

## Conseils en santé durable

### 1/ Le repas et son cadre :

Manger est un temps où l'on prend soin de soi. Une pause repas de 30mn au minimum est conseillée. Manger en conscience, dans le calme, en prenant le temps et **en mastiquant bien** permet non seulement d'être présent et de savourer les aliments mais aussi de mieux digérer.

Prendre des repas réguliers si possible à heure fixe. Laisser environ 5h entre chaque pour avoir la sensation de faim.

Eviter le grignotage entre les repas, si besoin prendre une collation.

Repas en quantité décroissante sur la journée. Ainsi le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée et le repas du soir le plus léger.

Manger à 80% de ses capacités, une sensation de légèreté doit accompagner la fin d'un repas notamment celui du soir.

Boire peu au cours des repas. S'hydrater plutôt en dehors des repas. Boire des boissons tièdes ou tempérées. Les boissons froides sont à éviter. Boire environ 1l d'eau en dehors de toutes autres boissons.

Après un repas copieux penser à manger moins au repas suivant ou le lendemain.

### 2/ L'Alimentation :

« Que ton aliment soit ton médicament » Hippocrate

L'organisme humain fonctionne merveilleusement bien à condition qu'on lui apporte les bons aliments et que l'on respecte son rythme.

Manger c'est faire le plein de protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, oligo-éléments. **Afin de se nourrir de tous ces nutriments il est essentiel d'avoir une alimentation variée, de préférence avec des produits locaux, frais et de saison.**

Pour réduire les apports en toxines, pesticides, herbicides, consommer une alimentation saine, naturelle, vivante et biologique. Eviter les produits industriels ultra-transformés, pleins d'additifs.

Le repas doit contenir par ordre décroissant : légumes, céréales, fruits, viandes ou poissons, légumineuses, produits laitiers.

Diminuer la quantité de protéines animales notamment les viandes rouges, les laitages à base de lait de vache, les sucres raffinés, les graisses cuites ou saturées. Privilégier les viandes blanches et les fromages de chèvre/brebis.

Donner la part belle aux aliments d'origine végétale, légumes, fruits frais et favoriser tous les aliments verts (haricots, brocolis, salade, poireau etc..).

Miser sur les fruits et légumes colorés pour leur apport en antioxydants : carottes, poivron, patate douce, abricot, brugnion, prune, tomate, kiwi, etc.

Penser aux aliments favorisant la détox, artichaut, choux, radis noir, pissenlit, chicorée.

Pour prendre soin de son intestin privilégier les aliments à effet prébiotique pour un bon microbiote, salsifis, topinambour, poireau, échalote, oseille, pissenlit, artichaut, asperge, banane, jus lactofermentés, choucroute, kéfir et ceux riches en composés soufrés, ail, oignons, choux, cresson, navets.



Penser aux aliments riches en acides gras insaturés de type Omega3, amandes, noix, huile de colza, de lin, de noix, de nigelle, de cameline, de chanvre. Les fruits de mer, les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois) les poissons blancs (colin, cabillaud, daurade, rouget) la viande maigre, les œufs, les céréales complètes pour leur richesse en zinc.

Aromatiser avec des épices et herbes aromatiques, basilic, estragon, aneth, menthe, gingembre, origan.

Préférer les cuissons douces comme à la vapeur ou à l'étouffée.

Privilégier le pain complet au pain blanc.

Pour réaliser vos pâtisseries utiliser du sucre de canne complet ou de la fleur de coco plutôt que du sucre raffiné blanc.

Saupoudrer de la levure de bière sur les aliments pour sa richesse en vitamine B2, B5 et zinc.

Pour le goûter (16h-18h) privilégier les aliments riches en tryptophane précurseur de la sérotonine favorisant la production de mélatonine pour le sommeil. = Banane, chocolat noir à plus de 80% de cacao, oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes, noix.)

En été éviter l'excès de crudités et les glaces. Cela nuit à l'énergie « Yin » de l'estomac.

Gérer ses dépendances, limiter l'alcool, le thé, le café, les sodas, le tabac.

Par ailleurs soyez attentifs également aux produits non alimentaires tels que :

Les produits d'hygiène corporelle, shampoing, gel douche, lait pour le corps, crème, parfum et pour la maison (lessive, nettoyant, liquide vaisselle) qui contiennent tout un tas de produits chimiques qui sont des perturbateurs endocriniens. Privilégier des produits avec des labels écologiques et biologiques.

### **3/ Gestion du stress et accueil des émotions.**

**Les émotions** sont inévitables et jalonnent notre quotidien, elles servent d'indicateur. Elles nous informent sur notre état interne et notre façon de réagir aux événements : joie, tristesse, colère, peur etc..

Elles peuvent être motrices et dynamisantes comme elles peuvent aussi nous freiner. L'important est de les accueillir et de les vivre en conscience au moment où elles se présentent. Si elles sont inconscientes ou refoulées elles s'impriment dans le corps et peuvent impacter la santé.

Afin de prendre du recul et mieux gérer les variations émotionnelles, les fleurs de Bach, la phytothérapie, l'aromathérapie, la cohérence cardiaque (respiration profonde et consciente) la relaxation, la méditation, le sport sont des précieux outils d'accompagnement.

**Le stress**, omniprésent dans nos vies surmenées a de nombreux effets délétères à long terme, fatigue chronique, problèmes digestifs, confusion mentale, sommeil perturbé, diminution de la mémorisation, burn-out. Il est vital de gérer ses priorités, de limiter l'hyperactivité pour garder un équilibre et ne pas disperser les énergies corporelles excessivement.

Repas, Répit, Repos, sont 3 « R » intéressants à cultiver en parallèle des activités quotidiennes pour réguler le système nerveux et éviter tout emballement.

### **4/ Mouvement, respiration, oxygénation**

**L'oxygénation** est essentielle au bien-être de l'organisme elle apporte de l'énergie et élimine les toxines.

**La respiration** est un mouvement vital, inné, instinctif dont nous sommes très peu conscient. Bien souvent nous ne respirons pas pleinement, nous nous contentons d'une respiration superficielle, courte et thoracique.

Les émotions, le stress, une mauvaise posture (fermeture du thorax) peuvent altérer la respiration. L'essentiel étant de s'observer pour s'en apercevoir et d'y remédier. Effectuer régulièrement un temps d'attention sur la respiration en pratiquant quelques respirations profondes s'avèrent fort utiles pour se recentrer. La cohérence cardiaque invite à cela. De nombreuses vidéos explicatives sont en ligne à ce sujet.

**Mettez vous en mouvement**, la société actuelle favorise la sédentarité. Nous passons des heures devant la télévision, les écrans d'ordinateurs et assis derrière un bureau.

**Penser à effectuer une activité physique de votre choix** qui vous plaise et qui soit adaptée à vos aptitudes et à votre âge. Il ne s'agit pas de faire des performances mais de bouger le corps, d'entrer en relation avec lui, de ressentir les zones tendues et de respirer dans ces espaces en acceptant leurs limitations.

Le mouvement est générateur d'une meilleure circulation des liquides organiques, du sang, de la lymphe, il permet de faciliter les échanges cellulaires, d'augmenter l'énergie vitale, appelée le Qi en médecine chinoise. Selon cette dernière l'énergie vitale dépend de:

- **la respiration** (quantité d'oxygène inspiré)
- **l'alimentation** (calories, nutriments ingérés qui vont produire le sang)

- **l'activité physique** (stimulation de la circulation des liquides, des échanges cellulaires)
- **l'énergie transmise à la conception par les parents** (énergie innée)

Nous pouvons par une bonne hygiène de vie agir sur ces différents facteurs et ainsi nourrir la vie en nous. ET devenir des acteurs de notre santé.

### **5/ Avoir un sommeil de qualité et en quantité suffisante.**

Le sommeil est primordial, c'est durant la nuit que l'organisme se détoxifie et se régénère. Ainsi nos états physique et psychique dépendent de la qualité de notre sommeil. Il est difficile d'attaquer une nouvelle journée après une mauvaise nuit...nous l'avons déjà tous vécu et expérimenté.

Equilibrer le temps de repos et de travail est vital pour ne pas s'épuiser à long terme. Dans notre société la tendance est à l'hyperactivité. Il est primordial de ralentir et de respecter les rythmes naturels du corps.

Quelques suggestions pour favoriser un bon sommeil :

- Eviter les excitants après 16h, thé, café.
- Eviter l'activité physique intense le soir.
- Eviter l'alcool et le tabac après 20h.
- Respecter son rythme, aller se coucher dès les premiers signes de fatigue.
- Manger léger et de préférence avant 20h.
- Eviter les écrans, lumière bleue en fin de soirée.
- Privilégier le coucher avant 23h, les heures avant minuit régulent le système nerveux.
- Dormir dans une chambre fraîche, régulièrement aérée.
- Se coucher et se lever à des heures régulières.
- Eviter les grasses matinées trop longues et préférer une sieste en début d'après-midi.

Je reste à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner.

