

+32 497 22 26 48 [info@flo.brussels](mailto:info@flo.brussels)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

## [Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

## LE PREMIER D'UNE LONGUE SÉRIE

Aujourd'hui, j'ai décidé de commencer mon blog, de prendre la parole virtuelle. Petite, j'étais adepte des journaux intimes, des lettres interminables aux copines. La manière de s'exprimer a changé et l'on peut voir foisonner des blogs en tous genres traitant de sujets aussi divers qu'intéressants et c'est tant mieux ! Il n'y a rien de plus réconfortant que de découvrir le billet d'un blogueur qui a vécu ou vit la même chose que toi, rencontre les mêmes joies, les mêmes difficultés. De vraies personnes avec de véritables intentions. Je suis lectrice de la blogosphère depuis plusieurs années, elle constitue pour moi une source d'informations très importante.

C'est dans cette démarche, cet esprit que je décide aujourd'hui de prendre le clavier. Il y a quelques mois, la naturopathe a découvert que je souffre de dysbiose (c'est un peu comme une candidose, sauf que dans ce cas, ce sont les candida albicans qui sont en surnombre). Là, tu te dis qu'on a encore inventé une nouvelle maladie... Et tu ne crois pas si bien dire quand on prend conscience que nombreuses sont les personnes qui ignorent qu'elles souffrent de problèmes intestinaux. Petit à petit, les médecins y sont de plus en plus attentifs, mais si tu ne consultes pas, tu ne peux pas le savoir. Le danger est de croire que les bobos de santé que nous rencontrons sont dus au stress, et de ne pas investiguer plus... mais leurs conséquences peuvent entraîner des soucis plus sérieux.

Dysbiose signifie que j'ai trop de champignons dans les intestins. Nous en avons tous, des champignons, des bons, mais

dans mon cas, ils se sont multipliés et créent des problèmes à d'autres organes. Il était urgent d'éliminer les indésirables pour que tout mon corps fonctionne à nouveau correctement. Nous avons actionné la kalachnikov chimique dans un premier temps (les vilains antibiotiques) pour laisser place ensuite à des compléments alimentaires, probiotiques... les gentils médicaments cette fois. Tout cela assorti d'un régime assez stricte. Je ne peux plus manger de sucre, c'est le plus important, mais plus non plus de gluten (contenu dans la farine de blé, donc, les pains, viennoiseries, crackers, biscuits, pâtisseries, pâtes, semoule de blé...), d'alcool (exit le petit verre de vin le soir et tous les autres pris en de joyeuses circonstances), de lactose (contenu dans les produits laitiers) et une limitation des protéines animales en tout genre (la viande bien sûr, mais aussi les fromages, charcuteries...). C'est là qu'avec tes yeux tout ronds, tu te demandes si je mange encore quelque chose. Hé bien oui, et je vais même lancer le défi qu'en reproduisant mes petites recettes, tu ne voudras plus manger autrement !

Cela faisait déjà presque un an que j'avais pris conscience des méfaits du gluten sur mon corps mais surtout sur mon humeur. J'avais commencé à limiter les produits qui en contiennent. Je me sentais déjà en meilleure forme et de meilleure humeur. Mais il y a quelques mois, j'ai constaté que j'étais très fatiguée, ballonnée, avec une humeur, tantôt au beau fixe, tantôt très basse... J'ai alors diagnostiqué ce problème avant de recevoir les résultats des tests médicaux... Je n'imaginai pas me connaître aussi bien.

Bref, après toutes ces péripéties, je me suis dit que probablement je n'étais pas la seule à subir des caprices intestinaux. Toi, lecteur de ces lignes, tu rencontres peut-être aussi de temps en temps des signes de fatigue intestinale... Alors, je vais t'aider en te donnant des petits trucs et astuces pour que tu adoptes une manière de t'alimenter qui te fasse du bien, que tu aies l'impression

d'habiter un corps tout neuf et que tu retrouves une pêche d'enfer! On prend le pari ? Même au resto, tu peux y arriver. Je te donnerai les bonnes adresses ! Changement d'humeur, fatigue chronique seront dans peu de temps du passé.

Ne perds pas de vue que les intestins constituent notre deuxième cerveau. Les chercheurs commencent seulement maintenant à s'intéresser à la relation entre notre « ventre » et notre « tête ». Je comprends mieux pourquoi j'agis avec mes tripes !

Bon, on ne va pas parler que d'intestins, bien sûr. Disons que j'ai d'autres passions ! Je te parlerai aussi de livres, de boutiques (je suis une fille quand même !) ... de plein d'autres choses un peu plus légères et qui me tiennent cependant à cœur !

Cher lecteur, je te souhaite la bienvenue. J'espère que les billets que je posterai t'intéresseront, t'interpelleront, t'agaceront probablement aussi, te feront réagir. Je t'invite à me laisser un commentaire, une suggestion, à me poser des questions. Que ce blog soit un endroit de libre expression, de dialogue.

Je tenterai de rédiger de moins longs articles, mais je ne te promets rien...

## Je suis Flo Blog

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
  - [Food](#)
    - [Restos](#)
    - [Recettes](#)
    - [Enseignes gourmandes](#)
  - [Love](#)
    - [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)
- [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
  - [Les cours – Le cycle](#)
  - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

## Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.