

Les bienfaits d'une bonne alimentation

Nathalie Milhem, naturopathe et nutritionniste au magasin nature& de Migros Plainpalais, n'hésite pas à partager ses connaissances avec les clients. Notamment sur les produits sans gluten.

Texte: Laurie Martin

Nathalie Milhem, pouvez-vous nous en dire plus sur la naturopathie et la nutrition? Une des bases du métier de naturopathe est l'alimentation. Elle est essentielle pour une bonne santé physique, psychique et émotionnelle, et on peut l'allier à de la réflexologie ou des massages. Nous avons tous un rapport différent à l'alimentation: c'est quelque chose de très intime, qui raconte notre histoire et nos souffrances les plus profondes. Il est donc parfois difficile de changer une habitude.

Vous avez une formation dans l'accompagnement des pathologies par la nutrition. De quoi s'agit-il?

Quand un voyant s'allume sur le tableau de bord de votre voiture, c'est que quelque chose ne va pas. Pour le corps, c'est pareil. Les pathologies et les maux sont les mots du corps, les drapeaux rouges. Aujourd'hui, nous avons perdu le contact avec notre corps et nos sensations. Et parfois, prendre des médicaments ou des remèdes naturels en continu revient à débrancher le voyant allumé sans aller chez le garagiste: le voyant s'éteint mais le problème est toujours là... Et il reviendra, de plus en plus douloureux. Comme nous ne pouvons changer ce dont nous sommes inconscients, il est parfois nécessaire de se faire accompagner par un professionnel de santé, comme un nutritionniste spécialisé en alimentation-santé ou un naturopathe. C'est ce que j'ai à cœur de transmettre à mes clients de l'enseigne nature& à Migros Plainpalais.

En février, l'accent a été mis sur les produits sans gluten dans les enseignes nature& de Plainpalais et Balexert. Quels bienfaits apporte ce type d'alimentation?



nature& propose un assortiment de produits bio spécialisés et des conseils personnalisés.



«Si vous voulez être plein d'énergie, mangez bio, local et de saison!»

En accumulant des déchets dans l'organisme, le transport des micronutriments est difficile et la prolifération des microbes est favorisée. Nous distinguons principalement deux types de toxines: les colles et les cristaux.

Les cristaux, agressifs et irritants, provoquent des inflammations et des lésions douloureuses. Les colles, elles, non agressives pour les tissus, gênent et entravent l'organisme. Ce sont des matières visqueuses éliminées sous différentes formes. Le gluten appartient à cette catégorie. Un régime sans gluten et sans produits laitiers a un impact non négligeable sur les douleurs lorsqu'on souffre de pathologies, dont certaines maladies auto-immunes.

Quelles sont les références pour les produits sans gluten?

Si vous voulez être plein d'énergie, mangez bio, local et de saison! Le moins transformé et cuit possible. Je recommande les aliments naturellement sans gluten.

Nous trouvons dans nos rayons des farines de riz, pois chiches, sarrasin, coco. Ainsi que de manioc et de patates douces qui sont très rares. J'affectionne particulièrement les pains au Khorasan et de petit-épeautre, que les personnes intolérantes au gluten (et non pas coeliaques) tolèrent très bien, car ces farines-là contiennent peu de gluten et sont surtout des farines anciennes. Nous vendons également des produits sans gluten comme des biscuits, madeleines, gâteaux et pains. Ils rendent service et dépannent. Mais n'oublions pas que cela reste des produits très sucrés. Le mieux est d'apprendre à cuisiner sans gluten! **MM**

Informations:
www.nature.ch