



# Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

07 | juillet 2025

Dossier:

## TERRASSES & APÉROS D'ÉTÉ

BIEN-ÊTRE ESTIVAL SANS COMPROMIS

*Une habitude à la fois :  
petit changement,  
gros impact!*

Débranchez via le mode *avion*

Actualités:

Groupe Facebook recettes et inspiration  
Dates de vacances!

Découverte:

Pain Lavash, un allié santé !

NOUVELLE RESSOURCE GRATUITE!

# Groupe facebook: *Inspiration vraie vie et recettes saines*



Cliquez pour rejoindre



EMMA LECKY

NATUROPATHE AGRÉÉE

 450-914-0675

 [www.naturotheque.ca](http://www.naturotheque.ca)



*Inspiration vraie vie et recettes saines!*

---

Dossier

# Terrasses & apéros d'été : Se faire plaisir *avec conscience*



Alcool, digestion, foie, choix alimentaires, alternatives saines et astuces naturopathiques : découvrez comment profiter sans excès, écouter vos signaux de satiété, composer des menus d'apéro équilibrés et intégrer des options sans alcool créatives. Parce que plaisir et santé peuvent aller de pair, même sous le soleil des 5 à 7 estivaux !

Une approche naturopathique accessible, pour mieux comprendre votre corps et faire des choix éclairés en faveur de votre bien-être

*Emma*

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**

## **TERRASSES & APÉROS D'ÉTÉ**

### **BIEN-ÊTRE ESTIVAL SANS COMPROMIS**

L'été est souvent synonyme de plaisir, de détente et de moments partagés en terrasse. Entre les cocktails rafraîchissants, les planches à partager et les soirées ensoleillées, il est facile de perdre ses repères en matière de santé. Mais bonne nouvelle : il est tout à fait possible de savourer ces instants tout en respectant ses objectifs de bien-être!

Ces moments font partie intégrante du mode de vie estival. Ils sont précieux pour la santé émotionnelle, le lien social et la détente. En naturopathie, on valorise autant le plaisir que l'équilibre. L'important est d'y aller en pleine conscience, sans culpabilité, mais avec quelques stratégies simples pour éviter les excès.



#### **PLAISIR ET PIÈGES À ÉVITER**

L'apéro sur une terrasse est souvent associé à des boissons sucrées, à de la friture et à des excès. Pourtant, ce n'est pas l'apéro en soi qui pose problème, mais la fréquence et le contenu. Choisir des endroits qui offrent des options plus légères ou apporter sa touche maison peut tout changer. Il est aussi essentiel d'apprendre à écouter ses signaux de satiété, à alterner avec de l'eau et à éviter de faire de l'apéro un souper déguisé trop fréquent. L'idée est de préserver la joie sans basculer dans l'habitude ou l'automatisme. Ce guide propose des pistes simples pour profiter des apéros et des sorties avec conscience, plaisir et équilibre.





N'hésitez pas à inclure des protéines variées, comme des brochettes de tofu mariné, des boulettes de viande maison ou des crevettes grillées. Les fromages allégés, comme Allégro, apportent de la gourmandise sans excès de gras saturés. Pour compléter, des olives, des noix grillées ou des chips de kale apportent des gras essentiels et des fibres, tandis que les petites bouchées à base d'œufs ou de légumineuses ajoutent un apport protéique intéressant. Le but est de proposer un apéro équilibré qui satisfait, évite les fringales tardives, et soutient la digestion plutôt que de la surcharger.

## UN MENU D'APÉRO ÉQUILIBRÉ

Il est tout à fait possible de créer un apéro convivial, coloré et sain, qui ravira autant les papilles que le corps. Pensez à varier les textures et les saveurs pour stimuler l'appétit sans alourdir la digestion. Par exemple, proposez des bâtonnets de légumes croquants accompagnés de trempettes maison à base de yogourt grec, avocat ou purée de pois chiches (hummus). Utilisez aussi des feuilles d'endive ou de laitue comme « cuillères naturelles » pour servir des petites bouchées, ce qui permet d'éviter l'excès de pain. Pour remplacer les craquelins classiques, optez pour des versions artisanales ou à base de graines (lin, tournesol, sarrasin) qui apportent fibres et bons gras.





## ALCOOL ET ALTERNATIVES

Le verre de vin, la sangria ou le cocktail coloré peuvent tout à fait faire partie d'un apéro estival, mais mieux vaut les choisir avec discernement. Certains alcools sont plus sucrés et caloriques que d'autres : les cocktails à base de liqueurs, de sirops ou de jus commerciaux peuvent facilement contenir plus de 30 g de sucre par verre. Il est donc intéressant d'opter pour des options plus légères comme le vin sec, le spritz allongé avec de l'eau pétillante, ou une bière légère, si elle est bien tolérée. On peut aussi jouer avec les portions : un petit verre dégusté lentement apporte autant de plaisir qu'un grand, sans les inconvénients. Et pour prolonger l'ambiance sans alourdir son organisme, basculer ensuite vers une boisson sans alcool est une excellente stratégie. Les alternatives sont nombreuses : mocktails maison (citron, menthe, gingembre, concombre, infusion froide d'hibiscus ou de thé vert), kombucha non sucré, eau pétillante avec fruits frais, ou même un verre d'eau minérale dans un joli verre avec glaçons et herbes. Avoir ces options à portée de main, que ce soit chez soi ou en restaurant, facilite un rapport plus libre et équilibré à l'alcool, sans frustration.

## LES EXCÈS D'ALCOOL : IMPACTS SOUS-ESTIMÉS SUR LA SANTÉ ET LES CHOIX ALIMENTAIRES

L'alcool, surtout consommé en excès ou de façon régulière, peut avoir un effet domino sur notre santé globale. Il sollicite fortement le foie, perturbe les cycles de sommeil, accentue la déshydratation, aggrave l'inflammation et dérègle la glycémie. Sur le plan mental, il peut nuire à la clarté d'esprit et à la qualité de la récupération, même après une seule soirée. Mais ce qu'on oublie souvent, c'est qu'il influence aussi nos décisions alimentaires : sous l'effet de l'alcool, on est plus tenté de grignoter gras, sucré ou salé, d'ignorer la satiété, ou de repousser ses objectifs bien-être. Sur le long terme, des apéros trop fréquents peuvent créer une forme d'habitude automatique, sans plaisir réel, où l'alcool devient une norme sociale plus qu'un choix personnel. Sans culpabilité, il est sain de questionner cette fréquence, d'alterner avec des semaines sans alcool, ou de mettre en place une règle simple (ex. : 1-2 verres maximum, puis une boisson sans alcool).



## LES SIGNAUX DE SATIÉTÉ

Il est essentiel de reconnecter avec ses signaux de satiété, souvent mis de côté dans le contexte festif des terrasses et apéros. Cela passe par manger lentement, savourer chaque bouchée, et être attentif au moment où le plaisir diminue, ce point subtil où continuer ne rajoute plus rien à l'expérience, voire la gâche. Reconnaître le moment où l'on se sent "juste bien", léger, satisfait, mais pas plein, est une compétence précieuse. À l'inverse, certains signes comme une bouche sèche, une légère agitation intérieure, un ventre gonflé ou une sensation de ralentissement mental peuvent indiquer qu'on a dépassé ses besoins réels. Se mettre dans des conditions qui favorisent l'écoute de soi aide beaucoup : choisir un lieu où les options saines et variées sont possibles, proposer un plat à partager plus nourrissant, ou apporter soi-même une contribution maison permet d'avoir plus de contrôle sur ce qu'on consomme.



## APÉROS RÉPÉTÉS : ATTENTION À LA SURCHARGE HÉPATIQUE

Pendant la saison des apéros, notre foie est souvent mis à rude épreuve, c'est pourquoi il mérite toute notre attention. Le foie est l'organe principal de détoxification du corps. Lorsque vous consommez de l'alcool, sa mission est de décomposer l'éthanol en substances non toxiques pour qu'il soit éliminé. Le problème réside dans le fait que la dégradation des métabolites hautement toxiques de ces transformations peut prendre un certain temps, en particulier lorsque vous consommez de l'alcool rapidement ou en grande quantité. L'alcool endommage les cellules hépatiques, provoque une inflammation du foie et perturbe les autres fonctions essentielles du foie, telles que la régulation des glucides, des lipides et des protéines, ce qui explique nos inconforts digestifs ou notre prise de poids accrue en été. D'où l'importance, en naturopathie, de soutenir doucement le foie pendant l'été avec des aliments protecteurs, des plantes ciblées et des choix plus conscients autour de l'alcool et de l'alimentation.

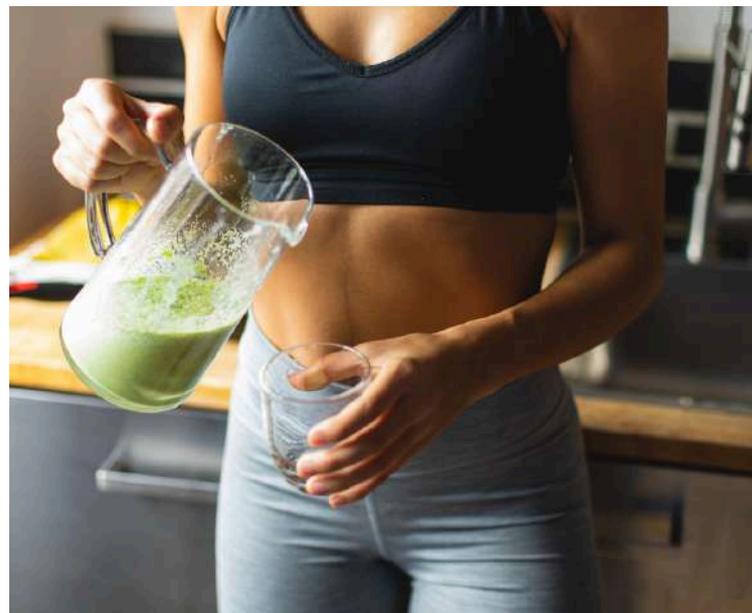


## COMMENT SOUTENIR LE FOIE PENDANT LA SAISON FESTIVE

Des plantes comme le chardon-Marie, le pissenlit, l'artichaut ou le romarin peuvent l'aider. Côté alimentation, miser sur des légumes amers, des radis, du citron ou du curcuma frais est une belle façon de le soutenir au quotidien. Boire suffisamment d'eau, limiter les excès de sucre et d'alcool sont aussi essentiels. Certains suppléments, comme les extraits de plantes hépato-protectrices, la N-acétylcystéine (NAC) ou la phosphatidylcholine, peuvent être intéressants selon les besoins. Toutefois, il est recommandé de consulter un naturopathe avant d'envisager une supplémentation, afin de choisir les bons produits, aux bons dosages, en fonction de son profil. Une tisane digestive après le souper ou un smoothie vert au petit-déjeuner peuvent déjà faire une grande différence.

## BIEN S'HYDRATER POUR MIEUX PROFITER : NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF

En été, les pertes hydriques augmentent : chaleur, transpiration, et une consommation accrue d'alcool ou d'aliments salés contribuent à la déshydratation, souvent sans que l'on s'en rende compte. La sensation de soif n'est pas toujours un indicateur fiable. L'hydratation doit donc être régulière, variée et agréable tout au long de la journée. Alternez eau plate et pétillante, infusions froides, eaux aromatisées maison et consommez des aliments riches en eau comme le melon, les fraises ou le concombre. Attention : même si l'apéro semble désaltérant, l'alcool a en réalité un effet déshydratant important. C'est pourquoi il est judicieux de bien s'hydrater dans la journée et d'intercaler des boissons non alcoolisées lors de vos 5 à 7. Cela permet non seulement de préserver l'équilibre, mais aussi de mieux profiter de la soirée, sans effets indésirables.



## BOUTIQUE APERO À ZÉRO

Le marché de l'apéro a évolué, grâce à cette première boutique physique de sans alcool au Canada, où on trouve désormais une multitude de produits sans alcool ou désalcoolisés, et même certains à faible teneur en sucre qui permettent de se faire plaisir sans compromis. L'offre est en pleine effervescence : prêts-à-boire variés, spiritueux sans alcool ou botaniques (gin, rhum, téquilas ou apéritifs, etc.), sirops naturels, bitters sans alcool, hydrolats prêts à mélanger, offrent une base aromatique raffinée. Avec quelques glaçons, des herbes fraîches et un soupçon de citron ou de concombre, on peut concocter des mocktails dignes des meilleurs bars à cocktails. Côté vin, certains rouges et blancs secs affichent un taux de sucre aussi bas que 1,9g par verre (ou moins de 4g/L), ce qui les rend intéressants pour celles et ceux qui surveillent leur glycémie ou leur poids (en plus avec l'alcool en moins!)



## ÇA VAUT LE DÉTOUR!

La boutique offre des dégustations quotidiennes! Tous les produits, sélectionnés avec flair pour répondre aux plus hauts critères de l'industrie du sans-alcool. Ils vous séduiront par leur goût, leur élégance, leur faible impact sur la santé... (YÉ!) et leur capacité à convaincre même les amateurs d'apéro classique.



### Boutique Apéro à zéro

 : 3661 Rue Ontario E, Montréal, QC H1W 1S1

 : (514) 394-1197

 : Lundi- mardi (fermé) Mercredi au vendredi (12h-19h), samedi (10h-17h) dimanche (12h-17h)

Découverte

# *Pain Lavash*: une alternative futée aux tortillas industrielles



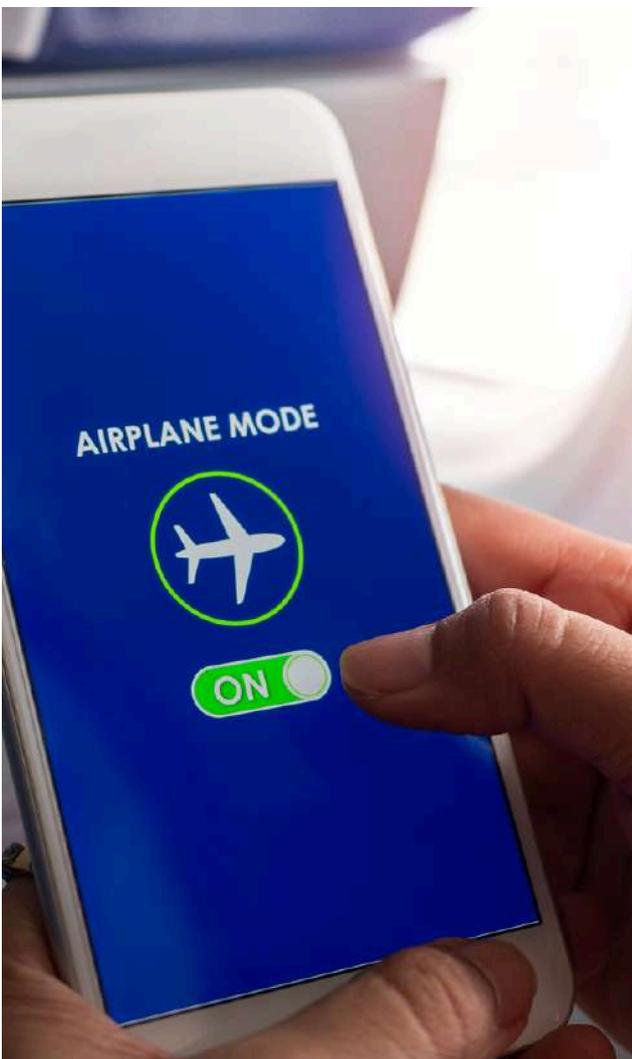
**Disponibles en épicerie internationale !**

**Se congèle très bien!**

Ce pain plat d'origine arménienne et du Moyen-Orient gagne en popularité dans les assiettes santé... et pour de bonnes raisons! Fin, souple, peu transformé, il peut remplacer avantageusement les tortillas du commerce dans vos roulés, apéros ou lunchs. Côté ingrédients, le Lavash traditionnel est **fait à base de farine de blé, eau et sel, parfois enrichi de graines de lin ou de sésame, et sans additifs ni agents de conservation.** Les tortillas industrielles, quant à elles, contiennent fréquemment des matières grasses hydrogénées, des agents de texture et des sucres ajoutés, très peu de fibres, ce qui les rend moins intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Le Lavash se distingue donc par un meilleur ratio fibres/glucides, ce qui en fait une option plus intéressante pour la glycémie, la satiété, la gestion du poids et la digestion.

## Motivation

# *Une habitude à la fois :* petit changement, gros impact!



## ***Préservez votre sommeil: Débranchez!***

Éteindre les notifications et mettre votre téléphone en mode avion avant de dormir peut sembler simple, mais ses bienfaits sont nombreux. Cela limite les distractions, réduit l'exposition aux ondes électromagnétiques et favorise un sommeil plus profond et réparateur.

Le cerveau a besoin d'un environnement calme pour se régénérer pleinement. Les vibrations, sons et lumières bleues émis par nos appareils électroniques perturbent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et augmentent le stress.

Essayez de mettre votre téléphone en mode avion ½ heure avant de vous coucher, puis observez comment votre qualité de sommeil et votre énergie au réveil s'améliorent.

Actualités

# *Vacances: Dates d'indisponibilités*

*Veillez prendre note que je serai en  
vacances du 6-12 juillet  
inclusivement.*

***Pour réserver:***

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

*Il y a un sujet que vous aimeriez que j'aborde  
dans la section DOSSIER?  
Écrivez-moi!*

 ***Courriel:*** [info@naturotheque.ca](mailto:info@naturotheque.ca)

## *À propos de l'auteure...*

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballe,  
l'habitude vous entraîne et la  
Naturotheque vous épaulé.





© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS