

# L'ALIMENTATION SANTÉ



**ATELIERS ET CONFÉRENCES  
2025-2026**

**L'association Les Secrets de la Nature réunit des scientifiques, notamment des microbiologistes, engagés dans la transmission de connaissances et d'expertise sur la santé et le Vivant.**

**Nous proposons des ateliers, animations et conférences accessibles à tous, explorant des thématiques essentielles comme le microbiote intestinal, l'axe intestin-cerveau, les maladies inflammatoires ou encore la santé intégrative.**

**Notre objectif est de sensibiliser aux solutions naturelles pour mieux manger sainement, en mettant en avant les bienfaits des probiotiques – que nous enseignons à produire via des ateliers de cuisine santé, tels que la lactofermentation – ainsi que la fabrication de produits sains à faire soi-même, comme les plantes et remèdes issus de l'herboristerie.**

**Nous encourageons ainsi l'adoption de gestes simples et bénéfiques pour la santé au quotidien pour tout public.**



# ATELIERS ET CONFÉRENCES

LES SECRETS DE LA NATURE



# NOS ATELIERS



LEVAIN MAISON



PAIN MAISON



KÉFIR



VINAIGRE MAISON



LACTO  
FERMENTATION



ALIMENTATION  
VIVANTE

# NOS ATELIERS



LE KOMBUCHA



LE KIMCHI



LES GRAINES GERMÉES



MES RECETTES SANS GLUTEN



LES DESSERTS  
0% SUCRE



LES RECETTES  
100% VEGGIE

# CONFÉRENCES

**LE MICROBIOTE INTESTINAL :  
UN NOUVEAU FACTEUR CLÉ  
DANS LA SANTÉ GLOBALE**

**L'ALIMENTATION SANTÉ  
PAR QUOI COMMENCER ?**

**L'AXE MICROBIOTE-CERVEAU :  
RÉVÉLATIONS SUR LA DÉPRESSION**

**LIBÉREZ VOUS  
DES MÉTAUX LOURDS**

**RESTONS CONNECTÉS !  
POUR NE RIEN MANQUER DE NOS  
PROCHAINES PUBLICATIONS ET  
ACTUALITÉS,**

**RETROUVEZ NOUS SUR INSTAGRAM :  
SECRETS\_DELANATURE**

**REJOIGNEZ NOTRE GROUPE FACEBOOK :  
LES SECRETS DE LA NATURE**

