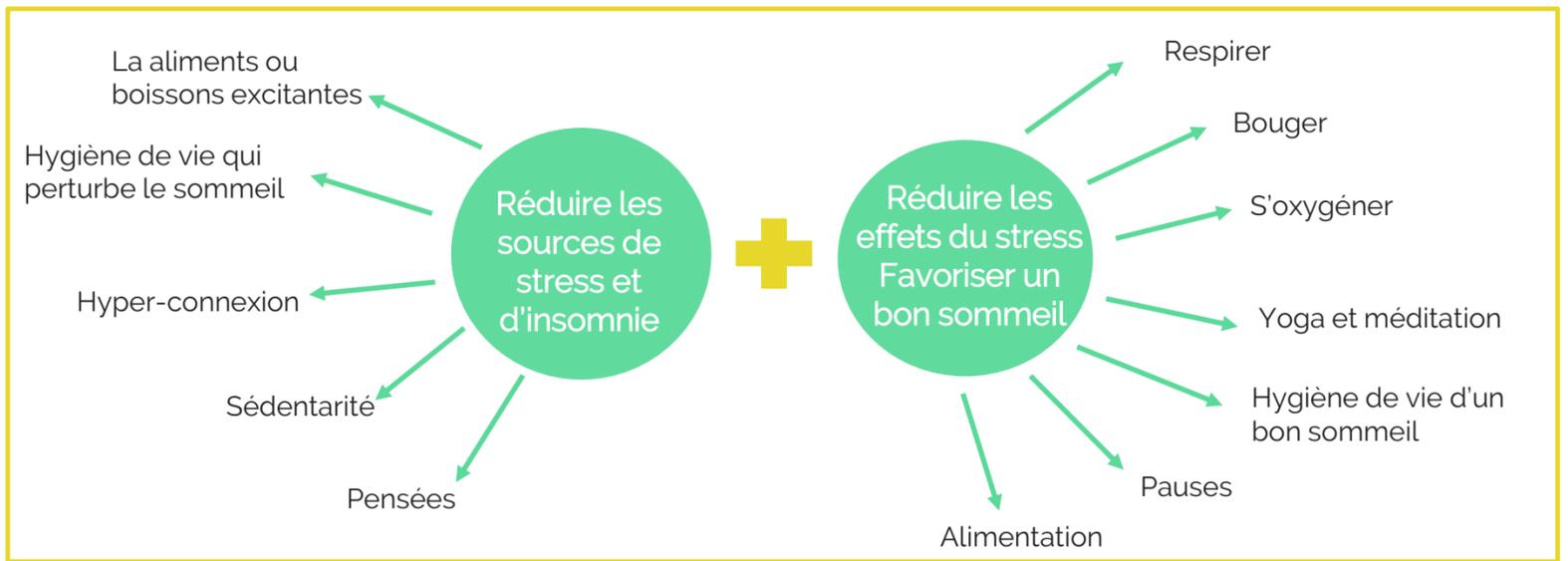




# ATELIER NATUROPATHIE

## Stress et sommeil



### S'offrir des pauses et du silence

- ✓ Couper son téléphone pendant la pause
- ✓ Fermer les yeux ou s'allonger quelques minutes pour se soustraire aux bruits et stimulations sonores
- ✓ Faire une **micro-sieste** de 10 min
- ✓ La **méditation** est également une activité idéale. 10 min

### Respirer

- ✓ **Respiration abdominale** : Laisser le ventre se gonfler à l'inspiration, se dégonfler à l'expiration
- ✓ **Respiration complète** : A l'inspiration, laisser le ventre se gonfler, puis les côtes s'écarter, puis les clavicules se soulever. A l'expiration, les clavicules s'abaissent, les côtes se resserent, le ventre s'absorbe.
- ✓ **Cohérence cardiaque** (Application de cohérence cardiaque comme Respi-relax) : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 min, 3x/jour.
- ✓ **Respiration Nadhi Sodhana le soir avant le coucher pour favoriser un bon sommeil** : Boucher la narine droite, inspirer par la narine gauche, fermer la narine gauche, expirer par la narine droite. Puis inspirer par la narine droite, fermer la narine droite, expirer par la narine gauche.

### Bouger et s'oxygéner

- ✓ Choisir une **activité adaptée** à ses capacités et pratique avec **régularité** : 30 min /jour ou 3 x 1h/sem. Evitez 3h d'un coup 1x/sem , ce qui peut-être contre-productif en « stressant » le corps. Privilégiez les **activités en plein air** elle favorisera de meilleurs rythmes circadiens, et donc un meilleur sommeil. **Evitez une activité physique intensive en fin de journée** ou en soirée car trop énergique, elle pourra interférer dans l'endormissement.
- ✓ Le **yoga** est une activité qui vous permet de **coupler mobilité et relaxation**. Il y a plusieurs styles qui s'adaptent à tous les besoins.

### Bien dormir

#### à EVITER pour bien dormir

- ✓ Les écrans au moins 30 min avant l'heure du coucher
- ✓ Pratiquer un sport trop intense en fin de journée
- ✓ Le café, le thé noir et les boissons énergisantes après 15h
- ✓ Les sucres raffinés en soirée
- ✓ Limiter l'alcool pour un sommeil de qualité

#### En cas d'insomnie

Il ne faut surtout pas tourner en rond dans son lit.

- ✓ Se lever et faire une tâche ménagère inintéressante
- ✓ Lire quelques pages
- ✓ Faire une « pensine »
- ✓ Ecouter un enregistrement de yoga nidra ou scan corporel

Attention aux pensées d'angoisses par rapport au sommeil.

#### ROUTINE bon sommeil

- ✓ Se coucher à heure régulière
- ✓ Prendre un bain (aromatique pour encore plus de détente)
- ✓ Lire quelques pages
- ✓ Faire une « pensine » avant de dormir
- ✓ Boire une tisane : passiflore, valériane
- ✓ Faire 5 min de respirations : cohérence cardiaque,...
- ✓ Ecouter de la musique douce ou un enregistrement de yoga nidra, scan corporel, sophrologie, etc...
- ✓ Diffusion d'huiles essentielles : lavande vraie, mandarine

#### Ressources

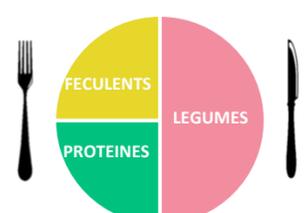
[yoga nidra](#)  
[scan corporel](#)

### Bien manger, bien digérer

- ✓ **Bien mastiquer** pour bien digérer
- ✓ **Bien boire** mais surtout **en dehors des repas**
- ✓ Respectez les **proportions de l'assiette santé**

Les clés d'organisation :

- ✓ Profiter des restes, cuisiner en plus grande quantité, prévoir en avance le weekend
- ✓ **Protéines** : restes, œufs, sardines, maquereaux, fromage, houmous, légumineuses, falafels
- ✓ **Légumes** : avoir toujours des crudités disponibles (carottes et betteraves rapées, radis, salade nettoyée,...). Cuire un peu plus de légumes de soir et le weekend. Faire de la soupe pour qq jours. Avoir toujours un sac de légumes congelés en dépannage.
- ✓ **Féculents** : Cuire un peu plus le soir et le weekend. Avoir du pain au levain tranché au congélateur.
- ✓ **Dessert** : évitez les laitages et fruits frais. Choisir fruits cuits, tartes aux fruits, chocolat noir, oléagineux, tisanes





## Les micro-nutriments anti-stress et pro-sommeil

### ✓ Magnésium



Céréales complètes



Légumes verts



Oléagineux (noix du Brésil, noix de cajou, amandes,...)



Bananes séchées



Fruits secs



Légumineuses (lentilles, haricots,...)



Cacao cru non sucré  
Chocolat noir



Fruits de mer



Sarrasin



Germe de blé

### ✓ omégas-3



Sardines



Harengs



Huile de colza



Hanchois



Maquereaux

### ✓ L-tryptophane



Volaille



Oeufs



Poisson



Riz complet



Mangue



Bananes



Dattes



Graines de sésame, de citrouille, de tournesol

### ✓ Vitamine B3



Levure de bière



Graines de sésame, de tournesol



Avocat



Figs



Céréales complètes

### ✓ Vitamine B6



Petits poissons gras



Foie



Avocat



Levure de bière



Shitake



Pois chiche



Volaille



Pomme de terre



Bananes

### ✓ Vitamine B12



Viandes



Poisson



Crustacés

### ✓ Vitamine B9



Jaune d'oeuf



Foie



Asperge



Epinards

### ✓ Tyrosine et L-phenylalanine



Légumineuses (lentilles, haricots,...)



Bananes



Brocolis



Lentilles



Salades



Germe de blé



Amandes



Graines de courges



Fromage de chèvre/brebis

### Sélection micro-nutrition

#### ✓ Magnésium + vitamines du groupe B + taurine

Indispensable en cas de stress

Choisir une forme chélatée très assimilable : *glycérophosphate de magnésium* ou *le bisglycinate de magnésium*

Ex : *De-stress SYNERGIA* (associé à des acides aminés et vit B), 3 à 6 cp/jour

### Sélection phyto

- ✓ **Lavande** : anti-stress & anxiété, sédative. OK famille. *Infusion + HE*
- ✓ **Mélisse** : anti-stress, trouble digestifs, sédative. OK famille. *Infusion, extrait plantes fraîche, gélules*
- ✓ **Tilleul** : anti-stress & anxiété, sédative, insomnies, refroidissement. OK famille. *infusion*
- ✓ **Passiflore** : anti-stress & anxiété, sédative, insomnies, relaxe muscles. ⚠️🚫 *Infusion, extrait plantes fraîche, gélules*
- ✓ **Valériane** : sédative, relaxante, endormissement, sans accoutumance, anti-stress & anxiété ⚠️🚫 *Infusion, extrait plantes fraîche, gélules*
- ✓ **L'eschscholtzia** : sédative, troubles digestifs, insomnie, réveils nocturnes, cauchemards. anti-stress & anxiété ⚠️🚫 *Infusion, extrait plantes fraîche, gélules*
- ✓ **La rhodiola** : adaptogène, sédative, anti-stress & anxiété, insomnie, relaxe muscles ⚠️🚫 *Infusion, extrait plantes fraîche, gélules*

### Sélection gemmo

- ✓ **Bourgeons de figuier** : régule le système nerveux, anti-stress, repos nocturne, troubles digestifs. *5 à 15 goutte/jour*
- ✓ **Bourgeons de tilleul** : calme, apaise système nerveux, facilite sommeil, lutte angoisses *5 à 15 goutte/jour*
- ✓ **Bourgeons de cassis** : stimule glandes surrénales, réduit stress et la fatigue, immunité, affections articulaires *5 à 15 goutte/jour*
- ✓ **Le complexe Noctigem HERBALGEM** :  
Il est composé de 2 extraits agissant en synergie contre les troubles du sommeil : 2 bourgeons =>Tilleul et Figuier. *5 à 15 goutte/jour*

### Sélection aroma

- ✓ **HE Camomille romaine**: calmante et anxiolytique, lâcher prise. *1 à 2 ggtes pures ou diluées en massage du plexus solaire*
- ✓ **HE Lavande vraie** : calme et sédative, insomnies, anxiété. *Respirer au flacon ou 1 à 2 ggtes pures ou diluées en massage du plexus solaire*
- ✓ **HE petit grain bigaradier** : Calme le système nerveux sympathique et rééquilibre, relaxe. *Respirer au flacon ou 1 à 2 ggtes pures ou diluées en massage du plexus solaire*
- ✓ **Le complexe Noctigem HERBALGEM** :  
Il est composé de 2 extraits agissant en synergie contre les troubles du sommeil : 2 bourgeons =>Tilleul et Figuier. *5 à 15 goutte/jour*
- ✓ **Bain aromatique (à partir de 3 ans)** : verser dans l'eau du bain après avoir dilué dans une c à s d'huile végétale ou de bain moussant  
5 gtte d'HE de camomille romaine  
5 gtte d'HE de mandarine  
5 d'HE de lavande vraie
- ✓ **Friction aromatique (adultes et enfants)** : Appliquer 2 ggtes du mélange sur le plexus solaire, les poignets, la nuque, les voûtes plantaires 2 à 3x/j  
3 c à s d'huile végétale d'amande douce  
5 ggtes d'HE petit grain bigaradier  
4 ggtes d'HE de lavande vraie  
2 ggtes d'HE de camomille romaine
- ✓ **Bain aromatique (en dessous de 3 ans)**  
2 c à s d'hydrolat de lavande vraie  
1 c à s d'hydrolat de fleur d'oranger
- ✓ **Diffusion (à partir de 3 ans)** : lavande vraie, mandarine rouge, petit grain bigaradier