



Tous nos  
conseils pour  
une rentrée  
réussie !

## PAROLES D'EXPERTS

Des conseils pour prendre soin de soi et bien vivre les changements de saison

## DU PARTAGE D'EXPÉRIENCES

Des témoignages inspirants & la playlist coup de boost de la feeleatfamily

## NOS RECETTES POUR UNE RENTRÉE RÉCONFORT

De nombreuses astuces pour tirer le meilleur des produits de saison

**NOUVEAU !**  
Nos fiches recettes  
à découper !



№ 2 - AUTOMNE 2020

## Au sommaire

### Que dit l'expert ?

- Comment prendre soin de ses pieds ?
- Comment se préparer aux changements de saison ?

### Ce moment où... ils témoignent.

- Véganisme et troubles alimentaires
- Les commentaires liés au physique
- PMA et TCA

### Les bons produits de l'automne

Courges, choux, prunes, ... toutes nos astuces pour tirer le meilleur parti des bons produits de saisons !

### Activités & hobbies

- Notre sélection d'activités pour la rentrée
- Les bénéfices cachés de la solitude

### Le petit + !

La playlist boostante de la feeleatfamily !

# QUE DIT L'EXPERT ?

## Comment prendre soin de ses pieds ?

Par Isabelle Morcillo Honorat, pédicure-podologue



« On a tendance à négliger ces 2 organes qui nous (sup)portent toute la journée. »

Ongle incarné, cor et durillon, sécheresse... Pour protéger nos pieds tout au long de l'année, il existe des gestes simples à réaliser au quotidien.

### Après les avoir mouillés, on n'oublie pas de les sécher,

en prenant bien le temps, à l'aide d'une serviette, et même entre les orteils. En effet l'humidité entraîne la macération, qui elle même peut entraîner des désagréments (mycoses, fissures, sécheresse...).

### On les crème tous les jours

Oui, on pense souvent à s'hydrater la peau, surtout l'été avec le soleil. Le problème c'est que la plupart du temps on s'arrête...aux chevilles ! Erreur !!

Pour éviter de chuter avec des pieds glissants après la douche, on place son tube de crème sur la table de nuit. Avant de se coucher, on applique un peu de crème en insistant sur les zones de frottements. A vous les pieds tout doux le lendemain, car ils auront eu toute la nuit pour en profiter !

### Attention à vos chaussures

Les tongs, c'est bien uniquement pour faire quelques pas. En effet la tong ne respecte pas du tout l'anatomie du pied, n'offre aucun amorti, et risque de provoquer des entorses. Par ailleurs, le manque de maintien peut provoquer des tendinites (on « crispe » inconsciemment les orteils pour la retenir), et la semelle qui se rabat sur le talon à chaque pas favorise la sécheresse cutanée et les fissures au niveau des talons... A la place, on choisit une chaussure qui maintient le pied avec une ou plusieurs brides, et une vraie semelle !

### On marche pieds nus à la maison

Marcher pieds nus est parfait pour la proprioception et pour le déroulé du pas. Si le sol est sans danger, on peut même en profiter pour se concentrer sur ses sensations... Chaque pied possède plus de 7000 terminaisons nerveuses, alors on peut essayer de ressentir des choses en fonction du terrain (herbe, sable, carrelage frais...)

Chouchoutons nos pieds, chouchoutons-nous, après tout on y a droit ! Ce n'est pas grand chose mais cela reste un petit PAS vers la bienveillance envers soi-même !

Alors prenons soins de nous, de la tête aux pieds !



Pendant des décennies, j'ai lutté en silence contre un trouble alimentaire qui s'est transformé et a changé au fil du temps.

Je suis passée par toutes les phases, qui s'enchaînaient les unes après les autres : corps amaigri ou en surpoids, des comportements alimentaires désordonnés et une oscillation entre la faim, les purges, l'exercice obsessionnel, les compulsions, et le retour à la restriction.

Evidemment, j'ai vécu des années obsédée par la nourriture, mais plus encore par l'image que je renvoyais.

Persuadée que les médias diffusaient la bonne parole : pour être « valable », « parfaite », « forte », il fallait être filiforme, c'était ça la normale.

Les troubles alimentaires ? Pfff, pas concernée, c'est juste un caprice pour les jeunes adolescentes paumées.

### **Vivre remplie de honte**

J'ai porté la honte de mes troubles alimentaires bien au-delà de ce jeune âge. Jeune adulte puis jeune maman, ils étaient là, bien présents. Je n'étais pas maigre, je souffrais, mais j'estimais ne pas avoir les symptômes. Mes proches considéraient mon poids comme l'indication de ma guérison, en supposant que j'allais « mieux » chaque fois que mon poids montait vers le poids « cible ».

Ce qu'ils ignoraient, c'était l'effort inconsidérable, l'anxiété, les comportements dysfonctionnels que je devais mettre en place pour maintenir ce poids.

La guérison est un chemin rempli de défis terrifiants. Il faut énormément de courage, de détermination et de cran pour choisir la guérison plutôt que l'option la plus facile à court terme, à savoir sombrer dans le trouble alimentaire ou le maintenir.

Soyons honnête une bonne fois pour toute, et j'espère que vous serez très nombreux à être soulagés de lire ça : la vérité est que TOUTES les formes de troubles alimentaires sont basées sur des restrictions.

Que l'on souffre d'anorexie, de boulimie, d'orthorexie, d'hyperphagie, que l'on soit en dénutrition ou en obésité, toutes nos difficultés sont le résultat de la restriction.

Lorsque nous cessons de faire confiance à notre propre corps et que nous nous concentrons sur la négation et la réduction de celui-ci, nous perdons le lien avec notre véritable être.

Nous ignorons nos besoins instinctifs et nous refusons de prendre soin de nous-mêmes au niveau le plus élémentaire : la nourriture.

Dans notre tentative de contrôler notre corps, beaucoup d'entre nous perdent en fait le contrôle, s'enfonçant dans un endroit très sombre, effrayant et solitaire. Nous focalisons notre « guérison » sur l'idée qu'il nous faut atteindre et maintenir un « poids cible sain » au lieu de nous concentrer sur la recherche de la paix et de la liberté par la nourriture.

Cette pseudo-guérison n'est toujours qu'une petite parenthèse instable qui comme un funambule attend le moindre tremblement pour s'effondrer. Je le sais, parce que je suis revenue encore et encore au désordre à chaque fois que j'ai connu les hauts et les bas de la vie.

# LES PRODUITS PHARES DE L' AUTOMNE

Figs, champignons, choux,  
potiron, pommes, poires, raisins  
châtaignes, ...

L'automne regorge de bons  
produits gourmands et bons pour  
notre santé.

Quels sont leurs bénéfices ?  
Comment en tirer le meilleur  
parti ?  
Comment les cuisiner  
facilement ?



# FICHES RECETTES FACILES

## ... pour arrêter de se prendre le chou !

Fleur, rouge, de Bruxelles, de l'entrée au dessert, le chou ne manque pas de saveur ni de goût et est bourré de vitamines pour nous aider à surmonter la rentrée !

### Gratin de chou-fleur



### Salade de choux rouge et vert



### Chips de chou kale



### Choux de Bruxelles au parmesan



# FICHES RECETTES FACILES

## ... pour arrêter de se prendre le chou !

Fleur, rouge, de Bruxelles, de l'entrée au dessert, le chou ne manque pas de saveur ni de goût et est bourré de vitamines pour nous aider à surmonter la rentrée !

### Salade de choux rouge et vert



Coupez finement  
200 g de chou rouge

et 200g de chou vert.  
Râpez 200g de carottes.  
Ajoutez des noix ou noisettes  
concassées.  
Assaisonnez avec 1 cuillère à soupe  
de vinaigre, 4 cuillère à soupe d'huile  
d'olive ou de noix, du sel et du poivre.

### Gratin de chou-fleur



Préchauffez le four à  
180 °.

Détaillez un chou-fleur en fleurette  
et faites le cuire 10 minutes à l'eau  
bouillante. Egouttez-le et versez dans  
un plat à gratin.  
Ajoutez 2 cuillères de crème fraîche,  
100g de gruyère râpé, salez, poivrez.  
Enfournez pour 30 minutes.

### Choux de Bruxelles Au parmesan



Préchauffez le four à  
180 °.

Faire cuire 1 kg de choux de Bruxelles  
pendant 10 minutes à l'eau bouillante.  
Egouttez-les et versez dans un plat à  
gratin.  
Ajoutez 20 cl de crème liquide, 100 g  
de parmesan râpé, salez, poivrez.  
Enfournez pour 30 minutes.

### Chips de chou kale



Préchauffez le four à  
180°.

Lavez et séchez 3 feuilles de kale,  
séparez-les de la tige, coupez les en  
petits morceaux.  
Déposez les sur une feuille de  
papier sulfurisé.  
Arrosez d'un filet d'huile d'olive,  
parsemez de fleur de sel et enfournez  
10 minutes environ.

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 tableau de bord

pour servir la recherche grâce aux données de vie réelle

## Un blog

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



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](http://www.feeleat.fr)

contact@feeleat.fr