

THE GOLDEN GUT



Comment prendre soin de soi cet été

INTRODUCTION

Comment prendre soin de soi cet été Nos astuces Microbiote Friendly

Bienvenue dans ce guide pratique pensé pour vous accompagner tout au long de l'été. Si vous tenez ce guide entre vos mains (ou sur votre écran), c'est sans doute que vous avez envie de prendre soin de vous — en douceur, sans pression, mais avec l'intention de faire un petit pas vers plus d'équilibre et de bien-être personnel.

Depuis plusieurs années, nous accompagnons des personnes à mieux comprendre les liens entre alimentation, digestion, santé globale et bien-être émotionnel. Ce que nous avons observé, encore et encore, c'est que le microbiote intestinal joue un rôle central dans cet équilibre : un microbiote nourri, diversifié et respecté peut transformer notre énergie, notre immunité, notre peau, notre humeur, et bien plus encore.

C'est ce qui a donné naissance à notre approche : l'alimentation Microbiote Friendly. Elle repose sur une logique simple et efficace : proposer à notre flore intestinale ce dont elle a vraiment besoin pour se rééquilibrer, tout en évitant les excès qui nourrissent les déséquilibres. On parle alors d'alimentation digeste, non inflammatoire, qui nourrit la flore bénéfique du microbiote et qui nous apporte 100 % de plaisir et de satisfaction, car oui, c'est possible !

Pas besoin de tout changer du jour au lendemain. Ce guide est une invitation à amorcer, à explorer, à ressentir. C'est une porte d'entrée pour repenser ses repas estivaux avec une approche différente : plus fonctionnelle, plus physiologique, plus respectueuse de notre écologie intérieure.

Si cette approche vous parle, vous trouverez davantage d'explications et d'outils dans notre livre « Microbiote Friendly » (éditions Érroll), véritable référence pour comprendre et appliquer les principes de cette alimentation au quotidien (+ de 100 recettes gourmandes et faciles vous y attendent pour passer à l'action).

Ce guide « Comment prendre soin de soi cet été » est là pour vous inspirer, vous aider à structurer vos journées, et surtout, pour vous prouver qu'on peut prendre soin de sa santé sans renoncer à la gourmandise ni au plaisir de vivre.

Belle découverte,

Sophie & Magalie



(Re)penser son hygiène de vie pour une santé au top.

L'été est un moment idéal pour se reconnecter à soi et revenir à une alimentation qui soutient notre vitalité, notre digestion et notre bien-être global. C'est aussi une belle opportunité pour mettre en place des routines qui nous font du bien, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Voici quelques pistes simples et concrètes pour (re)prendre soin de soi en douceur tout au long de la journée.

Le matin : démarrer du bon pied

Commencer la journée avec un petit-déjeuner bien pensé fait toute la différence.

Apporter des protéines, des bonnes graisses et des fibres est une clé essentielle pour soutenir l'énergie, stabiliser les humeurs, et favoriser l'épargne digestive.

Exemples de petit déjeuner :

- 1 à 2 œufs à la coque, accompagnés d'une tranche de pain au levain avec un peu de beurre cru, et un bol de fruits de saison.
- Ou pour une version « sucrée » : un yaourt maison fermenté 24 h* avec des fruits coupés et un granola d'oléagineux**.

Cette composition permet d'éviter les pics glycémiques, apporte de la satiété jusqu'au repas de midi et soutient durablement le métabolisme.

Le midi : se nourrir sans redouter le fameux « coup de pompe ».

En été, le déjeuner peut s'orienter vers une assiette froide. Ce qui compte, c'est de toujours retrouver :

- Une protéine digeste (poisson de qualité, œufs, viande, fromage au lait cru...).
- Des végétaux crus et/ou cuits à volonté. Pour les intestins sensibles : optez pour des légumes cuits puis refroidis.
- Un filet d'huile d'olive ou d'huile d'avocat pour l'assaisonnement et les antioxydants.

Exemple de repas de midi :

- Rôti de porc froid*, coupé en très fines lamelles façon « roastbeef », avec une mayonnaise maison aux herbes* de grande qualité (à manger même à la petite cuillère tant elle est bénéfique !).
- Salade froide de poivrons cuits à l'ail*.
- Une tranche de pain au levain (optionnelle).
- En touche finale : quelques fruits séchés*, que l'on aromatise selon les saisons et les envies. Toujours à portée de main sur nos étagères pour une pause gourmande et naturelle.



(Re)penser son hygiène de vie pour une santé au top.

L'après-midi : une collation légère pour éviter les fringales du soir.

Une collation bien choisie apporte du plaisir tout en soutenant le métabolisme :

- Une Nice Cream mango-passion*, prête en 10 min, rafraîchissante et riche en probiotiques naturels.
- Les fameux « bonbons lasagnes »*, souvenirs d'enfance revisités version Microbiote Friendly. Prêts en un rien de temps, sans sucre raffiné, à déguster sans culpabilité. Notre combo préféré : fraise & basilic ! Accompagnez les bonbons avec une poignée d'oléagineux et le tour est joué !

Le soir : un repas qui apaise et prépare au sommeil

Le dîner peut être à la fois léger et nourrissant, avec une touche de glucides digestes pour soutenir le sommeil (si bien choisis !).

- Salade de bœuf façon Thai*, accompagnée de riz de chou-fleur : une excellente alternative au riz classique, pauvre en amidon, plus légère, plus digeste et parfaite pour modérer la flore pathogène.
- En dessert : un crumble aux fruits* Microbiote Friendly, pour se faire plaisir sans faire grimper la glycémie ni alourdir la digestion.

Côté hydratation : priorité à l'eau

En été, l'hydratation est une priorité absolue. L'eau reste la base, à consommer plate ou pétillante, que l'on peut aromatiser avec des fruits frais, des plantes ou des épices douces.

Quelques options complémentaires sont intéressantes :

- Kéfir de fruits
- Kombucha
- Café (nature)
- Matcha latte** (avec lait végétal, sans sucre raffiné)
- Tisanes et rooibos
- Thé glacé maison à la pêche*

*Propositions de recettes de [l'Ebook « L'été »](#)

** Propositions de recettes du livre « [Microbiote Friendly](#) »





A p r o p o s d e n o u s

Salut !

Nous, c'est Sophie et Magalie.

Nous sommes nutritionnistes et micronutritionnistes, passionnées par la nutrition fonctionnelle et par le rôle central que joue le microbiote intestinal dans la santé globale : digestion, énergie, immunité, poids, peau, sommeil, humeur... rien ne lui échappe.

Depuis plusieurs années, nous accompagnons en consultation des personnes qui veulent retrouver un équilibre durable, à travers une alimentation sans frustration, naturelle, non culpabilisante — mais toujours basée sur la physiologie.

Notre approche est fonctionnelle : nous ne nous arrêtons pas aux symptômes, nous cherchons à comprendre les racines, à réparer l'écosystème digestif, à réconcilier le corps et l'assiette. Et surtout, nous croyons que la santé passe aussi par la joie de manger et le plaisir de prendre soin de soi.

Nous espérons que ce petit guide vous aura été utile et si vous avez envie d'aller plus loin, notre E-book d'été vous attend, avec une dizaine de recettes Microbiote Friendly conçues pour la saison : simples, colorées, nourrissantes, sans compromis sur le goût ni sur la santé.

On vous souhaite de belles découvertes et un été rayonnant et gourmand,

Sophie & Magalie

