- Au repas du midi de préférence



Ghouchouter son microbiote

- Avec des fruits, légumes, des aliments complets
- Des aliments fermentés : yaourt, choucroute, kéfir, fromage...
- Poissons gras, huile de noix ou colza pour les oméga 3

Pour booster votre immunité

Fuyez les régimes ou aliments miracles !

Adopter une alimentation équilibrée =
diversifiée, variée et colorée

"Un peu de tout et tout un peu !"

Des ateliers pour mieux comprendre le rôle de l'alimentation sur la santé ont été mis en place depuis janvier 2023. Cette proposition répond à la demande de bénéficiaires. Une bonne façon de faire le point sur ses connaissances !



Pourquoi je mange ? A quoi ça sert de manger ?

Cet atelier interactif vous est proposé par une diététicienne sur deux séances :

Au cours de la première séance vous serez accompagné.e vers une meilleure compréhension du rôle de l'alimentation sur votre organisme.

La deuxième séance vous permettra d'explorer vos 5 sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût, le toucher, tous utiles quand on fait ses courses, quand on prépare les repas et au moment de la dégustation !!!

Tarif: 5€ les 2 séances



Les dates:

- 9 janvier et 6 février de 14h30 à 15h45
- 13 mars et 12 avril de 14h30 à 15h45
- 10 mai et 12 juin de 14h30 à 15h45

Les séances collectives sont en plus des 6 consultations individuelles

Actualités d'AlterSoin 44

Un nouveau visage

Thérapeute



Aude L.

AIDE
PSYCHOLOGIQUE

A venir...

Un moment important dans la vie de l'association. Se rencontrer, se retrouver, faire le point, partager, échanger, se projeter... Nous vous attendons lundi prochain ! (inscription conseillée)

Inscription Assemblée Générale

INVITATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Le Lundi 3 avril 2023 de 18h30 à 20h

Salle du restaurant Intergénérationnel Malville

31 rue de Malville 44100 Nantes (Tram ligne 3 - arrêt Longchamp)



Ordre du jour :

- Bilan d'activité : Évolution de l'activité, du fonctionnement en 2022 et prévisions pour 2023
- Bilan financier 2021-2022 et prévisionnel 2023
- Vote du bilan d'activité et du bilan financier
- Fonctionnement et composition du CA et du bureau
- Élection du Conseil d'Administration par les adhérents

Temps fort :

Prendre soin de
notre santé mentale

Clôture de l'AG

Verre de l'amitié

Les coprésidents

Armelle Charon et Laurent Berthelot



Donner accès aux thérapies complémentaires pour les personnes en situation de précarité et ainsi lutter contre les inégalités sanitaires.

Pour un accès équitable aux soins des thérapies complémentaires !

Devenez donateur !

Votre don permet de soutenir nos actions pour un accès équitable aux soins complémentaires pour tous, MERCI !

votre don régulier de 10€ /mois

est défiscalisé
à hauteur de
66%



ne vous coûte
en réalité que
3.40€/mois

Je fais un don

votre don ponctuel de 60€

est défiscalisé
à hauteur de
66%



ne vous coûte
en réalité que
20.40€

Je fais un don

AlterSoin Pour Tous 44
4, Place de la Croix Bonneau
NANTES 44100
altersoin@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2020 AlterSoin 44