

n°1
ÉTÉ 2020



LE MAG

DES TEMOIGNAGES FORTS

Témoignages de guérison
& interviews de
professionnels de santé

FOCUS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Des astuces
pour prendre
soin de soi

NOS RECETTES FEELGOOD

35 idées de
recettes
de saison

*Le petit
Plus !*

NOTRE SÉLECTION
DE PRODUITS
COUPS DE CŒUR !

www.feeleat.fr



n°1 - ÉTÉ 2020

Au sommaire

Ce moment où... ils témoignent.

- Comment gérer les ballonnements ?
- Conseils d'une personne guérie

L'avis du médecin

- Qu'est-ce qu'on mange quand il fait chaud ?
- Comment notre alimentation impacte la qualité de notre sommeil ?

Des (super) recettes Feelgood

Salades, brochettes, fraises, feta, houmous, ... toutes nos idées pour bien profiter des produits de saison !

Prendre soin de soi

Nos exercices pour prendre du recul et prendre soin de soi

Le petit + !

Notre sélection de produits Made in France pour un été gourmand, équilibré et convivial !

Cher lecteur, cher Feeleater,

Je suis vraiment très heureuse d'officialiser à vos côtés le lancement du magazine Feeleat, un magazine dédié à la Feeleatfamily, notre communauté bienveillante d'entraide, de partage, de conseils pour tous ceux qui cherchent à se réconcilier avec leur alimentation, à (re)trouver du plaisir à passer à table seul ou entre amis.

Ce magazine, nous l'avons pensé **pour vous, pour nous**, comme une évidence, dans le prolongement de tout ce que nous avons déjà construit ensemble : notre blog sur lequel vous êtes les premiers contributeurs, notre communauté très engagée sur les réseaux sociaux, notre application qui nous aide à comprendre nos comportements, et enfin notre podcast qui donne la parole à ceux qui osent se remettre en question.

Dans ce magazine, qui sera désormais publié de façon trimestrielle pour vous accompagner au fil des saisons, vous retrouverez l'esprit Feeleat.

En parcourant ces pages, vous lirez des témoignages de guérison, des conseils de professionnels de santé, des exercices de développement personnel, des infos utiles pour déconstruire des idées reçues et lever des tabous, des idées recettes et des astuces pour savourer les meilleurs produits de saison.

En parlant de saison, ce premier numéro a vocation à fêter l'été, la saison des vacances, des escapades et des fruits gorgés de soleil, des apéros entre amis, moments synonymes de liberté pour certains, et de confrontation à des difficultés pour d'autres. Ce premier numéro, c'est un petit guide bienveillant à prendre avec soi pendant les vacances pour les passer sans culpabilité (ou le moins possible), belles et sereines.

J'ai pris un véritable plaisir à rédiger ce magazine, en pensant à vous, toujours.

Je vous souhaite un très bel été, et je vous donne rendez-vous quoi qu'il en soit chaque jour sur nos réseaux sociaux, et dès septembre pour un nouveau numéro du Mag.

Prenez soin de vous,

Morgane

5 IDÉES D'ACTIVITÉS POUR ARRÊTER DE (TROP) COGITER

1

LIRE UN ROMAN

On met de côté pour quelques heures les écrits trop intellos, et on se concentre sur une histoire au Happy Ending qui nous donne le sourire !



3

DÉNICHER UNE SÉRIE HALETANTE

Netflix, Canal +, Amazon, ... nos plateformes regorgent de séries addictives qui nous gardent devant l'écran de nombreuses heures ! Super moyen pour se changer (vraiment) les idées !

5

FAIRE UN PUZZLE

On parie que vous ne verrez pas les heures passer en cherchant la 876^{ème} pièce de ce puzzle qui vous garde éveillé(e) tard ?



2

SE LANCER DANS UNE ACTIVITÉ MANUELLE

Couture, céramique, tricot, ... de nombreuses activités demandent beaucoup de concentration. Impossible de laisser nos pensées voguer à nos problèmes du quotidien !



4

FAIRE DES MOTS FLÉCHÉS

Non, ça ne fait pas mémé d'aimer les mots fléchés, et en +, c'est bon pour les neurones ! Alors pourquoi s'en priver ?



OBJECTIF DE L'ÉTÉ

Se faire plaisir
sans culpabiliser



L'AVIS DU MÉDECIN

On mange quoi quand il fait chaud ?

« **La règle : boire plus, mais pas manger moins.** »

On le sait tous : en période de canicule, il faut bien s'hydrater, boire davantage.

S'agissant de l'alimentation, les fortes chaleurs diminuent la sensation de faim et on ne sait plus quoi et quand manger.

Pourtant, ce n'est pas le moment de jeûner, au risque de finir épuisés et déshydratés.

« Lorsqu'il fait très chaud, nous perdons entre 3 litres et 3,5 litres d'eau par jour. Il faut donc compenser en buvant suffisamment, c'est-à-dire entre 2 litres et 2 litres et demi, et en se nourrissant judicieusement. », prévient le Dr Laurence Plumey, nutritionniste.

Pour être certains de consommer suffisamment d'eau, on mise sur **les aliments les plus riches en eau** : c'est le cas par exemple des concombres, des tomates, des poivrons.

Pour Marie Cornec, diététicienne-nutritionniste, « On n'oublie ni les glucides, ni les matières grasses, ni les protéines. Quand il fait chaud, on a besoin de boire davantage, mais pas de manger moins. »

On peut alors se tourner vers des salades complètes, intégrant légumes, féculents, protéines, comme par exemple une salade de pâtes / tomates / jambon / mozzarella, ou une salade de riz / crevettes ou tofu / poivrons, toujours avec une vinaigrette.

Et pour le dessert ? On ne fait pas l'impasse sur les laitages, et on consomme des fruits, sans excès tout de même car ils peuvent être difficiles à digérer si ils sont consommés en trop grande quantité. Crèmes glacées et sorbets peuvent aussi convenir aux plus gourmands !

Vous êtes maintenant parés pour affronter le grand chaud !



MES RECETTES : 5 IDÉES DE SALADES À DÉGUSTER CET ÉTÉ

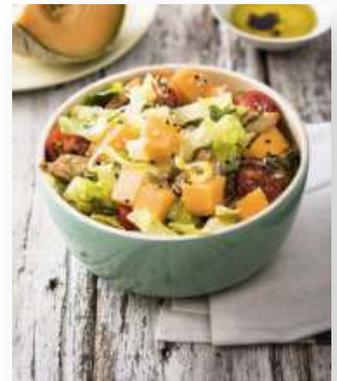


Quinoa artichaut, œuf mollet,

copeaux de parmesans et un peu de roquette. **Pour la sauce :** le jus d'un citron, de l'huile d'olive, du sel, du poivre.

Melon au poulet mariné

Pour la marinade, mélanger de l'huile d'olive, un cuillère de miel, du sel et du poivre. Ajoutez des tomates cerises et de la feta.



Taboulé crevettes avocat

Pour la sauce : 1 jus de citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 feuilles de menthe, du sel et du poivre.

Asperges sucrées salées

Avec des fraises, de la feta, du basilic, du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive.



Fèves au cabillaud,

pommes de terre, tomate, quelques billes de mozzarella, huile d'olive, sel, poivre.

ZOOM
SUR...

CET ÉTÉ ON RAMÈNE SA FRAISE...

On les attend chaque année avec impatience. Dès le mois de mai, les fraises abondent nos marchés. Gariguettes, Charlotte, Mara des bois, à déguster dans des recettes sucrées ou salées, il existe de nombreuses façons de la savourer tout au long de l'été !

1

EN SOUPE

Mixez ou écrasez 1kg de fraises. Ajoutez le jus d'1 citron, un peu de sucre et des feuilles de menthe. Placez au frigo pour dégustez froid !



2

EN

VINAIGRETTE

Mixez 100g de fraises, ajoutez de l'huile de l'olive et du vinaigre balsamique. Dégustez sur une salade de tomates mozza.

3

EN TARTE SUCRÉE

Sur une pâte sablée cuite, badigeonnez une fine couche de confiture de fruits rouge. Déposez des fraises coupées en quart. Dégustez tel quel ou avec un peu de chantilly.

5

EN SALADE SUCRÉE SALÉE

Avec des tomates multicolores, des dés de feta, du basilic, du sel, du poivre, et une vinaigrette au vinaigre balsamique.

4

EN SORBET

Mixez 1kg de fraises avec 1 jus de citron et 200 g de sucre. Placez au congélateur jusqu'à obtention de la texture désirée.

Chèr.e.s patient.e.s, avant toute chose,

je vous prie de bien vouloir m'excuser d'utiliser ce mot, car vous êtes bien évidemment beaucoup plus que des patient.e.s. Vous êtes des guerrier.e.s, des combattant.e.s, vous qui endurez chaque jour une souffrance sans nom.

Ce message ne vous donnera pas de solution miracle, il ne vous guérira pas mais j'espère qu'il vous apportera un peu d'espoir.

Pendant presque une décennie j'ai souffert, j'ai connu la honte de dévaliser le frigo de mes parents puis les rayons des magasins, j'ai bouché des toilettes et trimballé des sacs de vomi dans mon quartier. J'ai connu la culpabilité d'avoir mangé la tomate cerise de trop, la peur intense de prendre du poids et l'euphorie d'en perdre. J'ai fait le yoyo alternant maigreur excessive et léger surpoids. Je porte sur mon corps les cicatrices de ce grand n'importe quoi. J'ai connu les hospitalisations inadaptées où les soignants t'enferment à clé dans ta chambre et te shootent aux médicaments. J'ai connu l'isolement, l'interdiction des visites, les centaines de kilomètres me séparant de mes proches et j'ai connu le « droit » de téléphoner 45 min tous les trois jours à mes parents. J'ai connu la sonde qu'on t'enfonce dans le nez pour te faire prendre ce poids que tu t'acharnes à perdre et j'ai connu les compléments alimentaires que tu vides discrètement. J'ai connu cette impression pesante et permanente que tout est trop dur y compris boire un verre d'eau. J'ai eu envie d'abandonner et j'ai abandonné plusieurs fois. J'ai connu la perte d'amies qui souffraient elles aussi et je porte encore leur deuil.

Mais j'ai aussi connu des soignants qui croyaient en mes capacités, des soignants qui répondaient de manière bienveillante à mon refus de vivre, de lutter, mon épuisement et mon acharnement à me détruire. J'ai eu la chance d'être entourée par quelques proches et une équipe soignante investie. J'ai erré pendant longtemps mais « errer humanum est ». On m'a reproché de me complaire, de rechuter pour faire du mal. Je me suis sentie souvent incomprise et certainement qu'on ne pouvait pas parfaitement me comprendre. Mais certains ont essayé.

Petit à petit, pas à pas, prudemment, j'ai glissé un orteil hors des troubles du comportement alimentaire.

Je savais ce que je perdais mais je ne savais pas ce que j'allais gagner. J'étais terrorisée mais j'ai persévéré. J'ai défié les pronostics des médecins, refusant d'être condamnée à vivre comme ça. J'ai essayé, j'ai échoué, j'ai réessayé encore et encore jusqu'à ce qu'un jour je me rende compte que je ne savais plus quand avait eu lieu ma dernière crise. J'ai repris mes études et j'ai lâché prise.

Tout n'est pas rose, la vie reste la vie avec ses aléas, ses hauts et ses bas mais je ne regrette pas ce combat. J'ai appris beaucoup et je me suis rendu compte que j'avais beaucoup de ressources.

Vous qui souffrez en avez également. A commencer par l'instinct de survie qui bien que discret vous fait pousser la porte d'une association, un cabinet de psy, une clinique. Vous avez des ressources et surtout vous avez le droit de prendre votre place. Vous avez le droit de refuser la normalité et de créer la votre, vous avez le droit de gueuler « j'en ai marre », de pleurer mais de rire aussi. Vous avez le droit d'exister et vous avez le droit de vivre. Vous avez droit au bonheur.

Les possibilités sont infinies. La maladie vous fait croire que vous ne valez rien et que vous méritez de souffrir mais c'est faux. Vous n'êtes coupable de rien, mais vous êtes responsable de votre guérison. Espoir, courage, force, persévérance. Tout effort finit par payer un jour et si vous avez peur, sachez que la vie mérite qu'on s'y intéresse un minimum et que vous ne serez pas seul.e.s.

Témoignage anonyme

MON BILAN DU MOIS D'AOÛT

Humeur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Santé	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatigue	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Travail	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vie sociale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 mots pour décrire mon mois
d'août :

Un moment joyeux de ce
mois d'août :

Quelque chose dont je
suis particulièrement
fier.e :

Mes objectifs pour le mois
de septembre :



FEELEAT, VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN POUR

VOUS RECONCILIER AVEC VOTRE ALIMENTATION

La mission de Feeleat :

Accompagner chaque jour les membres de la communauté Feeleat à retrouver une dimension plaisir dans leur alimentation afin qu'elle devienne créatrice d'émotions.

L'alimentation étant un des fondamentaux de notre quotidien, prendre du plaisir à manger est essentiel à notre bien-être.

Consommateur de tous types d'aliments, végétarien, flexitarien, de produits frais ou de produits industriels, **nous souhaitons accompagner chacun à être en paix avec sa façon de se nourrir** et qu'elle permette d'être en bonne santé avec une vie sociale épanouie.

Pour y parvenir, nous aidons à mieux comprendre et à favoriser les contextes de vie qui permettent d'avoir une alimentation et un rapport à celle-ci les plus équilibrés possibles.



Le petit mot de Morgane

Fondatrice de Feeleat

Feeleat est un ensemble d'aides pour vous aider à vous reconnecter à vos sensations, et à vos émotions. Feeleat, c'est un guide bienveillant qui vous aide à avancer... au quotidien ! »

Rejoignez la
#feeleatfamily



L'ÉCOSYSTÈME FEELEAT



Une application
basée sur l'analyse de
données en vie réelle



Une interface médicale
pour l'amélioration des
suivis

Une communauté
de **100 000**
membres actifs



Un blog
d'entraide, de
partage
d'expériences et de
conseils

**Un tableau de
bord**
pour servir la
recherche grâce
aux données de
vie réelle



En cette période de confinement, on évite de sortir tous les jours pour acheter des produits frais.
Mais comment faire pour conserver le plus longtemps possible ses produits qui nous font du bien et qui nous aident à passer ces jours de confinement ?
Dans cet article, on vous donne quelques astuces pour mieux conserver des produits de consommation courante et pour en profiter le plus longtemps possible.

**Des supports variés pour
aider la communauté :**

Podcasts, Webconférences
avec des experts scientifiques



ON RESTE
EN
CONTACT !

RETROUVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM !

@_feeleat

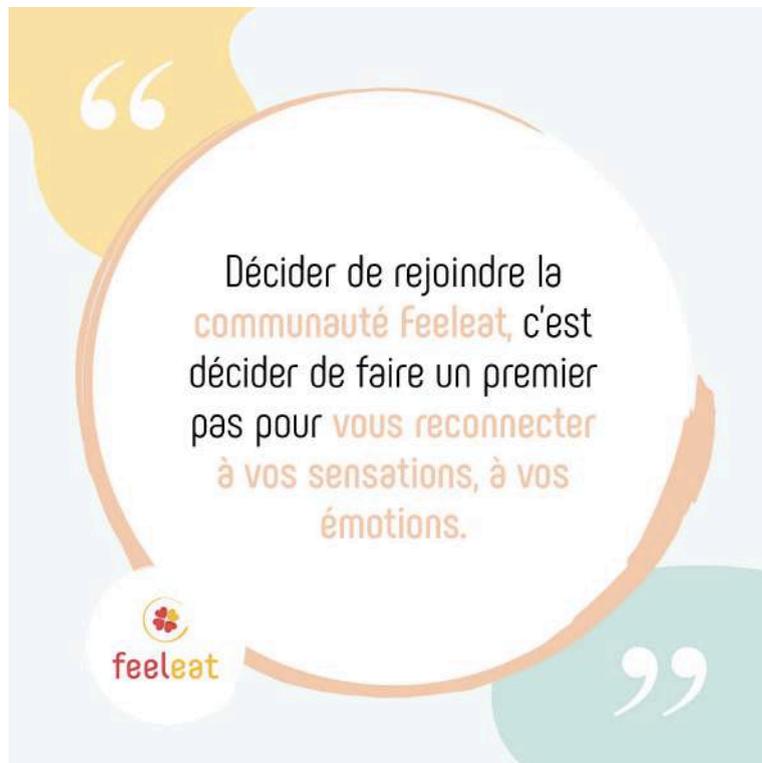
Chaque jour, de nouveaux contenus ludiques,
bienveillants et des astuces pour se sentir bien !

Instagram

Rechercher



#FEELEATFAMILY



Feeleat, c'est aussi une **grande communauté d'entraide** sur tous les réseaux sociaux.

Tous les jours, nous vous proposons des **contenus au plus proche de l'actualité et des préoccupations de notre communauté.**

C'est un espace qui vous appartient, où vous pouvez **interagir librement avec les autres membres de la #feeleatfamily.**



www.feeleat.fr

contact@feeleat.fr