



Equilibre

Naturo Psycho

Prendre soin
de son cerveau

Livret pratique



» Dans ce livre...

01 Bienvenue

02 C'est quoi le système nerveux ?

03-05 Les neurotransmetteurs, au coeur de notre santé mentale

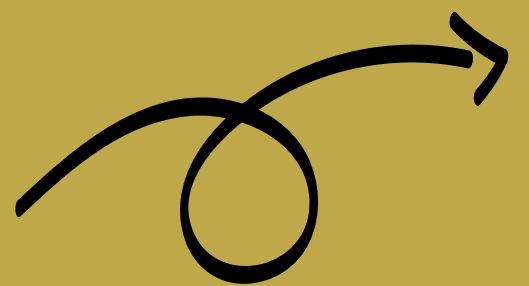
06 Un 2e cerveau dans nos intestins ?

07-10 Bien nourrir son cerveau

11 De quoi votre cerveau a-t-il besoin ?

12 La respiration : un calmant à disposition

13-15 Apaiser son système nerveux avec les plantes

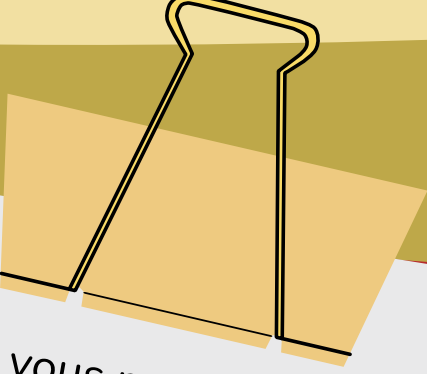


Bienvenue dans votre livret


Nous pensons souvent à prendre soin de notre corps. Mais nous oublions fréquemment que le chef d'orchestre de notre équilibre global reste notre cerveau. Chaque jour, il régule nos émotions, notre énergie, notre concentration, notre sommeil ou encore notre capacité d'adaptation. Autrement dit, il pilote en grande partie notre état interne.

Dans nos modes de vie actuels, rapides et très stimulants, notre système nerveux est sollicité en continu : surcharge cognitive, stress, rythme soutenu, sollicitations permanentes. Avec le temps, cette mobilisation constante peut déséquilibrer son fonctionnement.

Grâce à la naturopathie et à la thérapie de soutien, il est possible d'apaiser votre système nerveux, de soutenir ses fonctions cognitives et ainsi de favoriser un meilleur équilibre émotionnel.



Ce petit guide vous propose une première introduction à ce que la naturopathie peut apporter à votre bien-être, notamment sur le plan mental et émotionnel.



Il présente quelques pistes que l'on peut explorer pour prendre soin de soi, comme l'alimentation, la relaxation ou la phytothérapie. La naturopathie aborde également d'autres aspects essentiels du bien-être, comme la gestion du sommeil ou du stress, qui ne sont pas détaillés ici.

L'objectif est de vous donner un aperçu des différents leviers sur lesquels il est possible d'agir. Si ces sujets vous parlent ou si vous rencontrez des difficultés au quotidien (stress, fatigue mentale, surcharge émotionnelle, douleurs chroniques liées au mode de vie...), un accompagnement personnalisé peut permettre d'aller plus loin et de mettre en place un travail de fond.

La naturopathie, c'est apprendre à comprendre son corps pour mieux en prendre soin !

C'est quoi le système nerveux ?

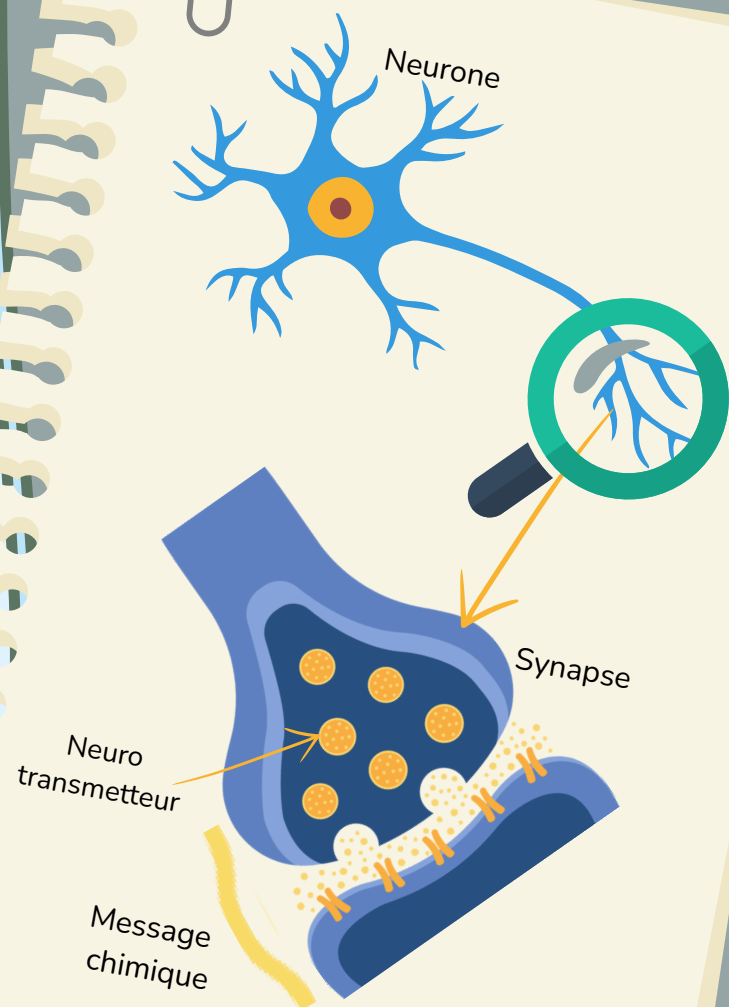
Le système nerveux est le système de communication et de commande de notre corps. Il permet de percevoir notre environnement, de comprendre ce qui se passe et de réagir de manière adaptée. Il fonctionne grâce à des cellules spécialisées : les neurones. En permanence, le système nerveux reçoit des informations (température, douleur, sons, stress), les analyse et déclenche une réponse (bouger, sécréter une hormone, accélérer le cœur, digérer...).

Comment circule l'information ?

Les neurones communiquent grâce à un signal électrique : l'influx nerveux. Cet influx circule très rapidement le long du neurone (à la manière d'un courant électrique dans un câble).

Mais entre deux neurones, il ne peut pas passer directement, il doit traverser un tout petit espace appelé la synapse, le message devient alors chimique et les messagers chimiques, permettant de transmettre l'information d'une cellule à une autre, sont les neurotransmetteurs.

Selon le neurotransmetteur libéré, le message peut activer ou freiner une fonction. Le système nerveux agit donc comme un modulateur permanent.



Pour être produits, les neurotransmetteurs ont besoin de nutriments (acides aminés, lipides, glucose), mais aussi de cofacteurs comme certaines vitamines et minéraux. Ces cofacteurs sont indispensables : ils permettent la fabrication des messagers nerveux, la production d'énergie et une bonne communication entre les neurones.

Pour s'adapter aux besoins de l'organisme, le système nerveux autonome (qui régule automatiquement les fonctions vitales du corps) fonctionne selon deux modes : le sympathique et le parasympathique.

Systeme sympathique

Il prépare le corps à agir face à un défi ou un stress, en mobilisant rapidement l'énergie.

Systeme parasympathique

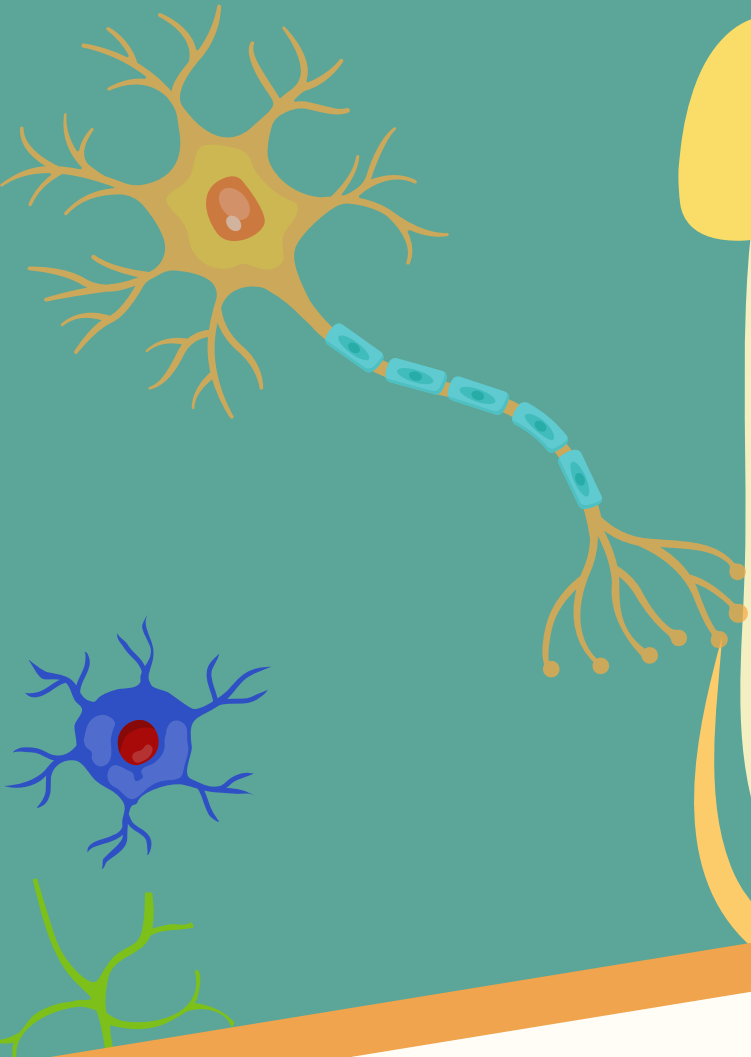
Il permet au corps de se calmer, de récupérer et de relancer les fonctions d'entretien comme la digestion et la réparation.

L'équilibre du système nerveux repose sur une alternance harmonieuse entre le mode sympathique et le mode parasympathique.

Les neurotransmetteurs au cœur de notre santé mentale

Les neurotransmetteurs jouent un rôle central dans notre équilibre global, et particulièrement dans notre santé mentale et émotionnelle. Certains favorisent la motivation et l'enthousiasme, d'autres participent à l'apaisement, au plaisir, à la concentration ou encore au sentiment de lien avec les autres. Lorsque leur production est équilibrée, nous nous sentons généralement plus stables, plus sereins et plus dynamiques.

À l'inverse, un déséquilibre ou une production insuffisante de certains neurotransmetteurs peut se manifester par de la fatigue, une baisse de motivation, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration, du stress ou encore une sensibilité émotionnelle accrue voire une humeur dépressive.



“

La bonne nouvelle est que notre organisme possède une grande capacité d'adaptation. La production et l'activité des neurotransmetteurs ne dépendent pas uniquement de notre génétique : notre mode de vie joue également un rôle majeur.

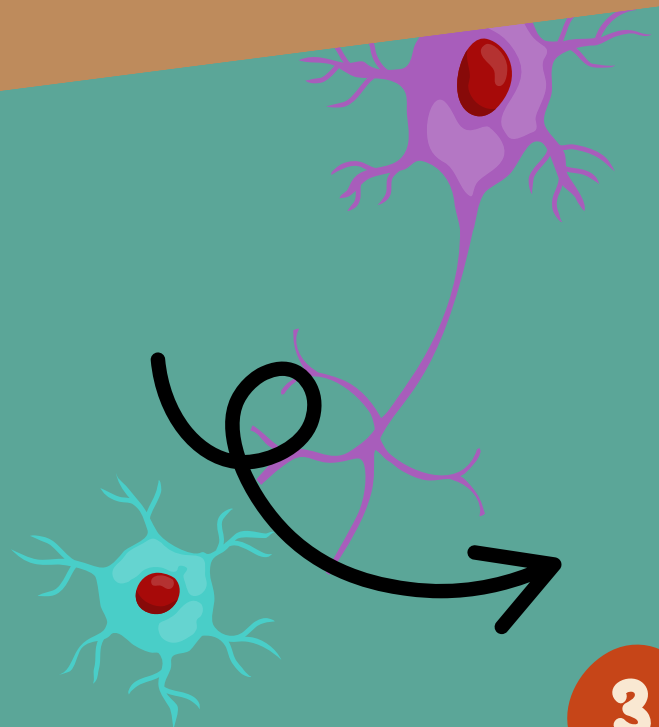
L'alimentation, l'activité physique, la qualité du sommeil, l'exposition à la lumière naturelle, les relations sociales ou encore la gestion du stress influencent directement leur fabrication et leur équilibre.

”

Apprendre à connaître ces messagers du système nerveux permet donc de mieux comprendre notre fonctionnement interne. Cela nous aide aussi à repérer certains signes qui peuvent indiquer un manque ou un déséquilibre, et à agir naturellement pour soutenir notre organisme.

Dans ce petit guide, nous allons découvrir plusieurs neurotransmetteurs essentiels : la dopamine, l'acétylcholine, la sérotonine, les endorphines, l'ocytocine et le GABA. Chacun possède des fonctions spécifiques et contribue, à sa manière, à notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Lorsque certaines périodes de vie deviennent particulièrement difficiles et que la santé mentale est fragilisée, il arrive que des professionnels de santé prescrivent des antidépresseurs. Ces médicaments agissent justement au niveau des neurotransmetteurs : ils vont modifier ou soutenir leur action afin d'aider le cerveau à retrouver un meilleur équilibre chimique.



Les neurotransmetteurs au cœur de notre santé mentale

DOPAMINE

Votre moteur intérieur

La dopamine est le neurotransmetteur de la motivation et de l'élan.

Elle nous aide à passer à l'action, à nous mettre en mouvement, à ressentir du plaisir dans ce que nous accomplissons.

Dans la vraie vie...

Vous avez mille choses à faire mais vous n'arrivez pas à commencer ? Vous repoussez sans cesse une tâche pourtant importante ?

Cela peut évoquer un manque de stimulation dopaminergique.

Dans l'assiette ?

La dopamine est fabriquée à partir de la tyrosine (acide aminé) présente dans : les œufs, le poisson, les légumineuses, les amandes

Dans mon mode de vie ?

- Se fixer des micro-objectifs réalisables
- Bouger régulièrement (marche, sport, étirements)
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Célébrer les petites réussites

ACÉTYLCHOLINE

La clarté mentale

C'est le neurotransmetteur de la mémoire et de la concentration.

Elle soutient l'apprentissage, la créativité et la fluidité de pensée.

Dans la vraie vie...

Vous entrez dans une pièce et oubliez pourquoi ?

Vous relisez trois fois le même paragraphe ?

Cela peut traduire un besoin de soutien de l'acétylcholine.

Dans l'assiette ?

Elle dépend notamment de la choline présente dans : les œufs, le poisson, les légumineuses

Dans mon mode de vie ?

- Apprendre une nouvelle compétence
- Pratiquer une activité créative
- Lire, écrire
- Jouer d'un instrument
- Un sommeil de qualité

SÉROTONINE

Le sentiment de sécurité

La sérotonine est le neurotransmetteur de l'apaisement émotionnel et du sommeil.

Fait important : 90 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, ce qui illustre le lien étroit entre santé digestive et santé mentale (axe intestin-cerveau) !!

Dans la vraie vie...

Vous vous sentez irritable ou anxieux sans raison ? Vous avez du mal à trouver le sommeil malgré la fatigue ?

Cela peut indiquer un déficit ou une stimulation insuffisante de la sérotonine

Dans l'assiette ?

La sérotonine est fabriquée à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel que l'on trouve dans : les œufs, la volaille, les produits laitier, les légumineuses, les oléagineux

Dans mon mode de vie ?

- Exposition à la lumière du jour
- Marche en extérieur
- Routines régulières
- Moments de lien social

Les neurotransmetteurs au cœur de notre santé mentale

GABA

Le bouton pause

Le principal neurotransmetteur calmant. Il freine le système nerveux quand celui-ci est trop sollicité. Il favorise : la détente et le relâchement

Dans la vraie vie...

Vous êtes fatigué(e) mais incapable de décrocher ? Votre mental tourne en boucle le soir ? Cela peut traduire un besoin de soutien du GABA.

Dans l'assiette ?

Il est fabriqué à partir de la glutamine présente dans : les protéines animales, les produits laitiers, les légumineuses

Dans mon mode de vie ?

- Respiration lente
- Méditation
- Etirements, yoga
- Moments de calme

OCYTOCINE

Le lien affectif

Le neurotransmetteur du lien et de la sécurité affective. Elle favorise la confiance et diminue le stress.

Dans la vraie vie...

Vous vous sentez isolé même entouré ? Le contact humain vous semble difficile ? Cela peut signaler un manque de stimulation de l'ocytocine.

Comment je la stimule ?

- le contact (les caresses !)
- les interactions positives
- les moments de partage

ENDORPHINES

Le réconfort naturel

Nos antidouleurs internes. Elles procurent bien-être et résistance au stress.

Dans la vraie vie...

Vous avez du mal à ressentir du plaisir ? Les petites choses ne vous procurent plus de satisfaction ? Cela peut indiquer un besoin de stimulation endorphinique.

Comment je les stimule ?

Elles sont favorisées par :

- le mouvement
- le rire
- les moments agréables (dont la sexualité)

Un 2e cerveau dans nos intestins ?

A première vue, cela doit vous sembler surprenant et pourtant. Pour répondre à cette question, il faut d'abord nous intéresser à un acteur clé dont on entend de plus en plus parler: le microbiote intestinal. Le microbiote intestinal est un peu devenu une des "stars" de la santé ces dernières années. S'agit-il d'un effet de mode ? Pas du tout. C'est au contraire un domaine très sérieux de la recherche scientifique, en pleine expansion, qui ouvre aujourd'hui de nouvelles pistes, notamment sur la santé mentale.

Mais concrètement, c'est quoi ?

Le microbiote intestinal, c'est tout simplement l'ensemble des micro-organismes (principalement des bactéries) qui vivent dans notre intestin.

Et quand on dit "ensemble" on parle quand même d'environ 100 000 milliards de bactéries. Cette immense population vit principalement dans notre gros intestin, où elle passe le plus clair de son temps. Et comme une empreinte digitale, chacun possède son propre microbiote.

Vous pouvez voir votre microbiote comme une grande colocation où l'on trouve des bons et des moins bons colocs.

Quand tout ce petit monde vit en harmonie, tout va bien, mais quand les "moins sympas" prennent trop de place, cela peut entraîner :

- des troubles digestifs
- de l'inflammation
- de la fatigue
- et même un impact sur votre humeur

Des bactéries loin d'être passives...

Elles participent activement à la défense immunitaire, la protection contre les agents pathogènes ou encore la production de certaines vitamines (B, K).

Mais surtout elles transforment les fibres alimentaires (fruits, légumes, céréales complètes...) en substances très utiles pour le corps dont les acides gras à chaîne courte.

Ces substances :

- nourrissent les cellules de l'intestin
- réduisent l'inflammation
- aident à réguler le métabolisme
- soutiennent l'immunité

Autrement dit, elles travaillent pour vous à condition de bien les nourrir. Et c'est là que vous avez la possibilité d'agir grâce à vos choix alimentaires. N'oubliez jamais que manger, c'est nourrir ses cellules, son microbiote et son cerveau.

Un microbiote en bonne santé, c'est quoi ?

Un microbiote équilibré, c'est avant tout une grande diversité de bactéries, avec une majorité de "bonnes bactéries", sans que des microbes potentiellement nocifs ne prennent le dessus.

Pour nourrir vos "bonnes bactéries", il est essentiel de consommer des fibres, Ces fibres sont ce qu'on appelle des prébiotiques.

Mais vous pouvez aussi enrichir votre microbiote en apportant directement de nouvelles "bonnes bactéries".

C'est le rôle des probiotiques, que l'on retrouve dans certains aliments fermentés comme : la choucroute, le kimchi, les fromages ou encore certains yaourts.

Un lien direct avec notre cerveau

Notre intestin communique en permanence avec notre cerveau via ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau.

Les bactéries intestinales produisent des substances qui stimulent des cellules de l'intestin, capables de libérer des neurotransmetteurs comme la sérotonine (liée à l'humeur, au stress, au sommeil). Elle est produite à 90 % dans nos intestins ! Cette sérotonine ne va pas directement au cerveau car elle est bloquée par une barrière de protection. En revanche elle va stimuler le nerf vague, un véritable "câble" entre l'intestin et le cerveau.

Ce nerf transmet ensuite des informations qui peuvent influencer positivement l'humeur et le bien-être. C'est notamment pour cela que l'on parle aujourd'hui de l'intestin comme d'un "deuxième cerveau".

Alors concrètement, qu'est-ce qu'on mange pour nourrir son microbiote et donc son cerveau ?



Bien nourrir son cerveau

Menu du jour

Notre cerveau est un organe extraordinaire mais aussi particulièrement gourmand. À lui seul, il consomme environ 20 % de l'énergie dont notre corps a besoin chaque jour. Pour fonctionner de manière optimale (penser, mémoriser, ressentir, décider, réguler nos émotions...) il a besoin d'un apport régulier de nutriments de qualité.

Pour commencer, nous allons nous intéresser à un moment clé de la journée : le petit déjeuner. Contrairement aux habitudes très sucrées que l'on rencontre souvent, un petit déjeuner salé est généralement plus intéressant pour l'équilibre du système nerveux et la stabilité de l'énergie tout au long de la matinée. Pas d'inquiétude toutefois : pour celles et ceux qui ont du mal à imaginer leur matinée sans une note sucrée, une alternative adaptée sera également proposée.

Nous verrons ensuite comment composer des repas équilibrés au déjeuner / dîner, afin de continuer à apporter au cerveau les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée.



Et pour guider ces choix, nous garderons en tête un principe simple et efficace : s'inspirer d'une alimentation de type méditerranéen, reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé du cerveau et de l'organisme. Cela signifie privilégier des aliments de saison, frais, peu transformés, riches en végétaux, en bonnes graisses et en nutriments essentiels.

Voyons maintenant concrètement ce que nous pouvons mettre dans notre assiette pour prendre soin de notre cerveau dès le réveil.





Bien nourrir son cerveau

Eh oui, vous vous doutiez que j'allais en venir là. Le fameux petit-déjeuner sucré très français n'est pas l'idéal pour notre cerveau. Trop de sucres rapides entraîne : pics de glycémie, coups de fatigue, microbiote malmené et donc un cerveau moins performant.

À l'inverse, un petit-déjeuner riche en protéines, en bons gras, en magnésium et en antioxydants viendra soutenir votre concentration, votre humeur et votre énergie mentale. On retient donc : moins de sucre, plus de nutriments et votre cerveau vous dira merci !

Pain au levain complet (2 tranches maximum)

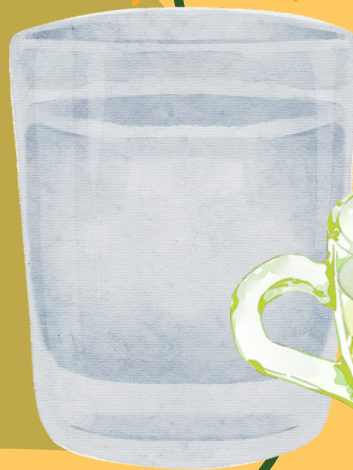
Le pain complet au levain apporte des glucides et des fibres, c'est-à-dire le carburant principal de votre corps et de votre cerveau.

Grâce au levain et aux farines complètes :

- le sucre passe plus lentement dans le sang
- l'énergie dure plus longtemps
- vous évitez les coups de fatigue dans la matinée

Les fibres nourrissent aussi les bonnes bactéries de l'intestin, ce qui aide à réguler l'humeur, le stress et la concentration.

Pensez à boire un grand verre d'eau au réveil afin de réhydrater votre corps



Le thé vert

Le thé vert aide à réveiller le cerveau en douceur.

Il contient des substances comme la L-Thénine qui stimule la vigilance mentale, des polyphénols pour bien protéger nos neurones et des catéchines qui ont une action anti-inflammatoire.



Si vous êtes plus team café, sachez qu'il est également intéressant car il est antioxydant et il favorise la vigilance et la performance cognitive (attention de ne pas dépasser 3 tasses/jour)

Les baies (myrtilles, mûres...)

Riches en antioxydants puissants, elles protègent les cellules du stress oxydatif et soutiennent la mémoire.

Elles aident aussi à réduire l'inflammation et à renforcer l'organisme.



Le fromage

Le fromage apporte des bons gras qui participent à la bonne communication entre les cellules du cerveau.

Il contient aussi des probiotiques qui peuvent aider à :

- soutenir le microbiote intestinal
- réguler le stress et l'humeur

Privilégier les fromages de chèvre ou de brebis car ils sont souvent plus faciles à digérer.

L'oeuf

L'oeuf est très riche en protéines, indispensables pour fabriquer les substances chimiques du cerveau qui influencent :

- la motivation
- la concentration
- l'humeur

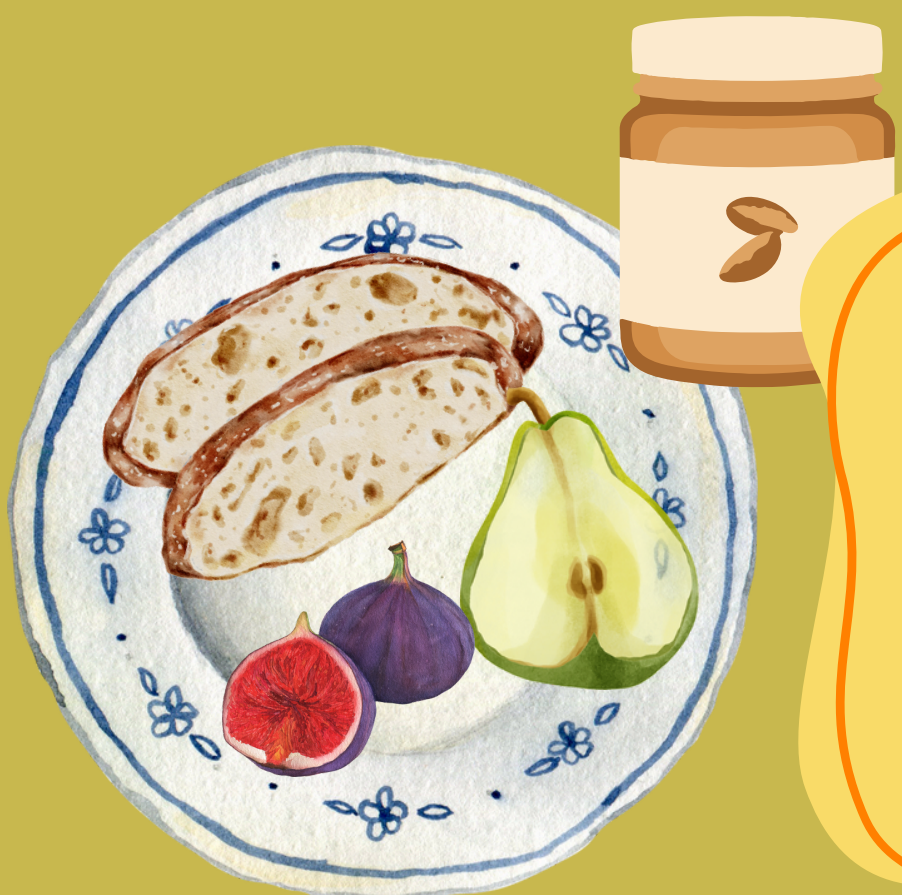
Il contient aussi de la choline, un nutriment important puisqu'il permet la production de l'acétylcholine, un neurotransmetteur clé pour la mémoire et la concentration.

Les œufs apportent également des vitamines du groupe B, essentielles au bon fonctionnement du système nerveux.

Au petit déjeuner

Bien nourrir son cerveau

Pour ceux qui n'aiment pas le petit-déj salé, pas de panique ! Je vous propose deux versions sucrées, équilibrées pour vous permettre de tenir toute la matinée et donner un coup de boost à votre cerveau. Et bonus : ces options peuvent aussi faire office de collation si la faim se fait sentir entre deux repas !



Tartines vitaminées

Pain complet au levain

→ Apporte de l'énergie qui dure plus longtemps et évite les coups de fatigue dans la matinée.

Purée d'oléagineux (amandes, noisettes...)

→ Riche en bons gras qui nourrissent le cerveau et aident à la concentration. Pensez à la consommer non sucrée et non toastée !

Fruit frais

→ Apporte des fibres et des vitamines qui soutiennent la digestion, l'énergie et l'humeur.

Porridge énergétique

Flocons d'avoine ou de sarrasin

→ Donnent une énergie progressive pour rester concentré plus longtemps.

Fruit frais

→ Apporte fibres, vitamines et antioxydants pour le cerveau et l'intestin.

Yaourt, kéfir ou skyr

→ Contient de bonnes bactéries pour l'intestin, qui jouent aussi un rôle dans l'humeur et le stress.

Oléagineux (amandes, noix...)

→ Apportent de bons gras essentiels pour le cerveau.

Quelques carrés de chocolat noir (70 %)

→ Apportent du magnésium, utile pour le stress et la détente du système nerveux.



Privilégiez les produits bruts et naturels et limitez au maximum les aliments industriels et ultra-transformés (cette règle s'applique également aux produits bio !). Votre corps et votre cerveau vous diront merci !

Au petit déjeuner (ou en collation)

Bien nourrir son cerveau

Le déjeuner est le repas le plus nourrissant : il apporte l'énergie nécessaire au corps et au cerveau pour fonctionner, et la gestion de la glycémie et de l'insuline y est aussi plus favorable dans la journée.
Le soir, on privilégie un repas plus léger pour soutenir la détente du système nerveux et favoriser un sommeil réparateur.

Petits poissons gras (sardines, maquereaux...)

Riches en oméga-3

Ces bons gras sont essentiels pour le cerveau.

Ils aident à :

- soutenir la mémoire
- améliorer la concentration
- favoriser une humeur plus stable

Alternative végétarienne : légumineuses + quinoa pour un bon apport en protéines.

Boire un peu d'eau au cours du repas mais surtout en dehors et tout au long de la journée !



Banane

Source de vitamine B6 et de tryptophane (précurseur de la sérotonine)

Ces nutriments aident le cerveau à produire des substances qui influencent :

- l'humeur
- le sommeil
- la gestion du stress



Céréales complètes (riz complet, quinoa, etc.)

Riches en fibres et en minéraux

Elles permettent :

- une énergie plus stable
- moins de coups de fatigue
- un meilleur équilibre de l'intestin, qui joue un rôle dans l'humeur.

Les légumes : la moitié de l'assiette !

Les légumes apportent des fibres, vitamines et antioxydants qui protègent le cerveau.

Brocoli

→ riche en vitamine B9, utile pour le bon fonctionnement du cerveau.

Poivrons et légumes colorés

→ riches en antioxydants qui protègent les cellules du cerveau.

+ ail/oignon
= production de neurotransmetteurs + la santé vasculaire (donc l'irrigation cérébrale)

Au déjeuner / Dîner

De quoi votre cerveau a-t-il besoin ?

Pour aller bien, notre cerveau a besoin de bien plus que manger !
Du vrai, du brut et du varié dans l'assiette, mais aussi de liens humains, de nature, de mouvement, de créativité et d'apprentissages.
Sans oublier l'essentiel : du repos et un peu d'organisation pour avancer avec motivation au quotidien !

En regardant le schéma ci-dessous, demandez-vous :
Est-ce que je dors assez ? Est-ce que je bouge suffisamment ? Est-ce que je crée, j'apprends, je m'entoure assez ? Suis-je organisé(e) dans ce qui compte pour moi ?

C'est une invitation à voir où vous vous situez aujourd'hui : Qu'est-ce qui prend le plus de place dans ma vie ? Et au contraire qu'est-ce qui n'en prend pas assez ?



La respiration : un calmant à disposition

La cohérence cardiaque

Dans les moments où tout s'accélère, avant une réunion, une prise de parole ou lorsque l'on se sent submergé, la cohérence cardiaque aide à retrouver son calme. Elle permet de rééquilibrer : le système sympathique (activation) et le système parasympathique (calme).

Une respiration régulière envoie un signal de sécurité au cerveau (via le nerf vague), ce qui ralentit le cœur et apaise le corps.

Comment faire :

- Inspirez 5 secondes par le nez
- Expirez 5 secondes par la bouche
- Répétez pendant 5 minutes

La respiration alternée

Avant une présentation, un examen, ou quand vous devez vous concentrer malgré le stress qui monte, cette respiration est idéale pour retrouver à la fois calme et concentration.

Physiologiquement, l'alternance des narines influence les circuits nerveux et favorise un état d'équilibre global, propice au focus et à l'apaisement.

Comment faire :

- Installez-vous confortablement
- Bouchez la narine droite et inspirez par la narine gauche
- Bouchez la narine gauche, puis expirez par la narine droite
- Inspirez par la narine droite
- Bouchez-la, puis expirez par la narine gauche

Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes

La respiration 4 - 6

Lorsque un stress arrive soudainement, avant une présentation, lors d'un imprévu qui ne vous enchante pas ou dans un moment d'anxiété, la respiration 4-6 agit rapidement. Elle permet de réduire votre rythme cardiaque de manière rapide et efficace.

L'inspiration stimule légèrement le système sympathique (activation) alors que l'expiration, surtout quand elle est longue, active le système parasympathique (calme). En allongeant l'expiration, on envoie un signal clair au corps : tout va bien, tu peux ralentir.

C'est cette expiration prolongée qui est la clé de l'effet apaisant.

Comment faire :

- Inspirez par le nez pendant 4 secondes
- Expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes
- Répétez pendant 2 à 5 minutes

On sous-estime souvent le pouvoir de la respiration. Pourtant, elle fait partie des moyens les plus accessibles pour apaiser votre système nerveux. Lorsque une pression apparaît, notre souffle devient court et rapide, ce qui maintient le corps en état d'alerte. Respirer consciemment permet d'envoyer au système nerveux un message de sécurité. Le corps ralentit, les tensions diminuent et l'esprit retrouve de la clarté.



Apaiser son système nerveux avec des plantes

Les plantes peuvent être de véritables alliées au quotidien pour nous aider à mieux gérer le stress et prendre soin de notre système nerveux. Je vous présente ci-dessous mon top 5 (ou plutôt 6) !

La mélisse (*Melissa officinalis*)

Vous avez du mal à décrocher le soir, vous ressassez votre journée ou votre to-do list même dans votre lit ! La mélisse aide à calmer l'anxiété légère et relâcher les tensions nerveuses. Elle est idéale après une journée (sur)chargée.



Allergie aux plantes de la famille des Lamiacées, sous sédatifs.

Infusion (1 c. à soupe)
Laisser infuser 10 min
2 à 3 fois/jour.



La valériane (*Valeriana officinalis*)

Vous êtes fatigué(e) mais impossible de trouver le sommeil ou vous vous réveillez avec l'esprit agité. La valériane, très sédative, favorise la détente et le sommeil et diminue l'agitation et les ruminations mentales. Elle est super en période de stress intense.



Femmes enceintes et allaitantes, troubles hépatiques, sous sédatifs.

Teinture mère ou extrait fluide (30 à 40 gouttes, 2 fois/jour dans un peu d'eau)



Apaiser son système nerveux avec des plantes

La camomille allemande (*Chamaemelum nobile*)

Nœud à l'estomac avant une réunion, digestion perturbée en période de stress. Cette plante est relaxante, facilite le sommeil et apaise les tensions digestives. Elle est top si chez vous stress égale système digestif en crise.



Allergie aux astéracées, sous anticoagulant, grossesse.

En infusion (en dehors des repas) ou en huile essentielle (2 à 3 gouttes pures sur l'intérieur des poignets 3 fois par jour).



L'orange douce (*Citrus sinensis*)

Montée de stress, pression émotionnelle et besoin de réconfort immédiat. L'orange douce est très réconfortante, apaisante et a pour avantage d'être adaptée à toute la famille.



Prudence en application cutanée car elle est photosensibilisante.

En diffusion dans la chambre ou en olfaction (quelques gouttes dans un mouchoir et on respire lentement pour un véritable « calmant minute »)



Apaiser son système nerveux avec des plantes

L'éleuthérocope (*Eleutherococcus senticosus*)

Fatigue persistante, impression d'être vidé(e) mais obligation d'assurer, l'éleuthérocope est à la fois un soutien et un stimulant doux nerveux. Pensez à elle dans une période de surcharge et de baisse d'énergie.



Hypertension, troubles cardiaques, sous traitement médicamenteux, grossesse, allaitement, enfant. Ne pas prendre plus de 3 mois.

Gélule (1 à 2 gélules matin, midi et soir avec un grand verre d'eau)



Les plantes adaptogènes sont un peu ses « alliés secrets » : elles aident votre organisme à s'adapter aux situations stressantes et à retrouver son équilibre naturel. Je vous en présente ici deux plantes que j'affectionne particulièrement.

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Quand votre cerveau tourne à plein régime, votre énergie chute et le stress ne vous lâche plus, l'Ashwagandha est là pour vous aider à garder le cap.



femmes enceintes, allaitantes, troubles thyroïdiens

Gélule (1 à 2 gélules en fin de journée avec un grand verre d'eau). Faire une cure de 3 mois.



Pour aller plus loin...

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est déjà un pas important : vous avez choisi de vous intéresser à votre bien-être et à votre cerveau.

Comme vous l'avez découvert dans ce petit livret, notre cerveau est profondément lié à notre mode de vie : stress, sommeil, alimentation, émotions, digestion... tout est connecté. Lorsque ces équilibres sont perturbés, notre concentration, notre mémoire ou notre énergie peuvent en être impactées.

Si vous ressentez du stress, de la fatigue, des difficultés de concentration, une sensation de dispersion ou un trop-plein émotionnel, c'est peut-être simplement le signe qu'il est temps de prendre soin de vous différemment.

La naturopathie peut vous aider à retrouver équilibre, clarté mentale et sérénité, grâce à une approche globale et personnalisée.

Prendre soin de son cerveau, c'est avant tout prendre soin de soi.



Me consulter



Si vous souhaitez aller plus loin et être accompagné(e) de manière personnalisée, je vous propose des consultations en naturopathie et en accompagnement psycho-émotionnel.

Lors d'un accompagnement, nous prenons le temps de comprendre :

- votre niveau de stress,
- votre énergie et votre sommeil,
- votre alimentation et votre digestion,
- et plus globalement votre équilibre de vie.

L'objectif est de vous proposer des conseils concrets et adaptés à votre quotidien pour soutenir votre système nerveux et votre bien-être général.

Pour prendre rendez-vous : www.equilibre-naturopsychologie.com

A très vite....

