



Edito d'admetre

Bienvenu(e) dans ce premier numéro de la lettre d'actualités du cabinet AtelierDuMieuxEtre.

2026 marque une nouvelle page. Une page à écrire en communiquant autrement, à mon rythme, avec mes valeurs. Le digital devient incontournable, alors j'y entre, mais sans perdre ce qui me ressemble.

Si j'ai pris la décision de lancer cette lettre, c'est pour deux raisons concrètes : maintenir un lien vivant avec mes consultantes actuellement accompagnées, et garder un contact informel avec celles que j'ai eu le plaisir d'accompagner par le passé. L'objectif est simple : vous tenir au courant de ce que le cabinet a de nouveau à proposer.

Je sors de 4 longues années d'études en naturopathie et en diététique, et j'enchaîne avec une dernière formation en micronutrition fonctionnelle, pour maîtriser pleinement le triptyque de la Neuro Naturo-Nutrition Fonctionnelle. Les deux premiers piliers, je les pratique déjà. Le troisième me manquait : j'avais l'angle de la médecine du sens, mais j'avais besoin d'aller plus loin, de comprendre ce qui se joue au niveau de la cellule. C'est ce que je vais chercher. Et oui, ça me réjouit.



DFM Formations

l'actu AtelierduMieuxEtre :

L'atelier 3NF de ce mois de Mai aura lieu le 13 mai à de 14 h à 15h30 à Orthez au sein de l'espace Clair de lune 6 14 Rue de l'horloge – 64300 Orthez

Il portera sur la révolution dans votre assiette avec :

- La nouvelle pyramide alimentaire et pourquoi elle change tout
- Fatigue, brouillard mental, inflammation : le lien avec votre assiette
- Glycémie, inconfort digestif : comprendre enfin
- Des clés concrètes pour manger autrement dès demain
- Une séance de détente digestive incluse

Les places sont limitées aussi je vous invite à aller réserver directement sur

RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

La nouvelle pyramide alimentaire



Pourquoi cette nouvelle pyramide est une véritable révolution

La pyramide alimentaire est un outil d'éducation nutritionnelle, conçu pour guider nos choix au quotidien. En théorie, un outil utile. En pratique, pendant des décennies, c'est la pyramide de gauche qui a prévalu : inspirée par les lobbies agro-alimentaires américains, elle a participé à l'épidémie silencieuse de diabète et de maladies métaboliques que nous traversons encore aujourd'hui.

La pyramide de droite, elle, reconnaît un fait que la science soutient clairement : moins on consomme de glucides, mieux l'organisme fonctionne.

“

Mon équilibre nutritionnel actuel est loin de ces nouvelles recommandations. Est-ce trop tard pour rectifier le tir et retrouver une situation plus saine ?”

Maryse, 54 ans

Et si on en parlait !!

AtelierduMieuxEtre

Je vous parlais de digital; voici sa déclinaison :

> une plateforme de réservation des rendez-vous en ligne : RESALIB : <https://resalib.fr/p/121921>

> un site : <https://admetre.fr>

> un profil LinkedIn :

<https://www.linkedin.com/in/bernadette-lucq-davan-887539267/>

> une page google : AtelierDuMieuxEtre

Thérapeute holistique – Méthode 3NF

admetre.fr

Vous méritez de vous sentir vraiment mieux.