



## News #28 - Juin 2025

Bienvenue sur ma newsletter de juin!!

Ce mois-ci, je vous écris à propos d'un petit fruit rouge, acidulé et de saison : la framboise.

C'est mon fruit préféré et un de mes souvenirs d'enfance ! Je me rappelle quand j'étais enfant, je me perdais dans le jardin de ma Grand-Mère en cueillant et en mangeant ces petites baies rouges.

Un **souvenir** et un **plaisir gustatif** mais saviez vous que ce fruit rouge est un véritable allié pour la santé ?



La framboise est un fruit petit, facile à manger, à la fois acide et sucrée. Nous pouvons en trouver **d'avril à octobre** avec un pic entre juin et juillet grâce à ces nombreuses variétés de framboises :

- **Nobility** : variété à la chair ferme et sucrée (desserts et confitures)
- **Majestic** : variété aux fruits gros et parfumés (consommation fraîche)
- **Tulameen** : variété douce et aromatique
- **Vajolet** : variété tardive avec un goût subtil (confitures)



Pour un meilleur goût et une meilleure qualité, je vous conseille des framboises d'**origine française** (Ardèche, sud-ouest, Bretagne) en circuit court, sur les marchés de producteur, dans les AMAP, en magasins bio.

Et si vous passez dans le Lot-et-Garonne à **Monflanquin**, je vous conseille ce producteur sympa qui élève des framboises excellentes : [Les Vergers de la Huppe](#) .

## Un concentré de bienfaits

La framboise est riche en :

- **Flavonoïdes et anthocyanes** = protection des cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré
- **Vitamine C** = soutien de l'immunité et de la synthèse du collagène
- **Fibres douces** = aide pour le transit intestinal et la flore digestive
- **Manganèse et magnésium** = stimulation du système nerveux et musculaire

Ce petit fruit est connu pour ses **propriétés antioxydantes** et **anti-inflammatoires** : soutien nerveux 🧠 (concentration, récupération mentale), aide au système digestif 🍷 , santé vasculaire ❤️ , diminution des douleurs articulaires & inflammations 🦴 .



## Comment la consommer 🍴 ?

Nous avons plein de possibilités pour la manger ! Soyez imaginatifs 🤖

- nature à la main
- en collation avec quelques oléagineux
- dans un smoothie
- en sucrée-salée (fromage de chèvre, noix, tomate, betterave ...)
- en salade de fruits
- dans des gâteaux (tarte, tiramisu ...)
- dans du yaourt
- dans l'eau, infusée avec de la menthe, gingembre ...

### Petite recette de smoothie antioxydante :

1 banane pour le magnésium et le fer 🍌

1 orange pour la vitamine C 🍊

framboises pour les anti-oxydants

1 cuil à s de spiruline pour les protéines végétales 🌱

1 cuil à c de graines de lin pour les fibres

1 cuil à s d'huile de noix pour les oméga 3

**NB : pensez à la congeler pour en profiter toute l'année !**



## Ostéopathie et Alimentation

L'Ostéopathie est une discipline exclusivement **manuelle** qui vise à aider le corps humain à retrouver son **harmonie** et son **équilibre**. C'est une approche **globale** de la santé.

**Prendre soin de votre alimentation**, c'est accompagner votre corps dans sa récupération, sa digestion, son équilibre émotionnel. Intégrer la framboise dans votre quotidien, c'est un geste simple pour un bien être général.

*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement**.  
Ce qui caractérise l'**état de santé**, c'est l'**équilibre**.*

Si vous avez besoin de plus de conseils sur l'alimentation dans votre quotidien ou dans votre sport, venez à mon cabinet !

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

**Prendre Rdv**

En conclusion, n'oubliez pas :

*Ce qui caractérise la **vie**, c'est le **mouvement** !*

*Ce qui caractérise l'**état de santé**, c'est l'**équilibre** !*

### **Votre ostéopathe Diane**

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique



**Diane Sibille Ostéopathe D.O.**

47 rue Paul Bert, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

[diane@osteods.com](mailto:diane@osteods.com)

[www.osteods.com](http://www.osteods.com)