La lettre d'actualités 3NF

Edition No. 6

AtelierDuMieuxEtre admetre.fr admetre.64@gmail.com

5 Octobre, 2026

L'édito de Bernadette LUCQ-DAVAN
créatrice de la méthode 3NF

Octobre est la bonne période pour travailler sur son terrain afin de préparer la période d'hiver.
Pour améliorer votre terrain je vous propose tout d'abord de passer préalablement par une auto-évaluation, car tant que vous ne savez pas où vous en êtes c'est compliqué d'agir!! C'est à cela que sert le bilan global qui est sur mon site :
https://admetre.fr/mon-bilan-global/
Vous aurez ainsi une première vision globale et vous aurez ensuite des pistes sur lesquelles il vous sera possible d'agir.
C'est un outil en automatique sur mon site, cela vous donne l'opportunité de faire et refaire ce bilan afin de pouvoir évaluer votre évolution dans le cas où vous êtes curieuse de savoir comment vous progressez
En ce début d'automne j'attire votre attention sur les ateliers collectifs à venir qui sont plutôt à visée très métabolique :

- octobre : l'inconfort digestif (microbiote)
- novembre : l'intérêt de la prévention en périménopause
- décembre, : vivre mieux sa ménopause

Ces transitions hormonales ne sont pas une fatalité et tous ceux qui osent vous dire que c'est "normal" devrait se remettre en question car je considère que ce type de réponse témoigne d'un manque de considération de cette phase essentielle de la vie d'une femme.

l'actu AtelierduMieuxEtre :

🌿 Atelier collectif 3NF d'octobre : Inconfort digestif, le microbiote : venez comprendre ce que votre second cerveau vous réserve comme bonne surprise pour peu qu'on décide de de le chouchouter :
>> le mardi 15 octobre de 17h à 18h30 au centre Synergie : 17 Av Vignancour à Pau

- 90 minutes pour comprendre ce que votre inconfort cache comme causes,
- découvrir les prébiotiques naturels et faciles à réaliser à la maison,
- découvrir si un accompagnement personnalisé est fait pour vous.

🌿 **Intéressée par du sur-mesure et de l'individuel?**
Contactez-moi au 0769822807 ou prenez directement un rdv: "atelier individuel" sur RESALIB : https://resalib.fr/p/121921

Le microbiote : ces milliards de bactéries qui pilotent votre santé

Pourquoi on en parle autant, et pourquoi ça vous concerne

On en entend parler partout : le microbiote. Mais concrètement, c'est quoi ?
Ce sont les milliards de bactéries qui vivent dans votre intestin. Loin d'être des indésirables, elles travaillent pour vous : elles aident à digérer, elles fabriquent certaines vitamines, elles dialoguent en permanence avec votre système immunitaire et même avec votre cerveau.
Un microbiote équilibré, c'est un peu comme une équipe bien organisée : chacun a son rôle, tout le monde communique, et l'ensemble tourne rond. Un microbiote appauvri, c'est l'inverse : moins de diversité, moins de communication, et des répercussions qui peuvent toucher la digestion, l'énergie, l'immunité, l'humeur.
Le mois dernier, on parlait de fatigue chronique et de terrain épuisé. Le microbiote fait partie de ce terrain. Il est rarement la seule cause d'un problème, mais il est presque toujours l'un des maillons.

Alors qu'est-ce qui l'abîme ?
Trois choses reviennent tout le temps :

- les antibiotiques pris sans réelle nécessité,
- les aliments très transformés remplis d'additifs, et
- l'excès de sucre.

Ce ne sont pas des interdits absolus, mais des habitudes à surveiller.

La bonne nouvelle, c'est qu'un microbiote appauvri n'est pas une fatalité. Il se régénère. Ce n'est pas une question de discipline de fer ou de régime compliqué : c'est une question de gestes simples, répétés dans le temps.

C'est tout l'objet de cette lettre. Je vous propose une méthode en trois étapes, simple à retenir, simple à mettre en place. Vous la retrouverez juste après.

Et concrètement, par où commencer ?
Restaurer son microbiote : la méthode en 3 étapes
Pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Voici la méthode, en trois temps, à suivre dans l'ordre.
Si malgré ces gestes vous ne ressentez toujours rien après plusieurs semaines, ce n'est pas un échec : c'est le signe qu'il faut regarder votre terrain de plus près, de façon personnalisée.



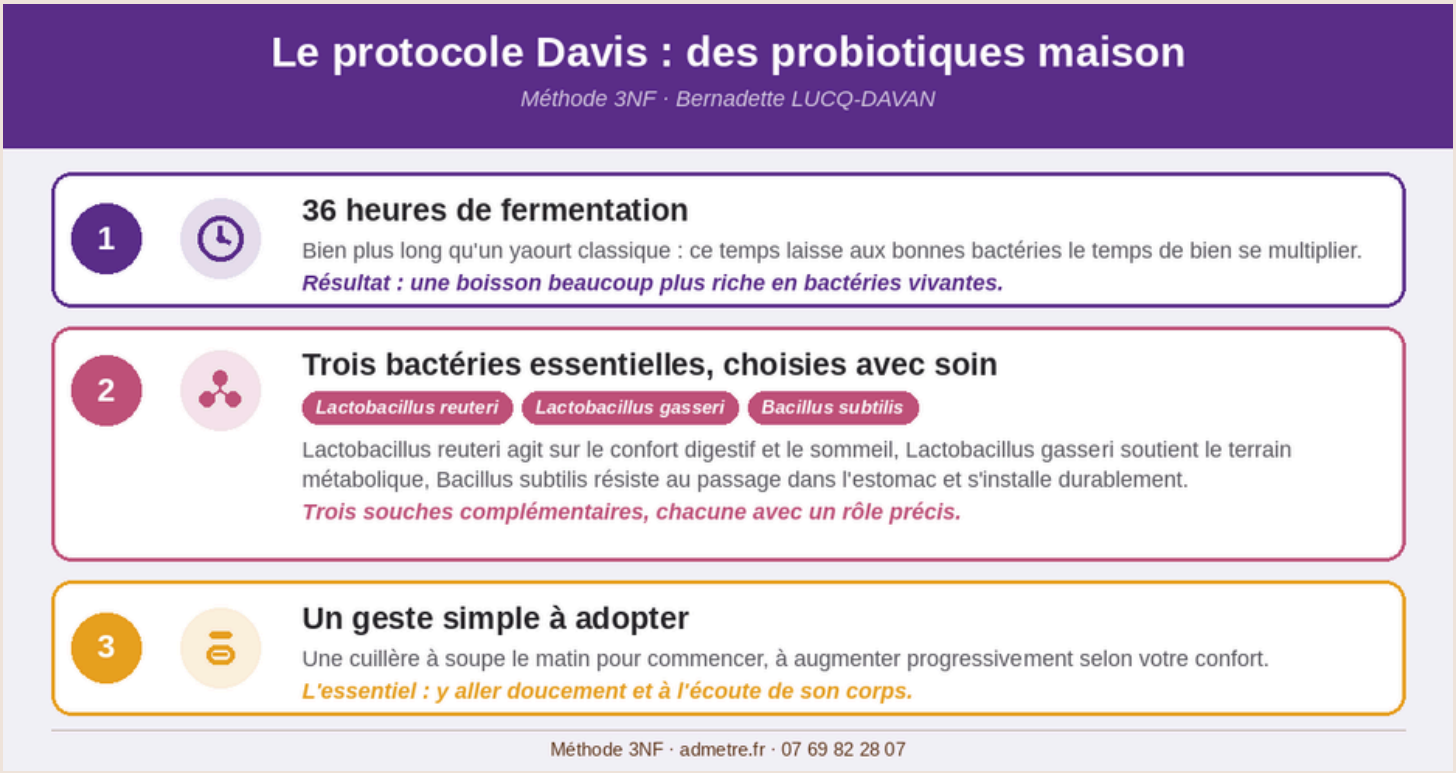
Contactez-moi au 0769822807
ou prenez directement
un rdv:"atelier individuel"
sur RESALIB : https://resalib.fr/p/121921

Envie d'aller plus loin ? Fabriquez vos probiotiques maison

Pour celles et ceux qui veulent franchir un cap supplémentaire dans l'étape «réensemencer», il existe une méthode simple pour fabriquer chez soi un yaourt particulièrement riche en bonnes bactéries.
Cette recette a été remise au goût du jour par Marion Kaplan dans son dernier ouvrage "kétobiotique" et est largement inspiré du protocole du Docteur DAVIS, cardiologue américain, qui a très tôt compris l'intérêt pour un organisme de chouchouter son microbiote.

Alors, je précise que ce n'est pas une étape obligatoire, c'est un outil en plus dans votre boîte à outils, si le cœur ou la curiosité vous en dit voici ci dessous comment faire...
Pour vous aider, j'ai conçu une infographie sur les meilleures marques de "bactéries" , elle est à votre disposition sur simple demande sur WhatApp.

De la même manière l'atelier que je vais animer le 13 octobre au centre synergie vient vous apporter un concentré d'informations sur ce sujet; en 90 mn vous aurez fait le tour de la question et surtout vous aurez pu découvrir comment faire des prébiotiques maison et en déguster avant de vous lancer !!



Vos bilans sont normaux mais vous ne vous sentez pas normale ? C'est exactement la situation que j'explore en consultation découverte. Gratuite · 30 minutes · Sans engagementadmetre.fr

📬 Le mois prochain dans votre lettre: :
Femme de 40+ : les enjeux de la prévention et la péri-ménopause : vous ne vous reconnaissez plus. Ce n'est pas dans votre tête. Ce n'est pas une fatalité. Comprendre les premiers signaux, Agir avant que ça s'installe!!