

Bertrand CANAVY

Energie Illimitée



Créez la santé, la vitalité et l'énergie que vous méritez

HIPP  CRATE
— ÉDITIONS —

Energie Illimitée

Créez la santé, la vitalité et
l'énergie que vous méritez

L'auteur : Bertrand CANAVY

Bertrand est praticien de santé, agréé par la chambre des professions de la santé durable. Il est spécialisé en ingénierie et conseil en santé, notamment dans le cas de maladies chroniques (asthme, allergies, douleurs, fatigue chronique...).

Tourné vers l'action, son travail a pour objectif d'inciter les personnes à prendre en main leur santé et établir des stratégies pour mieux vivre durablement. Car rien ne vaut la santé : quand vous ne l'avez plus, tout s'arrête.

Cette envie d'aider les autres lui est venue au fur et à mesure des rencontres, parmi lesquelles, figurent Dr Kousmine, Pr Joyeux, Daniel Bobin, Dr Furter, Jacques Gesret, Robert Masson, et bien d'autres inspirateurs. Doté d'une formation scientifique, il a aussi étudié et pratiqué plusieurs méthodes de Coaching mental et émotionnel (PNL, EFT, AT), de Médecine Traditionnelle Chinoise (Acupuncture), de Naturopathie (Homéopathie, Sympathicothérapie, Heilpraktiker) et pour compléter mon approche globale, des thérapies manuelles aux concepts ostéopathiques (GESRET, FURTER, DORN, DHERS...).

<http://www.bertrandcanavy.com/>

FORMATIONS

Diplôme de Doctor of Natural Medecine (D.N.M, en cours), University of Medical Medecine, USA

Diplôme Universitaire en Ingénierie et Conseil en Santé et Prévention Active, Université du Maine Le Mans, France

Diplôme Universitaire en Santé, Nutrition, Micronutrition, Université d'Evry, France (en cours)

Diplôme de HeilPraktiker, C.E.R.S, Ferney Voltaire, France

Diplôme de Naso-Sympathicothérapie, traitement du système neurovégétatif, C.E.R.S, Ferney Voltaire, France

Diplôme de Praticien de la Méthode GESRET, traitement des pathologies respiratoires et immunitaires, Asthma Reality, France

Diplôme de Praticien de la Méthode du Dr. FURTER, traitement des douleurs chroniques, Institut du Dr. Furter, Suisse

Formation en Naturopathie & Iridologie, C.E.N.A, Paris, France

Diplôme de Praticien à la P.N.L et de MASTER COACH, Paul Pyronnet, Lyon, France

Diplôme de Médecine Traditionnelle Chinoise, option Acupuncture, Institut ZONGFU, Lyon, France

Master of Sciences in Engineering (MSc), Diplôme d'Ingénieur des Mines, Ecole des Mines, Alès, France

AUTEUR

Passionné depuis 15 ans, il est l'auteur d'une dizaine de livres et du programme CHRONIHELP, destiné aux malades chroniques.

OPTIMUM BIEN ETRE, un livre écrit sous forme d'un programme global de coaching en Santé Naturelle.

– Préface de Mr Jean-Christophe DIDIER, Ostéopathe, Naturopathe

TOUT LE MONDE A LE DROIT DE VIVRE EN BONNE SANTE (Tome 1, Tome 2 et Tome 3), un livre en 3 tomes qui a pour but d'aider toute personne ayant une maladie chronique de vivre une vie productive et en meilleure santé.

– Tome 1 : Préface du Dr Bernard MONTAIN, Professeur émérite de la Faculté de Médecine de Paris

– Tome 2 : Préface de Mr Robert MASSON, Référence internationale en Médecine Naturelle, Lauréat du Prix International de l'Académie des Médecines Naturelle

TRAITEMENTS GLOBAUX DE 50 MALADIES CHRONIQUES, un livre sur les traitements globaux de plus de 50 pathologies chroniques, avec une approche naturelle.

– Préface de Mr Jean-François BERTHET, MKDE

BEST OF DES THERAPIES REMARQUABLES, un livre qui a pour ambition de présenter un Best Of des thérapies remarquables naturelles parmi les plus puissantes et polyvalentes connues à ce jour.

– Préface de Mr Michel DOGNA, Naturothérapeute, Auteur à succès

MIEUX VIVRE AVEC UNE MALADIE PROFESSIONNELLE, un livre sur les traitements des principales maladies professionnelles (T.M.S, Burn Out...) avec une approche naturelle.

– Préface de Mr Frédérick JACQUELET, Psychologue du travail, Dirigeant de COHESION INTERNATIONAL

180 CITATIONS POUR VIVRE EN BONNE SANTE, un livre de citations qui éveille les consciences.

ENTREPRENEUR

Entrepreneur, il est le cofondateur de COHESION INTERNATIONAL, société multi-agences (70 en France) spécialisées notamment dans le domaine de la SANTE et le MIEUX VIVRE AU TRAVAIL.

<http://www.cohesion-international.com/>

Il est également associé à d'autres organisations qui ont comme point commun d'agir pour la SANTE DES PERSONNES.

<http://www.groupehippocrate.com/>

EDITEUR, PRODUCTEUR

Par ailleurs, il est également éditeur et producteur de supports (livres, DVD...) dédiés à tous ceux qui veu-

lent prendre soin de leur santé de manière responsable, libre et autonome.

<http://www.hippocrate-editions.com/>

<http://www.hippocrate-production.com/>

Toutes ses initiatives aux caractéristiques variées sont motivées par le même credo :

« Apporter des stratégies à tous ceux qui veulent prendre soin de leur santé, de manière responsable, libre et autonome »

Sommaire

L'AUTEUR : BERTRAND CANAVY	2
SOMMAIRE	7
CHAPITRE 1 - LES FONDEMENTS SYMBOLIQUES DE L'APPROCHE HOLISTIQUE	8
CHAPITRE 2 - LES LOIS UNIVERSELLES -	20
CHAPITRE 3 - PROGRAMME DOPAMINE	39
TABLE DES MATIERES.....	410

Chapitre 1 - Les fondements symboliques de l'approche holistique

La notion d'énergie s'appuie sur une approche holistique de l'Homme et de l'Univers. On la définit comme étant la thérapie qui, par une approche globale et synthétique de l'Homme replacé dans l'environnement, vise à rétablir le terrain individuel dans toutes ses composantes.

En particulier, on considérera que chaque partie de l'être humain est indissociable du tout, et que chaque partie représente le tout. Une approche holistique diffère d'autres approches traditionnelles, qui dissèquent et séparent pour mieux comprendre. Leur approche est purement analytique alors que l'approche holistique est synthétique. Ces deux approches ne sont antagonistes, pourvu que l'on puisse synthétiser toutes les analyses réalisées en une vision globale de l'être humain. Un excès d'analyse peut effectivement aboutir à perdre de vue l'individu dans sa globalité.

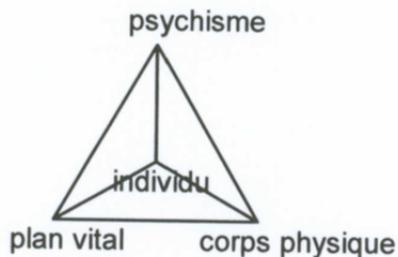
L'approche holistique de l'Homme peut être précisée en étudiant les relations entre l'énergie et la matière. Ces relations sont universelles, et donc s'appliquent aussi bien à l'être humain, dans toutes ses composantes, qu'à l'Univers, dans tous ses éléments.

■ La triple constitution de l'être humain :

La première loi s'applique évidemment à l'être humain. Chez celui-ci également, une énergie agit sur de la matière et produit des phénomènes.

Chez l'être humain, l'énergie est le psychisme (ou plan psychique), qui active son corps physique. De l'interaction entre le psychisme et le corps physique, naît la vie, ou plan vital. Lorsque cesse cette interaction, se produit alors l'absence de vie, c'est à dire la mort, et la matière retourne à la matière, le psychisme au psychisme.

On obtient donc, appliqué à l'Homme, le schéma de base suivant :



Cette interaction entre psychisme et physique peut être rapprochée de la notion de transcendance évoquée par Karlfried Graf Dürckheim (dans Dia-

logue sur le chemin initiatique), où le psychisme constituerait l'essence de l'être, et le physique, son existence.

■ La structure de ces trois plans :

En vertu de la loi des composantes, les trois plans de l'être humain se décomposent aussi en trois composantes chacune (ce qui en fait neuf en tout et pour tout).

Voyons comment tout cela s'organise et se définit :

a) La structure du plan psychique :

Le plan psychique, en vertu de la loi des composantes, est le produit de trois composantes psychiques : une énergie psychique, une matière psychique et des phénomènes psychiques.

L'énergie psychique est ce qui anime notre psychisme. Elle correspond à notre part la plus élevée, donc à l'esprit.

Cette énergie agit sur la matière psychique. Cette matière, comme toute matière, est circonscrite, et là, en l'occurrence, à un individu. La part psychique propre à un individu est son ego, ou mental. L'esprit agit donc sur le mental, lequel réagit à l'action de l'esprit. De cette interaction naissent des phénomènes, les émotions, qui colorent l'âme. Le naturo-

pathe Marchesseau expliquait déjà dans les années 1930, que l'âme était le produit de l'interaction entre l'esprit et le mental.

Ainsi obtient-on le triangle :



b) La structure du plan vital :

Sur le même principe que précédemment, notre plan vital se décomposera en une énergie vitale, une matière vitale et un phénomène vital.

L'énergie vitale est ce qu'on appelle la bioénergie, ou biomagnétisme. Elle comprend tout ce qui est d'ordre aurique (l'aura, les chakras, le double éthérique, etc.)

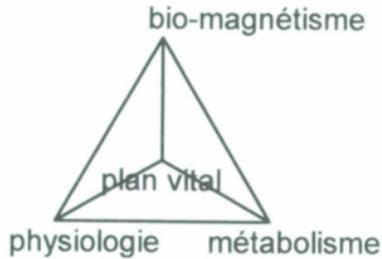
Cette énergie vitale agit dans la matière vitale, qui n'est rien d'autre que la matière vivante, soient les molécules biochimiques, les métabolites, etc. L'énergie vitale est donc en interaction avec l'ensemble du métabolisme. La mise en mouvement des molécules vivantes par cette bioénergie engendre ce qu'on

appelle la physiologie, c'est à dire les échanges et interactions dynamiques entre les organes. En particulier, les chakras (éléments du biomagnétisme) sont en relation avec les glandes hormonales, qui commandent notre métabolisme, ce qui influe sur notre physiologie.

Exemple concret :

Un magnétiseur peut calmer un individu stressé par simple imposition des mains. Le fluide biomagnétique du magnétiseur permet de réguler le biomagnétisme de la personne stressée. Cette régulation entraîne une régulation du métabolisme, par exemple la régulation du taux d'adrénaline et la synthèse d'acétylcholine (antagoniste de l'adrénaline). Cette régulation hormonale aura ensuite une action régulatrice sur la physiologie du cœur et de la circulation sanguine, puis de la respiration. Les battements cardiaques vont être plus apaisés ; la tension artérielle un peu moins élevée ; la respiration moins saccadée ; etc.

Pour résumer la structure du plan vital, nous pouvons dresser le schéma suivant :



c) La structure du plan physique :

Au plan physique, ce qui agit principalement chez l'être humain, c'est l'influx nerveux. Cet influx nerveux, de nature électromagnétique, fait partie de la composante électromagnétique.

Cette composante agit sur la structure de l'être humain. Cette structure peut être macroscopique (organes, tissus, etc.) ou microscopique (cellules, molécules). Au plan moléculaire, la composante électromagnétique est constituée par les charges électroniques des molécules. La forme des molécules est définie par ces charges et par les échanges électroniques qui en résultent (liaisons entre atomes, etc.).

L'interaction entre les composantes électromagnétiques et la structure du corps humain entraîne des phénomènes de chaleur, de pression sanguine, de changement de concentration, etc., soit des phénomènes thermodynamiques.

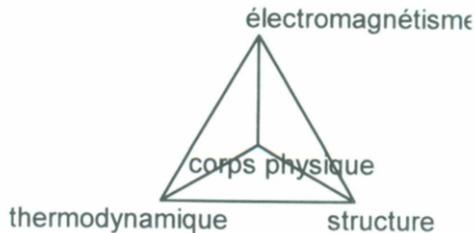
De même, au niveau moléculaire, la composante électromagnétique permet l'attraction entre molécules, et ainsi la modification de structures, ce qui

induit une consommation ou un dégagement d'énergie, et notamment de chaleur, ce qui est un phénomène thermodynamique.

Exemple :

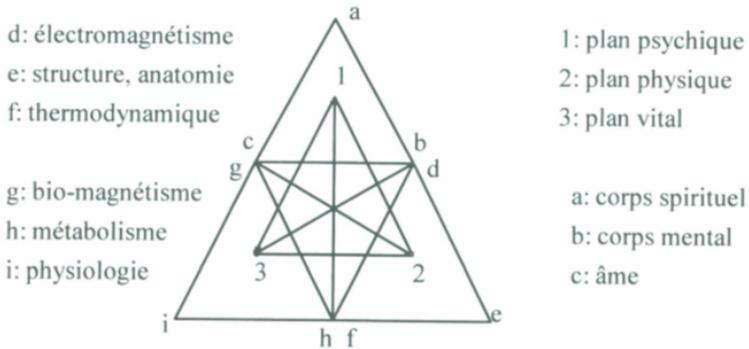
Un cycliste produit un effort prolongé. L'influx nerveux permet la stimulation des muscles, et donc la réalisation de l'effort. Le résultat de cet effort est la transpiration, l'augmentation du rythme respiratoire et cardiaque, etc., bref différents phénomènes thermodynamiques.

Ainsi pouvons-nous résumer le plan physique de cette façon :



■ L'hologramme humain

Les schémas que nous venons d'établir peuvent être rassemblés en une figure synthétique, à résonance symbolique particulière:



Cette figure présente plusieurs particularités, mais doit d'abord être justifiée.

Nous établissons trois couples de composantes en rapport l'une à l'autre :

- l'âme et le biomagnétisme.
- le mental et l'électromagnétisme.
- le métabolisme et la thermodynamique.

a) Les liens entre âme et biomagnétisme :

L'aura est un révélateur de nos états émotionnels. Les personnes aptes à voir les couleurs de l'aura peuvent même décrire les états émotionnels des personnes dont l'aura est lue. Ainsi existe-t-il un lien entre l'aura et l'âme, donc entre biomagnétisme et âme.

b) Les liens entre mental et électromagnétisme :

Le mental se manifeste dans le cerveau, organe où les phénomènes électromagnétiques sont prépondérants. Ainsi, le mental produit des stimuli électromagnétiques. De même, le mental est sensible aux douleurs et aux autres informations véhiculées par l'influx nerveux depuis les organes des sens jusqu'au cerveau.

c) Les liens entre thermodynamique et métabolisme :

Les réactions métaboliques produisent de la chaleur et nécessitent de l'énergie chimique lors de leur réalisation. De plus, la chaleur a tendance, dans certaines limites, à faire accroître l'activité métabolique. Mentionnons par exemple que, lorsque le foie travaille beaucoup (surtout le soir), sa température propre atteint 40°C. Ainsi, les différents paramètres thermodynamiques influent sur les réactions métaboliques, et ces dernières modifient les paramètres thermodynamiques.

La réalité de ces trois couples de composantes étant établie, notre figure hologrammique de l'Homme est donc validée. Cette figure possède une puissante résonance symbolique : la pyramide d'Égypte avec, inscrite dedans, un sceau de Salomon.

Remarque :

Le point énergétique le plus élevé dans la Pyramide d'Égypte correspond à la chambre dite du Roi. Cette chambre, dans la Pyramide de Khéops, se situe à un tiers de hauteur du triangle (en partant de la base). Or, dans notre Pyramide, la convergence entre énergie, matière et phénomènes se situe au centre de gravité du triangle isocèle, soit $1/3$ de hauteur de ce triangle. C'est le point de synthèse de l'individu, dans notre hologramme de l'être humain.

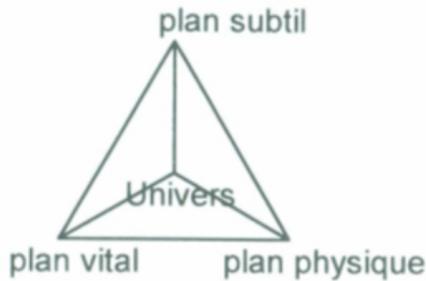
La Pyramide d'Égypte est en réalité une représentation symbolique des relations entre l'énergie, la matière et les phénomènes.

■ L'Homme en relation avec l'Univers :

L'Univers est bâti selon les mêmes principes reliant énergie, matière et phénomène, ce qui permet une plus ou moins bonne osmose entre les composantes de l'être humain et celles de l'Univers. Ainsi pouvons-nous aboutir au même genre d'hologramme que pour l'être humain. Seuls les noms des différentes composantes et des différents plans peuvent changer.

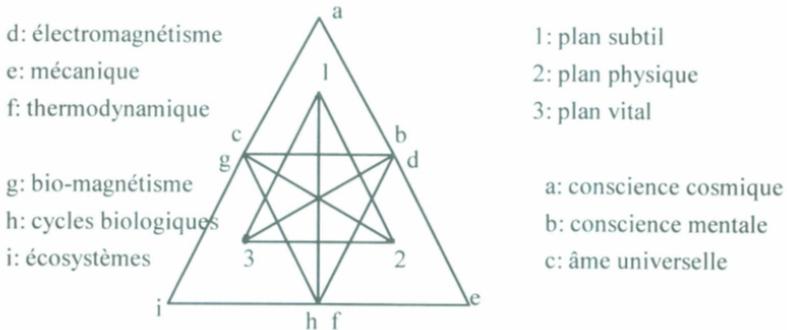
Appliquons à l'Univers les deux premiers principes universels, la loi d'Action/Réaction et la loi des Composantes.

La première loi nous amène donc au triangle fondamental suivant :



L'hologramme Univers :

Cet hologramme est comparable à celui de l'être humain.



L'homme est en parfaite énergie lorsque ses composantes sont en parfaite adéquation avec les composantes de l'Univers. Lorsque la relation entre l'Homme et l'Univers devient conflictuelle, alors se préparent les conditions d'apparition d'une maladie, ce qui est souvent vécu comme une agression de l'Univers sur le terrain de l'individu.

Nous étudierons par la suite quelles sont ces agressions extérieures, et nous verrons également que ces agressions seront souvent favorisées par un état de conflit intérieur à l'individu.

Chapitre 2 - Les lois universelles -

L'holistologie consiste à élaborer une vision synthétique de l'Univers et de ce qu'il contient. Cette vision synthétique s'appuie avant tout sur les principes reliant l'énergie et la matière.

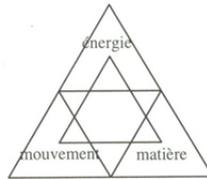
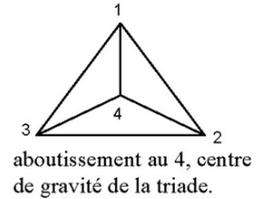
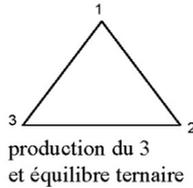
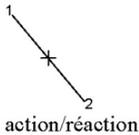
La loi des composantes

Dans l'univers, il existe un couple fondamental, l'énergie et la matière. Tout est constitué par cette dualité. Mais ce couple énergie/matière est interactif. L'énergie agit dans la matière et la matière réagit à l'action de l'énergie, ce qui entraîne l'apparition de phénomènes ; par exemple, une force peut agir sur un solide et produire, comme phénomène, un mouvement. Ce processus entre l'énergie et la matière est ce qu'on appelle la loi d'action et de réaction.

Il résulte de ce processus une triade énergie matière phénomène, dont le centre de gravité (chiffre quatre) est le point commun de chacun des éléments de la triade. La tétrade ainsi obtenue est dite tétrade pythagoricienne, que Pythagore avait déduite de la numérogie et tenait en haute estime.

Nous figurons ci-dessous l'ensemble du processus à l'aide de ces représentations géométriques sur les relations entre l'énergie (chiffre 1) et la matière (chiffre 2).

Nous nous apercevons que le 4, qui est une entité, possède trois composantes. Nous en déduisons la loi dite des composantes, selon laquelle toute entité possède trois composantes fondamentales et peut être décrite par le jeu interactif de chacune d'entre elle. Les entités, absolues comme le un, et relatives comme le deux et le trois, possèdent donc elles aussi trois composantes.



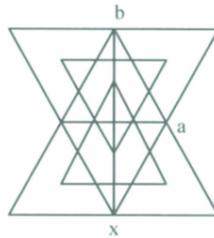
La loi de symétrie

La loi de réciprocité implique que l'énergie peut agir aussi bien vers le haut que vers le bas, vers l'amont que vers l'aval.

Cela peut être figuré par le schéma ci-après :



Cette loi de symétrie, appliquée à la figure de la Pyramide au Sceau de Salomon, nous amène à la figure suivante :



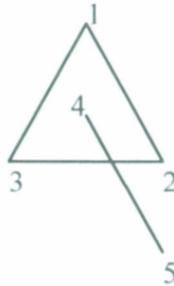
La loi de reproductibilité

Cette loi essentielle indique que le centre de gravité du triangle de base peut être une énergie, qui agit sur une matière, et le couple ainsi formé crée un

phénomène. Cela forme un nouveau triangle, reproduit à partir du centre du premier triangle.

Voici comment cela peut être schématisé :

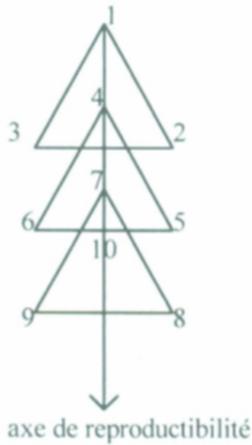
Le chiffre 4 est une énergie qui agit sur le cinq, matière



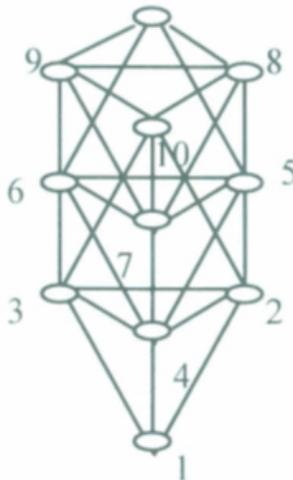
Par le jeu de la loi d'action et de réaction naît le chiffre six. phénomène, puis le chiffre sept, qui est le retour à l'unité.



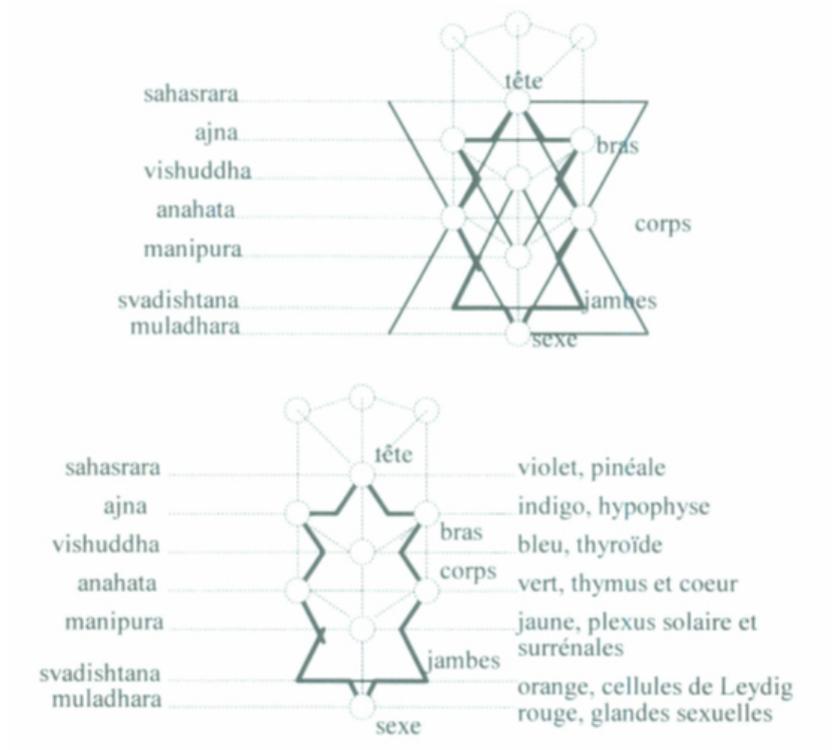
Si le chiffre sept est à nouveau énergie, alors le phénomène se reproduit de nouveau, et ainsi de suite :



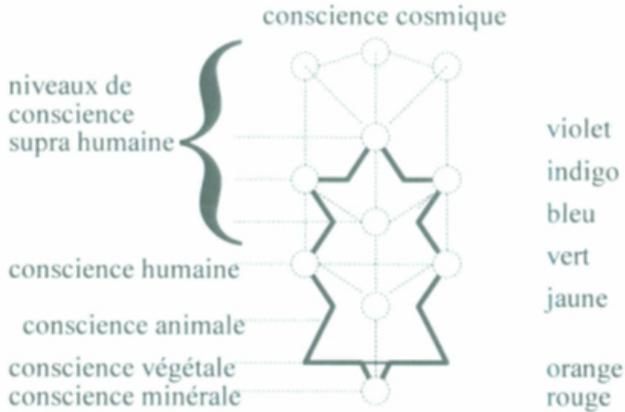
Si nous retournons cette figure, nous obtenons l'arbre de vie de la Kabbale :



Constatons aussi que notre représentation de l'Homme avec ses sept chakras peut se superposer avec le schéma de l'arbre de vie de la Kabbale :



Nous pouvons aussi établir 7 niveaux de conscience.



Vous remarquerez que la conscience humaine se situe au niveau du plexus cardiaque. Les niveaux supérieurs sont des niveaux supra-humains, auxquels l'homme peut accéder cependant, notamment au travers des expériences dites d'état modifié de conscience (méditation, hypnose, état sophronique, etc.). Ces états modifiés mettent en jeu essentiellement le cerveau, notre intuition, les corps subtils qui entourent la tête et le sommet de l'aura, etc.

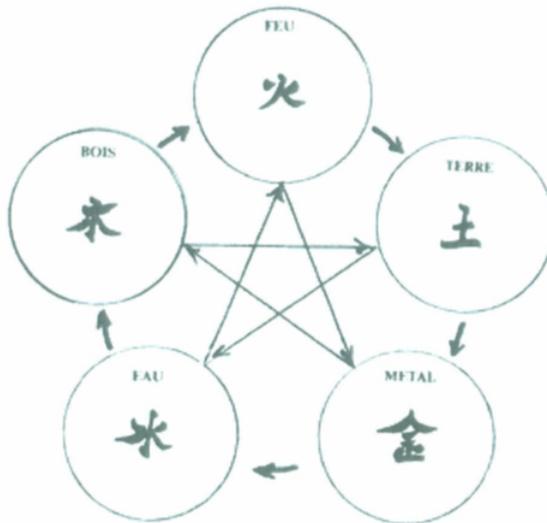
Très rares sont celles et ceux qui accèdent à la conscience cosmique. Seul un état méditatif profond permet d'y parvenir.

Dans le symbolisme du corps humain, Annick de Souzenelle aboutit à une conclusion semblable, bien que formulée différemment.

La loi des similitudes

Cette loi exprime le fait que tout élément de l'Univers est décomposable de la même manière, en énergie, matière et phénomène.

La loi des équilibres



Cette loi s'énonce comme suit :

Si n points possèdent les mêmes caractéristiques d'énergie, de matière et de phénomène, alors ils seront en état d'équilibre de façon à former entre eux une figure à n côtés égaux. Ainsi, quatre points équivalents formeront en équilibre une figure carrée. Cinq points, un pentagone, et six points, un hexagone.

En particulier, la loi des équilibres permet de comprendre la signification du pentagramme en médecine chinoise. Le pentagramme est une figure à 5 points en équilibre, donc une étoile à cinq branches. Chaque point influe sur le suivant de manière équilibrée, ce qui amène à l'équilibre général. En médecine chinoise, chaque point correspond à une série d'organes précis, agissant sur l'organe suivant et dépendant de l'organe précédent.

Ici, le pentagramme met en relation les cinq éléments chinois, qui sont liés aux organes en question.

Le cercle est le résultat d'un équilibre entre un nombre de points infinis. Ce cercle a un sens symbolique puissant en médecine indienne. Chez les Indiens d'Amérique, on se réfère aux roues de médecine...

La loi d'unité et de diversité

L'énergie est à tendance unitaire alors que la matière est diversité.

Une énergie peut s'appliquer en plusieurs points, voire en une infinité de points.

L'Univers lui-même est le résultat de l'action d'une énergie sur une infinité de points matière.

Application à l'homme : l'hologramme humain

Nous établissons trois couples de composantes en rapport l'une à l'autre :

- l'âme et le biomagnétisme.
- le mental et l'électromagnétisme.
- le métabolisme et la thermodynamique.

a) Les liens entre âme et biomagnétisme :

L'aura est un révélateur de nos états émotionnels. Les personnes aptes à voir les couleurs de l'aura peuvent même décrire les états émotionnels des personnes dont l'aura est lue. Ainsi existe-t-il un lien entre l'aura et l'âme, donc entre biomagnétisme et âme.

b) Les liens entre mental et électromagnétisme :

Le mental se manifeste dans le cerveau, organe où les phénomènes électromagnétiques sont prépondérants. Ainsi, le mental produit des stimuli électromagnétiques. De même, le mental est sensible aux douleurs et aux autres informations véhiculées par l'influx nerveux depuis les organes des sens jusqu'au cerveau.

c) Les liens entre thermodynamique et métabolisme :

Les réactions métaboliques produisent de la chaleur et nécessitent de l'énergie chimique lors de leur réalisation. De plus, la chaleur a tendance, dans certaines limites, à faire accroître l'activité métabolique.

Mentionnons par exemple que, lorsque le foie travaille beaucoup (surtout le soir), sa température propre atteint 40°C. Ainsi, les différents paramètres thermodynamiques influent sur les réactions métaboliques, et ces dernières modifient les paramètres thermodynamiques.

La réalité de ces trois couples de composantes étant établie, notre figure hologrammique de l'Homme est donc validée. Cette figure possède une puissante résonance symbolique : la pyramide d'Égypte avec, inscrite dedans, un sceau de Salomon.

Remarque :

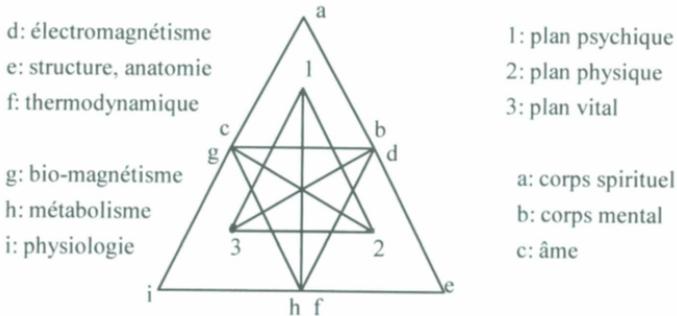
Le point énergétique le plus élevé dans la Pyramide d'Égypte correspond à la chambre dite du Roi. Cette chambre, dans la Pyramide de Khéops, se situe à un tiers de hauteur du triangle (en partant de la base).

Or, dans notre Pyramide, la convergence entre énergie, matière et phénomènes se situe au centre de gravité du triangle isocèle, soit $\frac{1}{3}$ de hauteur de ce triangle. C'est le point de synthèse de l'individu, dans notre hologramme de l'être humain.

La Pyramide d'Égypte est en réalité une représentation symbolique des relations entre l'énergie, la matière et les phénomènes.

Les schémas que nous venons d'établir peuvent être

rassemblés en une figure synthétique, à résonance symbolique particulière:



Cette figure présente plusieurs particularités, mais doit d'abord être justifiée.

Hologramme humain

Appliquons maintenant la loi des composantes :

Le plan psychique comprend le corps spirituel, relié au cosmos, qui s'oppose au corps mental, ego de l'individu. C'est de l'action du corps spirituel sur le mental et de la réaction émanant de ce dernier aux forces de l'univers que naît le corps émotionnel ou âme.

Dans le plan physique, il existe une composante électromagnétique, de nature active ; c'est elle qui permet la conduction nerveuse, par exemple, et qui agit sur les organes du corps humain.

L'anatomie et la structure cellulaire et même moléculaire est donc la composante passive. Et de l'action et de la réaction mutuelle, de chaque composante naît la composante thermodynamique.

Enfin au plan vital, la composante énergétique (chakras, etc.) agit sur la composante métabolique, et de cela découle la physiologie.

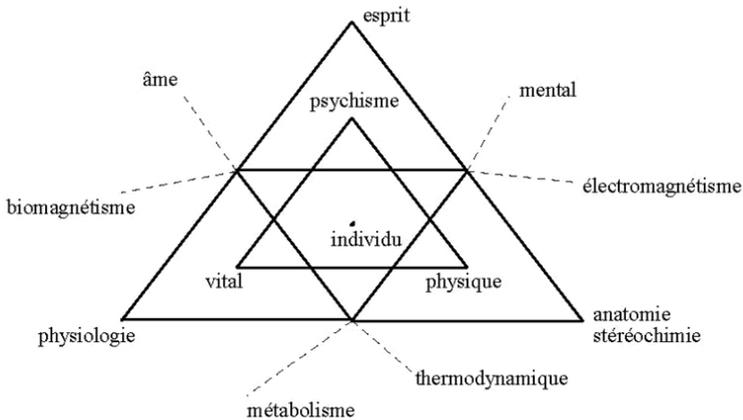
De cette compréhension holistique de l'être humain et de ses maladies, on peut en déduire qu'une thérapie efficace doit impérativement s'attacher à traiter le patient dans ses trois plans et ses neuf composantes. Il existe donc des techniques subtiles, des techniques vitales et des techniques physiques à employer conjointement en toute circonstance, et de manière individualisée.

Les techniques subtiles sont représentées par tout ce qui réharmonise les relations entre le corps spirituel et le mental ; il faut citer les fleurs de Bach, les exercices de relaxation en sophrologie, par la respiration (pranayama), les techniques yogiques, les trois piliers de la pratique spirituelle (détachement, humilité et méditation), la psychologie, la prière et toute autre

technique ou pratique visant le mental et le corps spirituel.

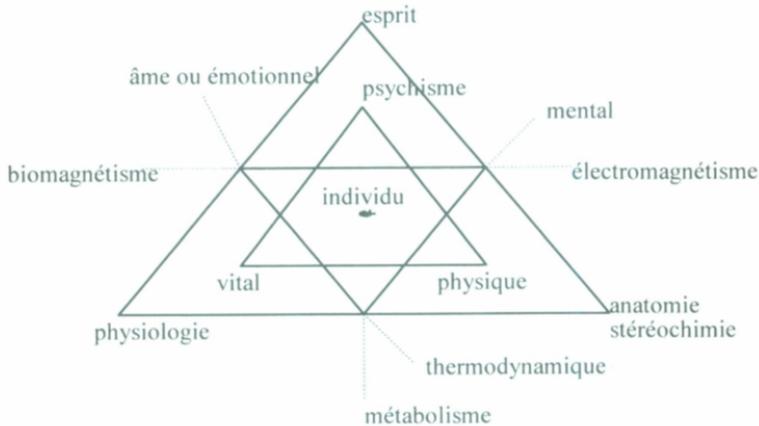
Les techniques vitales sont bien sûr le réglage alimentaire, les diètes et le jeûne, la phytothérapie, l'oligothérapie, l'organothérapie, la gemmothérapie et tout ce qui agit sur la physiologie et le métabolisme. C'est aussi le magnétisme, la cristalothérapie, le travail sur les chakras, etc., qui agissent sur la composante énergétique du plan vital.

Enfin, les techniques physiques peuvent être les exercices physiques, l'irrigation colonique, la thérapie par les aimants, l'ostéopathie, la chiropractie, toutes les thérapies posturales, les bains de siège et les bouillottes, etc.



Ce qui agresse notre énergie

Pour lister l'ensemble des types d'agressions externes, revenons à notre vision holistique de l'être humain :



Il existe des agressions d'ordre psychique, des agressions d'ordre vital et enfin des agressions d'ordre physique.

a) Les agressions psychiques :

Les agressions psychiques touchent au moins l'une des trois composantes du plan psychique. Il existe donc des agressions mentales, des agressions émotionnelles et des agressions spirituelles.

Parmi les agressions de type spirituel, on peut y ranger les envoûtements, les actes de magie noire, les messages subliminaux, les pensées négatives, etc. Ces agressions peuvent être dues à des entités négatives.

tives ou des égrégores négatifs liés à un lieu, à un objet (objet maléficié), etc.

Les agressions de type mental sont la désinformation, les pressions de toute sorte, les chantages, les menaces, les pratiques d'intimidation et de harcèlement, etc.

Les agressions émotionnelles peuvent provenir d'œuvres d'art porteuses d'émotions négatives ou perturbées. Les émotions négatives venues de l'extérieur sont en général source d'agression pour l'individu. Les messages publicitaires utilisant des émotions ou des situations émotionnelles sont cause d'agression émotionnelle.

b) Les agressions vitales :

Ces agressions peuvent être biomagnétiques :

Ce sont les pollutions telluriques, les influences d'auras perturbées, les agressions touchant l'aura, les chakras, etc.

Les agressions physiologiques et métaboliques sont plus variées, mieux connues et plus faciles à identifier. On y regroupe les agressions dues à une pollution touchant les aliments, les agressions microbiennes, virales et parasitaires, les vaccins, les morsures de serpent et les piqûres d'insectes et autres arthropodes, toutes les pollutions touchant l'air et l'eau, les

OGM, les prions, les huiles essentielles pures, les détergents.

Les pollutions de l'eau sont très variées. Cela va des pluies acides, qui peuvent irriter la cornée des yeux, aux pollutions par les nitrates, les phosphates, les pesticides, etc.

Les pollutions de l'air sont principalement les oxydes de soufre, de carbone (dioxyde, peu dangereux, et monoxyde, très dangereux), l'ozone, certaines fumées riches en dioxines (fumées d'incinérateurs par exemple).

c) Les agressions au plan physique :

Sur la composante thermodynamique, la chaleur et le froid constituent des agressions, ainsi que les variations de pression atmosphérique;

Sur la composante électromagnétique, on compte parmi les agressions l'électrocution, l'hydrocution, la pollution par les ions positifs et par la radioactivité.

Enfin, sur la composante structurelle, on compte tous les chocs physiques (macro-chocs, comme les accidents, micro-chocs comme les particules et les poussières qui causent la silicose au niveau des poumons et les autres types d'insuffisance respiratoire).

Pour étudier tous les rouages internes de la maladie et toutes les causes externes, le thérapeute doit pas-

ser par l'emploi de techniques de dépistage, qui lui permettent de dresser un bilan précis du terrain et de décrypter tous les rouages (autant que faire se peut) de la maladie.

Exemple de techniques pour booster votre énergie

Psychisme

- ✓ les fleurs de Bach,
- ✓ les exercices de relaxation en sophrologie,
- ✓ la respiration (prana yama), les techniques yogiques,
- ✓ les trois piliers de la pratique spirituelle
- ✓ (détachement, humilité et méditation),
- ✓ la psychologie, (PNL, ...)
- ✓ l'alignement neuro-émotionnel
- ✓ BEST, SRI
- ✓ les Neurosciences

Physique

- ✓ les exercices physiques l'irrigation colonique
- ✓ la thérapie par les aimants, l'ostéopathie
- ✓ la chiropractie,
- ✓ toutes les thérapies posturales,
- ✓ les bains de siège et les bouillottes, etc.

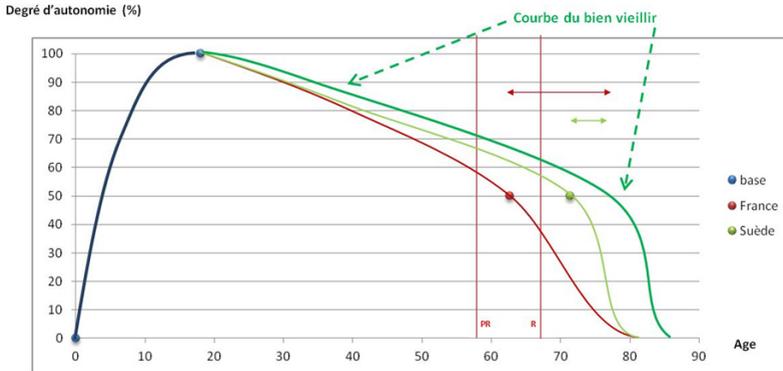
Vital

- ✓ le réglage alimentaire,

- ✓ les diètes
- ✓ le jeûne,
- ✓ la phytothérapie,
- ✓ l'oligothérapie,
- ✓ l'organothérapie,
- ✓ la gemmothérapie
- ✓ le magnétisme,
- ✓ la cristalothérapie,
- ✓ le travail sur les chakras

Chapitre 3 - Programme DOPAMINE

■ Le temps d'une qualité de vie



■ Ce que ce programme va vous apporter

Aujourd'hui	Dans 30 jours
Vous sentir fatigué(e) le matin, sans énergie pour vous lever	Vous réveiller en pleine forme et reposé(e)
Etre irritable et de mauvaise humeur	Vous sentir de bonne humeur et communiquer votre énergie à votre entourage
Piquer du nez l'après-midi au travail	Conserver une énergie constante tout au long de la journée

Avoir du mal à vous concentrer et à faire face aux nombreuses sollicitations	Rester concentré(e) quelles que soient les perturbations extérieures
Vous sentir exténué(e), être incapable de terminer quoi que ce soit	Avoir une motivation sans faille pour atteindre vos objectifs
Avoir beaucoup de mal à concilier vie professionnelle et vie privée, rentrer le soir vidé et s'écrouler devant votre télé	Etre encore plein d'énergie pour vos proches après une journée de travail
Avaler des somnifères pour vous endormir	Vous endormir facilement et dormir d'un sommeil réparateur

■ Comment fonctionne l'énergie ?

Nous vivons dans un monde d'énergie

Notre niveau d'énergie vitale dépend donc de notre faculté :

- à capter cette énergie universelle, principalement à travers l'eau que l'on boit, la nourriture que l'on absorbe ou l'air que l'on respire
- à dépenser cette énergie à travers une activité physique et intellectuelle

- à régénérer cette énergie grâce à un sommeil réparateur
- à permettre à cette énergie de circuler librement en instaurant un équilibre entre notre corps, notre esprit et notre environnement

Qu'est-ce qui nous empêche d'être au top de notre énergie ?

Puisque tout est énergie dans l'univers, ressentir cette abondance d'énergie vitale, cette impression de vibrer en harmonie avec notre environnement, se sentir capable de réaliser nos rêves les plus fous devrait donc être notre état naturel.

Quelques comportements destructeurs d'énergie :

- Consommation de tabac, alcool, sodas ou boissons énergétiques
- Alimentation trop riche en sucre ou en mauvaises graisses
- Manque d'exercice physique et mauvaise oxygénation du corps
- Excès ou manque de sommeil
- Absence de récupération après un effort intellectuel ou physique
- Activité professionnelle non alignée sur nos valeurs personnelles

- Mauvaise gestion de nos émotions négatives : peur, tristesse, colère, ressentiment, frustration, regret...
- Fréquentation de personnes négatives
- Absence d'objectifs permettant de se dépasser en donnant un sens à sa vie...

■ Prenez quelques minutes pour noter par écrit vos objectifs

Mes 3 objectifs à 30 jours	Pourquoi je m'engage à réaliser cet objectif ?
Exemple : je me lève tous les matins reposé(e)	Je peux réaliser tous mes projets de la journée et être disponible pour mon entourage

>Relisez régulièrement vos objectifs et les intentions qui les motivent. C'est un puissant outil de motivation pour rester concentré(e) pendant les 30 jours de ce programme !

■ La puissance des rituels

Un objectif doit répondre à 5 critères, il doit être :
Changer ses habitudes n'est pas facile. Pourquoi ?
Parce que changer repose trop souvent sur notre seule volonté. Or, faire appel à sa seule volonté est

une perte importante d'énergie avec souvent l'échec à la clé.

Les avancées des neurosciences permettent de chiffrer que 95% de nos comportements reposent sur des habitudes, seulement 5% de nos actions sont réfléchies. Au cours de ces 30 jours, vous allez vous créer de puissants automatismes sous forme de rituels vous permettant d'ancrer le changement dans la durée.

Les avantages d'un rituel comme se brosser les dents c'est que vous créez un automatisme. Pas besoin d'y penser ni de faire appel à votre volonté. La puissance d'un rituel c'est qu'il épargne le plus possible votre énergie, la laissant disponible pour des tâches stratégiques plus enrichissantes. Mais là où les rituels sont encore plus essentiels, c'est lorsque vous devez faire face à un imprévu ou à un problème, ils agissent comme un phare dans la tempête pour vous permettre de rester concentré(e) sur la route à suivre.

Ce programme vous proposera de mettre en place, semaine après semaine, deux rituels quotidiens puissants : un rituel matinal et un rituel du soir. Nous les incrémenterons progressivement, semaine après semaine, en fonction de nos différents objectifs.

■ Les 5 secrets de votre réussite

1. Ne visez pas la perfection : Mieux vaut être à 80% des objectifs pendant 30 jours qu'à 100% pendant 8 jours et tout arrêter ! Vous pourrez toujours revenir plus tard sur ce que vous avez laissé de côté. Chaque objectif atteint impactera positivement votre énergie.
2. Allez-y à votre rythme : prenez votre temps, ne vous mettez pas la pression. Si certains changements proposés vous paraissent irréalisables, pratiquez la méthode des petits pas. Focalisez-vous sur la création de nouvelles habitudes positives plutôt que de chercher à tout prix à supprimer trop vite les mauvaises, cela viendra tout seul !
3. Associez votre entourage à ce challenge (famille, ami, collègue de bureau ...)
4. Prenez du plaisir : donnez à ce challenge un cadre ludique et ressentez les bienfaits pour votre corps.
5. Célébrez chaque semaine vos succès ! votre cerveau ne doit pas sentir de privation sinon c'est l'échec assuré !

■ Les sources d'énergie

Sources d'énergie	Carburant	Bénéfices	Actions « booster »
Energie physique	<ul style="list-style-type: none"> * Interaction entre l'oxygène (respiration) et le glucose (alimentation) * Hydratation * Mouvement du corps * Sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> * Carburant de toutes vos actions physiques ou intellectuelles * Support essentiel de toutes les autres sources d'énergie 	<ul style="list-style-type: none"> > Hydratation optimale > Alimentation stratégique > Respiration profonde > Mouvement régénérateur > Sommeil réparateur
Energie émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"> * Emotions positives : joie, confiance en soi, gratitude, amour... * Relations sociales 	<ul style="list-style-type: none"> * Carburant de l'action et de la performance dans la durée * Facilite la focalisation sur vos objectifs 	<ul style="list-style-type: none"> * Activités quotidiennes enrichissantes permettant de vous accomplir et de vous affirmer : <ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'un sport • Activités culturelles : lecture, visite d'un musée... • Activité artistique : musique, danse, théâtre ... • Faire l'amour ... * Débranchez la télé ! * Recherche du beau (nature, musique ...)
Energie mentale	<ul style="list-style-type: none"> * Dialogue interne positif * Visualisation * Organisation et gestion du temps 	<ul style="list-style-type: none"> * Concentration permettant l'atteinte de vos objectifs * Soutien pour l'organisation de votre vie et la gestion de vos projets 	<ul style="list-style-type: none"> * Pauses régulières de récupération toutes les 90 à 120 mn * Travail en coupant vos emails et votre téléphone * Marche dans la nature (améliore la créativité) * Détermination chaque soir de votre tâche prioritaire du lendemain (commencez avec elle votre journée) * Ecriture d'un journal de bord ...
Energie spirituelle	<ul style="list-style-type: none"> * Satisfaction de vos valeurs profondes : force de caractère, passion, réalisation de soi, engagement, intégrité, honnêteté ... * Objectif de vie qui transcende votre intérêt personnel immédiat 	<ul style="list-style-type: none"> * La plus grande source de motivation qui vous permet de rester persévérant devant les obstacles * Sens à votre vie 	<ul style="list-style-type: none"> * Définissez vos valeurs profondes * Réfléchissez à ce que vous voulez faire de votre vie * Méditation ...
Energie environnementale	<ul style="list-style-type: none"> * Harmonie avec votre environnement * Contact avec la nature 	<ul style="list-style-type: none"> * Fort pouvoir de ressourcement 	<ul style="list-style-type: none"> > Marche pieds nus dans l'herbe, promenade en forêt, > Feng shui

■ Les super synthèses

L'énergie physique

Le niveau d'énergie que vous ressentez, nous venons de le voir, dépend de nombreux paramètres comme la qualité de votre nourriture et la façon dont vous la digérez ou la qualité de votre sommeil. Mais votre corps est bien plus qu'un ordinateur dont il suffirait de recharger quotidiennement les batteries en dormant ou en s'alimentant. Bien que l'énergie physique soit l'énergie de base, le carburant de nos cellules, elle n'est pas tout. Tous les endocrinologues et les médecins du sport sont unanimes à reconnaître qu'elle ne représente que 30% de nos apports en énergie. Les 70% restant proviennent de 4 autres puissantes sources d'énergie :

- L'énergie émotionnelle
- L'énergie mentale
- L'énergie spirituelle
- L'énergie environnementale

L'hydratation : vos 4 objectifs

Les boissons à éviter	Les boissons à privilégier
Sodas, Colas, boissons sucrées industrielles	Eau naturelle : eau de source (moins de 200 mg de résidus secs par litre)
Jus de fruits industriels	Jus de légumes ou de fruits (avec la pulpe) fraîchement pressés, jus de cranberry smoothies ..
Vin blanc, bière, tous les alcools en général ..	Vin rouge pour ses propriétés anti-oxydantes (avec modération 1 ou 2 verres/jour à éviter le soir)
Boissons comportant de la caféine : café, thé, boissons énergétiques ..	Thé vert, thés aux herbes, infusion de menthe..

- Commencez la journée avec un jus de citron tiède
- Buvez régulièrement au cours de la journée une eau en bouteille peu minéralisée
 - 2 litres d'eau (soit environ 10 verres) si vous êtes un homme
 - 1,5 litre d'eau (soit environ 7 à 8 verres) si vous êtes une femme
- Finissez vos repas avec un thé vert ou une infusion chaude
- Evitez les boissons qui détruisent votre énergie

Découvrez les smoothies verts !

Ces nouvelles boissons ont le vent en poupe et pas seulement chez les stars d'Hollywood ! Savant mélange de fruits et de légumes verts mixés avec un robot ou blender, ils apportent un cocktail de nutriments énergétiques à votre corps. La chlorophylle, présente dans les légumes verts feuillus, a une structure moléculaire proche de celle de l'hémoglobine (nos globules rouges) et favorise ainsi l'oxygénisation du sang.

> Recette smoothie : 60% de fruits frais ou congelés (banane, fruits rouges, melon ...) 40% de légumes verts (céleri branche, chou frisé, concombre, avocat, feuilles d'épinard ...), et plus ou moins d'eau selon la texture désirée.

> Laissez s'exprimer votre créativité en ajoutant divers épices et un peu de jus de citron

> Attention au choix de votre blender: pour des smoothies onctueux, optez pour un mélangeur à haute vitesse permettant de liquéfier les légumes les plus coriaces !

Hydratation : pour aller + loin

Faut-il boire l'eau du robinet ?

L'eau du robinet en France est potable mais pas buvable et ça change tout. Si votre enfant revient de l'école avec une note potable vous ne le félicitez pas, alors oubliez donc l'eau du robinet ! Le chlore qu'elle contient a l'avantage de tuer les bactéries et les virus à moindre coût mais il a aussi le défaut d'être un agent oxydant qui vous empoisonne à petit feu. Selon le US Council of Environmental Quality, le risque de cancer chez les personnes buvant de l'eau chlorée est 93% plus élevé que chez ceux dont l'eau ne contient pas de chlore. Et ce n'est pas tout : selon les régions, l'eau du robinet est un joli cocktail de

pesticides, métaux lourds, polluants divers et variés, résidus hormonaux et médicamenteux. Ces diverses substances toxiques vont fatiguer l'organisme qui pour s'en débarrasser va devoir puiser dans ses réserves d'énergie.

Selon le Pr Belpomme, cancérologue à l'hôpital Georges Pompidou, ce n'est pas la dose qui fait le poison mais la répétition d'une dose, même infiniment petite, tout au long de sa vie

> Pour boire l'eau du robinet, il est absolument nécessaire de la filtrer.

Il existe 2 systèmes sur le marché :

- Les carafes filtrantes
- Les systèmes à osmose inverse

L'alimentation



La respiration profonde et le mouvement régénérateur

1. La respiration énergétique profonde « 1/4/2 » (série de 10 respirations / durée 5mn)
 - Le matin au réveil ou après votre petit-déjeuner (à inclure dans votre rituel matinal)
 - Lors de vos pauses collation en milieu de matinée et d'après-midi
 - Le soir avant de vous endormir (à inclure dans votre rituel du soir)

- A chaque fois que vous en éprouvez le besoin pour chasser le stress ou booster votre énergie
2. Pratiquez 30 minutes d'exercice physique quotidien :
 - En une seule fois ou fractionné au cours la journée (éviter l'exercice en fin de journée)
 - Le matin au réveil : trampoline ou autre exercice au choix (à inclure dans votre rituel matinal)
 - A la mi-journée : jogging, marche rapide à l'extérieur ou activité de type cardio training en salle
 - A n'importe quel moment de la journée : marche à pied, montée des escaliers...

Le sommeil réparateur

Appliquez les 6 conditions d'un bon sommeil

1. Soignez l'environnement de votre chambre à coucher
 - Literie & matelas de bonne qualité
 - Silence maximum
 - Obscurité totale
 - Température moins de 20°C
 - Pas d'appareils électroniques dans votre chambre : TV, tablette, ordinateur, téléphone...
2. Exposez-vous à la lumière du jour dès le matin
3. Dépensez -physiquement dans la journée : trampoline le matin, sport, marche...

4. Evitez tous les excitants : cigarettes, café, alcool, colas...
5. Endormez-vous l'esprit serein :
 - Pratiquez une activité de transition après votre travail : sport, activité de détente ou culturelle
 - Débranchez tout 1 heure avant de vous coucher
6. Couchez-vous l'estomac vide
 - Dîner léger 2 heures avant d'aller vous coucher

Programmez votre horloge biologique pour vous réveiller tous les matins en forme

- Fixez l'heure à laquelle vous devez vous réveiller chaque matin et réglez votre réveil en conséquence
 - Guettez les signes annonciateurs du sommeil
 - Allez vous coucher quand vous ressentez ces signes et **UNIQUEMENT** à ce moment là
 - Si 15 à 20 mn après vous être couché(e), vous n'êtes pas endormi(e), levez-vous et pratiquez une activité relaxante (lecture, mouvements respiratoires...) et attendez les prochains signes du sommeil pour retourner vous coucher
 - Le matin levez-vous dès que votre réveil sonne
 - Appliquez cette règle tous les jours de la semaine, week-end compris pendant 30 jours pour ancrer cette nouvelle habitude
-

Créez votre propre rituel d'endormissement

- Pratiquez ce rituel tous les soirs dans l'heure qui précède votre coucher
- Terminez votre rituel par une série de 10 respirations profondes de type 1/4/2 avant d'aller vous coucher

L'énergie émotionnelle

> 4 idées pour booster votre énergie émotionnelle :

Consacrez du temps à vos proches : partenaire, famille, amis ... Nous sommes nés pour être connectés aux autres.

Recherchez la compagnie des personnes énergisantes et sachez dire « non » à tous les voleurs d'énergie qui vous entourent (critiqueurs, jaloux, solliciteurs en tout genre ...)

Supprimez le flux d'infos anxigènes véhiculées quotidiennement par les médias, coupez votre télé ou votre radio. La télé c'est le fast-food du cerveau ! N'offrez pas votre temps de cerveau disponible à Coca Cola, vous valez mieux : écoutez de la musique, lisez, sortez ...

Vivez à fond l'instant présent : « vous transcenderez votre ego et accéderez à un état de grâce, de légèreté et de bien être

L'énergie mentale

> 4 idées pour booster votre énergie mentale :

Etablissez clairement ce qui compte le plus dans votre vie et mettez en place un plan d'action pour atteindre cet objectif.

Soyez organisé(e), l'inorganisation est une source importante de fatigue :

Prenez 30 mn chaque soir pour établir votre planning du lendemain, vous dormirez mieux ;-)

Commencez votre journée par la tâche prioritaire qui vous rapproche le plus de votre objectif du moment

Faites régulièrement le point pour voir si vos actions vous rapprochent de vos objectifs prioritaires

Découpez vos projets importants en sous-tâches. Vous aurez la satisfaction de les voir avancer plus vite !

Concentrez-vous sur une tâche importante à la fois et ayez la satisfaction de la mener jusqu'au bout.

Le travail en multi-tâches est énergivore

Notez toutes vos idées et vos tâches à faire sur votre agenda ou votre to-do- list afin de ne pas dépenser d'énergie pour chercher à vous en souvenir

Stimuler votre créativité en allant marcher quotidiennement. Vous serez surpris de voir à quel point les idées et les solutions à vos problèmes viennent souvent en marchant

Continuez toute votre vie à apprendre. Lisez des livres de développement personnel, apprenez une nouvelle langue ...

L'énergie spirituelle

L'énergie spirituelle est votre plus forte source d'énergie. C'est elle qui vous motive tous les jours à dépenser votre énergie physique. L'énergie spirituelle est illimitée, renouvelable et tout le temps disponible puisqu'elle vous vient directement de l'univers. On ne parle pas ici de religion ou de métaphysique mais de cette énergie qui donne un sens à votre vie.

> 4 idées pour booster votre énergie spirituelle :

- Définissez vos valeurs profondes
- Fixez-vous des buts qui dépassent votre intérêt personnel
- Donnez du sens à vos actions
- Dites OUI à toutes les opportunités de l'existence.

L'énergie environnementale

Nous baignons dans un océan d'énergies interconnectées venant de l'espace, de la terre, de chaque être vivant mais également des édifices ou des objets qui nous entourent. L'énergie environnementale est une source d'énergie subtile, à fort pouvoir de

ressourcement. C'est par exemple, l'énergie que vous ressentez en vous promenant en forêt, en lézardant au soleil, en vous baignant dans une cascade ou encore en visitant une abbaye.

> 4 idées pour capter l'énergie environnementale :

Promenez-vous en forêt : les arbres sont considérés comme des puits d'énergie vitale. Ils tirent leur énergie de la terre par les racines et la libère par les feuilles.

Contemplez un coucher de soleil

Visitez les lieux de la planète chargés en énergies cosmo-telluriques (énergies venant du cosmos et de la terre) comme par exemple la forêt de Brocéliande, l'abbaye du Mont-St Michel, le site Incas du Machu Picchu au Pérou...

Découvrez le feng shui : cet art millénaire d'origine chinoise a pour but d'harmoniser l'énergie environnementale de votre intérieur ou lieu de travail afin de favoriser votre bien être. N'oubliez pas que tout ce qui vous entoure est énergie. Les formes de votre pièce, les couleurs, vos meubles, vos objets émettent des vibrations qui influencent votre vie quotidienne. A mettre en application dans le cadre de votre prochain déménagement !

■ Plan Vital

Avant de commencer, testez votre énergie VITALE

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
HYDRATATION				
Je bois au moins 2 litres d'eau par jour	0	2	3	5
Je bois plus de 3 cafés par jour	5	3	2	0
Je bois uniquement lorsque j'ai soif	5	3	2	0
J'ai une bouteille d'eau avec moi pour m'hydrater régulièrement	0	2	3	5
Je bois quotidiennement de l'alcool (plus d'un verre de vin ou de bière ou apéritif...)	5	3	2	0
Je bois plus de 3 verres ou canettes de boissons sucrées par jour (soda, coca, boissons énergisantes...)	5	3	2	0
ALIMENTATION				
Je prends tous les matins un vrai petit déjeuner	0	2	3	5
Au petit déjeuner c'est jus d'orange et viennoiseries	5	3	2	0
Le dîner est mon repas principal	5	3	2	0
Je privilégie viande blanche ou poisson plutôt que la viande rouge	0	2	3	5
J'avale sandwich, pizza ou hamburger par manque de temps	5	3	2	0
Je consomme des sucreries ou du chocolat le soir après le dîner	5	3	2	0
Je mange à chaque repas légumes verts ou crudités ou salade	0	2	3	5
Je termine mon repas par un dessert	5	3	2	0
En cas de fringale entre les repas, je croque une pomme	0	2	3	5
Je cuis mes aliments à la vapeur ou au Wok	0	2	3	5
Je mange de la viande rouge tous les jours	5	3	2	0
Je prends plaisir à cuisiner des aliments frais	0	2	3	5
Je consomme des produits laitiers à chaque repas (lait, fromage, pâtisserie...)	5	3	2	0
Mon alimentation est composée de plats cuisinés	5	3	2	0
Je grignote entre les repas (barres chocolatées, biscuits, chips, sucreries...)	5	3	2	0
J'ai une attirance pour les aliments gras (frites, chips, plats en sauce...)	5	3	2	0
RESPIRATION & MOUVEMENT				
Je fume plus de 10 cigarettes par jour	5	3	2	0
Je m'oxygène en marchant à l'extérieur au moins une fois par jour	0	2	3	5
Je pratique une activité physique au moins 3 fois par semaine	0	2	3	5
Je travaille dans des bureaux climatisés sans sortir à l'extérieur de la journée	5	3	2	0
Je privilégie la marche à pied à chaque fois que c'est possible	0	2	3	5
En cas de stress, je pratique la respiration profonde pendant quelques minutes pour relâcher la pression	0	2	3	5
RECUPERATION & SOMMEIL				
Je m'endors facilement dès que je me mets au lit	0	2	3	5
Je m'endors devant la télé	5	3	2	0
Je me lève et me couche à heures fixes	0	2	3	5
Mon repas du soir c'est plateau télé	5	3	2	0
Après le dîner c'est plutôt lecture et bain chaud	0	2	3	5
Je pratique des micro siestes plusieurs fois dans la journée	0	2	3	5
Je travaille le soir après le dîner	5	3	2	0
Je dors moins de 6 heures par nuit	5	3	2	0
Total des points :				

Vous avez plus de 120 points

Bravo ! L'ensemble de vos comportements laisse à penser que vous devez déborder d'énergie. Votre principal objectif est maintenant de conserver ces bonnes habitudes dans la durée. Ce programme va vous y aider.

Entre 60 et 120 points

Certains de vos comportements montrent que vous rencontrez des difficultés à gérer votre énergie au quotidien. Votre niveau d'énergie doit certainement s'en ressentir. Ce programme va vous permettre d'identifier vos points faibles et d'y remédier afin d'obtenir le niveau d'énergie que vous méritez !

Vous avez moins de 60 points

L'évaluation de vos comportements ne peut qu'avoir des conséquences négatives sur votre énergie et tôt ou tard sur votre santé. Il est temps de reprendre votre vie en main. Ce programme est l'occasion d'un nouveau départ. Il va fournir toutes les informations nécessaires pour créer de nouvelles habitudes et retrouver durablement une énergie abondante.

Physiologie : comment bien s'hydrater ?

Hydratation et énergie

3 adultes sur quatre sont en état de déshydratation chronique.

Vous auriez donc tort de sous-estimer l'importance d'une bonne hydratation.

C'est une puissante source d'énergie physique pour votre corps qui est composé à 65% d'eau. Des études ont montré qu'une perte d'eau de seulement 2% provoque une diminution de nos capacités physiques et mentales de 20%.

A quoi sert l'hydratation ?

- Maintenir l'hydratation de vos cellules composées essentiellement d'eau
- Transporter les nutriments, vitamines et minéraux, du sang vers vos cellules
- Faciliter l'élimination des déchets filtrés par les reins
- Réguler la température de votre corps via la transpiration

Les causes d'une mauvaise hydratation :

- Consommation excessive de cafés, sodas, bières ou boissons alcoolisées

- Alimentation moderne pauvre en fruits et légumes (composés à 90% d'eau, ils sont une source d'hydratation essentielle)
- Hydratation tardive : on boit quand on a soif mais il est déjà trop tard. Le signal de la soif est en retard sur votre état de déshydratation. La sensation de soif est déclenchée par des récepteurs cérébraux activés par les modifications de la concentration d'eau dans le sang (votre sang est composé à 92% d'eau). Lorsque le signal retentit, il est déjà trop tard
- Peur d'avoir à aller trop souvent aux toilettes !

L'hydratation optimale

Mauvaise hydratation	Bonne hydratation
Fatigue – lassitude chronique	Energie – entrain - meilleure endurance
Mauvaise humeur	Résistance au stress
Manque de concentration	Clarté d'esprit
Problème de peau (peau sèche, psoriasis, eczéma, rides ...)	Meilleure qualité de peau : l'eau est de loin la meilleure et la plus économique des crèmes hydratantes ;-)
Boulimie (lorsque votre énergie est basse le cerveau ne distingue pas la sensation de soif et de faim. Vous mangez souvent à tort alors que votre corps a soif !)	Augmentation du métabolisme - Perte de poids facilitée - Diminution de l'appétit par impression de satiété
Mauvaise évacuation des déchets – constipation	Fluidité du sang améliorée - Meilleur acheminement des nutriments jusqu'aux cellules et meilleure évacuation des toxines
Prédisposition aux migraines, vertiges, augmentation de la pression artérielle, douleurs articulaires, prise de poids ...	Meilleure santé

L'hydratation : vos 4 objectifs

Objectif 1 : Buvez principalement de l'eau

C'est la meilleure source d'hydratation : votre corps est composé de 65% d'eau.

Il existe 2 sources d'eau pour notre organisme :

- L'eau contenue dans les fruits et légumes (ils contiennent jusqu'à 90% d'eau) ; il faut donc consommer plusieurs fruits et légumes par jour.
- L'eau apportée par les boissons (mais attention, toutes les boissons ne se valent pas, voir le tableau ci-dessous)

Quelle eau faut-il boire ?

L'eau minérale en bouteille : Il faut savoir une chose que les fabricants d'eaux minérales se cachent bien de vous dire. Selon le Pr Henri Schroeder, spécialiste mondial en matière de minéraux, les minéraux contenus dans l'eau (calcium, magnésium...) ne sont que très peu assimilables par votre corps. (*)

Pire, boire une eau trop riche en minéraux, encrasse et fatigue l'organisme qui va devoir les éliminer.

Choisissez donc de boire une eau la moins minéralisée possible c'est à dire une eau contenant moins de 200 mg de résidus (c'est le terme appétissant

pour décrire les minéraux recueillis après évaporation d'un litre d'eau ...) comme la Volvic, Rosée de la reine ou Mont Roucous.

Buvez l'eau à température ambiante. L'eau glacée est fatigante pour l'organisme.

Quelle quantité d'eau boire par jour ?

La quantité d'eau à boire dépend de plusieurs facteurs :

- Votre alimentation : une alimentation riche en fruits et légumes procure déjà à votre corps une grosse partie de ses besoins en eau.
- Votre poids: la recommandation moyenne des experts tourne autour de 3cl / kg (***) soit environ 2 litres d'eau pour un poids de 70 Kg
- Votre sexe : les hommes ont plus besoin d'eau que les femmes
- Votre niveau d'activité : un travailleur de force aura besoin de boire plus qu'un sédentaire
- La température ambiante : il faut boire plus l'été au soleil que l'hiver quand il fait froid

En résumé, il faut boire quotidiennement en moyenne :

- 2 litres d'eau (soit environ 10 verres) si vous êtes un homme
- 1,5 litres d'eau (soit environ 7 à 8 verres) si vous êtes une femme.

Quand faut-il boire ?

- Dès que vous vous levez, votre corps a été à jeun toute la nuit, c'est un des moments où vous êtes le plus déshydraté(e).
- Régulièrement tout au long de la journée car cette eau sera mieux assimilée par l'organisme.
- De préférence en dehors des repas. Au moins une demi-heure avant et 2 heures après afin de ne pas interférer avec votre digestion, ce qui peut provoquer ballonnement et gaz
- Quand vous avez une petite fringale : il y a très souvent une confusion entre la sensation de soif et de faim. Ayez le réflexe hydratation plutôt que de croquer une barre chocolatée et vous verrez que la faim disparaîtra !
- Quand vous ressentez une soudaine fatigue

Objectif 2 : Réduisez les boissons qui détruisent votre énergie

- Café, bière et alcool : ils ont un puissant effet diurétique ce qui provoque l'effet recherché inverse : la déshydratation
- Boissons sucrées (sodas, colas, boissons énergétiques...) : elles sont une véritable bombe d'acidité pour le corps, mais surtout elles font exploser le niveau de sucre dans le sang provoquant le fameux coup de pompe qui s'en suit et l'envie immédiate d'en consommer à nouveau !

- Jus de fruits industriels : un jus de fruit c'est le sucre du fruit sans ce qu'il a de meilleur, les fibres. Si vous cherchez le coupable de votre coup de barre de 11 heures du matin, remplacez votre jus d'orange du matin par un fruit entier
- Boissons light : plusieurs études montrent des risques de diabète plus élevés qu'avec les boissons non light. Sans compter les soupçons de toxicité qui pèsent sur les édulcorants de synthèse (aspartam, acésulfame, saccharine ...)

Objectif 3 : Commencez la journée avec un jus de citron tiède

Ce rituel emprunté à la médecine Ayurvédique est un super moyen de réveiller votre métabolisme et votre digestion et donc de booster votre énergie matinale. Il faut savoir que le jus de citron, bien qu'acide au goût, a un effet désacidifiant pour l'organisme.

Première chose en vous levant le matin, ayez le réflexe de boire le jus d'un demi citron fraîchement pressé avec un grand verre d'eau tiède, sans sucre bien sûr !! (très important avec de l'eau tiède, car trop chaude ou trop froide cela fatiguera votre organisme).

Si vous n'avez pas le temps de presser un citron, ajoutez une cuillère à café de jus de citron pressé en bouteille (vous en trouverez au rayon bio de votre supermarché). Laissez passer 30 minutes avant de prendre votre petit déjeuner.

Objectif 4 : Finissez vos repas par un thé vert ou une infusion de menthe

La digestion est énergivore pour votre organisme. Voici un remède de grand-mère que l'on aurait bien tort de trouver ringard : une boisson chaude à la fin du repas favorise la digestion. Remplacez votre café par un mug de thé vert ou une infusion de menthe. A boire de préférence sans sucre !

Le thé vert contient des polyphénols et possède une puissante action qui détoxifie votre corps et contribue ainsi à augmenter votre niveau d'énergie. A boire après votre petit déjeuner et votre déjeuner, à éviter le soir si vous êtes sensible à la caféine (*)

La menthe a de nombreuses propriétés antioxydantes. Vous pouvez l'ajouter à votre thé vert ou la prendre en infusion le soir après votre dîner pour faciliter digestion et sommeil. Privilégiez les feuilles de menthes fraîches ou la menthe poivrée.

Synthèse

Les boissons à éviter	Les boissons à privilégier
Sodas, Colas, boissons sucrées industrielles	Eau naturelle : eau de source (moins de 200 mg de résidus secs par litre)
Jus de fruits industriels	Jus de légumes ou de fruits (avec la pulpe) fraîchement pressés, jus de cranberry smoothies ..
Vin blanc, bière, tous les alcools en général ..	Vin rouge pour ses propriétés anti-oxydantes (avec modération 1 ou 2 verres/jour à éviter le soir)
Boissons comportant de la caféine : café, thé, boissons énergétiques ..	Thé vert, thés aux herbes, infusion de menthe..

- Commencez la journée avec un jus de citron tiède
- Buvez régulièrement au cours de la journée une eau en bouteille peu minéralisée
- 2 litres d'eau (soit environ 10 verres) si vous êtes un homme
- 1,5 litre d'eau (soit environ 7 à 8 verres) si vous êtes une femme
- Finissez vos repas avec un thé vert ou une infusion chaude
- Evitez les boissons qui détruisent votre énergie

Physiologie : Alcool et alcoolémie

1 demi de bière (25 cl)	5%	13 g	91 kcal soit 4,55 sucres	0,23 g/L	1,5 h
3 verres de vin ou champagne (10cl)	12%	28,8 g	201,6 kcal soit 10 sucres	0,54 g/l	3,6 h
1 bouteille de vin (75cl)	12%	72 g	504 kcal soit 25,2 sucres	1,29 g/l	8,6 h
3 whisky (3cl)	40%	38,4 g	268,80kcal soit 13,44 sucres	0,71 g/l	4,7 h

L'alcool « une substance inutile sur le plan de la santé » (Afssa) « il n'y a aucun argument de santé pour proposer une consommation modérée d'alcool à toute la population du fait du risque imprévisible de dérive vers une consommation excessive et donc vers les accidents de tous ordres, lors d'alcoolisations aiguës importantes, ou vers la dépendance et les complications organiques dont on sait bien qu'elles expliquent une part importante de la surmortalité évitable en France, mais aussi du fait des complications personnelles, familiales, sociales, professionnelles ou de risque pour le fœtus chez la femme enceinte... qui en résultent »

De plus l'alcool est très calorique : 7 kcal/g.

Le vin : 1 litre de vin à 12° contient 100g d'alcool, soit 700 Kcal. Ils contiennent des minéraux, potassium 1g/l, Mg, et Ca. Le vin est la boisson qui détient le record d'acidité, son pH est entre 3 et 3,4.

En quantité modérée des études montrent un effet bénéfique du vin sur la santé : protection cardiovasculaire.. L'action antioxydante cardio-protectrice des polyphénols, des flavonoïdes et des tanins fournis par le raisin expliquerait la protection sélective du vin par rapport aux autres boissons alcoolisées.

La protection du risque coronaire ne doit pas faire oublier que le vin consommé copieusement et régulièrement augmente la tension artérielle ainsi que le risque de trouble du rythme (palpitations). Il est contre indiqué lors de troubles digestifs, circulatoire veineux, urinaires.

« Le vin est en France le premier responsable de la dépendance alcoolique, une toxicomanie sévère, difficilement réversible et au coût social élevé.

Les spiritueux : Alcools forts.

L'alcool exerce d'importants effets sur le système nerveux central. A dose modérée c'est le meilleur tranquillisant connu; c'est même le seul euphorisant efficace réduisant à la fois anxiété, tension, appréhension, trac... mais cet effet est fugace et, avec l'élévation des doses, s'estompent progressivement

la maîtrise de soi, la coordination motrice, l'équilibre et le sens critique.

Recommandations :

Concernant l'alcool choisir la modération et pas de régularité, de temps en temps boire un verre de bon vin pour le plaisir, le côté conviviale...

Eviter totalement les boissons énergisantes, le soda doit restait une boisson plaisir à s'offrir de temps en temps au même titre que les produits sucrés; le weekend par exemple...

Le café et thé sont à boire avec modération, préférez le thé vert.

Les jus de fruits et de légumes sont des aliments.

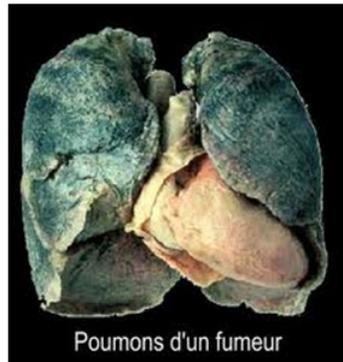
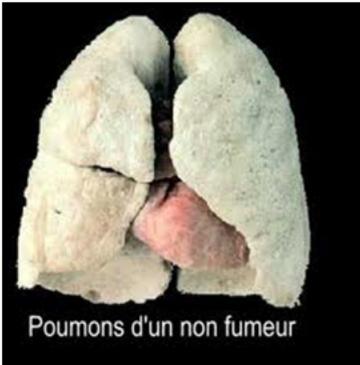
Physiologie : Alcool

AVANTAGES	INCONVENIENTS
Effet calmant de l'angoisse et du stress Effet antalgique Diminue la fatigue Donne un plaisir immédiat Favorise les échanges sociaux Donne une certaine contenance, un style de	Diminue les réflexes Altère la mémoire Diminue l'attention et la concentration Dégénérescence cérébrale, troubles neurologiques et psychiques Dépendance physique et psychique

comportement
Calme immédiatement
l'effet de manque
Est un aliment calorique

Désocialisation familiale et
professionnelle
Coût important
Fait grossir

Physiologie : Tabac



AVANTAGES	INCONVENIENTS
<p>Améliore l'attention et la concentration Diminue la fatigue</p> <p>Augmente la vigilance Donne un plaisir immédiat</p> <p>Favorise les échanges sociaux Donne une certaine contenance, un style de comportement</p> <p>Calme immédiatement l'effet de manque Permet de mieux gérer l'anxiété et le stress</p> <p>Diminue la sensation de faim</p>	<p>Favorise les maladies cardio-vasculaires Favorise les maladies pulmonaires</p> <p>Favorise le développement des cancers Dégénérescence cérébrale, troubles neurologiques et psychiques</p> <p>Dépendance physique et psychique Danger immédiat pour l'environnement</p> <p>Coût important</p>

On peut distinguer deux types de dépendance vis-à-vis de la cigarette : la dépendance physique qui est estimée par le test de Fagerström et la dépendance psychique. Cette dernière représente le besoin de maintenir ou de retrouver des sensations associées à l'action de fumer : le plaisir, la détente, le bien-être ou, au contraire, l'anxiété, le stress, la tristesse, etc. A cet effet, le test de Horn vous permet de "décrire" votre tabagisme et à identifier les facteurs qui vous poussent à fumer.

Physiologie : Café



AVANTAGES

Améliore l'attention et la concentration
Diminue la fatigue
Augmente la vigilance
Donne un plaisir immédiat
Favorise les échanges sociaux

INCONVENIENTS

Augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque
Diminue l'absorption du fer
Favorise le développement des gastrites
Augmente la nervosité
Favorise l'insomnie et le mauvais sommeil

Energétique : comment optimiser votre sommeil ?

Nous vivons dans un monde où nous sommes de plus en plus soumis au dictat de la performance, de l'efficacité et de la rapidité. Toujours plus de tâches à accomplir dans des journées qui ne font hélas que 24 heures. D'où la tendance à vouloir rogner petit à petit sur ce temps de sommeil qui occupe un tiers de notre vie et constituerait même, à tort, une perte de temps. Ah, si dormir une heure de moins pouvait nous donner une heure de productivité en plus. Hélas pour les addicts du boulot la réalité est toute autre.

Toutes les études concordent pour reconnaître que si minime soit la privation de sommeil, elle impacte de façon significative notre santé, notre humeur, nos capacités intellectuelles et notre productivité.

Nous dormons en moyenne 6 heures par nuit soit 1 h 30 de moins qu'il y a 50 ans et quand nous dormons, nous dormons souvent mal.

Nous sommes :

- 30% à souffrir d'insomnies
- 42 % à garder notre portable allumé sur notre table de chevet
- 64% à être réveillés par des messages que nous lisons dans deux tiers des cas !

Selon le Pr Charles Czeisler, membre de la faculté d'Harvard et spécialiste américain du sommeil :

- 17 heures continues d'éveil par jour (soit 7 heures de sommeil) représentent un risque équivalent au taux d'alcoolémie légal de 0,5 gr/l
- 24 heures sans sommeil, à une alcoolémie de 1 gr/l.

Étalés sur toute une vie, les dégâts sont considérables. Pourtant notre société hyper performante tend de plus en plus à glorifier la privation de sommeil un peu comme si on félicitait un travailleur d'être toujours ivre !

Comment fonctionne le sommeil ?

Les mécanismes du sommeil sont régulés par votre horloge biologique interne. Elle fonctionne selon un rythme de 24 heures et coordonne votre heure naturelle de coucher et de réveil. Si vous vous endormez à 21 h sur votre canapé pour vous réveiller à 2 h du matin en vous demandant ce qui s'est passé, c'est manifestement que votre horloge interne est désynchronisée. Nous allons voir comment y remédier

Votre temps de sommeil est variable. Il dépend à la fois de votre génétique, de votre âge, des saisons mais également de l'énergie dépensée au cours de la journée ou de la fatigue accumulée. Des études

montrent que 97,5% d'entre nous ont besoin, pour se sentir reposé, d'au moins 7 heures de sommeil par nuit. Ne cherchez pas à réduire votre temps de sommeil.

Votre sommeil se compose de plusieurs cycles successifs. Une nuit comporte en moyenne 5 cycles d'une durée comprise entre 90 mn et 2 heures. Au cours de chaque cycle vous vous endormez, vous tombez dans un sommeil léger, profond, puis paradoxal (celui pendant lequel vous rêvez). Vous en sortez doucement avant d'enchaîner sur le cycle suivant, sans forcément vous réveiller. Pour bien s'endormir et se lever en forme, il est indispensable de dormir un nombre entier de cycles. Se réveiller au milieu d'un cycle vous donnera l'impression d'avoir mal dormi alors qu'une demi-heure avant ou après aurait contribué à un réveil en pleine forme !

A quoi sert le sommeil ?

- Il recharge en énergie les batteries de votre organisme
- Il remet votre corps en bon état de fonctionnement grâce à la sécrétion de nombreuses hormones
- Il restaure les connexions neuronales au niveau de votre cerveau
- Il favorise le processus de mémorisation des informations

- Il maintient votre équilibre mental en réduisant la charge émotionnelle liée aux événements de la journée
- Il renforce votre système immunitaire
- Il vous permet de lutter contre les risques de diabète et de prise de poids
- Il participe à la croissance de l'organisme et à la régénération des tissus : peau, muscle, os ...

Les causes d'un mauvais sommeil

- Stress, anxiété, moulinage mental
- Manque d'exercice au cours de la journée
- Alimentation trop sucrée
- Repas du soir pris trop tardivement
- Consommation d'excitant dans les heures précédentes : café, thé, colas ...
- Prise de somnifères
- Environnement néfaste de la chambre à coucher : lumière, bruit, mauvais matelas ...
- Apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos

Les bénéfices d'un bon sommeil

Mauvais sommeil	Bon sommeil
Fatigue, somnolence, impression de se trainer	Bonne forme physique, tonus, énergie
Manque de vigilance, risques accrus d'accidents du travail	
Trouble de l'humeur, mauvaise gestion du stress, irritabilité, angoisse, dépression	Bonne humeur, meilleur moral, résistance au stress, enthousiasme, motivation
Chute des performances : productivité, attention, prises de décisions, mémorisation ...	Meilleures performances intellectuelles : mémorisation, capacité d'apprentissage, résolution de problèmes, initiatives, créativité
Augmentation de l'appétence pour la mal bouffe : aliments sucrés et riche en calories, prise de poids	Aide pour perdre du poids
Aggravation de pathologies existantes : douleurs musculaires, troubles digestifs, maux de tête Risque accru pour certaines maladies : obésité, diabète, hypertension	Meilleure santé !

Le sommeil réparateur : vos 3 objectifs

Tout d'abord, vérifiez les 2 conditions préalables indispensables à la réussite de ce programme :

1. Eliminez les causes médicales d'un mauvais sommeil

Il existe de nombreuses causes médicales à l'insomnie parmi lesquelles : l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, l'asthme, les allergies, divers problèmes hormonaux ... ainsi que la prise de certains médicaments : antidépresseurs, médicaments pour l'hypertension, corticoïdes, diurétiques...

2. Décrochez des somnifères

Les somnifères chimiques sont un véritable poison. Ils sont de plus en plus suspectés de favoriser certaines maladies comme l'Alzheimer. Bien qu'il soit déconseillé d'y avoir recours pendant plus d'un mois, 20% de la population française en est dépendante. Les somnifères ne traitent que le symptôme et non le problème qui cause l'insomnie.

En fait, ils provoquent une sorte de perte de conscience, un peu comme si vous passiez la nuit sous anesthésie ce qui est très loin, vous en conviendrez, d'un sommeil réparateur !

Vous comprenez mieux pourquoi vous vous réveillez groggy. Les insomniaques sous somnifères ne dorment pas mieux que s'ils n'en prenaient pas, mais le matin ils ne s'en souviennent pas. Attention, si 2 semaines suffisent pour devenir accro aux somnifères, s'en débarrasser risque de vous prendre plusieurs mois. Pourtant, cette dépendance est souvent totalement psychologique car l'effet des somnifères s'amenuise mois après mois. Leur effet est inversement proportionnel à l'angoisse grandissante qu'il vous paraît impossible de pouvoir dormir sans.

Si vous êtes concerné(e) par ces 2 points préalables, parlez-en avec votre médecin avant de commencer ce programme.

Objectif 1 : Appliquez les 6 conditions pour un bon sommeil

1 – Soignez l'environnement de votre chambre à coucher :

- Une décoration épurée propice à faire le vide dans sa tête. Evitez donc le désordre et l'accumulation de meubles ou d'objets inutiles
- Des couleurs qui aident à mieux dormir : la thérapie par les couleurs existe depuis l'antiquité, chaque couleur a ses propriétés. Le bleu est relaxant, le vert calme l'esprit et le violet les insomnies. Si le blanc reste la couleur prédominante pour une chambre à coucher, évitez les couleurs chaudes, trop chargées en énergie, comme le rouge, le jaune ou l'orange. Choisissez surtout une couleur qui vous plaît !
- Une bonne literie : un matelas se change tous les 10 ans. Se retourner sans cesse en dormant est souvent le signe qu'il est temps d'en changer
Quelques conseils avant d'acheter un nouveau matelas :
 - N'achetez pas le matelas à la mode ! Les fabricants regorgent d'astuces marketing. Le meilleur matelas c'est celui qui va vous procurer le meilleur confort.
 - Essayez-le pendant au moins 20 minutes, dans votre position de sommeil habituelle

- Faites-vous accompagner par un ami qui vérifiera que votre colonne vertébrale est bien alignée : c'est le critère essentiel surtout si vous êtes sujet au mal de dos
- Si vous dormez à deux et que vous avez tendance à bouger, optez pour 2 matelas séparés. Chacun pourra choisir le type de matelas qui lui convient
- Si vous êtes sensible aux allergènes, lisez attentivement les étiquettes pour être sûr(e) qu'ils n'en contiennent pas. Le latex naturel et la laine sont 2 options intéressantes.
- Laissez une chance à votre nouveau matelas. Les premières nuits ne seront peut-être pas les meilleures.

Dans tous les cas, assurez-vous d'une possibilité d'échange. Evitez d'acheter votre matelas dans un magasin hyper spécialisé (matelas à eau par exemple) ce qui réduira vos possibilités de choix en cas de retour.

- Un lit exclusivement fait pour dormir et ... pour l'amour - qui d'ailleurs provoque un état de relaxation favorable à l'endormissement. Toute autre activité comme lire, regarder la télé, travailler, manger ... doit y être exclue au risque de créer un réflexe conditionné parasite, propice à l'insomnie
- Silence on dort ! Toutes les 90 minutes notre sommeil passe par une brève période d'éveil que des

bruits parasites peuvent venir perturber. Pensez in-sonorisation, double vitrage et rideaux épais

- L'obscurité totale. La lumière bloque la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Dormir dans le noir est donc le meilleur des somnifères. Si vous devez vous lever pendant la nuit, allumez le moins de lumière possible !
- Température : pas plus de 20° C. Pendant le sommeil, la température de notre corps baisse, autant l'y aider en dormant dans une chambre fraîche. La chaleur augmente les réveils nocturnes. En cas de forte chaleur l'été, un truc très simple, prenez une douche froide afin de rafraîchir votre corps et le préparer au sommeil.

2 – Exposez-vous à la lumière du jour dès le matin.

Un bon sommeil nécessite le bon fonctionnement de votre horloge biologique. Hors celle-ci a besoin d'être remise à l'heure quotidiennement. Son rythme est influencé par de nombreux facteurs, dont le principal est l'alternance de cycles de lumière et d'obscurité. (*) Plus le jour est lumineux, plus la nuit est noire et meilleur est votre sommeil.

- Si vous habitez à la campagne ou à proximité d'un parc, aller marcher ou courir 30 minutes le matin est la solution idéale.
- Si vous êtes un citadin, exposé toute la journée à la lumière artificielle (**), vous pouvez faire 30 mi-

nutes de lumphothérapie tous les matins au réveil ou utilisez à la place de votre réveil un simulateur de l'aube. L'effet de ces lampes spéciales répliquant la lumière du jour est maintenant prouvé.

3 – Dépensez-vous physiquement pendant la journée

Notre corps est fait pour bouger. Plus vous vous dépenserez physiquement pendant la journée, mieux vous dormirez. La meilleure heure pour l'exercice physique : le matin tôt, avant d'aller travailler ou en fin de journée, 4 à 6 heures avant d'aller se coucher. Pour ceux qui n'ont pas le temps d'aller transpirer en salle, pensez à la marche à pied !

4 - Evitez tous les excitants : café, alcool, colas...

Pour permettre une récupération optimale, pendant le sommeil, notre rythme cardiaque diminue. Autant ne pas l'en empêcher en consommant dans la journée certains excitants comme café, thé, colas. Même si l'alcool peut provoquer l'endormissement, plus de 2 verres de vin dans les 4 heures précédant le sommeil réduit le sommeil profond de 30 à 50% !

5 – Couchez vous l'estomac vide :

Pour permettre un sommeil de qualité, les fonctions organiques doivent être en veille. Votre digestion doit donc être terminée au moment où vous irez vous

coucher. D'autre part, votre corps ne dépensant pas d'énergie pendant la nuit, un dîner trop riche risque d'être stocké sous forme de graisse.

- Prenez votre dîner 2 h avant d'aller vous coucher
- Dînez léger :
 - Le dîner doit être le repas le plus pauvre de la journée
 - Evitez les plats trop gras ou en sauce plus longs à digérer.
 - Privilégiez : salade, fruit, poisson & légumes vapeur ...
 - Ne vous couchez pas à jeun au risque de vous réveiller avec une fringale au cours de la nuit à 50% !

Mauvais sommeil	Bon sommeil
Fatigue, somnolence, impression de se traîner	Bonne forme physique, tonus, énergie
Manque de vigilance, risques accrus d'accidents du travail	
Trouble de l'humeur, mauvaise gestion du stress, irritabilité, angoisse, dépression	Bonne humeur, meilleur moral, résistance au stress, enthousiasme, motivation
Chute des performances : productivité, attention, prises de décisions, mémorisation ..	Meilleures performances intellectuelles : mémorisation, capacité d'apprentissage, résolution de problèmes, initiatives, créativité
Augmentation de l'appétence pour la mal bouffe : aliments sucrés et riche en calories, prise de poids	Aide pour perdre du poids
Aggravation de pathologies existantes : douleurs musculaires, troubles digestifs, maux de tête Risque accru pour certaines maladies : obésité, diabète, hypertension	Meilleure santé !

6 - Endormez-vous l'esprit serein

Plus vous êtes stressé(e) ou énervé(e), plus vous sollicitez vos glandes surrénales qui sécrètent le cortisol, l'hormone du réveil. Résultat : difficile de trouver le

sommeil ! Pour s'endormir l'esprit serein, il faut ralentir progressivement vos activités en fin de journée.

- Pratiquez une activité de transition après votre travail :
 - Sport ou exercice physique (mais pas trop tard, plutôt avant 19h) : cela favorise le sommeil profond
 - Boire un verre avec vos amis : une bonne idée pour ceux qui ont tendance à ruminer en boucle leurs contrariétés de la journée. Les partager avec un proche apaisera vos tensions. Pas d'alcool : thé vert léger, jus de fruits fraîchement pressés ou les smoothies !
 - Toute autre activité qui vous procure bien-être et détente : marche, jardinage, yoga, cours de danse, activités culturelles ...
- Débranchez tout, une heure avant de vous coucher :
 - Coupez téléphone, ordinateur, tablette numérique, jeux vidéo, télévision : la lumière bleue dégagée par les écrans est nocive pour le sommeil. C'est maintenant prouvé par de nombreuses études
 - Créez dans la pièce une ambiance propice à l'endormissement : lumière tamisée, musique douce, diffusion d'huiles essentielles (mandarine, orange douce, lavande, bigarade, ylang-ylang...)
 - Optez pour des activités relaxantes :

- Lectures inspirantes (évités les news magazine qui dépriment)
- Bain mais pas trop chaud ...
- Evacuez le trop plein d'émotions :
 - Si vous vivez en couple : évitez de vous coucher fâchés sinon vous allez ruminer toute la nuit.
 - Si vous avez du mal à évacuer vos problèmes professionnels ou personnels : prenez un carnet et notez tout ce qui vous passe par la tête. Ecrivez au kilomètre, sans vous soucier du style juste pour vider votre sac. Vous serez surpris de voir comme ça marche !

Objectif 2 : Programmez votre horloge biologique pour vous réveiller tous les matins en forme

Voici la méthode en 7 étapes :

- 1) Fixez l'heure à laquelle vous devez vous réveiller chaque matin de la semaine pour aller travailler et réglez votre réveil en conséquence
- 2) Guettez les signes annonciateurs du sommeil : somnolence, bâillements, clignements de paupières, frissons, sensation de froid, impossibilité de lire la page d'un livre sans piquer du nez...

> Ne vous retenez surtout pas de bailler ! Bailler est le meilleur moyen de se détendre et de se prédisposer au sommeil

> Ne ratez donc pas les signes annonciateurs de votre premier cycle de sommeil. Le sommeil réparateur a lieu principalement en début de nuit.

3) Allez vous coucher lorsque vous ressentez ces signes et uniquement à ce moment-là. Cela correspond au début d'un cycle naturel de sommeil et vous garantit de vous endormir rapidement.

Si 15 à 20 minutes après vous être couché(e), vous n'êtes toujours pas endormi(e), levez-vous. Passer du temps au lit sans dormir risque de vous énerver et de créer une mauvaise association : lit = insomnie.

- Pas de lumières vives, restez plutôt dans la pénombre.
- Pas d'ordinateur, ni de télévision !
- Marchez quelques instants
- Prenez une douche fraîche
- Lisez en position assise
- Faites une dizaine de mouvements respiratoires profonds (respiration 1/4/2) en vous concentrant seulement sur votre respiration

Si vous moulinez vos problèmes, ou pensez à vos activités du lendemain : notez les par écrit sur une feuille de papier. Cela vous aidera à les évacuer.

Attendez les prochains signes du sommeil pour retourner au lit.

> Les premières nuits, vous aurez peut-être à vous lever et à vous recoucher plusieurs fois. Acceptez-le comme les conditions d'un bon sommeil futur ! Le matin, levez-vous dès que votre réveil sonne quoi qu'il arrive. Avec ces nouvelles habitudes, vous n'aurez bientôt plus besoin de réveil ni d'une alarme pour vous réveiller le matin. Vous vous lèverez tout seul quelques minutes avant que votre réveil ne sonne ;-))

- 6) Appliquez cette règle tous les jours de la semaine week-end compris pendant 30 jours. Le temps nécessaire pour ancrer cette nouvelle habitude. Une nouvelle habitude se développe comme un nouveau muscle, par l'entraînement régulier. Plus vous serez constant et plus votre habitude sera indéfectible !

Et après cette période de 30 jours ?

Passée cette période d'ancrage, quelques écarts d'horaires - vie sociale oblige, un ou deux jours par semaine - seront sans effet. A condition tous les autres jours, de vous lever chaque matin à la même heure et de vous coucher uniquement quand vous ressentez le signal du sommeil.

- 7) Faites confiance à votre horloge biologique interne. Après seulement quelques jours à appliquer cette méthode, votre corps va comprendre que votre heure de lever est toujours la même et

qu'elle n'est pas négociable. Il va donc s'adapter en conséquence et vous envoyer chaque soir un signal tenant compte de vos besoins réels de sommeil.

Si vous manquez de sommeil une nuit : vous ressentirez le signal du sommeil plus tôt la nuit suivante

Si un soir, vous êtes moins fatigué(e) : vous aurez moins besoin de sommeil et votre horloge biologique vous enverra un signal de sommeil plus tardif

Si vous vous réveillez avant que votre réveil ne sonne : ne vous rendormez surtout pas (à moins de disposer d'au moins 90 mn, la durée d'un cycle complet de sommeil). Le réveil naturel est le meilleur qui soit. Repartir dans un cycle que vous ne pourrez pas terminer est la garantie de vous lever du mauvais pied !

Objectif 3 : Créez votre propre rituel d'endormissement

Souvenez vous du rituel de votre enfance : la lecture d'une histoire, votre doudou préféré, la chanson de votre mère ou le câlin qui vous plongeait dans les bras de Morphée...

Poser les mêmes gestes, dans le même ordre tous les soirs informe votre corps que vous êtes prêt(e) pour

le sommeil. Soyez imaginatif(ve) pour créer votre propre rituel et respectez le !

> Quelle durée ? 15 à 30 mn maxi. Décidez vous-même de la durée de votre rituel

> Quand ? au cours de l'heure qui précède votre coucher, pendant votre période de relaxation. Si vous vivez en famille, attendez que vos enfants soient couchés.

Synthèse

- 1 **Appliquez les 6 conditions d'un bon sommeil**
- 2 Soignez l'environnement de votre chambre à coucher
 - Literie & matelas de bonne qualité
 - Silence maximum
 - Obscurité totale
 - Température moins de 20°C
 - Pas d'appareils électroniques dans votre chambre : TV, tablette, ordinateur, téléphone...
- 3 Exposez-vous à la lumière du jour dès le matin
- 4 Dépensez -physiquement dans la journée : trampoline le matin, sport, marche...
- 5 Evitez tous les excitants : cigarettes, café, alcool, colas...
- 6 Endormez-vous l'esprit serein :

- Pratiquez une activité de transition après votre travail : sport, activité de détente ou culturelle
 - Débranchez tout 1 heure avant de vous coucher
- 7 Couchez-vous l'estomac vide
- Dînez léger 2 heures avant d'aller vous coucher
- 8 Programmez votre horloge biologique pour vous réveiller tous les matins en forme
- Fixez l'heure à laquelle vous devez vous réveiller chaque matin et réglez votre réveil en conséquence
 - Guettez les signes annonciateurs du sommeil
 - Allez vous coucher quand vous ressentez ces signes et UNIQUEMENT à ce moment là
 - Si 15 à 20 mn après vous être couché(e), vous n'êtes pas endormi(e), levez-vous et pratiquez une activité relaxante (lecture, mouvements respiratoires...) et attendez les prochains signes du sommeil pour retourner vous coucher
 - Le matin levez-vous dès que votre réveil sonne
 - Appliquez cette règle tous les jours de la semaine, week-end compris pendant 30 jours pour ancrer cette nouvelle habitude
- 9 Créez votre propre rituel d'endormissement

- Pratiquez ce rituel tous les soirs dans l'heure qui précède votre coucher
- Terminez votre rituel par une série de 10 respirations profondes de type 1/4/2 avant d'aller vous coucher

Quand ?	Actions
Le matin au réveil :	Réveil tous les jours à la même heure ! Exercice physique : Ex : 20 minutes de trampoline Exposition à la lumière du jour ou l'hiver : luminothérapie
Au cours de la journée :	Activité physique, sport, marche ...
Après votre travail :	Activité de transition : Activité physique, sport ... (avant 19H) Boire un verre avec vos amis : pas d'alcool ! Thé vert, smoothie, eau minérale citronnée ... Activités détente ou culturelle
2 heures avant de vous coucher :	Dîner léger
1 heure avant de vous coucher :	Débranchez tout ! télé, téléphone, ordinateur, tablette ... Activités relaxantes : lecture, bain chaud ... Infusion : valériane, passiflore, camomille, mélisse, fleur d'oranger ... Rituel d'endormissement (15 à 30 mn) Série de 10 respirations profondes 1/4/2
Dès les premiers signes du sommeil	Allez vous coucher !

Les conseils +++

- Faites des pauses toutes les 2 heures

En plus du rythme circadien de 24 heures qui contrôle votre sommeil, votre corps obéit au rythme ultradien dont la durée est comprise entre 90 et 120

minutes. Si vous êtes attentif (ve) à votre performance, la fin d'un cycle est souvent marquée par une perte d'attention, quelques bâillements, la sensation de faim ... Si vous vous forcez à rester actif, que vous le vouliez ou non : vous serez moins productif. Vous pourrez même le payer sous forme de maux de tête, mal de dos ou difficulté à vous concentrer.

> Il est temps de marquer une pause de 5 à 10 minutes pour recharger vos batteries.

> Plutôt que d'aller fumer une cigarette ou boire un café – ce qui est dévastateur pour votre énergie : il est essentiel de vous lever de votre siège et de bouger votre corps !

Quelques idées de pause :

- Marcher quelques minutes à l'extérieur ou même dans l'open-space de votre bureau
- Monter et descendre les escaliers
- Faire quelques mouvements d'exercice rapides comme le jumping jack ou une petite série de pompes, vous verrez comme c'est efficace pour relancer la machine !

- L'art des micro-siestes :

C'est une forme stratégique de récupération particulièrement prisée par tous ceux qui cherchent à optimiser leur performance. En attendant que votre entreprise installe, comme chez Google, une salle de repos pour ses salariés, planifiez de faire un break à la mi-journée. Ignorez les remarques de vos collègues en pensant à toutes les célébrités qui pratiquaient la micro sieste parmi lesquelles Léonard de Vinci, Einstein, Bonaparte ou Bill Clinton...

> Quand ? Idéalement entre 13 et 15H (pas après, au risque de perturber votre sommeil du soir)

> Où ? dans votre bureau mais également dans votre voiture sur un parking, dans un taxi, un train ou une salle d'attente

> Durée : entre 10 et 30 minutes maxi (au-delà vous rentreriez dans un cycle de sommeil et les effets seraient contraires). Pensez à programmer une alarme au cas où !

> Objectif : provoquer somnolence et sommeil léger. Vous êtes comme sur un petit nuage mais conscient de ce qui vous entoure

- > Mode d'emploi : (au bureau)
 - Réduisez la lumière ambiante ou baissez les stores
 - Déchaussez vous
 - Basculez votre siège de bureau
 - Mettez un casque avec de la musique douce pour vous isoler du bruit ambiant
 - Baillez, étirez vous et fermez les yeux
 - Respirez lentement
 - Si besoin, faites quelques séries de respirations 1/4/2 pour vous aider à vous détendre
- > Ses bénéfices :
 - Rebooster rapidement votre énergie : une micro sieste vous procure un regain d'énergie équivalent à 10 à 15 fois sa durée !
 - Retrouver sa concentration
 - Récupérer d'une nuit plus courte
 - Se détendre et chasser le stress
 - Remplacer avantageusement café ou cigarette
- Le simulateur de l'aube

Nous venons de le voir, une exposition quotidienne à la lumière du jour est indispensable pour régler votre horloge interne biologique et vous assurer un bon sommeil. Et pas seulement, puisqu'elle influe aussi directement sur vos émotions. Seulement la lumière artificielle qui nous éclaire au quotidien est 5 à 20 fois moins puissante que la lumière du soleil. Résultat, en

hiver, près d'une personne sur trois ressent un manque d'énergie qui peut se traduire par de nombreux symptômes : réveil difficile, baisse de libido, envie de produits sucrés, manque de motivation, dépression légère ... Ce que les spécialistes appellent le TAS (Trouble Affectif Saisonnier)

Il existe une solution : 30 minutes d'exposition quotidienne à la lumière d'une lampe artificielle d'intensité très forte (10 000 lux minimum). Un peu comme si vous faisiez des UV pour bronzer sans aucune nocivité. Il existe d'ailleurs en Suède ou en Finlande – pays connus pour leurs nuits hivernales très longues - des centres de lumphothérapie où les clients viennent s'exposer tous les matins avant d'aller travailler !

Selon le Dr David Servan Schreiber(*), pour éviter ces contraintes, il existe une alternative : le simulateur de l'aube.

> Qu'est-ce que le simulateur de l'aube :

C'est une sorte de réveil que vous placez à côté de votre lit et qui au lieu d'émettre une alarme, diffuse une lumière d'intensité progressive qui va mimer le lever du soleil.

- On règle l'heure de réveil
- 30 à 45 minutes avant l'heure programmée, l'appareil va commencer à

émettre une faible lumière d'abord orangée, identique à celle d'un soleil levant, puis une lumière de plus en plus vive.

- A travers vos paupières closes, cette lumière envoie à votre corps un message de réveil.
- Pas d'angoisse : la plupart des simulateurs de l'aube intègrent une fonction sonnerie de secours !

- Débranchez la télé !!

La télé est souvent le moyen le plus employé pour se relaxer ou récupérer après une journée de travail. De nombreuses études montrent pourtant que regarder la télé le soir rend l'endormissement plus difficile. Un excès de consommation télé est souvent associé à l'anxiété et mène même à la dépression. La télévision en excès est l'équivalent émotionnel de la mal bouffe. Vous comprenez mieux pourquoi ces 2 comportements sont si souvent associés !

- Coupez tous vos écrans 1 heure avant de vous coucher et privilégiez le soir des activités relaxantes : musique, lecture ...
- La méditation

Si lorsque vous allez vous coucher, vous n'arrivez pas à vous endormir, que vous ressassez vos problèmes

ou que vous pensez à votre journée du lendemain, la méditation peut vous aider à faire le vide. Loin d'être une pratique mystique réservée aux seuls moines bouddhistes, elle est particulièrement adaptée pour affronter les turpitudes de la vie moderne.

Si l'on compare l'esprit humain à un verre d'eau rempli de boue, méditer c'est laisser reposer les sédiments au fond du verre. L'eau, comme votre esprit, redevient claire.

L'effet de la méditation se ressent dès les premières séances.

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Développement des capacités mentales : concentration, mémoire, créativité...
- Renforcement du système immunitaire, baisse de la tension artérielle ...

Il existe des centaines de techniques de méditation et il est inutile de les connaître toutes. Même si ça n'est pas l'objectif de ce programme, voici quelques bases pour vous permettre de démarrer tout(e) seul(e) dès maintenant !

Comment méditer ?

- Créez l'environnement adéquat : pièce calme, lumières tamisées, encens, musique douce ...

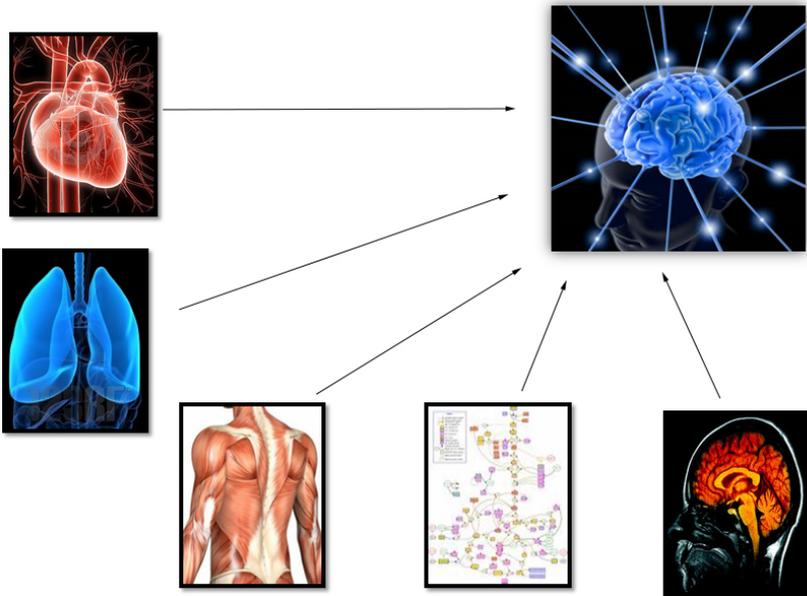
- Mettez des vêtements confortables, enlevez vos chaussures
- Trouvez la posture confortable qui vous convient. Par exemple, assis sur un coussin posé sur le sol, les jambes croisées, le dos bien droit et décontracté, menton légèrement rentré, épaules relâchées
- Posez les mains sur vos genoux, paumes vers le haut
- Fermez les yeux complètement
- Inspirez doucement par le nez en sentant votre ventre se gonfler puis expirez à fond
- Concentrez-vous sur le va-et-vient de votre souffle sur la zone triangulaire qui s'étend du bout du nez à la lèvre supérieure. (**)
- Prenez conscience de votre respiration jusqu'à ce qu'elle devienne plus fluide et légère
- Si vous avez du mal à entrer en méditation : faites une série de 10 respirations 1/4/2 en restant concentré(e) sur votre respiration.

Quand méditer ?

- Avant de vous endormir, pour vous aider à faire le vide et trouver le sommeil plus facilement (10 minutes suffisent, à inclure dans votre rituel du soir)
- Lorsque vous en aurez pris l'habitude, à n'importe quel moment de la journée : au bureau, dans le bus, dans une salle d'attente, ou même en marchant ... à chaque fois que vous

éprouvez le besoin de chasser les tensions et de retrouver une certaine harmonie.

Energétique : Définition du sommeil et de ses bénéfices



Le stress est ainsi une réaction de défense qui permet l'adaptation de la personne aux sollicitations et contraintes de son environnement pendant la phase d'éveil.

L'éveil est un préalable à l'exercice de la conscience définie par l'ensemble des fonctions psycho-

cognitives qui permettent d'attribuer une signification et de répondre de façon appropriée aux stimulations sensitives et sensorielles provenant de l'environnement.

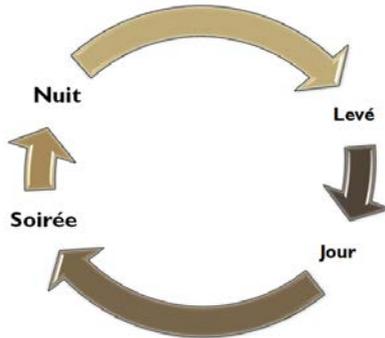
Le cerveau, et les grandes fonctions neurologiques, est le lieu de l'intégration de ces différentes stimulations. Les interactions avec la physiologie générale sont complexes (neurotransmetteurs chimiques, connexions neuronales, métabolisme). L'équilibre, c'est-à-dire un fonctionnement et des réactions adaptées du cerveau, n'est possible qu'à condition que l'ensemble de l'organisme fonctionne correctement.

Les interactions équilibrées entre le cœur, les poumons, les muscles, le métabolisme et les fonctions psycho-cognitives sont essentielles.

L'état de veille dure environ 12 heures. Il est interrompu de façon cyclique par le sommeil.

Le sommeil est un processus actif correspondant à une suspension d'activité au niveau d'une zone particulière du cerveau (Formation réticulaire activatrice ascendante) et du cortex cérébral.

Le rythme Eveil / Sommeil



Le cycle circadien :

Le rythme éveil/sommeil est circadien, c'est-à-dire qu'il se déroule sur 24 heures. Notre organisme possède une « horloge interne » localisée dans le cerveau, au niveau de l'hypothalamus, qui régule tous nos rythmes biologiques : périodes d'activités, de repos, de sécrétions hormonales... Mais, cette horloge ne travaille pas seule. Nos rythmes sont également influencés par des facteurs extérieurs, tels que la lumière, les bruits, les événements. Ainsi, tout au long de la journée, notre cerveau (cortex) est attentif aux messages du monde extérieur et nos performances physiques et mentales sont maximales. C'est la phase d'éveil.

Puis, en fin de journée, lorsque la lumière du jour baisse, la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil sécrétée par la glande pinéale et favorisant les phases de sommeil) commence. Diminution de la vigilance, bâillement irrésistible, picotement dans les yeux, réflexes ralentis, frissons, sont les premiers signes de l'endormissement.

Ces messages sont traités au niveau du cerveau, qui décide alors de ne plus tenir compte des stimulations du monde extérieur.

Pendant la phase de sommeil, le cerveau traite et classe les informations accumulées au cours de la journée. Notre mémoire serait également consolidée et le stock en glycogène, nécessaire au fonctionnement diurne du cerveau, est reformé.

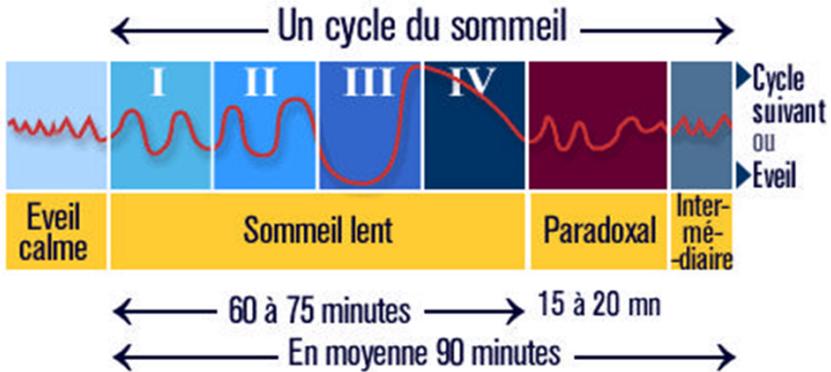
De plus, la plupart des hormones sont sécrétées durant la nuit telles l'hormone de croissance, l'hormone gonadotrope, la TSH, la prolactine.

Puis, au voisinage du réveil, est sécrété le cortisol (hormone surrénalienne) qui permet d'augmenter le taux de nutriments circulant dans le sang, éléments indispensables au bon fonctionnement journalier de l'organisme. Un nouveau cycle d'éveil est ainsi préparé. Le cerveau recommence à intégrer et à analyser les messages de l'extérieur. C'est le réveil.

Le cycle de sommeil

Un cycle de sommeil dure 90 minutes.

Il y a en moyenne 4 à 5 cycles complets par nuit de sommeil.



Un cycle de sommeil dure 90 minutes.

Le sommeil léger (ou stade 1) :

C'est la phase d'endormissement où les yeux picotent et où l'envie de bâiller se fait sentir. Le corps se relâche, le pouls et la respiration ralentissent. C'est un sommeil fragile où chaque petite perturbation extérieure peut provoquer le réveil.

Du sommeil léger au sommeil lent (phase 2) :

L'activité cérébrale baisse, le sommeil profond s'installe.

Le sommeil lent profond (phase 3 et 4) :

Les muscles sont totalement relâchés, le pouls et la respiration sont bas. La température est abaissée. Dans cette phase, il est difficile de se réveiller.

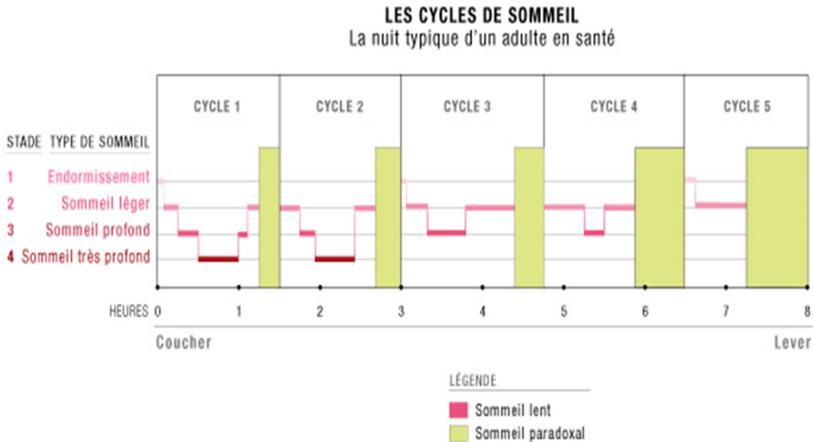
Le sommeil paradoxal (phase 5) :

La personne a toute l'apparence d'être dans un sommeil profond avec une immobilisation totale des muscles, mais en fait c'est une phase particulièrement active. Sous les paupières, les yeux sont animés de mouvements très rapides que l'on nomme R.E.M comme « rapid eye movement » et l'activité cérébrale est intense ; le pouls et la respiration augmentent : c'est la période des rêves.

La phase intermédiaire :

La phase intermédiaire est le moment du « choix » entre le réveil et un nouveau cycle de sommeil. La présence de brefs éveils à la fin des cycles (12-15 minutes au total) est tout à fait normale. La plupart du temps, on ne se souvient pas de ces éveils le matin au lever, mais certaines personnes s'en rappellent et ont la sensation de ne pas avoir dormi de la nuit.

Il y a en moyenne 4 à 5 cycles complets par nuit de sommeil.



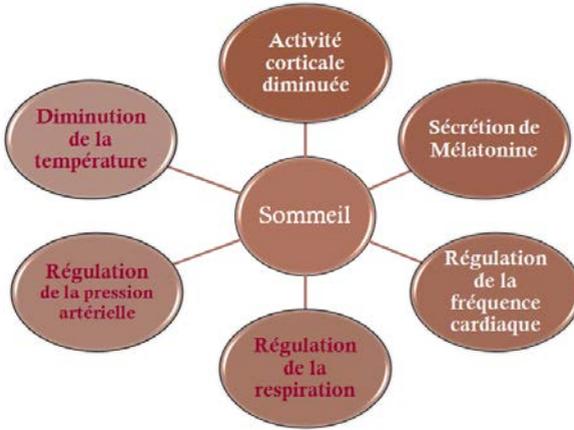
Pendant le temps du sommeil, l'activité des fonctions vitales de l'organisme ralentit.

Ainsi, le cerveau se met au repos avec une sécrétion accrue de Mélatonine.

Les fréquences cardiaque et respiratoire diminuent.

La pression sanguine artérielle baisse de 2 à 3 cm de mercure en passant de 130/80 à 100/50.

La température centrale baisse de 2 degrés à 35°C.



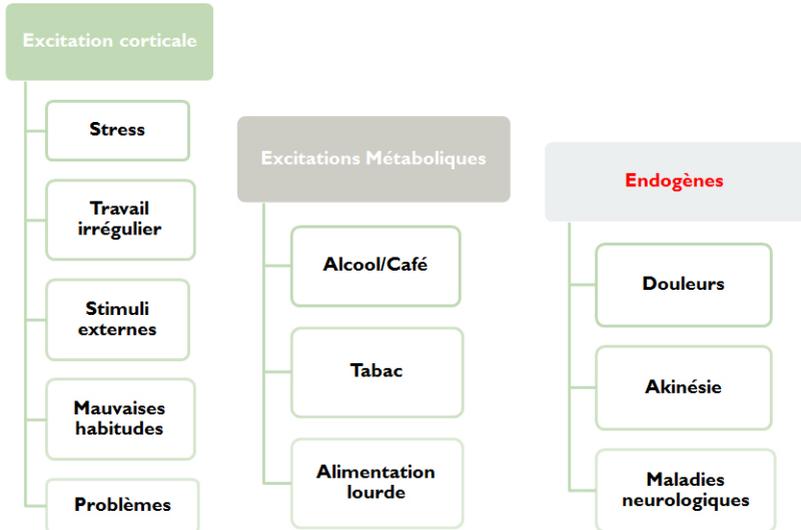
Sommeil lent et profond 70'

- **Stade réparateur**
- Régénération du corps physique e du système immunitaire : réparation des dommages causés aux cellules pendant la journée.
- **Restauration de la peau**
- Renouvellement des os
- **Amélioration tissus et formation des muscles**
- Elimination des toxines des systèmes respiratoire cardiovasculaire

Sommeil paradoxal 20'

- **Apprendre et mémoriser**
- Activité cérébrale intense
- **Permet l'adaptation aux expériences émotionnelles quotidiennes : se reposer du stress et être plus efficace pendant la phase d'éveil**
- Facilite la consolidation des nouveaux apprentissages
- **Intégration de nouvelles habiletés motrices**
- Période des rêves
- **Période qui s'allonge avec l'avancée de la nuit**

Les causes d'un mauvais sommeil



Un mauvais sommeil est un sommeil insuffisant et/ou de mauvaise qualité qui conduit à la fatigue diurne. La durée totale de sommeil est raccourcie ou interrompue.

L'insuffisance de sommeil est une authentique pathologie dont les causes sont multiples :

Les stimulants exogènes regroupent :

- le stress,
- Le travail à horaires irréguliers

- les stimulations extérieures (bruits et lumières, sorties, loisirs, télévision, vie associative),
- les mauvaises habitudes (Se coucher trop tard, être éveillé la nuit ou se lever trop tôt),
- les problèmes de tous les jours,

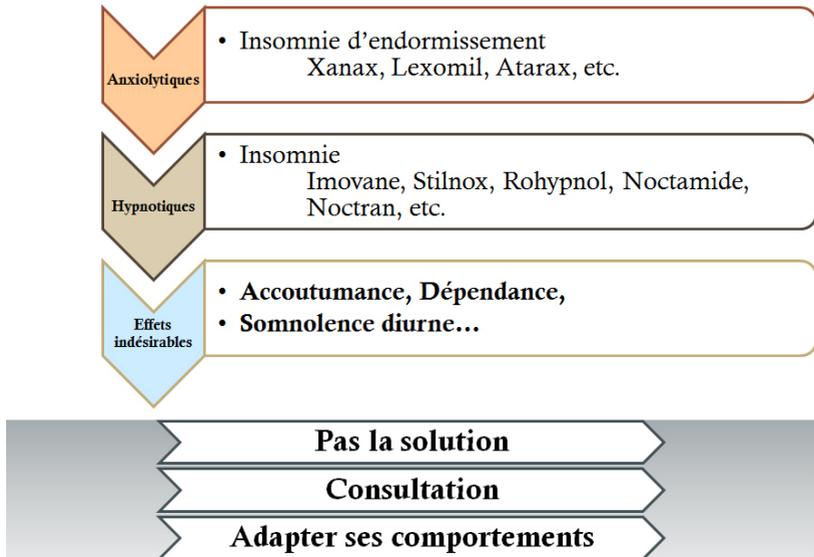
Les excitants métaboliques tels que l'alcool, le tabac et une alimentation lourde (protéines et graisses).

Les causes endogènes regroupent principalement :

- les douleurs chroniques, les troubles de la motricité de type akinésie et les maladies neurologiques (maladie de parkinson par exemple).

Plus la privation de sommeil est importante, plus le besoin de récupération est long.

Traitements d'aide au sommeil

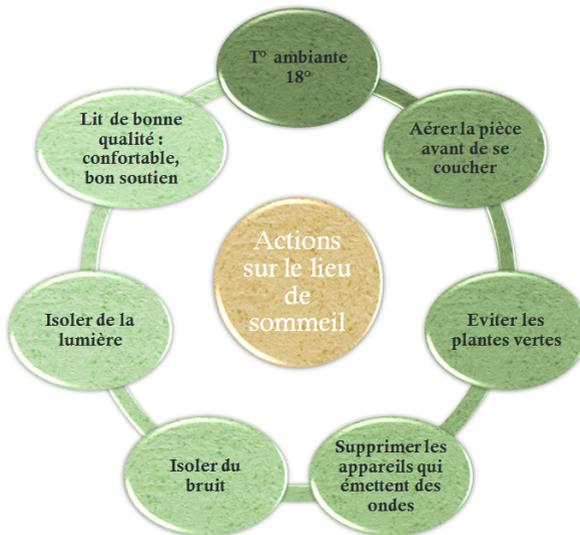


Les deux principales classes de médicaments prescrits dans le cadre des insomnies sont les anxiolytiques (Xanax®, Lexomil®, Atarax®...) et les Hypnotiques (Rohypnol®, Noctamide®, Noctran®...). Dans tous les cas, les risques de ce type de médication sont représentés par les effets secondaires avec, notamment et le plus fréquemment, une accoutumance et une dépendance au traitement, des somnolences diurnes...).

Le traitement, qui n'est donc pas une solution à lui seul, doit être prescrit par le Médecin Traitant à la suite d'une consultation médicale.

La meilleure façon de résoudre l'insomnie et ses effets sont d'en reconnaître la réalité, d'en rechercher les causes et d'adapter ses comportements.

Les facteurs favorisant un sommeil de qualité



Les facteurs favorisant le sommeil regroupent les actions sur le lieu du sommeil, les rituels du sommeil, l'alimentation et l'activité physique.

Les actions sur le lieu du sommeil :

- Aérez la pièce quelques minutes avant de vous coucher,
- Température ambiante entre 18° et 20°,
- Eviter les plantes vertes,

- Isoler les bruits environnants,
⇒ Isoler de la lumière.

Endormissement difficile et réveils nocturnes fréquents

1. Ne restez au lit que pour dormir !
2. Pratiquez des exercices de relaxation rapide, centrés sur l'obtention d'un rythme respiratoire qui entraîne de la somnolence.
3. N'utilisez pas votre volonté. Les petites phrases du type : « Il faut que je dorme ! » en général... réveillent !
4. N'insistez pas si vous n'arrivez pas à vous relaxer ; relevez-vous, faites une activité alternative, même désagréable, comme le repassage ou la lecture d'un article rébarbatif. Ne retournez au lit que pour dormir.
5. Remplacez les « rituels » d'endormissement (masque, boules Quies, etc.) par la relaxation, des exercices de méditation ou de concentration sur des images agréables et calmes.

Les rituels du soir



Les rituels du soir

- Coucher à heure régulière
- Avant 23h00
- Faire une sieste (15 min max)
- Eviter alcool et café, soda...
- Alimentation légère, tisane...
- Relaxation Détente

La **caféine**, on le sait, stimule le système nerveux. Plus précisément, elle bloque l'action de l'adénosine au cerveau et inhibe la sécrétion de mélatonine jusqu'à 6 heures après sa consommation. Or, l'adénosine favorise le sommeil, tandis que la mélatonine est indispensable au sommeil.

Prendre un café le matin est généralement bien toléré, sauf pour les personnes très sensibles à la caféine.

La menthe devrait être évitée en soirée, car c'est une plante stimulante.

Les aliments suivants contiennent de la caféine et devraient être évités le soir : café, thé, boissons gazeuses brunes et boissons énergétiques (contenant guarana ou caféine), cacao, chocolat, yerba mate.

L'**alcool** au souper et en soirée devrait aussi être consommé avec modération ou carrément éliminé puisqu'il provoque l'« insomnie à rebond ». Après avoir aidé à l'endormissement, il entraîne des sécrétions d'adrénaline et bloque l'entrée du tryptophane au cerveau. Ces 2 facteurs empêchent le **sommeil** de passer à la phase profonde. L'alcool fait aussi chuter le taux de mélatonine, hormone nécessaire au sommeil.

Perturbations involontaires dans le rythme de sommeil

1. Si vous subissez des variations importantes dans les cycles de sommeil et que ces variations sont fréquentes, conservez le maximum de régularité possible, ce qui est assez réalisable pour les ruptures de rythme épisodiques, mais impossible quand ces ruptures sont trop nombreuses.

2. Si vous passez une nuit sans dormir, couchez-vous un peu plus tôt le lendemain soir, et conservez la même heure de réveil.
3. Dans le cas d'activités du type deux-huit ou trois-huit, de voyages fréquents avec décalage des fuseaux horaires, maintenez des périodes de plus de six jours avec les mêmes horaires, temps minimal nécessaire pour habituer les variables biologiques à un nouveau rythme.

En cas de travail régulier décalé, par exemple activité de nuit, il est fortement conseillé, si c'est possible, de conserver le même rythme, même durant les périodes de repos.

L'alimentation

L'alimentation en particulier				
Dîner < 3 heures	Ni trop, ni trop peu	Riche en sucres lents Eviter les protéines	Hydratation	Magnésium

- Dîner au moins 3 heures avant le coucher
- Ni trop, ni trop peu; jamais de saut de repas
- Dîner riche en sucres lents et pauvre en protéine (viande) et graisses
- Bien s'hydrater tout au long de la journée
- Favoriser les aliments riches en Mg (fruits secs, oléagineux, sucres lents, légumes verts et secs)
- Alimentation variée, riche en fruits et légumes

Les repas copieux entraînent une digestion difficile qui perturbe le sommeil.

Les sucres lents seraient **facilitateurs du sommeil** car ils **stimulent la sécrétion d'insuline** qui **facilite l'absorption de certains acides aminés tel que le tryptophane**, précurseur de la **sérotonine** (hormone favorisant le sommeil) et qui augmente les phases de sommeil lent particulièrement réparatrices.

Aliments riches en Vitamine B6 : nécessaires pour favoriser l'endormissement et le sommeil (céréales complètes, germe de blé, banane, légumes verts à feuilles...salade, cresson, épinards...).

Aliments riche en tryptophane à manger le soir : **noix de Cajou**, soja, graines de citrouille ou de melon d'eau, amandes, cacahouètes, levure de bière

Les sucres rapides, comme le chocolat, les gâteaux, sont digérés trop rapidement. Il est donc préférable de les éviter avant d'aller au lit.

À l'inverse, un repas **trop riche en protéines** pourrait nuire au **sommeil** chez les insomniaques. En effet, cela peut provoquer une **concentration sanguine plus élevée de tyrosine**, un acide aminé qui sert à la fabrication de la **dopamine**. Ce neurotransmetteur est associé à l'activité motrice et à l'agressivité.

Les régimes trop restrictifs et les sauts de repas entraînent des réveils nocturnes.

La déshydratation est une cause fréquente de perturbation du sommeil.

Le Magnésium réduit le stress, l'anxiété, la fatigue favorise le sommeil... Mais les apports quotidiens étant insuffisants, doivent être compensés par la consommation d'amandes, de noix, de pignons de pin ou de fruits secs.

Energétique : comment mieux vous relaxer et intégrer de vrais outils ?

Une Méthode qui a vu le jour dans les années 90, avec notre ami Pierre Pyronnet, initiateur de la « **Relaxation de Bio-dynamique** » Information sur le Site www.ressource-attitude.fr

La relaxation bio dynamique est une pratique unique au monde, elle regroupe les exercices les plus efficaces et bénéfiques pour le corps et le mental. Extraits des arts martiaux et des arts du bien-être, la pratique propose 33 exercices que vous pouvez mettre en place individuellement et selon 9 étapes logiques et pédagogiques.

« La Relaxation Bio-dynamique » **comme son nom l'indique, se définit comme une ouverture intérieure, un lâcher prise des mécanismes psychomoteurs fonctionnels et respiratoires en lien avec cette écoute permanente de notre système autonome. Autrement dit, cette pratique développe une véritable prise de conscience du corps et du mouvement et restimule l'énergie interne par la réoxygénation des flux sanguins qui régulent et redynamisent le corps selon l'expérience de chacun.**

Cette méthode aussi ancestrale qu'efficace, fût nécessaire et utilisée depuis longtemps par les Maîtres

Japonais, orientaux et les grands pratiquants d'arts martiaux, pour améliorer la maîtrise de l'énergie vitale, leurs grandes concentrations, leurs capacités de maîtrise corporelle et bien sur la façon dont il gère les relations à leur environnement...

Nous retrouvons cette approche dans les exercices de méditation **en mouvement (Tai-chi-chuan...)** aussi utilisés dans les accompagnements des sportifs et des pratiquants d'arts martiaux de haut niveau. Ces exercices vont permettre d'évaluer la maîtrise du geste et les possibilités de fonctionnement qu'offre le corps, pour le développement de son efficacité et de son « Potentiel », dans l'espace physique, énergétique, psychocorporel et mental.

Mais d'abord, comment ce relaxer à tout âge ?

- La réponse se trouve dans votre corps, par la respiration ventrale et thoracique, vous apprendrez à relâcher votre corps et votre esprit se détendra par lui-même. Assis sur le sol ou sur une chaise, le dos droit, percevez votre centre comme *un vase alchimique*. A chaque expiration ressentez l'énergie redescendre à l'intérieur de vous et vers le centre de la terre. **Se détendre ne veut pas dire s'affaler sur le sol**, mais décontracter chaque nerf, chaque muscle et chaque tendon. Vous pouvez aussi à chaque expiration, fixer votre attention sur votre organisme et votre esprit.

- **Plusieurs espaces seront à prendre en compte**, votre plexus solaire, région du haut de l'abdomen qui abrite le diaphragme, soit les muscles de vos poumons (respiration thoracique) qui agit en même temps sur tout le bassin viscéral et la région des reins. La zone thoracique qui traduit également les émotions a tendance à se raidir sous l'influence des toxines affectives ou des traumatismes et chagrins restés en souffrance.

La respiration profonde et fluide est la clé essentielle pour libérer ses contraintes qui contraste le schéma respiratoire.

- Quand une personne a une envie compulsive de contrôler sa vie, la peur au ventre, elle ferme ses écoutilles, elle conduit naturellement les muscles du sphincter à se resserrer et à rester dans un état de contraction. Cette nuisance se répercute dans les viscères. Les tensions se transmettent aux intestins et à l'estomac. Il en résulte une raideur qui se propage dans toute la région du bassin, du dos, de la colonne vertébrale et jusqu'à la nuque.

- Nous attribuerons cette posture aux personnes ayant un comportement autoritaire et coincé. En décontractant votre corps par votre respiration, vous ressentirez un soulagement qui s'étend dans votre ventre, votre dos et dans tout votre corps. Aussi, par un mouvement souple et fluide de la tête, vous pourrez relaxer votre nuque, vos épaules et votre dos et trouverez une meilleure régulation entre la tête et le corps.

- **En remobilisant la cage thoracique** par une respiration profonde, vous libérerez les tensions exercées au niveau de la poitrine, vous réduirez la pression exercée dans les vaisseaux sanguins irriguant les muscles cardiaques et les poumons ainsi par une pratique régulière, vous favoriserez votre longévité.
- Cette pratique de respiration corporelle en mouvement va augmenter votre capacité à gérer votre vie avec plus d'efficacité et d'attention à vous-même. Pratiquer chaque jour jusqu'à être intégré à vos comportements aura des répercussions dans l'ensemble de votre corps, votre vie, votre santé et dans vos relations.
- Dans une pratique régulière, vous pouvez aussi visualiser votre énergie descendre vers le plexus solaire (situé derrière l'estomac), puis vers le bas du ventre, le périnée et remonter dans le long du dos par la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, puis au sommet de la tête, avant de redescendre par le nez, puis au contact de la langue et du palais, pour enfin redescendre le long de la gorge, du thorax et jusqu'au bas ventre.

Le corps humain possède une intelligence innée véhiculée par le système nerveux. L'équilibre et l'intégrité de ce système confèrent à l'harmonie et augmente la capacité d'autorégulation et d'auto-guérison de notre corps.

La « **relaxation Bio-dynamique** » vise à rétablir un équilibre de santé. En éliminant les tensions soit les interférences de notre système énergétique et dans notre système nerveux, en resynchronisant les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein de corps). Ce rééquilibrage permet au corps d'optimiser sa capacité de fonctionnement et d'adaptation. Ainsi dans une approche globale et par une remobilisation interne, la relaxation Bio-dynamique va permettre de reconsidérer le corps dans son ensemble.

A moyen terme la méthode prendra en compte :

- 1 **L'aspect physique et structurel** (subluxations vertébrales, douleurs, tendinites, scoliose)
- 2 **L'aspect Biochimique** (contraintes liées à la pollution, mauvaise alimentation, carences et excès)
- 3 **L'aspect émotionnel** (familial, professionnel, privé, social et financier).

Le corps quotidiennement soumis à des agressions, et depuis notre petite enfance, nous devons lui offrir des outils pour en éliminer les effets néfastes.

Rien ne se passe dans la vie sans que notre organisme n'en soit informé. Le traumatisme de la naissance ainsi que tous les chocs émotionnels, alimentaires, la pollution, les accidents, les chutes, le stress, les drogues ou la pratique intensive du sport peuvent

créer des déséquilibres et un affaiblissement de notre organisme.

L'objectif est de permettre à notre corps de pouvoir faire face en étant capable de mieux résister à ces agressions.

Notre système nerveux neurovégétatif aussi responsable de notre adaptation aux différents stress journaliers (physique, Biochimique ou psychique) que le corps subit, fait le lien entre notre cerveau, nos organes et nos émotions.

La recherche portant sur les problèmes (neuromusculaires, neuro-émotionnels, ostéo-articulaires, migraines, vertiges, douleurs cervicales, maux de dos ou sciatiques), approuve l'efficacité de la « Relaxation Bio-dynamique ».

La respiration

« Certains diront que la respiration est instinctive, automatique, mais de notre point de vue, c'est un comportement volontaire qui confirme notre désir de rester sur terre. Chaque respiration, contient en elle de l'information dans sa structure moléculaire. A chaque inspiration, nous imprégnons des précieuses molécules d'oxygène, de conseil et d'instruction, c'est notre principal moyen de rester en contact avec la vie.

Votre respiration équivaut à un équilibre entre votre conscience supérieure et votre moi terrestre, elle est une table ronde autour desquels sont planifiés vos prochains mouvements les uns après les autres peuvent apparaître.

A ce stade, si nous ne modifions pas nos habitudes ou nos comportements dans l'accumulation du stress, ces symptômes vont évoluer ou s'amplifier et peut-être se transformer en maladie.

Si ces signaux d'alarme indiquent qu'un changement est nécessaire et qu'ils ne sont pas pris en compte, notre corps va compenser jusqu'à développer une pathologie.

Face à ces contraintes, l'optimisation du fonctionnement de la colonne vertébrale et du système nerveux, qui libère en permanence des interférences nerveuses, se combine aussi à notre hygiène de vie et va potentialiser ou ralentir à la fois notre auto-régulation et notre auto-guérison.

En reprenant contact avec ce pilier interne qui est notre colonne vertébrale autour de laquelle nous avons aussi des portes proprioceptives, comme des paraboles, nous allons permettre à notre système nerveux interne de se repositionner dans l'espace, mais aussi dans notre perception par le corps.

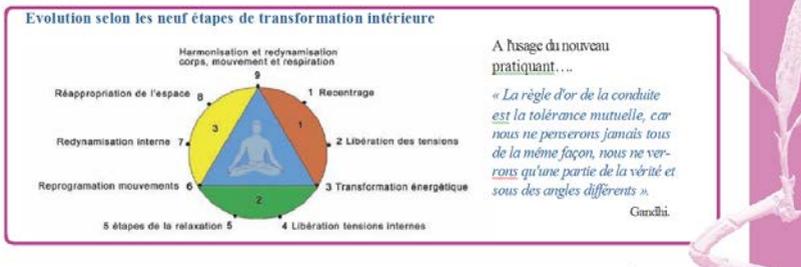
Par cette approche de la relaxation, cette attention permanente de l'attitude corporelle, (dans ce retour en soi et dans notre respiration), va permettre au corps et son système neurovégétatif de retrouver son équilibre interne. A ce stade, plus le corps retrouve cette capacité de fluidité et de mobilité interne, plus il développe ses possibilités à faire face aux situations inadéquates.

Quelles sont ces 9 étapes essentielles ?

Dans la pratique de « la relaxation bio-dynamique », **le corps passe par 9 étapes de conscience corporelle pour accéder à la totalité de son « Potentiel » dans l'équilibre physique, énergétique et mental.**

1. La capacité de ressentir son espace de conscience corporelle
2. La perception des espaces psychomoteurs des grandes articulations
3. La coordination de la respiration et du mouvement selon les attitudes et postures intérieures
4. La perception de la courbe somato-respiratoire qui se définit par la colonne vertébrale dans sa mobilité reliée au système autonome.
5. Les trois phases de relâchement intérieur
6. La conscience du système autonome, fonctionnel et bioénergétique du corps

7. La redynamisation de la chaîne articulaire dans la colonne vertébrale en lien avec les systèmes proprioceptifs du corps qui sont des capteurs sensitifs.
8. La coordination des mouvements et de la respiration entre l'espace interne et extra corporelle du corps (*mouvement utilisés dans le stretching, la gymnastique volontaire ou le yoga dynamique*)
9. L'harmonisation et la coordination de ses propres mouvements en lien avec sa respiration et la perception extra corporelle



Dans la première partie, nous aborderons la périphérie du corps dans son aspect structurel, articulaire, musculaire et respiratoire. Dans une phase plus approfondie sur le sol et dans la partie 4, 5 et 6, nous commencerons par prendre conscience d'un lâcher-prise global du corps pour accéder d'avantage à la mobilité interne autour de la colonne vertébrale et aux organes internes, foie, estomac, intestins. En re-

prenant contact avec notre respiration profonde, nous allons nous reconnecter avec ce mouvement somato-respiratoire, présent en nous depuis la plus petite enfance. A partir de là, le corps va remettre en marche toute sa dynamique corporelle interne et dans un apprentissage de mouvement fluide, synchronisant le système fonctionnel et autonome avec tous les mouvements corporel. Dans une position assise et particulièrement dans la partie 7(redynamisation interne) le pratiquant va retrouver toute sa dimension énergétique et posturale interne. Autrement dit, par la mise en place de l'ondulation de la chaîne dorsal du dos, **au niveau de la colonne vertébrale**, ce mouvement oscillatoire va permettre de dissiper les réflexes psycho-émotionnels mis en place par les effets de compensations corporelles et ainsi permettre à notre cerveau :

- 1 De dissiper les tensions accumulées le long de cette colonne vertébrale.
- 2 De reconditionner toutes les vertèbres.
- 3 De permettre au cerveau de percevoir les informations des tensions irrégulières.
- Cette vague oscillatoire composée de la respiration du mouvement et de l'énergie libère le corps. Elle brise sur son chemin les schémas psycho-émotionnels dominants, que le corps et le mental ont pu stocker et qui ne correspondent plus aux valeurs du présent.

- Enfin, ce travail de relaxation dans la posture interne permet :
- De s'enraciner d'avantage dans le moment présent
- (Dissipation de l'agitation).
- De sortir petit à petit de la culpabilité du passé et ou de l'appréhension du futur (domaine de l'acceptation, de la transformation de soi et du changement).

Cependant, cette méthode ne doit pas remplacer tous les autres types de traitements ou d'accompagnements dans le cadre d'un approfondissement thérapeutique ou psychologique. Le facteur important que nous apporte cette méthode par apport à d'autres, c'est qu'elle n'est pas passive.

Elle permet par sa pratique, l'auto-guérison, mais aussi notre propre transformation.

L'ajustement précis de la colonne vertébrale dans son extension et relâchement vertical va permettre au système nerveux de se libérer des informations inadéquates et faire circuler l'énergie bloquée dans ces points de tensions qu'ils soient : physiques, psychiques ou émotionnels. Par cette ré-harmonisation interne, les différentes parties du corps vont se reconnaître et ainsi pouvoir vibrer sur une même fréquence.

Ce réajustement qui permet de libérer ces interférences engendrées par les différentes formes de stress négatifs de la vie, n'a pas de norme dans cette libération, car elle est propre à chaque individu. Dans la pratique, il est à noter également que la guérison interne n'est pas directement visible car elle continue à progresser entre les séances.

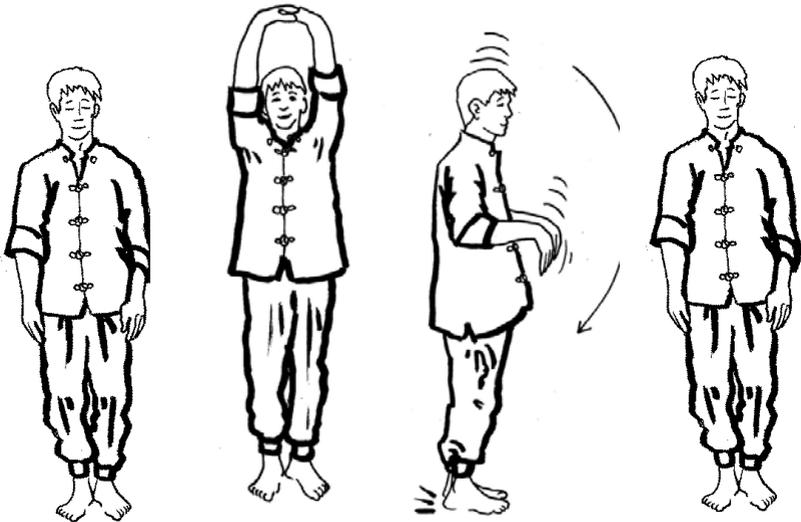
Voici l'ensemble des 30 exercices à mettre en pratique selon les 9 étapes de la Relaxation Bio-dynamique

1ère étape : La préparation du corps un état vers l'attention à soi...

Avant chaque exercice :

« **Retrouvez une attitude droite**, les bras le long du corps et fermez les yeux un instant... Les épaules doivent être pleinement relâchées ; Portez votre attention sur votre rythme respiratoire. Vérifiez que votre respiration se situe en prépondérance au niveau de votre ventre. (La respiration par le ventre est génératrice de paix intérieure et alimente la vitalité physique. Alors que la respiration thoracique est génératrice d'excitation et alimente l'activité cérébrale). Essayez de ressentir votre attitude physique, ainsi que celle de la respiration dans un mouvement d'ouverture et de fermeture du corps. Entrez dans ce rythme régulier de votre respiration et laissez-vous bercer par

son flux et son reflux ». Après une minute, en inspirant, « étirez les paumes des mains vers le ciel, puis dans une expiration, relâchez l'axe de votre dos, ainsi que vos bras, jusqu'à leur immobilité. Apportez votre attention au niveau des cervicales et de la nuque ».



Selon la pratique des arts martiaux et avant toutes exercices d'applications corporelle ou de combat, le pratiquant se recentre selon 5 principes fondamentaux. (Secrets bien-être)

- 1- il adapte une attitude corporelle parfaite,
- 2- il se relaxe intérieurement,
- 3- il adapte une respiration consciente, calme et détendue,

- 4- il se recentre intérieurement (Conscience des pleins et les vides),
- 5- Et il « rayonne » la meilleure partie de lui-même

Etape 2 : Le nettoyage du corps vers les tensions mobilisatrices et libératrices

(10 exercices de base)

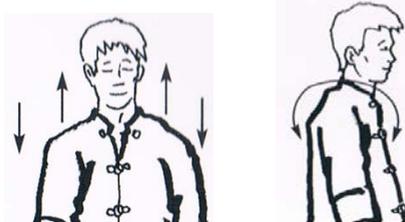
1) Dans une inspiration, étirez la nuque tranquillement vers le haut, puis dans une longue expiration vers le bas.

Renouvelez l'exercice plusieurs fois de droite à gauche, sur les côtés (oreilles, épaules), puis en circulaire dans les deux sens, avant de revenir au centre.



Cet exercice agit sur l'élimination des tensions au niveau de la nuque et permet une meilleure régulation entre le haut et le bas.

2) Mobilisez vos épaules en rotation avant-arrière, sans bouger les coudes et tout en prenant conscience qu'une



chaleur circule le long de votre colonne vertébrale. Les épaules et les bras sont complètement relâchés. Inspirez ! En montant uniquement les épaules, bloquez votre respiration et relâchez en expirant, le poids de vos épaules. Faites l'exercice deux à trois fois.



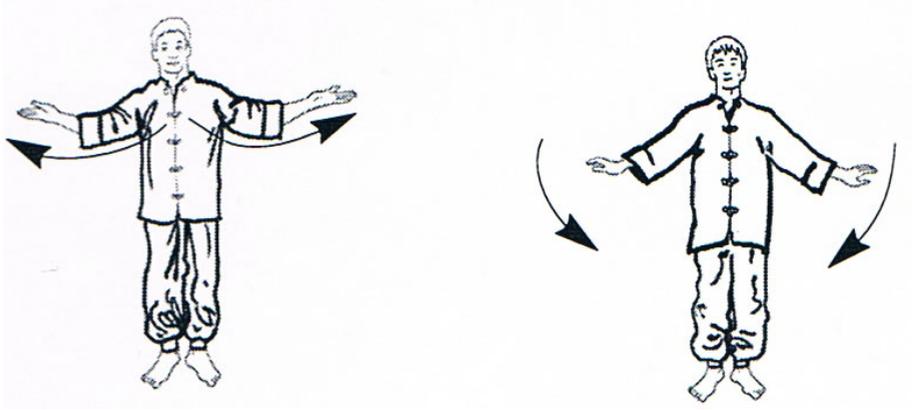
La mise en pratique de cet exercice apporte une prise de conscience directe des tensions accumulées dans les trapèzes et développe une meilleure conscience du dos.

3) Les épaules complètement relâchées, inspirez en ouvrant les épaules vers l'arrière, les mains restent en contact avec les cuisses. Ramenez par une longue expiration les épaules devant, en ouvrant tout l'axe du dos et en restant le ~~plus droit~~ **plus droit** possible et sans raidir les lombaires. Faites l'exercice trois fois et en conscience, prenez contact avec toutes les sensations internes.

Cet exercice améliore les situations difficiles liées aux problèmes respiratoires : asthme... ; Il favorise

l'ouverture aux autres et développe la confiance en soi.

4) Continuez l'exercice en ouvrant les bras horizontalement, le centre de vos mains tourné vers le ciel et en perception de l'externe, inspirez profondément. Puis, vos mains tournées vers la terre, relâchez vos bras en expirant et en relâchant le dos, la colonne vertébrale ainsi que la zone du bassin. Refaites l'exercice trois fois et percevez à chaque expiration la sensation d'enracinement de votre corps dans le sol. Pour terminer, inspirez profondément, ouvrez les bras, puis montez les paumes des mains vers le haut et dans une longue expiration, faites redescendre lentement vos bras sur les côtés.

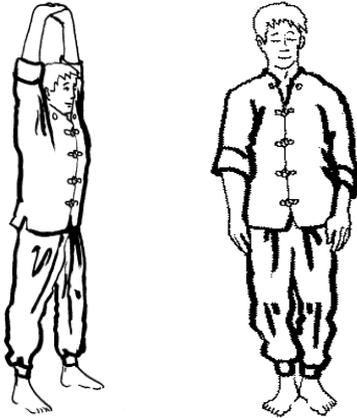


Cet exercice, développe la conscience extra corporelle, provoque plus d'enracinement et permet un relâchement : Dos, bas du dos et bassin. Pour le pratiquant confirmé, la pratique, provoque un nettoyage du corps par l'élimination des tensions vers la terre.

5) Le poignet complètement relâché, tapotez les muscles des cervicales, des épaules ainsi que des bras, à droite et à gauche. Ensuite revenez et tapotez au niveau des poumons, du thorax, du ventre, des cuisses, des genoux, des tibias, des mollets, des adducteurs, du bas du dos, des reins avec le dessus des poignets. Remontez le long du corps jusque sur la tête. Après cette phase de percussions corporelles, prenez vos deux mains et essuyez-vous les cheveux,

le visage et balayez avec vos mains le reste du corps, vers la terre, les énergies superflues de l'enveloppe corporelle. Ensuite, les doigts enlacés, étirez les bras vers le haut, inspirez profondément et relâchez vos bras le long du corps. Fermez les yeux et ressentez les effets internes et la répercussion des exercices dans votre corps.





Cet exercice permet d'éliminer les tensions fixées au niveau des fascias musculaires et organiques, libère les bulles d'oxygène fixées dans les parois des poumons et réactive la conscience corporelle.

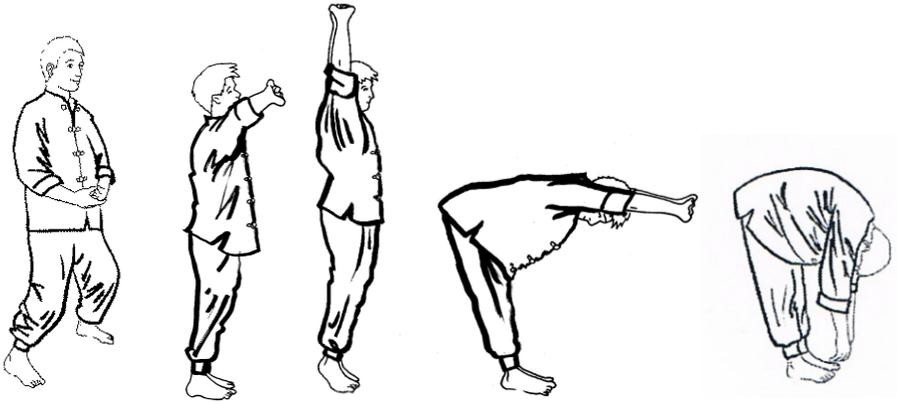
6) Debout, dans une attitude droite, les yeux fermés, écartez les pieds dans la largeur des épaules. Fléchissez vos genoux et ramenez votre conscience au niveau du bassin. Sans bouger le corps, découvrez, par la mise en mouvement du sacrum, abduction et rétro-pulsion, étirement du bas du dos et de la colonne vertébrale. Ce mouvement avant arrière ainsi que sur les cotés droite et gauche, permet un relâchement du bassin et une élimination des tensions bien souvent retenues et localisées dans la masse sacrolombaire. En gardant les talons au sol, cet exercice s'accompagne de rotations dans les deux sens au-

tour de l'axe du bassin, dans une forme intra, périphérique et extra corporelle.



Les bienfaits de cet exercice libèrent les tensions ou les toxines accumulées au niveau du bassin, réactivent le système parasympathique autonome et provoquent une plus grande souplesse entre soi et sa relation à l'environnement

7) En restant toujours debout, réunissez vos mains, les doigts enlacés au niveau du bassin, remontez vos mains le long du ventre en inspirant, étirez les bras en extension vers le haut. Dans cette attitude, en expirant, ramenez les bras et le dos devant, à l'horizontale. Le dos et les bras en extension vers l'avant, bassin tiré vers l'arrière, étirez le tout pendant 15 secondes. Relâchez les bras, la nuque et la tête vers le bas. En ramenant les genoux vers l'avant, redressez-vous et recommencez une nouvelle fois le mouvement.



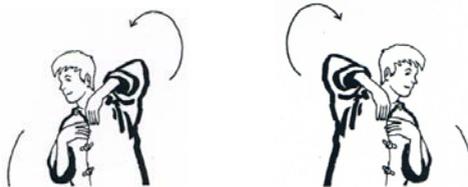
Cet exercice étire la colonne vertébrale ainsi que la zone des lombaires et provoque une excellente re-dynamisation interne.

8) Debout, le corps courbé en avant, les bras complètement détendus, la nuque relâchée, ramenez les mains sur les genoux puis fléchissez et tendez vos genoux deux à trois fois. En gardant les talons au sol, les mains sur les genoux tournez-les en mouvements circulaires dans les deux sens. Ensuite, les jambes tendues, le bassin fixe, étirez votre colonne vertébrale vers le haut en relâchant les épaules. Le corps bien droit, tournez les épaules en mouvements circulaires (bassin fixe), en étirant le dos. L'exercice permet un léger étirement au niveau des lombaires.



Cet exercice dans un profond relâchement du bas du dos, permet une élimination et un nettoyage des mini-tensions accumulées entre la tête fémorale et la masse sacro-lombaire.

9) Debout, ramenez les doigts au niveau du sternum, montez les coudes, l'un après l'autre, en mouvements circulaires dans une rotation verticale de l'avant vers l'arrière. A chaque étirement des coudes percevez l'extension des muscles du dos, et des articulations des épaules.



Cette pratique a pour effet principal de libérer les tensions dorsales, et dans un âge avancé de prévenir les rhumatismes localisés dans les épaules.

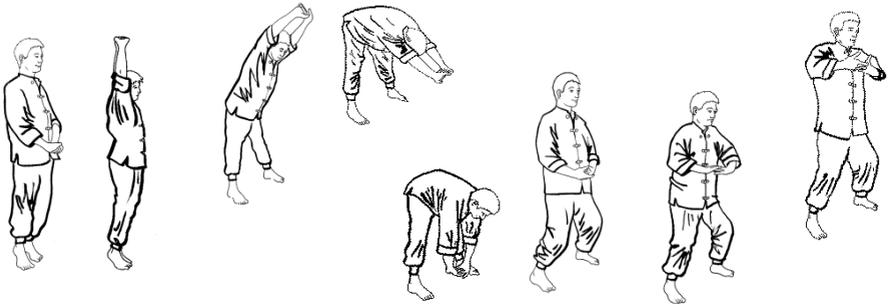
10) Dans un mouvement d'inspiration, étirez votre main droite dans le prolongement du corps vers le haut et laissez votre bras droit en extension tout en fléchissant votre corps sur le côté gauche. Percevez le poids de votre bras sur le fléchissement de votre corps. Faites l'exercice des deux côtés, et devant vous.

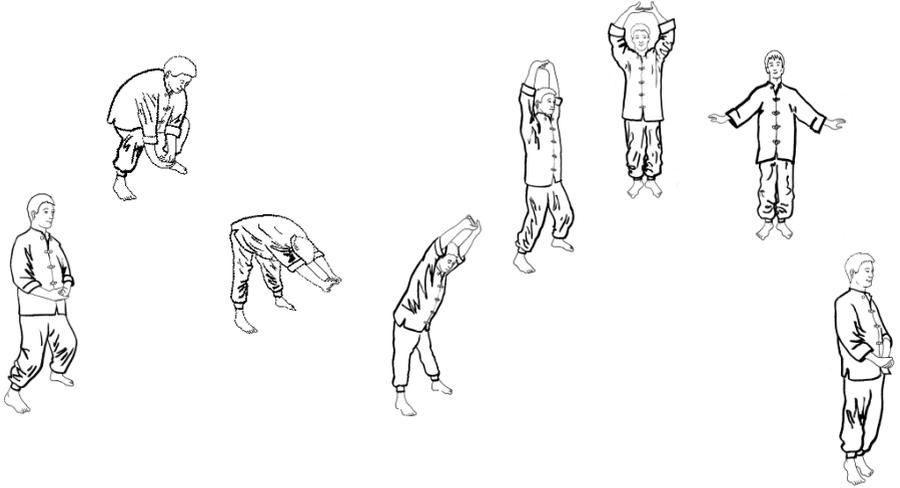
(Visualiser le mouvement et faite l'exercice des deux côtés)

Cet exercice favorise la conscience entre l'action dualiste, rigide, musculaire et la perception du même mouvement par le relâchement corporel associé à la respiration. Cette pratique peut apporter une réflexion intéressante sur la manière d'agir dans la vie.

Etape 3 : La transformation énergétique un retour à l'évidence

11) Gymnastique de longue vie et pratique Shaolin, perception du Yin et du Yang interne et externe. Cette pratique est une méthode de respiration en mouvement qui a pour bénéfice le nettoyage et permet le décrassage du corps. L'utilisation et la maîtrise de l'énergie interne, dans une forme intra et extra corporelle vont réunifier l'harmonie du corps, libérer les résidus énergétiques accumulés dans les rouages articulaires et permettre la redynamisation des énergies intracorporelles et cellulaires.





Cette pratique respiratoire en mouvement est efficace, appelée aussi gymnastique de longue vie par les moines de Shaoling est la plus utilisée aujourd'hui en Orient.

Elle est aussi utilisée à travers les Arts corporels pour le maintien d'un meilleur équilibre, physique, énergétique et corporel. Elle permet aussi une plus grande harmonisation dans les relations sociales.

12 - Vous êtes allongé sur le sol, les genoux relevés, les bras étendus. Inspirez, relâchez votre respiration ainsi que toute la surface de votre dos, les bras, la nuque et les talons. Tout doucement remobilisez votre bassin, avant, arrière, pour réaliser un mouvement ondulatoire qui se répercute le long de la colonne vertébrale. Découvrez dans ce mouvement,



les zones bombées et creuses du bas du dos. Ensuite, les genoux sur le ventre, posez les mains sur les genoux, à l'aide des mains, réalisez un mouvement avant, arrière et ressentez un petit massage dans le bas du dos, au niveau des reins. Le mouvement s'effectue en inspirant pendant la phase de relâchement.



Cet exercice relâche les tensions dorsales, assouplit et fortifie la colonne vertébrale, renforce les muscles du dos et masse la zone des lombaires ainsi que le bassin tout en libérant les reins. Cette pratique est une excellente méthode pour éviter les problèmes de dos.

13 -Tout en gardant les genoux sur le ventre, écartez les bras sur le sol, les paumes de mains tournées vers le ciel. Tous en expirant, descendez les genoux à droite la tête tournant à l'opposé, ensuite faites l'exercice plusieurs fois de droite à gauche jusqu'à déposer les genoux et les chevilles sur le sol. Puis ramenez tranquillement les genoux sur le ventre dans l'inspiration et dans l'expiration, déposez alternativement les talons sur le sol.



Cet exercice étire le bas du dos la colonne vertébrale et la nuque, favorise une détente efficace dans toute la chaîne vertébrale, dorsale ainsi que dans la zone des lombaires.

14 - Le dos au sol, étirez les bras derrière la tête, les doigts enlacés, paume vers l'extérieur, mettez en extension, paume des mains, avant bras, coudes, bras, épaules, et tout le dos. Ensuite relâchez vos bras sur le sol, ramenez les genoux sur le ventre et étirez les talons vers le ciel pendant 15 secondes. Puis ramenez les genoux sur le ventre et reposez les talons sur le sol. Ensuite, ramenez vos bras à la verticale, les doigts enlacés ; étirez les paumes vers le ciel, ainsi que les avant-bras, coudes, bras, épaules, muscles du dos jusqu'à la colonne. Puis, ramenez les bras le long du corps, les paumes des mains à plat sur le sol.



L'objectif de cet exercice consiste à mettre en extension l'ensemble des axes du dos. La pratique met en évidence la capacité à mieux ressentir le lâcher-prise de l'ensemble du dos.

15 - Les paumes des mains à plat sur le sol, le long du corps, en appui sur les pieds et dans une grande inspiration, enroulez et montez votre bassin vers le haut ; déroulez tout votre dos ? Le ventre vers le haut jusqu'aux cervicales, puis, bloquez la respiration. Ensuite, dans une longue expiration, relâchez, segment par segment chaque vertèbre cervicale, dorsale, lombaire, jusqu'à ressentir le poids du bassin se reposer sur le sol. Après une longue expiration après relâchement du dos, renouvelez l'exercice en respectant les phases d'inspiration et d'expiration.



Cet exercice permet une libération des tensions dorsales accumulées par l'âge et régule une fluidité dans l'assouplissement et le relâchement de la colonne vertébrale. La technique est un régulateur de stress efficace, elle redonne plus de vitalité dans son corps.

16 - A nouveau, dos au sol, ramenez les genoux sur le ventre, réunissez les mains, les doigts enlacés, puis étirez le tout vers le ciel : talons, paumes des mains, avant-bras, coudes, bras et muscles du dos. Ramenez les genoux sur le ventre, enlacez les cuisses avec les avant-bras, et relâchez les genoux et les pieds.

Ensuite, oscillez de droite à gauche, de façon à relâcher les deux côtés de la colonne vertébrale.

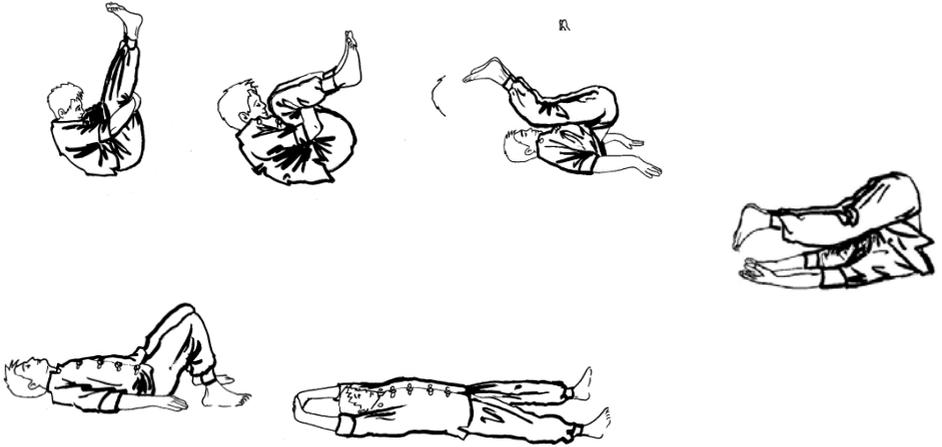


Cette pratique étire tous les muscles du dos et propose dans la phase d'extension et relâchement, une prise en compte directe des tensions oubliées. Aussi, elle propose dans la phase d'oscillation une évacuation de l'adrénaline souvent stockée le long de la colonne vertébrale, au niveau des ganglions orthosympathiques. Cette pratique est une excellente méthode d'élimination du stress et un apport à une détente remarquable.

17 - Dans la même attitude, les genoux sur le ventre et tout en maintenant les cuisses avec les avant-bras, inspirez, étirez les talons vers le ciel et ramenez le front au niveau des genoux. Puis, dans une longue expiration, en maintenant les cuisses, relâchez les bras, le centre, le haut du dos ainsi que la nuque sur le sol, tout en ramenant les genoux sur le ventre. Refaire l'exercice deux fois, puis relâchez les talons



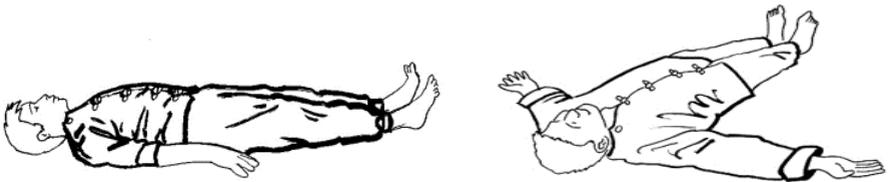
que vous laissez glisser sur le sol ainsi que les bras le long du corps. Ensuite, rassembler les mains sur le ventre et dans une grande extension, étirez les paumes des mains et les bras derrière la tête, tendez les jambes et les talons et tout l'axe du corps sur le sol.



Cette méthode propose une gymnastique approfondie retrouvée dans les pratiques de yoga dynamique. L'approfondissement de ces pratiques apporte un réel exercice de redynamisation interne

Etape 5 : Le lâcher prise, une dimension intérieure...

18 - Allongé sur le dos, le corps complètement détendu, relâchez la tête, ramenez la conscience dans chaque partie de votre corps, talons, jambes, cuisses, bassin, dos, colonne vertébrale, épaules, nuque, bras, avant-bras, coudes et poignets. Relâchez les muscles de votre visage et fermez les yeux. Soyez à l'écoute de votre respiration pendant deux à trois minutes.



Cette phase de détente vous permet de découvrir la sensation d'un lâcher-prise du corps, ainsi qu'une prise de conscience de votre enveloppe corporelle. Elle est une étape très importante dans la pratique de la « Relaxation Bio-dynamique ».

Etape 6 : Un programme corporel vers la remise en mouvement énergétique... (4 exercices de base)

19 - Toujours allongé, le corps complètement détendu, ramenez la conscience corporelle d'abord dans

chaque extrémité du corps et commencez par remobiliser les orteils, les chevilles, les doigts des mains, les poignets. Puis ramenez la conscience dans chaque

articulation, remobiliser les genoux, les avant-bras, les coudes, les cuisses, le bassin, les bras, les épaules, le dos, la colonne vertébrale ainsi que la nuque. Ensuite, étirez-vous dans tous les sens en baillant, avant de vous retourner progressivement sur le ventre.



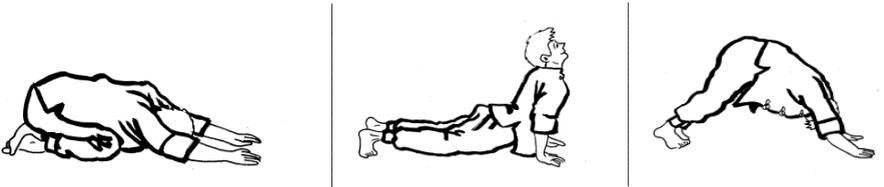
Cette pratique, de réveil corporel, ramène la conscience dans l'ensemble du corps et réactive l'énergie interne. Elle est une phase importante avant toute remise en mouvement du corps, avant la phase de redynamisation.

20 - Allongé sur le ventre, ramenez les coudes devant sur le sol, puis étirez la nuque, le regard vers le ciel. Dans cet exercice, percevez l'extension de la nuque, colonne vertébrale et bas du dos. Puis dans la phase d'expiration relâchez les lombaires, les dorsales, ainsi que la nuque en ramenant le front sur le sol.

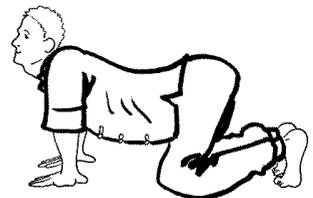


Cet exercice réactive l'énergie du dos et permet de prendre conscience des phases d'extension et de relâchement de la colonne vertébrale. La pratique de cette méthode est utilisée en kinésioéducation comme régulateur de stress.

21 - Allongé sur le ventre, en appui sur les poignets, ramenez les fesses au niveau des talons et étirez tout le dos, le front sur le sol. Ensuite et dans une phase d'expiration, de l'arrière vers l'avant jusqu'à ramener le bassin au niveau des poignets la tête étirée vers le haut. Tout en maintenant les bras tendus, montez sur la pointe des pieds, étirez les talons vers l'arrière en inspirant, les jambes et le bassin vers le haut, puis dans l'expire, ramener les genoux sur le sol en position chat (à quatre pattes).



Cet exercice réactive l'énergie du dos, relâche les lombaires et revitalise les cuisses, le bas du dos et les adducteurs



22 - Dans cette position (à quatre pattes), tout en inspirant, étirez le dos vers le bas, en étirant la nuque et les yeux vers le ciel. Puis, dans un mouvement inversé, expirez profondément en étirant le dos vers le haut, la tête rentrée vers le bassin. Ainsi, redécouvrez la relaxation et la mobilité de chaque segment de votre colonne vertébrale, de la nuque, jusqu'au bassin. Refaites l'exercice deux ou trois fois, puis revenez dans la position initiale.

Cet exercice redonne une sensation parfaite de l'ensemble de tous les segments du dos, améliore la souplesse et la fluidité de la colonne vertébrale et redynamise l'énergie du dos.

Etape 7 : L'énergie interne vers l'épanouissement personnel (4 exercices de base)

23) De la position à quatre pattes, croisez les mollets, transférez le bassin vers l'arrière jusqu'à vous retrouver assis en tailleur, étirez les jambes et les pieds en avant, puis allez positionner tranquillement vos mains sur les pieds. Dans l'expire, relâchez les muscles des jambes et du dos.



Cet exercice vous apprend, en expirant par des petits mouvements en avant, à relâcher tous les muscles : Dos, cuisses, adducteurs, ainsi que des jambes. Elle est une excellente technique d'assouplissement si celle-ci s'effectue correctement.

24) Toujours assis sur le sol, maintenez la cheville gauche avec la main gauche sur la cuisse droite, attrapez les orteils de la main droite et mobilisez la cheville par un mouvement circulaire. Ensuite, avec les deux mains, étirez votre pied dans tous les sens, puis massez avec les pouces la plante des pieds jusqu'au talon. Fermez votre main droite, ouvrez votre main gauche et percutez avec celle-ci la partie inférieure et supérieure de vos pieds. Reprenez la cheville avec vos deux mains, agitez votre pied en le relâchant puis reposez votre talon sur le sol. Ensuite, et après avoir comparé et ressenti la différence dans les sensations internes et externes des deux pieds, refaire l'exercice avec l'autre pied.



Cette méthode réactive l'énergie des pieds, des racines plantaires, redonne du tonus et revitalise tous les organes internes. Cette pratique est très utilisée par les cultures orientales pour le maintien et la bonne santé psychique et corporelle.

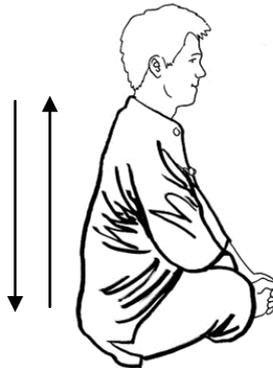
25) Assis sur le sol, le dos droit, ramenez votre genou gauche devant vous, puis ramenez le pied droit sur le sol, à l'opposé du genou gauche. Redressez votre bassin, le bas, le centre et le haut du dos. Dans un mouvement vers l'avant et en expirant progressivement, relâchez la zone des lombaires, des dorsales et du haut du dos. Puis en ramenant le dos droit, inspirez avant de redescendre le front à côté du pied droit. Après avoir retrouvé une position droite, refaire l'exercice de l'autre côté.



Cette pratique utilisée dans le yoga est régénératrice de l'énergie interne et participe à ré étirement dans toutes les parties internes et musculaires du dos.

Cette pratique apporte une méthode parfaite pour l'entretien du dos.

26) Dans une position assise, les jambes croisées en tailleur, ramenez les avant-bras sur les genoux et apportez votre attention sur votre dos. Tout en inspirant, les épaules basses, les yeux fermés, étirez la colonne vertébrale vers le haut. Dans une relaxation profonde et sur un plan vertical, enrroulez chacune des lombaires, en laissant se poser, du bas vers le haut, les douze dorsales ainsi que les sept cervicales comme si elles s'empilent les unes sur les autres. Ensuite et dans une phase d'inspiration, étirez une à une chaque cervicale, chaque dorsale, puis les lombaires jusqu'à extension du dos. Refaites l'exercice une deuxième fois. Fermez les yeux, prenez une respiration calme et détendue et relâchez le mental pendant deux minutes.



La qualité de cette pratique utilisée, redonne une grande disponibilité du dos, permet un relâchement des lombaires et participe de manière efficace à l'élimination du stress. Elle permet d'aborder le corps et le mental à l'approche de toute forme de méditation.

Etape 8 : La conscience régénératrice vers l'épanouissement de soi

27) Assis en tailleur, étirez devant vous en touchant le sol, le ventre, les avant-bras, le centre, le haut du dos et le front. Transférez le bassin en avant et posez les genoux sur le sol, le corps en position chat. Étirez la jambe gauche loin derrière, les bras en extension devant, étirez le dos et le talon de la jambe tendue. Refaites l'exercice avec l'autre jambe puis ramenez les talons au sol.



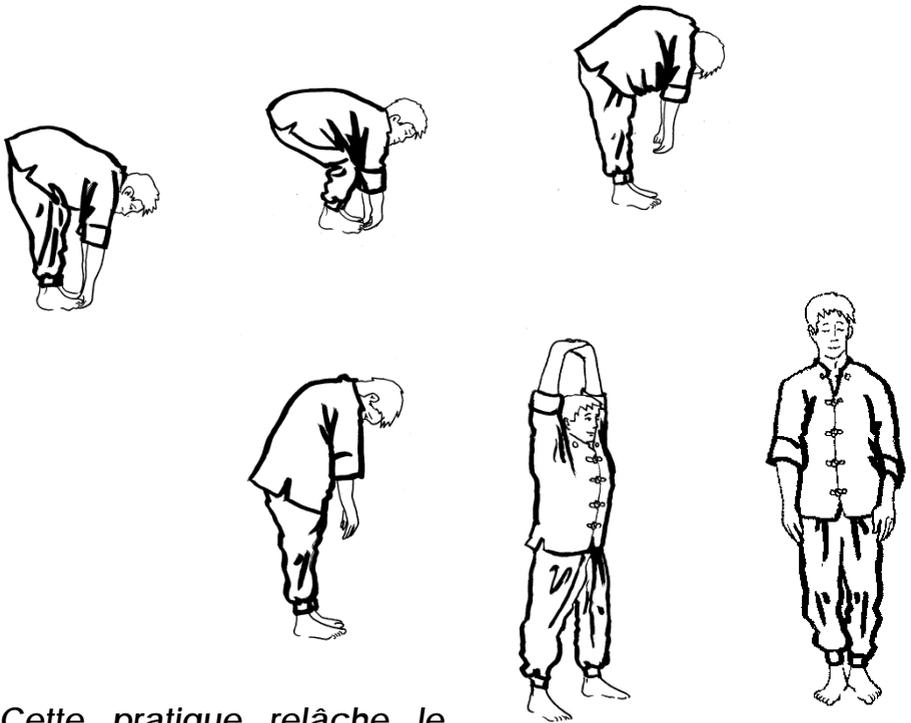


Cet exercice permet de dépasser tranquillement et sans douleur d'une position assise en tailleur à une position d'extension du corps. La pratique réalisée dans cette forme, réactive l'énergie de l'ensemble du corps et permet de reprendre le lien avec l'espace externe en ramenant l'énergie dans l'axe du dos.

Etape 9 : La puissance intérieure, une attitude vers tous changements

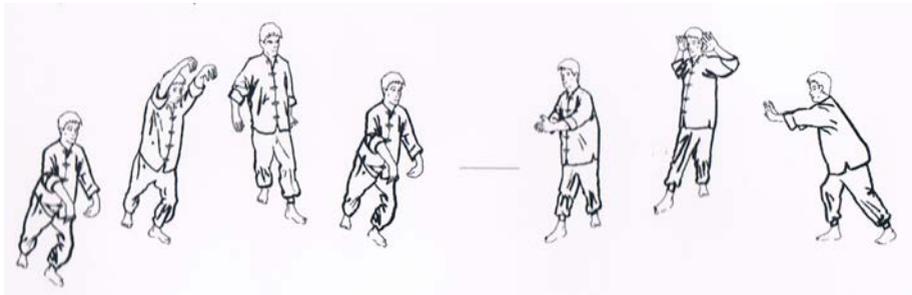
28) Debout en position genoux fléchis, ramenez les doigts des mains sous les orteils, étirez le bas du dos, les jambes et les genoux vers le haut. Les yeux entre les genoux, relâchez le bassin et le bas du dos. Puis en relâchant les orteils, libérez les doigts des mains et remontez tranquillement en déroulant chaque partie du dos, la tête en dernier. Ensuite, les mains se rassemblent vers l'estomac pour s'étirer vers le haut, en inspirant. Le corps en extension, en appui sur les orteils, laissez retomber les bras le long du corps et les talons sur le sol en expirant.

Ensuite, fermez les yeux un instant, et ressentez toutes les répercussions énergétiques et sensibles dans l'interne et par l'ensemble du travail.



Cette pratique relâche le bassin, étire le bas du dos et redonne une parfaite sensation d'assouplissement. Dans sa phase d'inspiré et de relâchement des bras vous découvrirez les nouvelles sensations internes en relation avec les exercices réalisés auparavant.

29) Dans une position debout, les pieds fixes, jambe gauche en avant, pied ouvert, fléchissez un peu les genoux, transférez l'axe du corps de l'arrière vers l'avant. Accompagnez l'inspiration dans une extension des bras, des poignets et du corps vers l'avant, talon arrière au sol. Et dans une longue expiration, ramenez en déplaçant l'axe du corps ainsi que les mains vers l'arrière, comme une vague qui s'étant derrière vous. Dans ce retour, relâchez mentalement toutes tensions oubliées. Renouvelez cet exercice cinq à six fois de chaque côté. Cet exercice s'alterne avec celui qui suit.

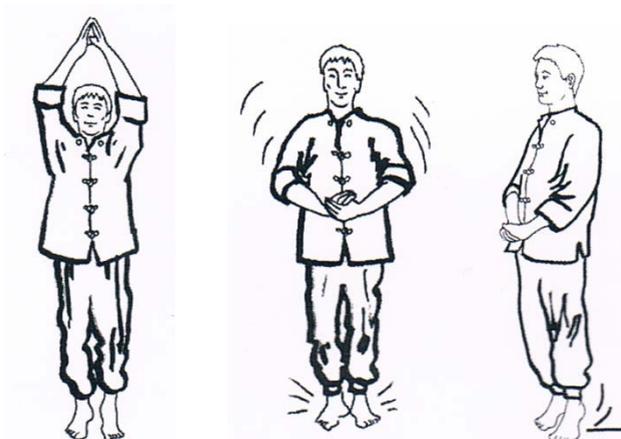


La force de cette pratique harmonise d'une manière parfaite la relation entre le mouvement et la respiration. La méthode développe la coordination du corps au mouvement, la psychomotricité corporelle, le maintien de l'équilibre psychique et énergétique du corps. La pratique régulière développe maîtrise et confiance en soi. Elle est la méthode la plus utilisée en Chine vers l'âge de 40 à 80 ans (souvent prati-

quée dans les parcs) pour l'élimination des tensions corporelles et pour sa qualité régénératrice de l'énergie interne.

30) Puis ramenez votre pied gauche, ouvrez les bras sur les cotés du bas vers le haut en inspirant profondément jusqu'à accoler les mains. Ensuite, les mains jointes, ramenez les paumes enlacées au niveau du centre en expirant, relâchez les épaules, les avant-bras, et les coudes et créer une vibration verticale de l'axe du corps en décollant les talons du sol. Réalisez cet exercice pendant une à deux minutes. Ensuite reposez tranquillement les talons au sol. Refaites l'exercice de respiration en mouvement vue précédemment, en changeant de jambe avant de reproduire les exercices de redynamisation interne.

Cet exercice fait suite à la précédente. Elle ramène l'énergie externe vers l'interne et permet, par la mise en vibration du centre, de redynamiser l'énergie le long de chaque méridien et de nourrir chaque cellule du corps.



Cette pratique, utilisée depuis des siècles par les grands maîtres japonais, apporte attention, calme, concentration, énergie et permet de faire face à toute situations nouvelles ou épreuves délicates. Elle est une des pratiques symbolisant le plus la relaxation Bio-dynamique.

Harmonisation corps - espace

Afin de laisser remonter les sensations de bien-être et de détente dans votre corps.

Nous vous recommandons de vous ménager un laps de temps entre chaque exercice.

Cela devrait vous permettre d'accueillir les sensations nouvelles et leurs répercussions internes et externes.

Plus qu'un regard sur nous-mêmes, cette attention au corps, nous entraîne à nous faire découvrir l'univers de l'intériorité et simultanément, celle de l'ouverture aux autres...

Pierre Pyronnet



Pierre Pyronnet, initiateur de la pratique « de la Relaxation Bio-dynamique », 35 années de pratique des arts martiaux, vous invite à découvrir son parcours et sa méthode sur : www.ressource-attitude.fr

Energétique : comment mieux respirer et se régénérer ?

La respiration profonde et le mouvement régénérateur

Les causes d'une mauvaise respiration :

- Atmosphère polluée
- Consommation de tabac
- Situation de stress et d'agitation
- Mauvaise posture : quand vous êtes affalé(e), votre poitrine est compressée, réduisant la pénétration de l'oxygène dans vos poumons.
- Habitude de rentrer le ventre
- Accumulation d'émotions négatives (peur, angoisse, anxiété...)
- Ignorance ou négligence... pas de panique, nous allons y remédier ;-)

Mauvaise respiration	Bonne respiration
Mauvaise circulation lymphatique (stagnation des déchets)	Dynamisation du système lymphatique (meilleure désintoxication)
Hypertension, maux de tête	Diminution de la pression artérielle et du rythme cardiaque
Douleurs musculaires, crampes ...	Relaxation musculaire
Problèmes digestifs, constipation	Meilleure digestion
Problèmes de concentration	Idées claires, meilleure créativité
Difficultés à s'endormir	Endormissement facilité
Difficulté d'élocution - discours agité	Elocution posée
Anxiété, nervosité, irritabilité, stress	Calme, détente, bien être
Fatigue	Meilleure énergie

Qu'est-ce qu'une bonne respiration ?

C'est une respiration profonde, en 3 temps, qui emploie la totalité de l'appareil respiratoire, du bas du ventre jusqu'aux poumons. Elle met en mouvement le diaphragme – un puissant muscle qui sépare le thorax et l'abdomen – ce qui a pour effet de masser ainsi les organes digestifs et stimuler leur bon fonctionnement

- Temps 1 : On inspire profondément avec le nez en laissant son ventre se gonfler naturellement. La respiration doit partir du bas de l'abdomen et remplir entièrement les poumons.
- Temps 2 : On retient l'air dans ses poumons, un peu comme si on le mâchait à la façon des aliments, pour lui laisser faire son travail.
- Temps 3 : On expire avec la bouche en vidant complètement ses poumons et en laissant le ventre rentrer de lui-même.

> Faites l'expérience dès maintenant et ressentez l'énergie monter en vous !

> 5 minutes, 4 fois par jour suffisent pour recréer un automatisme de respiration saine.

Les causes du manque d'exercice :

Voici quelques excuses courantes pour justifier le manque d'exercice :

« j'ai jamais fait de sport de ma vie »

- Bouger son corps ne signifie pas forcément faire du sport. En fait, il s'agit de pratiquer une activité physique régulière qui permette à votre corps de sortir de sa zone de confort, comme par exemple monter les escaliers ou faire ses courses à pieds.
- Bonne nouvelle : plus vous êtes sédentaire, plus l'effort que vous aurez à faire sera léger pour en ressentir des bénéfices immédiats.
- Tout le monde peut pratiquer une activité physique quel que soit son âge à condition d'y aller progressivement. Par précaution, avant d'entamer un nouveau programme d'exercice, parlez-en avec votre médecin.

« j'ai pas le temps »

- 3 ou 4 périodes de 10 minutes réparties dans la journée procurent autant de bienfaits que 30 ou 40 minutes d'affilée.
- Rentabilisez tous vos temps de déplacement : marchez le plus souvent possible, faites du vélo au lieu de prendre la voiture ou les transports en commun, empruntez les escaliers à chaque fois que c'est possible ...

«après le travail, je suis fatigué(e), j'ai pas l'énergie...»

- Moins vous bougez, plus vous êtes fatigué(e). Faites l'expérience de passer une journée affalé(e) sur votre canapé devant la télé et comparez avec 1 heure de sport ou une simple marche à l'extérieur. L'exercice vous demande de l'énergie mais il vous en donne beaucoup plus en retour.

« j'aime pas l'ambiance des salles de sport ... »

- Pas besoin d'aller transpirer dans une salle de sport. L'exercice physique peut prendre des formes diverses : marche, jogging, vélo, natation, danse ...
- Il est essentiel de choisir une activité physique qui vous procure du plaisir, c'est la seule garantie de votre assiduité.

Les bénéfices de l'exercice

Pas d'exercice	30 minutes d'exercice par jour
Mauvaise circulation lymphatique (stagnation des déchets)	Dynamisation du système lymphatique (meilleure désintoxication)
Essoufflement	Meilleure endurance physique
Douleurs, tensions, fonte musculaire	Renfort musculaire
Prise de poids, obésité	Perte de poids
Augmentation des risques d'hypertension, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, d'ostéoporose ...	Prévention des maladies cardio-vasculaires et de l'ostéoporose – Renfort du système immunitaire
Mauvaise humeur, problèmes de concentration	Bonne humeur, idées claires, meilleure créativité et assurance en soi
Insomnie	Meilleure qualité de sommeil
Stress, dépression, anxiété	Réduction du stress, calme, détente, bien être (sécrétion d'endomorphine)
Fatigue	Meilleure énergie, plus d'adrénaline

Quel est l'exercice physique idéal ?

Vous avez peut-être remarqué, en comparant les 2 tableaux précédents, que certains bénéfices de l'exercice physique et de la respiration sont identiques. En effet, bouger améliore l'oxygénation du corps. Il faut pour cela pratiquer un exercice d'intensité moyenne, augmentant la consommation en oxygène du corps. Ce que l'on appelle un exercice en aérobie (c'est à dire qui utilise l'oxygène, en opposition aux exercices en anaérobie comme par exemple la musculation, le foot, le tennis ...)

Si vous souhaitez brûler de la graisse, sachez qu'il vous faudra pratiquer une activité en aérobie, pendant au moins 45 mn, 3 fois par semaine
Comment savoir si vous êtes en aérobie ?

Pas nécessaire de vous équiper d'un cardio fréquence mètre (*), voici quelques signes caractéristiques d'un exercice physique en aérobie :

- Vous n'êtes pas essoufflé(e)
- Vous pouvez soutenir facilement une conversation
- Vous respirez par le nez et non par la bouche
- Vos pensées sont claires
- Vous ressentez une légère euphorie ;-)

Quels exercices pratiquer ?

- Toutes ces activités à vitesse modérée conviennent parfaitement :
- Marche rapide
- Vélo
- Jogging ou course sur tapis
- Stepper
- Fitness
- Trampoline
- Natation
- Danse rythmique
- Yoga
- Faire l'amour ...

Objectif 1 : la respiration énergétique profonde 1/4/2

La respiration énergétique profonde dite 1/4/2 est un outil particulièrement adapté aux sédentaires de la vie moderne. Elle vous prendra quelques minutes seulement et vous allez pouvoir l'employer à n'importe quel moment de la journée chez vous, dans votre voiture ou au travail.

Les bénéfices de la respiration énergétique profonde 1/4/2

- Un apport en énergie instantané
- Un effet relaxant et anti stress
- Une meilleure récupération physique après l'effort
- Une aide à la digestion après le repas

- Une technique éprouvée pour faciliter l'endormissement
- Un exercice pour réapprendre à respirer profondément

5 minutes pour apprendre la respiration énergétique profonde 1/ 4 /2

Profitez d'un week-end, installez-vous au calme, idéalement à l'extérieur pour respirer de l'air frais – ou alors ouvrez votre fenêtre –

Temps requis : moins de 5 minutes

Posture : assis le dos bien droit, épaules rejetées vers l'arrière comme si vous essayiez de toucher le plafond avec votre tête (également possible en position debout ou couché sur le sol)

Principe :

1- Inspirez l'air avec le nez profondément

- Posez une main sur votre ventre pour vous assurer que vous respirez bien avec votre abdomen
- Ressentez l'énergie positive parcourir votre colonne vertébrale, remplir vos poumons et finalement votre abdomen
- Laissez votre ventre se gonfler naturellement.
- Comptez dans votre tête votre temps d'inspiration, il correspond à 1 temps. (si par

exemple, vous avez compté jusqu'à 4, cela correspond à 1 temps)

2- Retenez l'air dans vos poumons

- Faites comme si vous mâchiez l'air à la façon d'un aliment
- Ressentez les effets bénéfiques de cette énergie positive se répandant à travers votre corps et imprégnant toutes vos cellules
- Comptez dans votre tête pendant 4 temps (si par exemple, pour votre temps d'inspiration vous aviez compté jusqu'à 4, retenez votre respiration en comptant jusqu'à $4 \times 4 = 16$)

3- Expirez par la bouche

- Videz lentement et totalement l'air de vos poumons
- Laissez votre ventre se rentrer naturellement
- Ressentez toute l'énergie négative sortant de votre corps maintenant nettoyé
- Comptez dans votre tête pendant 2 temps (si par exemple, pour votre temps d'inspiration vous aviez compté jusqu'à 4, expirer en comptant jusqu'à $4 \times 2 = 8$)

4- Enchaîner ainsi une série de 10 respirations sur le même principe

Quand pratiquer la respiration énergétique profonde 1/4/2 ?

4 fois par jour, sous forme de rituel : faites à chaque fois une série de 10 respirations 1/4/2 (durée 5 minutes environ)

- Le matin au réveil ou après votre petit déjeuner pour faire le plein d'énergie
- Au moment de vos 2 collations (milieu de matinée et d'après-midi)
- Le soir pour favoriser l'endormissement avant d'aller vous coucher

A n'importe quel moment de la journée :

- Pour vous détendre dans les embouteillages ou dans les transports en commun
- Pour diminuer le stress avant une réunion, un rendez-vous important ou la prise de parole en public ...
- Lorsque l'envie de tabac se fait sentir (de nombreux fumeurs ont arrêté avec cette technique)
- Après le repas pour améliorer votre digestion
- Pour retrouver immédiatement la pêche en cas de coup de pompe

Quelques astuces

- Ne forcez surtout pas votre respiration. Respirez à votre rythme, en fonction de votre capacité pulmonaire, ce qui est important c'est de respecter le ratio 1/4/2. Au fur et à mesure de vos exercices, vos capacités respiratoires vont s'améliorer d'elles-mêmes
- Ne cherchez surtout pas à contrôler, laissez vous aller, le mouvement respiratoire sera plus efficace

- Vous pouvez ressentir au début quelques légers étourdissements dus à la quantité inhabituelle d'oxygène qui arrive à votre cerveau. Pas de panique, vos cellules sont bombardées d'oxygène ! Ressentez l'effet positif et surtout persévérez ;-)

Objectif 2 : Pratiquez 30 minutes d'exercice physique quotidien

Objectif : 30 minutes d'exercice quotidien en aérobie, c'est à dire, comme on vient de le voir, à intensité modérée. C'est facile, ça peut être fractionné et intégrer à votre vie quotidienne. Pas de panique, vous le faites peut-être déjà !

Les bénéfices de 30 minutes d'exercice physique quotidien :

- Meilleure oxygénation du corps
- Amélioration du souffle et de l'endurance
- Evacuation des pensées négatives
- Bien être et regain d'énergie (sécrétion des endomorphines)

A quel moment de la journée ? :

- 30 minutes le matin : c'est l'idéal !
 - vous ressentirez de l'énergie pendant toute la journée
 - pas d'excuse : quelles que soient vos contraintes d'agenda et autres imprévus personnels ou professionnels, vos 30 mi-

minutes d'exercices sont derrière vous quand vous partez au travail

- En fractionné : par exemple, 20 minutes le matin et 10 minutes à la mi-journée
 - Le booster matinal + la piquûre de rappel pour le reste de la journée
- 30 minutes à la mi journée
 - Une alternative possible à la cantine immangeable.
 - Dans ce cas, prévoyez de prendre une petite collation après votre exercice : pomme, amandes ...

Quels exercices pratiquer ?

- Exercices à effectuer chez vous, ne nécessitant pas de matériel :

Commencez toujours par une série d'étirements

- Une série de pompes : mains à plat sur le sol, bras écartés, un peu plus larges que les épaules, sur la pointe des pieds
- Courir sur place en sautillant (même si c'est plus agréable de courir à l'extérieur c'est toujours mieux que rien !) ou faire de la corde à sauter
- Monter et descendre vos escaliers (ou ceux de votre immeuble) en petites foulées
- Le jumping jack : ça vous rappellera les cours de gym de votre enfance ;-) On démarre les bras tendus au-dessus de la tête, les mains jointes et les jambes écartées. L'exercice con-

siste à sauter en rabattant les bras le long du corps et en joignant les jambes, puis de revenir à la position de départ. => Répétez le mouvement pendant 30 secondes, récupérez 30 secondes puis recommencez une dizaine de fois !

- Exercices en extérieur ou en salle de gym
 - Footing ou marche rapide à l'extérieur
 - Cardio training en salle, au choix : course sur tapis, rameur, step, éliptique ...
- Profitez de toutes les occasions pour bouger votre corps :
 - Monter et descendre les escaliers en petites foulées
 - Marcher à pied à chaque fois que c'est possible
 - Quitter votre siège de bureau pour faire le tour des couloirs

- Le meilleur exercice qui soit : le trampoline
Les 7 bénéfices du trampoline :
 - 1- Sollicite l'ensemble des muscles sans risque de douleur
 - 2- Réunit les bénéfices du stepper et du tapis de course sans les inconvénients pour vos articulations
 - 3- Evite le mal de dos
 - 4- Permet de perdre du poids sans avoir la sensation de produire de gros efforts (un

peu comme si vous dansiez en apesanteur : c'est très agréable)

- 5- Supprime les petites contractures liées à une mauvaise position durant la nuit
- 6- Réconcilie les non sportifs avec l'exercice physique : 10 minutes de trampoline équivaut à 30 minutes de jogging.
- 7- Apporte énergie et bien être pour toute la journée (sécrétion augmentée des fameuses endomorphines)



- Quel trampoline acheter ?

Un trampoline à élastiques multiples qui permet de rebondir beaucoup plus doucement que sur un trampoline à ressorts durs (qui de plus cassent sans arrêt) Après avoir testé plusieurs modèles, je vous recommande le trampoline à élastique de la marque BELLICON.

- Diamètre 112 cm
- Tension : doux, moyen ou fort (c'est la résistance des anneaux élastiques. Elle dépend principalement de votre poids et du pro-

- gramme d'entraînement, tout est expliqué très clairement et en français sur le site de Bellicon)
- Pieds rabattables : ce qui permet de le ranger facilement dans un placard ou derrière un meuble
 - Option : modèle premium (utile uniquement si vous souhaitez l'utiliser en extérieur)

Mes conseils +++

La marche créative pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Steve Jobs le co-fondateur d'Apple était un habitué des réunions en marchant tout comme Mark Zuckerberg le créateur de Facebook. Une simple marche à l'extérieur de 15 minutes – sans musique dans les oreilles - suffit pour libérer votre esprit et laisser libre cours à vos pensées créatives qui ne seront pas parasitées par votre environnement quotidien. Idéal pour trouver les solutions à un problème !

Ayez toujours avec vous un petit calepin ou votre smartphone pour noter les idées qui ne manqueront pas de vous venir lors cette marche créative.

La riologie

Inspirée du yoga du rire du médecin Indien Madan KATARIA, il s'agit de rire sans raison, à gorge déployée, pendant 1 minute. Nous ne rions pas parce que nous nous sentons bien, nous nous sentons bien parce que nous rions.

Voici 2 autres types d'exercices physiques qui associent respiration et mouvement :

1 Le Qi gong

Cette gymnastique traditionnelle chinoise est l'exercice physique parfait pour canaliser et maîtriser son énergie vitale. Tous ces exercices, à base de mouvement lents et d'exercices respiratoires, nécessitent une formation préalable, de la patience et une pratique régulière.

2 L'Interval-training (ou entraînement fractionné)

Notre capacité énergétique augmente si l'on accepte de pousser régulièrement notre corps au-delà de sa zone de confort. « no pain no gain ». C'est le principe de la musculation. Pour développer un muscle, nous devons le faire travailler en soulevant des poids de plus en plus lourds puis le laisser se reposer et recommencer.

L'« interval-training » ou entraînement fractionné fonctionne sur le même principe. Il s'applique à de

nombreuses disciplines comme le jogging, la marche, le stepper, le vélo, la natation ou encore le trampoline

Il s'agit d'alterner des cycles de travail à un rythme cardiaque élevé (c'est à dire en ana-érobie entre 60 et 85% de votre fréquence cardiaque maximale (*)) avec des périodes de récupération.

En synthèse

Vos 2 objectifs cette semaine :

- 1 La respiration énergétique profonde «1/4/2» (série de 10 respirations / durée 5mn)
 - Le matin au réveil ou après votre petit-déjeuner (à inclure dans votre rituel matinal)
 - Lors de vos pauses collation en milieu de matinée et d'après-midi
 - Le soir avant de vous endormir (à inclure dans votre rituel du soir)
 - A chaque fois que vous en éprouvez le besoin pour chasser le stress ou booster votre énergie
- 2 Pratiquez 30 minutes d'exercice physique quotidien :
 - En une seule fois ou fractionné au cours la journée (éviter l'exercice en fin de journée)

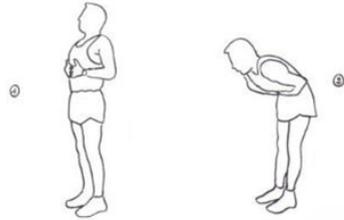
- Le matin au réveil : trampoline ou autre exercice au choix (à inclure dans votre rituel matinal)
- A la mi-journée : jogging, marche rapide à l'extérieur ou activité de type cardio training en salle
- A n'importe quel moment de la journée : marche à pied, montée des escaliers...

Quand ?	Actions	
Routine	Respiration	Mouvement
Au réveil avant votre petit-déjeuner :	Trampoline ou autre exercice physique (Durée idéale : 30 minutes)	
Après votre petit déjeuner :	Respiration énergétique 1/4/2 (série de 10 respirations profondes 1/4/2 - (Durée 5 minutes)	
Milieu de matinée (après votre collation)	Respiration énergétique 1/4/2 (série de 10 respirations profondes 1/4/2 - (Durée 5 minutes)	
Vers 13 Heures	Exercice physique : marche, jogging , ou cardio training en salle (éventuellement en complément de l'exercice matinal)	
Après votre déjeuner		
Milieu d'après-midi (après votre collation)	Respiration énergétique 1/4/2 (série de 10 respirations profondes 1/4/2 - (Durée 5 minutes)	
Avant de vous coucher	Respiration énergétique 1/4/2 (série de 10 respirations profondes 1/4/2 - (Durée 5 minutes)	
A n'importe quel moment de la journée :	Marche à pied Monter les escaliers à chaque fois que c'est possible ..	

8 exercices de respiration à faire chez soi

Exercice 1: Faire jouer son diaphragme

Diaphragme : Muscle très large et mince qui sépare la poitrine de l'abdomen et dont la contraction provoque l'augmentation de volume de la cage thoracique et, par suite l'inspiration (Larousse).



Position debout. Relâchez votre ventre en le caressant avec vos mains.

1_Inspirez par le nez en commençant par gonfler le ventre d'air neuf en le faisant monter petit à petit jusqu'en haut des poumons sous les épaules.

2_Expirez par la bouche en appuyant avec vos mains sur votre ventre. Bien rentrer le haut du ventre en y faisant sortir tout l'air.

Reprendre une respiration normale.

Répéter l'exercice 3 fois.

Remarquez la sensation de bien-être et de relâchement qui s'en suit.

Exercice 2: Dos rond

Position debout, mains derrière la nuque.

1_ Inspirez profondément en écartant les coudes vers l'arrière. Maintenir 2 secondes...

2_ Relachez l'air en ramenant les coudes vers l'avant et le bas, dos rond.

Descendre les coudes suffisamment pour rentrer le ventre en y chassant tout l'air.

Répéter l'exercice 3 fois.

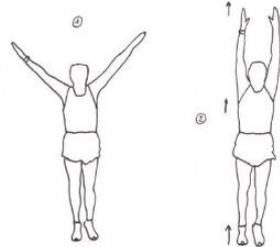
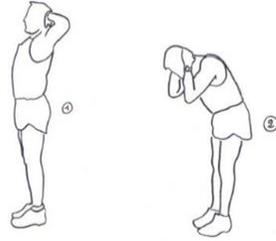
Exercice 3: Se grandir

Position debout. Bras le long du corps.

1_ Inspirez profondément par le nez en levant les bras, latéralement au corps, vers le haut.

2_ Montez les mains tout en haut, en poussant vers le ciel, comme pour vous grandir ...

Vos poumons doivent être remplis à fond. Votre



cage thoracique, vos côtes sont ouvertes au maximum.

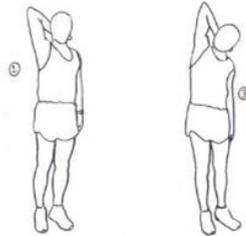
3_Ramenez les bras et les mains lentement vers le bas, toujours latéralement au corps, en expirant un peu plus fort par la bouche pour vider tout l'air de vos poumons jusqu'à rentrer votre ventre.

Revenir à une respiration normale puis recommencez doucement 2 à 3 fois l'exercice.

Exercice 4: Ouverture latérale

Position assise ou debout.

1_Amener la main droite derrière la tête en pliant votre bras droit.



2_Inspirez tranquillement par le nez.

3_Penchez exagérément votre buste, votre tête et votre bras droit vers le côté gauche tout en montant le coude vers le ciel.

Bien ouvrir les côtes droites et le poumon droit en inspirant au maximum de vos possibilités.

4_Redescendre lentement le bras droit, le coude droit et la main droite en expirant longuement par la

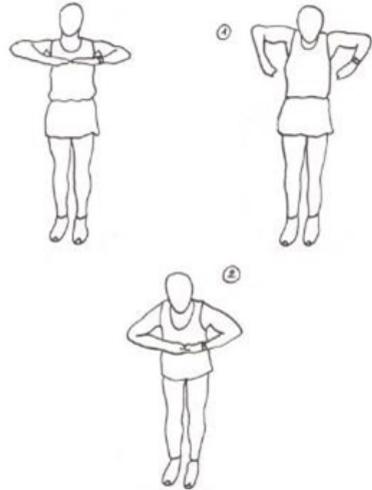
bouche, jusqu'à rapetisser et vider entièrement le poumon droit dans ses côtes droites.

Revenir à une respiration normale puis recommencez 2 à 3 fois l'exercice pour chaque côté.

Exercice 5: Ouvrir

Position debout. Bras repliés en ligne devant votre poitrine. Le bout des mains à plat se touche.

1_ Ecartez les coudes vers l'arrière, en les montant peu à peu, tout en inspirant très profondément et encore plus à fond que vous le puissiez par le nez...

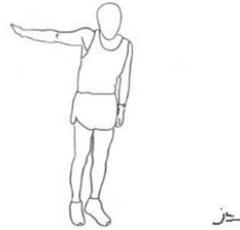


2_Expirez un peu plus fort par la bouche en rejetant tout l'air de vos poumons, en refermant vos côtes, et en finissant par rentrer votre ventre.

Recommencez 2 à 3 fois l'exercice.

Exercice 6 : Dos crawlé

Debout, bras le long du corps.



1_Montez calmement le bras droit tendu devant vous, puis vers le haut tout en inspirant profondément par le nez.

2_ Bien tirer votre bras droit tendu vers le haut et l'arrière, en finissant de gonfler votre poumon droit.

3_ Expirez l'air sans le contenir par la bouche en ramenant le bras par l'arrière vers votre jambe droite comme dans le mouvement du dos crawlé.

Faire de même pour le bras droit et le poumon droit. Répétez alternativement un côté après l'autre 5 à 6 fois.

Exercice 7: Haussements d'épaules

Position debout, bras bien relâchés le long du corps.

1_Inspirez longuement et au maximum en montant les épaules jusqu'à avoir la tête complètement rentrée dans les épaules.

2_Expirez en haussant rapidement les épaules une

dizaine de fois, bras bien relâchés.

Cet exercice chasse l'air résiduel, renouvelle l'air.

Renouveler l'exercice.

Ressentez bien la sensation de bien-être qui s'en suit.

Exercice 8: Conscience

Position assise ou debout.

Touchez votre cage thoracique avec vos deux mains tout en inspirant.

A plusieurs reprises tout en inspirant et en gonflant touchez vos côtes et vos poumons à plusieurs endroits, en bas, au milieu, en haut, sur les côtés, dans le dos...

Inspirez lentement à chaque fois que vous posez vos mains sur vos côtes, touchez, constatez le gonflement sous vos doigts et paumes de mains.

Renouveler plusieurs fois.

Ressentez bien le calme qui s'en suit.

Energétique : comment vous masser efficacement ?

Un massage de détente, thérapeutique ou énergétique détend, énergise et revitalise tout le corps.

Le massage apporte des bienfaits considérables pour la santé. La circulation sanguine permet d'assouplir et de relâcher les tensions musculaires. La détente du corps et de l'esprit stimule le système nerveux autonome qui met celui-ci dans des conditions optimales de santé. La digestion s'améliore, la pression sanguine diminue, des substances chimiques antidouleurs (cortisone, endogène) sont sécrétées, les actions hormonales s'équilibrent.

Le massage a un effet considérable sur le système nerveux par son effet sédatif sur les terminaisons nerveuses cutanées et l'apaisement de tout le corps. Le massage peut soulager ou dissiper des migraines, détendre les muscles douloureux et supprimer l'insomnie. Le massage peut créer un climat propice à la guérison en éveillant un sentiment de bien-être.

L'Ayurveda

L'ayurveda constitue une approche de médecine holistique, qui prend en compte l'état mental autant que la santé physique de l'individu.

Il existe une interaction entre les émotions, le corps,

l'intellect, les actes, et l'environnement dans lequel nous vivons. L'objectif pour chaque être humain repose sur le principe d'équilibre de tous ces aspects.

Pour y parvenir, l'Ayurveda propose de mettre en œuvre des conditions favorisant cet équilibre. Toute maladie affecte le corps et l'esprit, et l'Ayurveda ne soigne pas l'un sans l'autre.

Selon l'Ayurveda, nous sommes composés de trois énergies vitales, appelées "doshas" : vata, pitta, et kapha. La constitution de chaque être humain est composée des 3 doshas à des degrés variés, dont un ou deux peuvent être prédominants.

Il en découle pour chaque type d'individu une alimentation, des exercices, des types de soins tels que le massage, adaptés à l'individu.

L'Ayurveda était le principal système médical pratiqué en Inde jusqu'au début du 20e siècle, jusqu'à l'arrivée de la médecine occidentale. En 1980, le congrès National de l'Inde attribua à l'Ayurveda le même statut que la médecine occidentale. Ainsi coexistent aujourd'hui les 2 médecines dans le même pays, comme il existe le même type de tendance en Chine entre la MTC et la médecine occidentale.

L'Ayurveda recommande l'automassage matinal.

Ce massage se fait généralement à l'huile de sésame, car cette huile a pour effet de réduire Vata: elle est particulièrement indiquée en cas de stress.

L'Abhyanga (automassage) a pour principe général de masser les articulations de façon circulaire et de masser les membres en va-et-vient, sur la longueur.

Le massage quotidien : court mais tellement agréable !

Le massage quotidien est court. On se masse de la tête aux pieds... en commençant par le cuir chevelu, idéalement.

Vous pourrez constater par vous-même que le massage court du visage, de la nuque, des épaules, du ventre, du bas du dos et des pieds est d'un grand bienfait énergétique.

Installez-vous sur une serviette de toilette que vous consacrerez à cet usage. Prenez généreusement de l'huile de sésame au creux de votre main. Et renouvelez autant que nécessaire.

Massage court du visage, de la nuque, des épaules



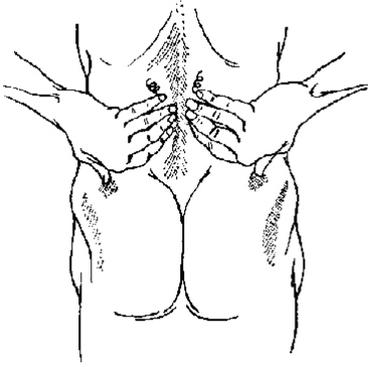
Masser lentement, par mouvements circulaires le front, les sourcils, les paupières, les tempes, le nez, les joues, les pommettes, le contour de la bouche et les mâchoires

Masser le cou ainsi que la nuque, de haut en bas

Masser le haut des trapèzes de l'arrière vers l'avant, entre la base du cou et l'épaule

Masser les épaules et leurs contours

Massage court du ventre et du bas du dos



Masser le ventre de façon circulaire, dans le sens des aiguilles d'une montre, et en commençant par le centre et en grandissant progressivement les cercles.

Étendez le massage jusqu'au bas-ventre, en bas, et au plexus solaire, en haut.

Massez ensuite le bas du dos, par cercles, et aussi par mouvement de va-et-vient, de la jonction sacrolombaire jusqu'à la hauteur des reins. Frottez énergiquement, jusqu'à sentir une douce chaleur.

Massage court des pieds et des chevilles



Et enfin, massez les pieds, l'un après l'autre, en commençant par y étendre de l'huile de façon globale.

Puis massez la plante du pied, insistez sur les zones sensibles en répétant les mouvements et en appuyant progressivement un peu plus.

Massez ensuite chaque orteil, de la base jusqu'à son sommet.

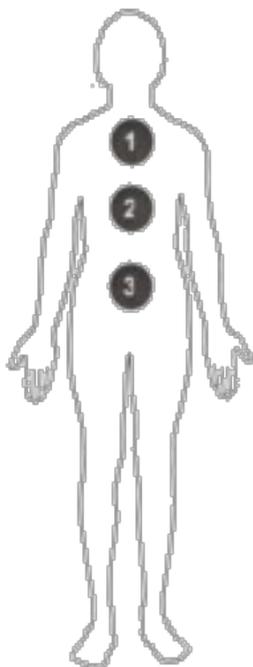
Et enfin, massez le dos du pied et la cheville.

Energétique : comment intégrer votre projet de liberté ?

L'**Intégration Somato Respiratoire (ISR™)** est une approche inédite reliant le développement de la connaissance somatique avec la respiration. Elle favorise la capacité de concentrer son attention sur les mouvements, qu'ils soient amples ou plus subtils, sur les rythmes du corps, sur la respiration consciente, le ressenti des tensions et les expressions verbales qui reflètent notre état intérieur.

Avec ces exercices sont associés des processus dynamiques qui se manifestent d'eux-mêmes, pour libérer l'énergie emmagasinée sous forme de tensions, développer une flexibilité structurale, accroître la sensation de sécurité à l'intérieur de notre corps, et illustrer les changements d'états de conscience caractéristiques.

Basic Somato Respiratory Integration Hand Positions



Position #1: Upper chest

Position #2: Gastric region

Position #3: Navel region

Etape 1



Restez assis. Mettez les mains l'une sur l'autre, paumes tournées vers le bas et posez-les sur la partie

supérieure de votre poitrine. Commencez à respirer lentement, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Respirez doucement, mais suffisamment profondément pour que votre respiration fasse monter et descendre votre poitrine.

Répétez ce processus pendant 1 à 2 minutes.

Répétez le même exercice en posant vos mains à la base de la poitrine, dans la zone du plexus solaire.

Respirez dans cette zone pendant 1 à 2 minutes.

Faites ensuite de même en plaçant vos mains sur votre nombril. Ne respirez que dans la zone où vous avez les mains posées.

Etape 2



La respiration est la même que l'Étape Une : inspirez par le nez et soufflez par la bouche. Au lieu de mettre vos deux mains sur l'une ou l'autre des trois régions de base de votre corps, placez une main sur une région et l'autre sur une autre.

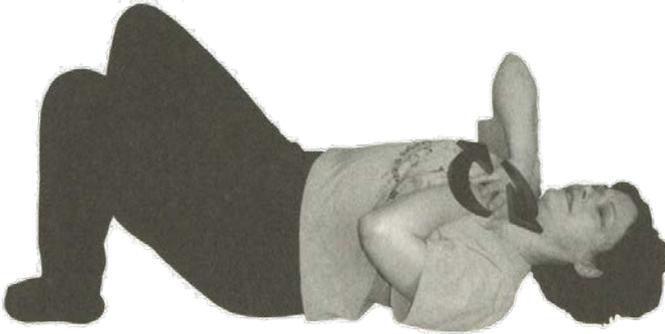
Placez une main sur la partie supérieure de la poitrine et l'autre sur votre nombril. Respirez, en connectant votre respiration au mouvement de la zone qui se trouve sous votre main supérieure; puis respirez en connectant la respiration au mouvement de la zone qui se trouve sous votre main inférieure.

Déplacez votre main supérieure pour qu'elle couvre à présent votre plexus solaire et gardez l'autre main sur l'abdomen. Répétez la respiration alternée. Dirigez la respiration dans la zone que vous touchez avec votre main. Dans chaque cas, ressentez la différence de rythme et de mouvement de la zone où vous respirez.

Finalement, placez la main sur la poitrine et l'autre sur le nombril.

Respirez de la même manière et ressentez la connexion qui se forme entre les 2 zones où vous respirez.

Etape 3



Asseyez-vous. Placez une main par-dessus l'autre et posez-les sur le haut de la poitrine. Respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Déplacez lentement vos mains dans la zone du cœur et respirez-y pendant une autre minute. Continuez à déplacer vos mains en descendant le long de votre corps.

Etape 4



Placez votre index sur votre narine gauche. Inspirez rapidement par votre narine droite, puis expirez rapidement par la narine droite. Placez maintenant votre pouce sur votre narine droite. Inspirez rapidement par votre narine gauche et expirez rapidement par votre narine gauche. Continuez à respirer de manière alternée pour au moins deux minutes.

Pendant ce temps, placez votre main libre sur votre poitrine. Ressentez la poitrine qui s'élève et s'abaisse

au rythme de la respiration. Placez votre main dans la zone qui ne semble pas bouger avec la respiration. Puis, replacez-la dans la zone qui bouge le mieux.

Etape 5



Couchez-vous sur le dos et amenez vos bras au-dessus de votre poitrine. Commencez à faire des cercles avec vos deux mains au-dessus de la zone située entre votre poitrine et votre tête. Respirez profondément en inspirant par la bouche et en expirant par la bouche, tout en essayant de synchroniser le rythme de vos mains avec celui de votre respiration. Rien ne devrait entraver le mouvement de vos mains au-dessus de votre tête et vous ne devez pas ressentir de tension dans vos bras ou vos épaules.

Pliez les genoux. Laissez vos hanches et vos jambes se balancer d'un côté à l'autre. Petit à petit, synchronisez le mouvement de vos membres supérieurs et inférieurs avec le rythme de la respiration.

Laissez ensuite faire à vos bras les mouvements qu'ils désirent, et permettez à ce rythme de se lier à celui fait par les jambes. Laissez le rythme prendre le dessus.

Etape 6



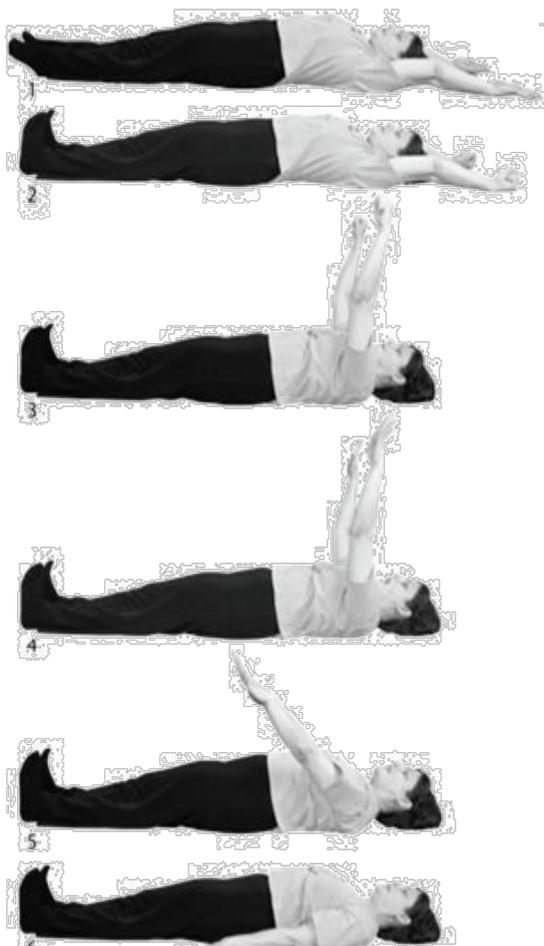
Couchez-vous confortablement sur le dos. Inspirez doucement et profondément par le nez et expirez par le nez. Placez vos deux mains au-dessus de la zone où vous sentez de la tension et commencez à y effectuer des mouvements circulaires.

Créez juste suffisamment de pression pour sentir la friction dans les tissus. Synchronisez les mouvements circulaires de vos mains avec votre respiration. Respi-

rez profondément par le nez à chaque cycle de vos mains.

Laissez le rythme prendre le dessus. Il n'est pas rare que, lorsque l'Étape Six arrive à sa fin, le rythme de l'Étape Sept prenne spontanément le dessus.

Etape 7



Debout, assis ou couché confortablement, inspirez par le nez et bloquez la respiration quelques instants. Poussez la respiration dans votre abdomen en con-

tractant vos muscles abdominaux. Puis, lentement, en gonflant les joues, expirez par la bouche de manière rythmée, en laissant sortir un petit peu d'air à la fois, puis en expirant fortement. Répétez le processus.

Serrez les poings au niveau des mains, pliez les bras au-dessus de votre tête (comme si vous leviez des poids avec les biceps) et ramenez vos bras, puis vos mains avec force en direction de vos hanches, comme si vous leur donniez un coup de poing.

Si vous êtes mieux debout, amenez vos bras au-dessus de votre tête, serrez les poings, puis ramenez-les avec force vers le bas et l'arrière, comme si vous poussiez sur des bâtons de ski

Etape 8



Asseyez-vous ou couchez-vous confortablement. Placez l'index, le majeur et l'annulaire d'une main sur la partie inférieure de votre sternum. Placez ensuite

l'index, le majeur et l'annulaire de l'autre main entre vos sourcils.

Amenez les deux coudes aussi loin que possible vers l'avant. Inspirez par la bouche et expirez doucement par le nez.

Continuez cette respiration pendant une à deux minutes. Imaginez que votre respiration sort simultanément par les deux zones que vous touchez (le sternum et entre les sourcils).

Etape 9

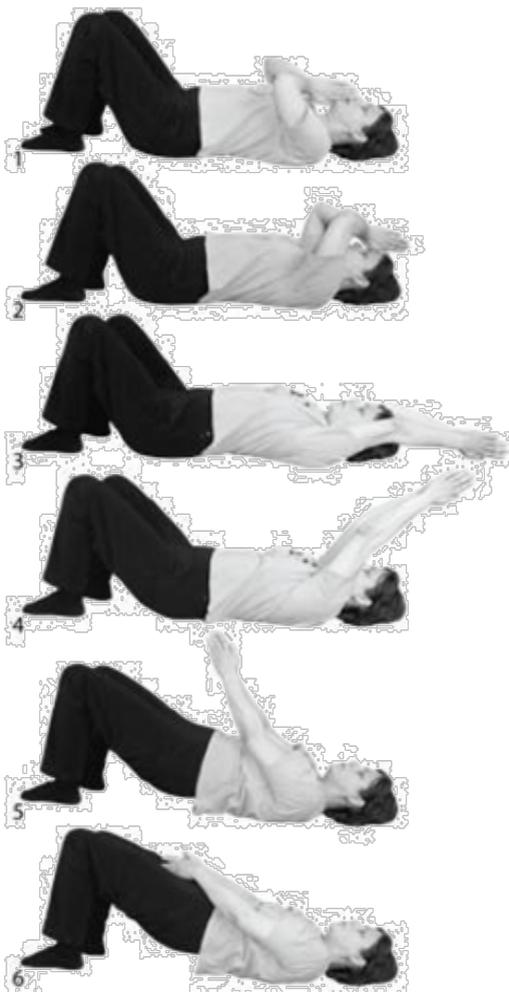


Il existe deux exercices qui permettent d'exprimer la conscience de l'Etape Neuf. Choisissez celui qui vous convient le mieux. Pour le premier exercice, couchez-vous confortablement sur le dos, les jambes

écartées et détendues. Si vous êtes couché sur une table de massage ou chiropratique, laissez vos jambes enfourcher la table. Visualisez un nuage de lumière au-dessus de vous. Ouvrez les bras - comme si vous teniez un gros ballon de plage - ou étendez-les au-dessus de votre tête. Inspirez le nuage de lumière profondément par la bouche et expirez-le par le nez. Effectuez l'exercice pendant une à deux minutes.

Le deuxième exercice consiste à se coucher sur le dos de la même manière. Par contre, placez vos mains sur la table comme si vous alliez essayer de vous soulever sur la tête et faire le pont. Pliez les coudes et placez les paumes des mains à plat sur la table ou sur le sol à la hauteur de vos épaules. Inspirez par la bouche et expirez par le nez jusqu'à ce que le rythme prenne le dessus et que votre respiration et le mouvement deviennent automatiques. Sinon, effectuez l'exercice pendant une à deux minutes.

Etape 10

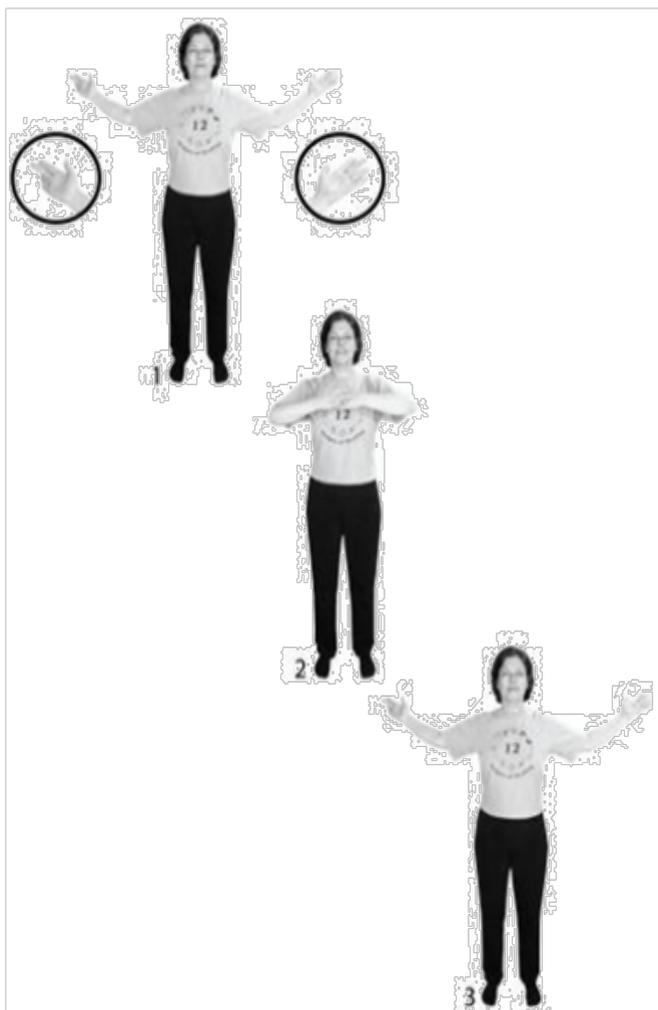


Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Commencez à inspirer par la bouche tout en levant légèrement le bassin du sol et en pen-

chant la tête en arrière. Au même moment, levez les bras et joignez vos mains en forme de prière au-dessus de votre front. « Buvez » l'air avec votre bouche en faisant le son du vent lorsque vous respirez.

Expirez par la bouche tout en montant votre bassin et tout en décrivant un grand arc de cercle avec vos bras/ mains (toujours en position de prière) vers votre entre jambes. Au fur et à mesure que vous vous connectez avec le rythme de cette étape (le plus souvent en moins d'une minute) votre corps aura tendance à s'arquer à cause de l'union qui se crée. Répétez aussi souvent que vous le désirez. Reposez-vous pendant au moins 15 minutes après cet exercice. Votre réalité sera changée et l'intégration de votre expérience nécessitera une pause de quelques instants avant de reprendre votre routine quotidienne.

Etape 11



Mettez-vous debout, les pieds écartés à largeur d'épaules. Pliez légèrement les genoux et faites pivo-

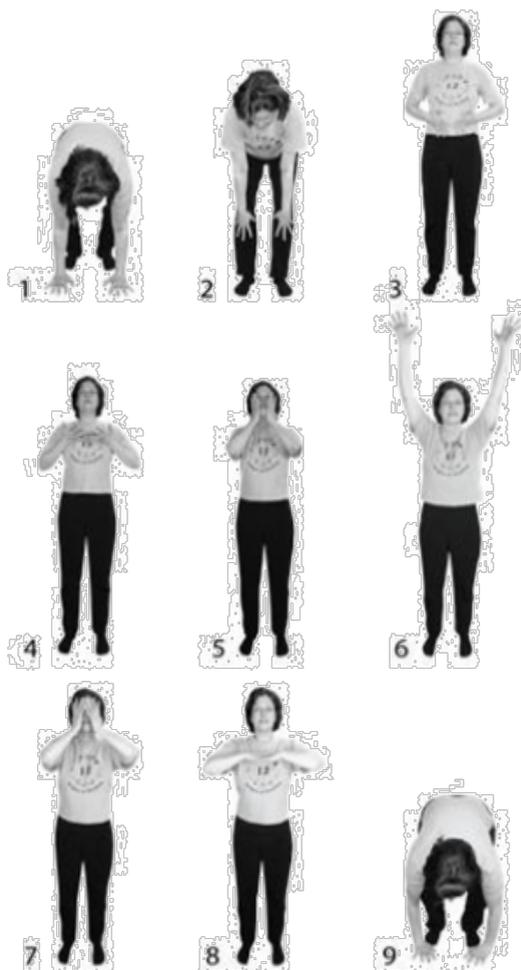
ter de manière subtile votre bassin d'avant en arrière (mouvement quasi imperceptible).

Pliez le petit doigt et l'annulaire de la main droite contre votre paume tout en joignant le pouce, l'index et le majeur. C'est la position traditionnelle de la bénédiction. Gardez la main gauche ouverte et détendue.

Maintenez la position des mains et des doigts et commencez à ramener doucement vos mains sur votre poitrine, la main droite par-dessus la gauche, comme si vous preniez votre cœur dans la paume de vos mains. En même temps, penchez la nuque en avant et pliez légèrement les genoux. Inspirez par le nez. Expirez par le nez en ouvrant les mains et en les tournant légèrement vers l'intérieur comme si vous alliez applaudir. Gardez les mêmes positions des mains et des doigts. En expirant, penchez la nuque en arrière et arquez légèrement votre dos. Effectuez ces mouvements rapidement une dizaine de fois, puis ralentissez pour trouver un rythme le plus naturel.

Répétez, en permettant au rythme de se connecter à vous. Gardez la position aussi longtemps que cela vous semble naturel.

Etape 12



Mettez-vous debout, les pieds écartés et les bras à vos côtés. Penchez-vous vers l'avant, les mains entre vos jambes, paumes vers le sol et les doigts effleurant

à peine le sol. Inspirez par le nez. Commencez à vous redresser en amenant vos bras sur vos cuisses. Montez les bras en direction de la tête et expirez lorsque vous arrivez à la hauteur du cœur. Alors que vous continuez à lever les bras en direction du plafond, arquez votre dos, penchez la tête en arrière et regardez vers le plafond. Expirez complètement par la bouche en faisant un son de type « ahhh » ou « ohhh ». Alors que vos mains s'étendent le plus haut possible, imaginez que vous vous connectez à l'énergie des étoiles. Redescendez maintenant les mains depuis le sommet de votre tête en descendant sur votre visage, comme si vous le nettoyez avec l'énergie des étoiles. Continuez à descendre vos mains en direction de votre cœur. Lorsque vous arrivez à la hauteur du cœur, inspirez. En continuant d'inspirer par le nez, continuez à descendre vos mains en direction de vos pieds de manière à ce que vous vous trouviez dans une position qui vous permette d'inspirer profondément. Imaginez que de l'eau tombe sur votre corps ; vous vous nettoyez et vous vous purifiez dans la douche d'eau de lumière de l'esprit. Expirez et répétez l'exercice.

Lorsque vous amenez vos mains vers le sol, vous honorez l'énergie de la Terre et vous respirez la substance de la Terre. Lorsque vous redressez votre corps, vous vous élevez et expirez vers les cieux. Vous vous nettoyez ensuite avec la perfection de votre amour et de votre esprit et vous les ramenez ensuite à nou-

veau vers la Terre. Visualisez votre cercle de conscience, de responsabilité et d'expérience. Soyez reconnaissant pour cette sphère et pour toutes les personnes qui en font partie.

Physiologie : comment vous détoxiner ?

Pour garantir le bon fonctionnement et la longévité de votre voiture, vous lui offrez régulièrement de l'essence et de l'huile de qualité, une bonne vidange ; ainsi qu'un passage chez le spécialiste de temps en temps, non ? Et bien, c'est pareil pour notre corps.

Outre l'importance de la qualité des aliments et de l'air que nous ingérons et l'activité musculaire, l'accumulation des déchets est en grande partie responsable de la nature profonde de toutes nos maladies et le drainage des toxines est donc un point essentiel à prendre en compte pour conserver une bonne santé longtemps ou la retrouver rapidement.

L'action d'un programme visant au drainage des toxines, permet un travail en profondeur de l'organisme. Une philosophie qui préfère agir sur la cause que sur les symptômes pour obtenir des résultats durables sur le long terme.

Mais attention, comme toute médecine naturelle, il faut mener des cures raisonnables et adaptées et **NE PAS EXAGERER !!!!!**

Mais pour mieux comprendre, regardons comment ça marche là dedans...

Fonctionnement de l'organisme

Nous pouvons comparer le corps à un transformateur énergétique à travers lequel circulent différentes sortes d'énergies, qui fonctionne en 3 étapes :

- **Réception** des énergies externes (aliments, air, soleil, ...)
 - par voie digestive
 - par voie respiratoire
 - par voie cutanée
- **Transformation** de ces énergies de façon à les rendre utilisable pour l'organisme (principalement celle qui entre par la voie digestive)
 - digestion
 - les métabolismes
- **Dépense** des énergies transformées et **élimination** des déchets
 - les 5 émonctoires

Pour que notre organisme fonctionne correctement, il faut :

- que l'apport énergétique soit adapté à ses capacités de transformation
- que cette transformation se fasse correctement
- que ces énergies transformées soient toutes dépensées ou éliminées

Sinon les énergies ne circulant pas convenablement, provoquent une accumulation de déchets dans notre organisme.

Tant que la quantité de déchets produits quotidiennement reste dans les limites de la capacité d'élimination de l'organisme, la circulation des énergies peut se faire correctement mais dès que la production de déchets dépasse la capacité d'élimination, il s'ensuit une accumulation de toxines dans l'organisme, avec, comme conséquence, un fonctionnement organique perturbé.

Les émonctoires

Les émonctoires sont les portes de sortie des toxines.

5 émonctoires principaux	4 émonctoires secondaires (moins importants et plus difficiles à drainer)
<ul style="list-style-type: none">• le foie vésicule biliaire• les intestins• les reins• la peau• les voies respiratoires	<ul style="list-style-type: none">• les glandes salivaires• l'utérus• les glandes lacrymales• les amygdales

Le **foie** est le plus important, il neutralise les substances toxiques contenues dans le sang, filtre le sang de ses déchets et les élimine sous forme de bile dans les intestins.

Les **reins** pompent continuellement les déchets qui se trouvent dans le sang, les diluent dans du liquide et les éliminent sous forme d'urine. En cas de surcharge une partie des déchets s'accumulent dans le filtre et le reste pénètre dans le sang, lequel à défaut d'être épuré normalement, laisse les déchets s'accumuler dans les tissus organiques.

La **peau** est une double voie d'élimination puisqu'elle élimine la sueur par les glandes sudoripares et le sébum par les glandes sébacées. Ces éliminations sont en général discrètes, mais permettent vu l'étendue de l'émonctoire cutané, de libérer l'organisme d'une masse importante de toxines. Si la transpiration ne peut s'effectuer ou se fait mal, l'organisme est contraint de conserver des déchets qui auraient pu s'effectuer par cette voie.

Les **voies respiratoires**, 5ème porte de sortie, éliminent principalement les déchets gazeux (gaz carbonique, ...) qui résultent des combustions organiques. Lorsqu'une personne est trop sédentaire et/ou ne prend pas assez l'air frais, le gaz carbonique n'est pas entièrement éliminé et l'organisme s'asphyxie lentement.

Chaque fois qu'un émonctoire ne travaille pas assez, des toxines s'accumulent dans l'organisme et empêchent celui-ci de travailler correctement.

Les déchets

Presque tous les déchets proviennent de l'extérieur du corps et pénètrent dans notre organisme :

- par les voies digestives
 - suralimentation
 - alimentation qualitativement inadaptée
 - fermentations et putréfactions intestinales
 - café, alcool, limonades, sucreries, ...
 - excès de sel
 - additifs alimentaires
 - eau trop calcaire
 - pollution des aliments par les insecticides, herbicides, engrais, ...
 - médicaments donnés au bétail que l'on retrouve aussi dans les sous produits (oeufs, lait,...)
 - médicaments chimiques, de synthèse, les vaccins, ...
- par les voies respiratoires
 - pollution de l'air, fumée des usines, gaz d'échappement
 - l'air dévitalisé dans les appartements mal aérés ou dans les locaux publics très fréquentés

- fumée du tabac
- par la voie cutanée
 - produits cosmétiques, maquillage, d'entretien du corps,...

La source interne de production des déchets est provoquée par l'usure organique (débris de cellule, cadavres de globules rouges, déchets de protéines, des minéraux usés, ...)

Il existe 2 groupes de déchets :

- les cristaux
- les glaires

Les cristaux

Ces déchets durs et blessants, sont solubles dans les liquides et évacués par les reins et les glandes sudoripares qui, avec l'urine et la sueur offrent un abondants supports à leur dissolution.

Les cristaux sont des résidus (acide urique, ...) provenant de la digestion et de l'utilisation d'aliments riches en protéines (tels que viande, poisson, oeufs, produits laitiers, légumineuses et céréales), d'un excès d'aliments acides ou de mauvais glucides (sucre raffiné,...)

Lorsqu'ils s'accumulent dans l'organisme, ils causent des maladies généralement douloureuses et qui ne coulent pas comme les rhumatismes aigus et chroniques, les sciatiques, les calculs, les névrites, les eczéma secs, ...

La thérapeutique à appliquer sera la suivante :

- correction du régime alimentaire en diminuant ou supprimant les aliments à risque
- stimulation des éliminations au niveau des reins et des glandes
- consommation généreuse de liquide

Les colles

Ces déchets sont des glaires (matière visqueuse) non solubles dans les liquides et s'élimine par le foie, les intestins et les glandes sébacées. La bile, les selles et le sébum sont donc des supports à l'élimination des colles. Si ces émonctoires n'éliminent pas suffisamment, ce sont les voies respiratoires et l'utérus qui prendront le relais.

Les colles proviennent d'une alimentation trop riche en glucides (céréales, pain, pâtes,...) et lipides (graisses).

Les maladies de colles ne sont en général pas douloureuses comme celles des cristaux. Par contre, elles

coulent. Les catarrhes des voies respiratoires tels que l'asthme, les bronchites, les sinusites, ... Les catarrhes de la peau tels que les eczémas coulants, l'acné, les catarrhes de l'utérus et des voies digestives.

La thérapeutique à appliquer sera la suivante :

- correction du régime alimentaire en diminuant ou supprimant les aliments à risque
- drainer les colles excédentaires par les émonctoires adéquats
- assécher l'organisme. Les colles étant non solubles, ont tendance à s'accumuler dans la lymphe et en buvant peu pendant quelque jour, on va obliger l'organisme à puiser du liquide dans la lymphe pour maintenir le volume sanguin normal, de ce fait les colles transportées par la lymphe pénètrent plus abondamment dans le courant sanguin que normalement.

A la base le travail spécifique de chaque émonctoire est soit d'éliminer les cristaux soit les colles. Mais à la longue, avec la fatigue et l'usure du filtre, les émonctoires perdent de leur spécificité et finalement les colles et les cristaux sont éliminés par n'importe lequel des émonctoires (mixité émonctorielle).

Déterminer le type de déchets à drainer et les émonctoires à faire travailler :

- les caractéristiques des troubles présents (maladies

de colles ou cristaux ?)

- les caractéristiques les maladies antérieures
- l'analyse du régime alimentaire
- les faiblesses organiques connues
 - faiblesse rénale = problèmes de cristaux
 - faiblesse hépatique = problèmes de colles

Les toxines

Les toxines sont dites **circulantes** lorsqu'elles sont localisées dans des régions du corps où la circulation des énergies se fait à un rythme rapide. Elles sont situées dans des endroits facile à drainer (sang, émonctoires, ...)

Les toxines sont dites **non circulantes** les toxines qui se trouvent dans les liquides du réseau lymphatique. Ces toxines sont plus difficiles à éliminer, car elles doivent d'abord quitter le milieu cellulaire, passer dans les courants lents du sérum extra cellulaire jusqu'au capillaire sanguin avant de s'acheminer vers un émonctoire par la circulation générale. Plus les émonctoires et le sang sont libres de toxines, plus il est facile aux toxines profondes de remonter.

Les crises curatives ou maladies

Il faut savoir :

- que l'organisme animé par la fonction vitale, cherche toujours à se débarrasser des substances qui lui sont nuisibles, en les expulsant par les émonctoires
- que les déchets non éliminés sont poussés dans les profondeurs tissulaires, car il est impératif pour la vie de l'organisme que le sang garde une composition stable

Cette auto-intoxication est provisoire et la force vitale attend la première occasion pour faire remonter ces toxines à la surface.

Le drainage adapté à chaque situation permet d'imiter les efforts curatifs de la fonction vitale, de maintenir la santé, de prévenir efficacement les maladies voire de participer activement à leur guérison.

Le drainage des émonctoires

Il existe divers moyens de nettoyage des émonctoires mais l'important est de le faire régulièrement au printemps et à l'automne dans un idéal.

Pour cela, plusieurs techniques naturopathiques peuvent être utilisées indépendamment les unes des autres ou ensemble pour une plus grande efficacité.

Dans les premiers temps de la cure, il est indispensable de réduire les surcharges et la toxémie, notamment les surcharges alimentaires, ce qui peut se faire sous différentes formes. On peut opter pour un réglage alimentaire (quantitatif et qualitatif), pour une mono diète (consommation d'un seul aliment pendant 24 heures, carottes ou raisins ou pommes ou riz ou jus de chou), ou encore pour un jeûne (pas de nourriture solide pendant 24 heures).

Cette diète, outre le fait d'augmenter les processus d'élimination et donc la détoxination, permet de favoriser, d'améliorer et d'accélérer la digestion, de diminuer la production de toxines digestives, d'économiser de l'énergie nerveuse, glandulaire et enzymatique mais aussi de renforcer l'immunité.

Parallèlement à cela, il est important d'ouvrir les émonctoires qui sont des organes chargés, entre autre, d'évacuer les déchets de notre organisme afin de maintenir son équilibre. Nous possédons cinq émonctoires majeurs, le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons.

Il est possible d'ouvrir un ou plusieurs émonctoires en même temps, cela dépend de la nature et de la quantité de toxémie à évacuer et de l'énergie vitale disponible. Pour solliciter nos émonctoires, il existe différentes techniques. On peut par exemple les drainer grâce à la Phytologie (utilisation de plantes) et/ou les

stimuler par le biais de différentes techniques telles que l'Hydrologie (utilisation de l'eau, par voie interne ou externe) ou la Réflexologie (action sur des points ou zones réflexes du corps).

Pour chaque émonctoire on peut également ajouter deux techniques naturopathiques indispensables à leur bon fonctionnement : la Kinésilogie qui concerne l'exercice physique et la Pneumologie qui repose sur les techniques respiratoires.

Voici également quelques conseils à base de plantes :

Si l'on souhaite drainer le foie, on utilise des plantes hépatiques comme l'artichaut qui est plutôt réservé aux bonnes Forces vitales car puissant, le romarin, la fumeterre ou le pissenlit qui est également un excellent diurétique, c'est-à-dire qu'il draine aussi les reins. Seule ou en association ces plantes augmentent la filtration des produits chimiques par le foie et éliminent les colles. On utilise également l'hydrologie chaude (bouillotte, bain) pour le stimuler.

Pour l'intestin, les plantes laxatives douces permettent de faciliter l'évacuation intestinale. On notera les plus courantes, les graines de lin ou de psyllium, la réglisse, la mauve...

Pour les reins on choisit des plantes diurétiques (bouleau, aubier de tilleul, sureau, pissenlit...) Toutefois il convient d'être vigilant car le drainage des reins diminue l'énergie vitale et peut être à l'origine d'une déminéralisation.

Concernant la peau on pratique l'exercice physique, l'hydrologie chaude (sauna, bain chaud...) pour augmenter l'effet de transpiration. On peut y associer des plantes sudorifiques telles que la bourrache, le sureau, la bardane, la reine des prés...

Même si de nombreuses plantes sont expectorantes et/ou fluidifiantes des sécrétions bronchiques, l'exercice physique est la technique à privilégier pour les poumons. Il est bien sûr important de consommer suffisamment d'eau, c'est-à-dire 1 litre à 1,5 litres par jour et plus si l'on fait de l'exercice physique.

La cure de détoxination s'adresse à tous. Toutefois, chez l'enfant en pleine croissance, elle n'est ni forcément utile ni prudente. De même avec l'âge, la force vitale diminue et la toxémie augmente. Ainsi même si la cure est possible, il convient d'être particulièrement vigilant avec les personnes âgées. Enfin, elle est contre indiquée chez la femme enceinte ou allaitante puisque ce sont deux périodes durant lesquelles les besoins nutritionnels et énergétiques augmentent. On optera donc plutôt pour la cure de revitalisation.

Même si la cure de détoxination peut être effectuée à n'importe quel moment de l'année, tant à titre préventif que curatif on privilégie le printemps pour le drainage du foie. En effet, associé à la vésicule biliaire, il est l'organe qui souffre le plus de nos excès hivernaux.

Avant le drainage, il convient cependant de veiller à ce que l'énergie vitale de la personne concernée soit suffisante afin de ne pas l'épuiser. De même, il est important de bien avoir défini l'importance et la nature de la toxémie car la réduction alimentaire associée à l'ouverture d'un ou plusieurs émonctoires peut entraîner ce que l'on appelle une « crise curative ».

Celle-ci peut être plus ou moins importante (toux grasse, éruption cutanée, diarrhée...). Ces réactions ne sont pas forcément négatives ou alarmantes. Au contraire, cela signifie que la toxémie remise en circulation est éliminée par les émonctoires.

Néanmoins, le but de la cure de détoxination n'est pas de provoquer une crise curative trop forte.

En effet, cela signifierait que la quantité de toxines remise en circulation est trop importante par rapport à l'énergie vitale de la personne et/ou à sa capacité émonctorielle.

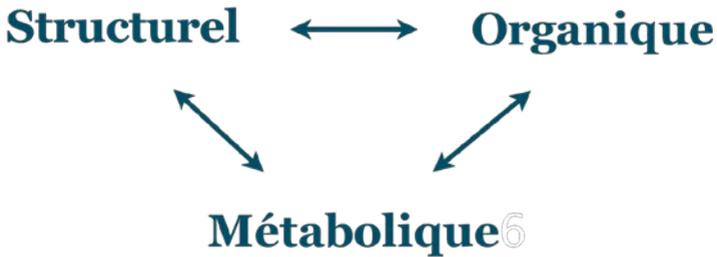
Dans ce cas, il conviendrait de réadapter la cure au potentiel de la personne ou de la stopper si les signes sont trop importants ou persistants.

Notons que si elle est bien menée, la cure de détoxination procure des bienfaits indéniables. Elle sera souvent suivie d'une cure de revitalisation afin de combler les éventuelles carences qui pouvaient exister avant ou qui ont pu, selon la durée et l'intensité de la cure de détoxination, être induites par elle.

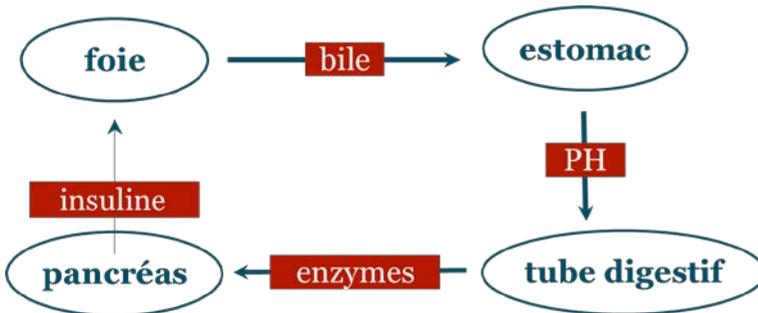
Aussi, il peut être intéressant et prudent de prendre conseil auprès d'un praticien de santé compétent afin d'adapter au mieux la cure à ses besoins et à ses capacités.

Physiologie : comment optimiser votre fonctionnement physiologique pour avoir plus d'énergie

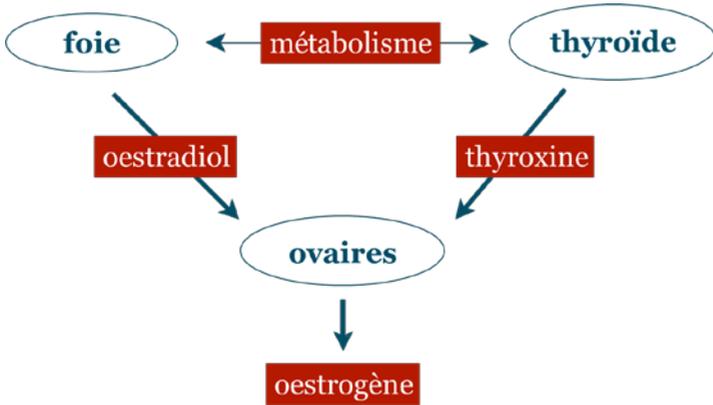
Des liens indissociables



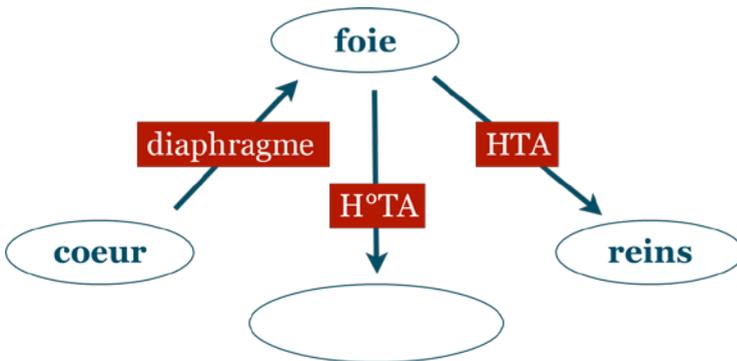
Fonction digestive



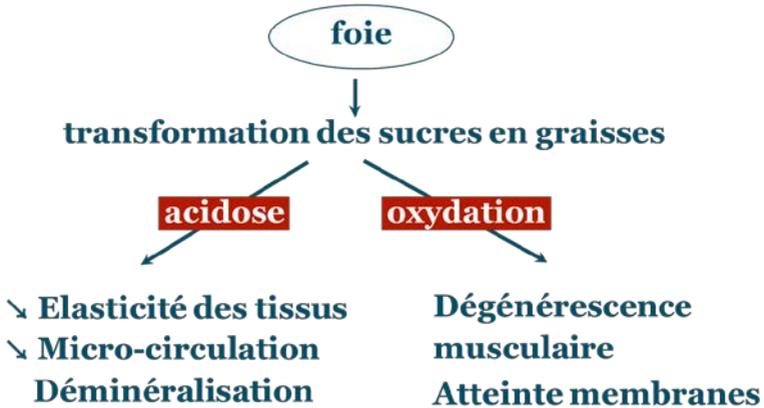
Fonction hormonale



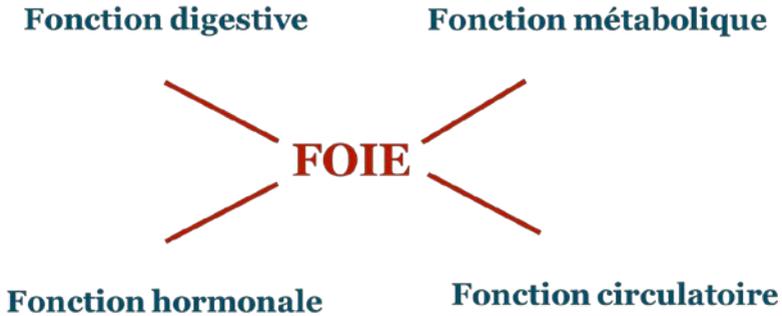
Fonction circulatoire



Fonction métabolique



Un organe clé



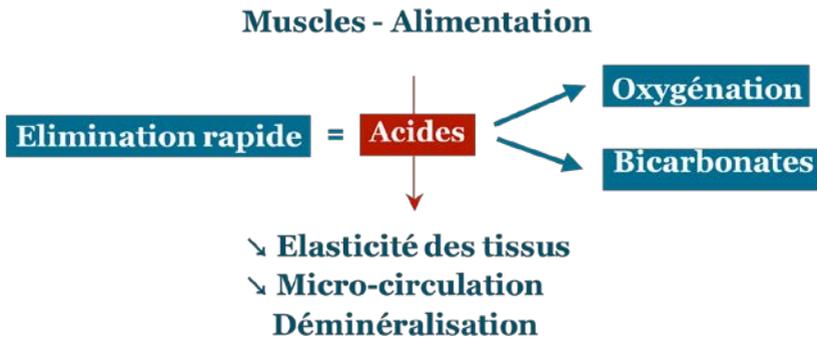
ACIDOSE ET OXYDATION

SOURCES DES MALADIES

Production d'acide

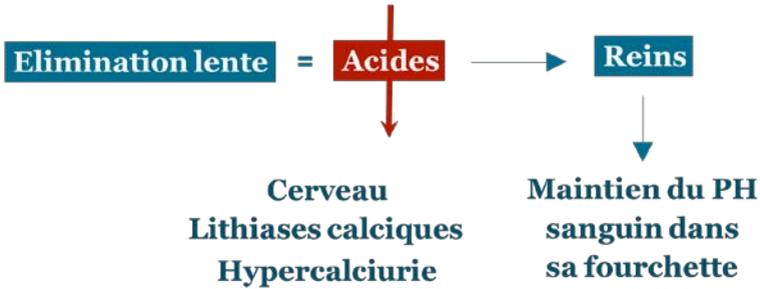


Acides volatiles

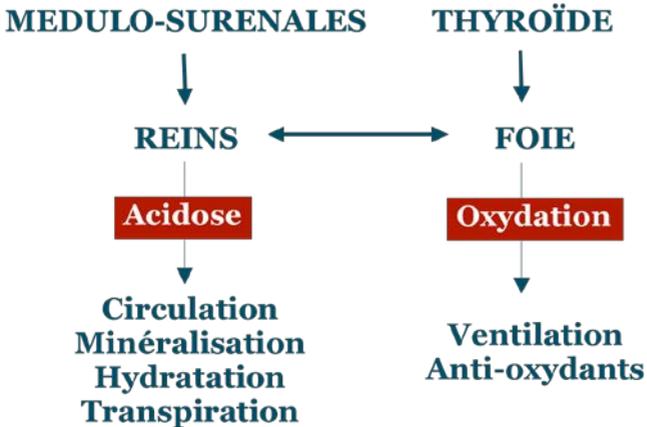


Acides fixes

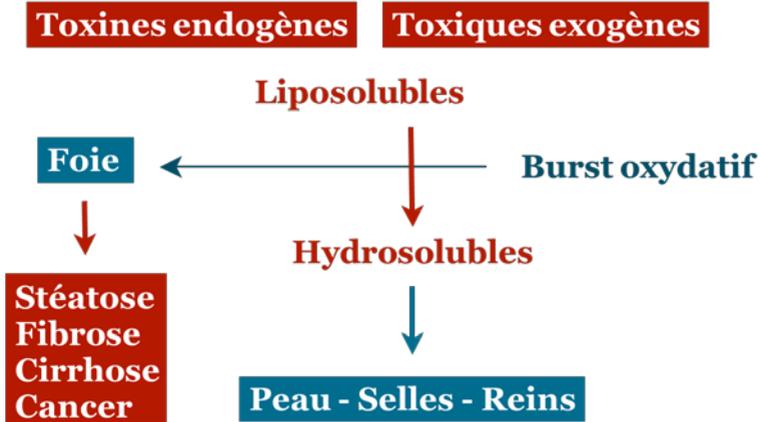
Produit de dégradation du soufre dans le foie



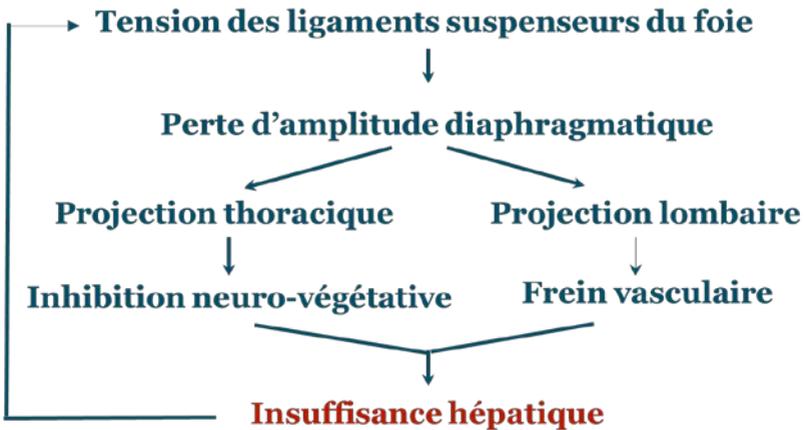
Burst oxydatif



Insuffisance hépatique



Couple foie – diaphragme

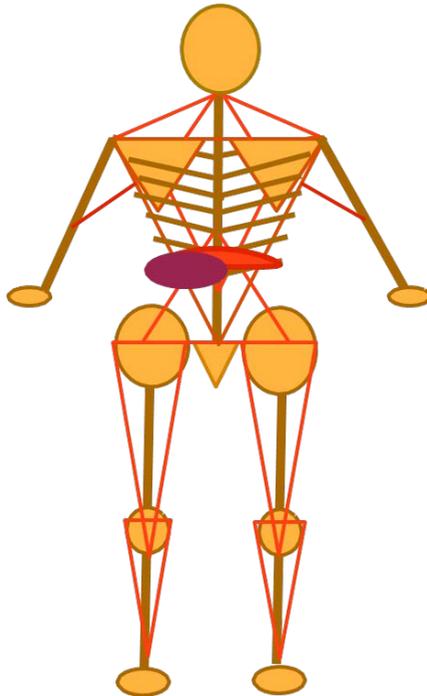


Lois physiques

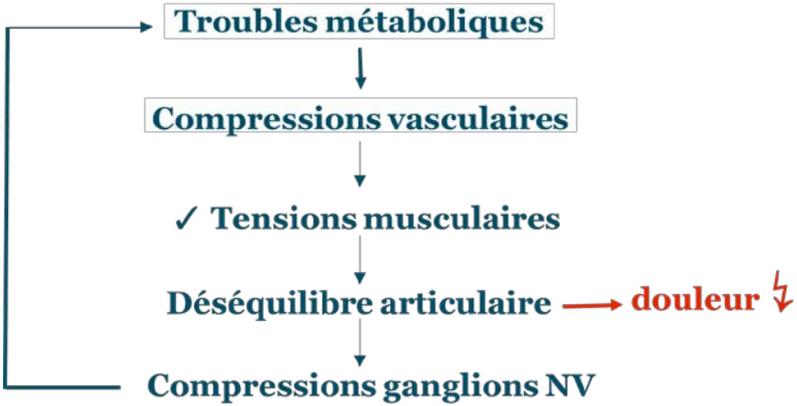
Mécanique des forces
Dynamique des fluides

La règle de l'artère

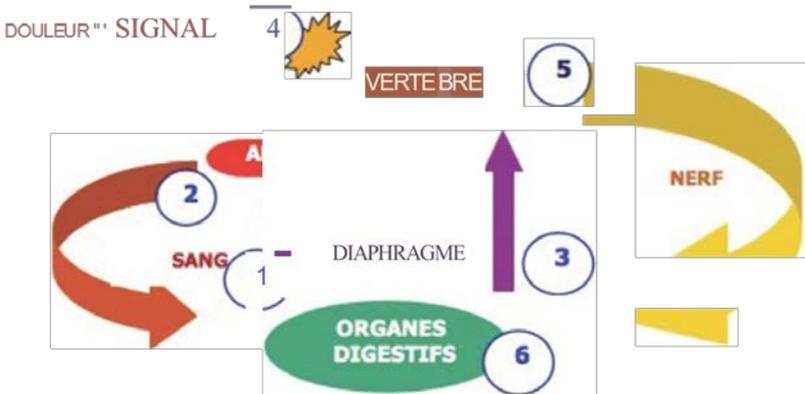
Chaînes musculaires



Cercle vicieux



24



Sources de troubles

- ◆ **Toxiques exogènes** (SN)
- ◆ **Toxines endogènes**
- ◆ **Inhibiteurs de digestion** (sucres rapides, lactose, précipitation caséine)
- ◆ **Fermentations** (acide et lactique)
- ◆ **Rythme biologique** (tyrosine - tryptophane)

Règles essentielles

- Limiter les apports de toxiques
- Suppression des inhibiteurs de digestion
- Eviter fermentations, lactique et acide
- Suppression des sucres rapides aux repas
- 50/50 PN+ animale / végétale
- Respecter la proportion 30/70 acide/alcalin

Les alcaloïdes

- Café
- Thé
- Chocolat
- Alcool
- Cola
- Tabac

Les acides



ALCALINS

Aliments pro-inflammatoires

Lait et laitages



Caséine

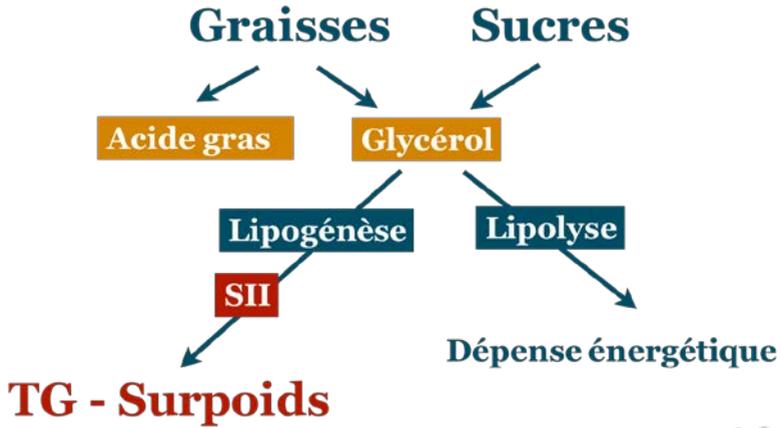
Céréales et gluten



Gliadine

Syndrome de l'intestin irritable (SII)⁷

Incidence métabolique



48

Métabolique : Comment libérer votre état de santé ?

Extrait des « 5 piliers de la santé » proposés par le docteur Kousmine.

- **Les antioxydants : les vitamines, les oligo-éléments, et les compléments alimentaires:** une approche ortho moléculaire complémentaire.
- **Le régime acido-basique :** Rééquilibrer le pH de l'organisme est une stratégie efficace pour perdre du poids. En maintenant la masse musculaire et en favorisant le déstockage des graisses, cela permet d'éliminer les kilos superflus et de retrouver une jolie silhouette sans que cela devienne une corvée !

Mais plus qu'un régime minceur, le programme acide base est avant tout un régime bien-être global : au fur et à mesure que l'on rééquilibre son alimentation, la fatigue s'estompe, la peau rajeunit, le teint devient éclatant, les soucis de santé (allergies, mauvaise haleine, douleurs articulaires, migraines, troubles cardio-vasculaires, hypertension, diabète...) diminuent.

- **L'hygiène intestinale :** un pilier très utile pour en savoir plus sur les maladies dégénératives (carie

dentaire, constipation, diarrhée, ballonnements, agalactie, eczéma, urticaire, neurodermite, rhume des foies, rhinite vasomotrice, asthme, rhumatisme, varices, thromboses, embolies, obésité, diabète, cancer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, etc.). En résumé, ce pilier conseille d'arrêter de consommer des aliments trop riches en glucides et protéines car ils favorisent une putréfaction intestinale (origine des maladies). Il préconise également des diètes et lavements en cas de besoin.

- **Les OMEGA 3, un super antioxydant** : Les oméga-3 font partie de la famille des lipides, ce sont des acides gras polyinsaturés essentiels à l'homme. Ils sont essentiels à la vie, car l'organisme ne peut pas les synthétiser, ils doivent être obligatoirement apportés par l'alimentation ou par des suppléments.

Pour faire un 1/2 l de boisson Citron Detox, prenez :

- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé (environ un demi-citron). Utilisez des citrons frais, pas de sirop de citron non naturel)
- **SI POSSIBLE**, 1 demi-pincée de poivre de cayenne ou de gingembre (à ajuster selon votre goût).

Mélangez les ingrédients et diluez avec un demi-litre d'eau chaude ou froide.

Et buvez le matin !

Penser vitamines = Vitalité et résistance aux effets du stress

Vit C : essentielle / Fruits rouge, agrumes, banane, choux rouge cru, foie, etc.

Attention : tabac génère carence en Vit C si vos gencives saignent = carence

Vit E : Anti oxydante / Germe de blé, huile d'olive, épinards, poivrons, brocolis, noix, amandes...

Vit A : Anti oxydante / foie, poisson gras, beurre, épinards, œuf, melon...

Vit B6 : Anti oxydante, équilibre psychique, anti graisse / Foie, rognon, viande, poisson, Germes de blé...

Attention : avec stress souvent carence en B6 qui génèrent des pulsions alimentaire en produits sucrés et le surpoids

Penser oligo élément anti oxydant = Reconstruction et résistance

Sélénium : Reconstruction et détoxifiant / Thon, huitres, moules, Foie, Rognon

Zinc : anti oxydant, immunité, nervosité, cicatrisation, fertilité masculine et fixation oméga 3 / huitres, bœuf, foie, comté, légumes secs, céréales, petits pois

Signe de carence si taches blanches sur ongles, peau sèche, cheveux abimés, perte de gout, etc.

Magnésium : énergie, reconstruction, équilibre stress et fixation oméga 3 / Bulots, Germes de blé, sésame, noix, amandes, légume secs, chocolat et les eaux riches en Mg+

Attention : pilule, lait, alcool et café empêche fixation (signe carence si instabilités paupières, tremblements,...)

Fer : Immunité et performance physique / moule, viande, boudin, légumes secs, céréales - Signe carence si pâleur, ligne main + claire, fatigue chronique

Pensez acide gras et aminés = Reconstruction et résistance

Oméga 9 : Reconstruction huile d'olive ou de colza, foie gras, ...

Oméga 3 : Reconstruction et résistance Poissons gras, huile de lin ou de colza noix

Attention : oméga 3 n'aime pas le congelé, le grillé, les sucres rapide, l'alcool et le stress)

Oméga 6 : Reconstruction et résistance huile de tournesol, mais

Attention : oméga 6 n'aime carence en zinc en vit C en vit B6 et en mg+, les sucres rapide, les huiles trans, l'excès d'oméga 3, l'alcool et le stress

Carence : Si manque d'oméga 6 = + d'allergie, + de risque cardio vasculaire, + de risque inflammatoire

Tryptophane: Humeur et sommeil légumes secs, le parmesan, desserts raisonnablement sucré favorise la sérotonine qui permet la mélatonine.

Carence : envie de sucré le soir

Métabolique : quelle alimentation adopter ?

L'alimentation stratégique

A quoi sert l'alimentation ?

Chacun des différents aliments que vous consommez apporte à votre organisme 3 types de macro nutriments fondamentaux dans lesquels il puise son énergie :

- Les glucides ou hydrates de carbone :
On en trouve essentiellement dans le sucre, les fruits, les céréales (riz, pâtes, pain,...) ou les féculents (pomme de terre ...)
- Les protéines :
Elles sont présentes dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers mais également dans les céréales et les légumineuses.
- Les lipides :
Ce sont les graisses présentes dans les aliments d'origine animale (viandes, charcuterie, œufs, fromage...) dans les huiles végétales mais aussi dans tous les aliments industriels transformés (plats cuisinés, pizza, biscuits, pâtisserie...)

Diabolisées, souvent à tort, depuis des décennies (prise de poids, cholestérol ...), les graisses sont

pourtant le macro nutriment indispensable au bon fonctionnement énergétique du corps dont elles constituent la réserve essentielle. Le gras c'est 50% du poids de votre cerveau

Attention toutes les graisses ne se valent pas, nous allons voir cela en détails

Les causes d'une mauvaise alimentation

- Une nourriture industrielle, bourrée de diverses toxines chimiques, qui nous rend addict à des aliments morts n'apportant que des calories vides. (ce sont celles qui font grossir) Censés nous faire gagner du temps, le sandwich ou la pizza mangée sur le pouce se paye en baisse d'énergie quelques heures plus tard !
- Trop de sucre et pas assez de bonnes graisses
- Trop de viande animale (viande rouge principalement)
- De mauvaises combinaisons alimentaires
- La mode d'une certaine cuisine moderne, encensée par les médias, comme la cuisine moléculaire (pour ne pas dire chimique), privilégiant un goût artificiel au détriment de l'énergie et de la santé.

N'oubliez pas que la nourriture est le carburant énergétique de notre corps avant d'être un plaisir !

- Un mode de vie qui réduit le temps consacré aux repas
- La consommation d'aliments « béquilles », en général à dominante sucrée, (chocolat, gâteaux, sucreries,...) utilisés à contre-emploi pour combattre nos pulsions émotionnelles comme le stress ou l'anxiété ou nous permettre de nous endormir plus facilement. Consommés en général le soir, avant d'aller se coucher, ils ont un effet dévastateur sur notre énergie

Les bénéfices d'une bonne alimentation

Mauvaise alimentation	Bonne alimentation
Problèmes digestifs : digestion lente, ballonnements, flatulences, remontées acides ..	Digestion facile sans perte d'énergie
Fringale une heure après les repas, envie compulsive de sucre, grignotages..	Rassasiement pendant au moins 2 heures après les repas
Coup de barre après les repas	Pleine forme après le repas
Maux de tête, troubles de l'humeur, pensées brumeuses, manque de concentration, irritabilité, anxiété... émotions négatives	Pensée concentrée et aiguïlée - Bien être du corps et de l'esprit .. émotions positives
Surpoids	Facilité à conserver son poids de forme
Problème de santé : problèmes de peau, déséquilibre hormonal, baisse de la libido, diabète type 2 , obésité, maladies inflammatoires et cardio-vasculaires ..	Bonne santé ;-)

L'alimentation stratégique : vos 3 objectifs

Objectif 1 : Acquérir les 4 bonnes pratiques alimentaires

Ces 4 bonnes pratiques alimentaires ont un impact capital sur votre énergie !

Remplacez les aliments transformés par des aliments vivants

- Privilégiez les aliments à indice glycémique bas
- Ne pas manger moins gras mais manger mieux gras
- Favorisez une digestion optimale

1- Remplacez les aliments transformés par des aliments vivants

> 80% des aliments que nous consommons sont des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire.

> Plus un produit est transformé plus sa qualité nutritionnelle et énergétique baisse

Quels aliments consommer à la place ?

Consommez principalement des aliments VIVANTS
c'est à dire :

Des aliments frais, riches en eau : fruits, légumes, crudités ...

Des graines germées, des céréales ou des légumineuses

Tous les légumes de couleur verte : salade, haricots verts, concombre, courgette, épinards, chou frisé, brocoli ... la chlorophylle qu'ils contiennent est un moyen de profiter de l'énergie solaire captée par la plante. Ils sont également alcalinisants, c'est à dire qu'ils vont réduire l'acidité du corps, un des fléaux de l'alimentation moderne et l'une des principales causes de fatigue. Consommez vert sans modération à chaque repas ! Si les légumes vous rebutent, consommez-les sous forme de smoothies verts : mélange de légumes verts feuillus et de fruits

Du poisson pêché en mer et de la viande d'animaux élevés en plein air et nourri à l'herbe

Des produits bio de préférence !

Cas des surgelés : il est possible des consommer des produits surgelés : poisson, viandes, légumes, fruits... à l'exclusion des aliments transformés évoqués ci-dessus.

Qu'est-ce qu'un aliment transformé ?

Un aliment transformé est un aliment qui a été modifié par l'industrie agro-alimentaire. C'est un mélange de matières premières agricoles (viande, poisson, fruit, légume ...) et de matières chimiques alimentaires

> **4 bonnes raisons d'éviter les aliments transformés :**

- **1- Ils sont dévitalisés :** à cause des techniques de raffinage ou de conservation
- **2- Ils sont pollués** par une utilisation intensive d'insecticides, pesticides, ou autres additifs chimiques : conservateurs, colorants, épaississants, édulcorants comme par exemple l'aspartame ...
- **3- Ils sont dénaturés :** c'est le cas des produits à base d'OGM, des produits allégés «light» ou des produits sans sucre...
- **4- Ils sont addictogènes :** pour compenser leur absence de goût naturel, on va leur créer en laboratoire un nouveau goût artificiel puis une nouvelle texture 100% chimique, y ajouter sel, sucre, huiles végétales hydrogénées ou autres « exhausteur de goût » afin de vous en rendre addict !
Surveillez les étiquettes : le glutamate est présent dans presque tous les aliments industriels où il se cache sous diverses appellations trompeuses : protéine végétale hydrolysée, caséinate de sodium ou de calcium, protéines texturées ...

> Lisez la liste des ingrédients sur les étiquettes des aliments : si vous n'arrivez pas à en prononcer le nom, ne les mangez pas !

> Exemples d'aliments transformés : tous les plats cuisinés, assaisonnés ou en sauce, plats préparés de viandes ou de poissons, conserves, pizzas, quiches, gâteaux - qu'ils soient vendus au rayon frais, épicerie ou surgelés – mais aussi les chips, céréales industrielles, pâtisseries, viennoiseries, la charcuterie sous cellophane sans oublier les produits laitiers comme les yaourts ou les crèmes desserts ...

Tous ces aliments sont des aliments énergétiquement morts qui remplissent votre estomac de calories vides et laissent votre organisme sur sa faim

2- Privilégiez les aliments à IG bas

Les aliments à indice glycémique élevé ont un impact négatif sur votre énergie, et votre santé. Consommés en quantité importante, ils vous font même prendre du poids !

En l'absence d'indication sur les étiquettes, ce que réclament de nombreux experts internationaux, il est important d'apprendre à identifier les aliments à indice glycémique élevé.

Qu'est-ce que l'indice glycémique d'un aliment ?

Il y a quelques années, on parlait de sucres rapides et de sucres lents, aujourd'hui on parle d'indice glycémique (IG) ou même de charge glycémique.

Tous les aliments contenant des glucides (les aliments transformés dont on vient de parler mais aussi les fruits, les céréales, les féculents, les légumineuses ...) provoquent un pic de glycémie (élévation du niveau de sucre dans le sang) 30 minutes environ après leur ingestion. L'indice glycémique permet de comparer entre eux sur une échelle de 0 à 100 différents aliments quant à leur capacité à créer un pic de glycémie de plus ou moins grande amplitude dans les 2 heures suivant leur consommation.

Plus un aliment a un indice glycémique élevé, plus il provoquera un pic de glycémie important, plus il risque de fatiguer votre organisme et de vous faire prendre du poids !

IG > 70 : indice glycémique élevé.

Aliments énergivores à éviter ou à consommer en petite quantité

Exemples : la plupart des aliments transformés, mais aussi les pommes de terre cuites au four, en purée ou à l'eau, les frites ou toutes les céréales raffinées (cé-

réales industrielles du petit déjeuner, pain blanc, riz blanc, pâtes non complètes ...)

IG compris entre 70 et 55 : indice glycémique modéré.

Aliments à consommer avec modération

Exemples : la pomme de terre avec la peau cuite à la vapeur, certains fruits comme le melon, la banane bien mûre ou l'ananas, ainsi que les céréales complètes : pain, pâtes ou riz

IG < 55 : indice glycémique bas :

Aliments énergétiques parfaits. La garantie d'une énergie durable, sans à coup, tout au long de la journée.

Exemples : la plupart des fruits frais, l'avocat, la patate douce, les fruits oléagineux : amandes, noisettes, noix de cajou

> 4 bonnes raisons d'éviter les aliments à indice glycémique élevé

- **Ils provoquent un déséquilibre énergétique.** Le coup de fouet suivi du coup de pompe

! Alors arrêtez donc d'être maso avec votre corps ;-)

- **Ils ont tendance à se comporter comme une drogue pour votre organisme.**

Passé le «shoot d'énergie» et la sensation de bien-être, place au fameux coup de barre incitant à consommer encore plus de produits sucrés pour provoquer un nouveau pic d'énergie ... Avec le temps, la dépendance au sucre va s'installer. Les amateurs de Nutella et de céréales industrielles au petit-déjeuner savent de quoi je parle ;-) Des expériences sur les rats ont montré que le potentiel addictif du sucre blanc est plus élevé que celui de la cocaïne !

- **Ils conduisent inévitablement à la prise de poids.**
- **Consommés régulièrement, le pic de glycémie qu'ils provoquent fatigue votre pancréas (*).** Ces aliments sont responsables de la recrudescence des cas de diabète de type 2 et d'obésité (+ 100% en 10 ans en France !)

> **Trucs & astuces à connaître concernant l'indice glycémique d'un aliment :**

- **Facteurs augmentant l'IG d'un aliment :**
 - Le traitement industriel comme la pré-cuisson du riz en sachet
 - La cuisson prolongée dans l'eau.

- Préférez une cuisson à la vapeur pour les carottes ou les pommes de terre et une cuisson «al dente» pour les spaghettis
 - Le raffinement des céréales.
- Consommez plutôt du pain fait avec de la farine complète que du pain blanc. Certains pains, comme le pain Poilâne, sont très intéressants car fabriqués avec du levain naturel, ce qui contribue encore à diminuer son IG.
 - Le degré de mûrissement d'un fruit ou de vieillissement d'un aliment. Eviter les bananes très mûres ou les pommes de terre conservées plusieurs mois
- Privilégiez les pommes de terre nouvelles !
- **Facteur diminuant l'IG d'un aliment :**
 - Consommez des fibres, comme des légumes verts, avec un aliment comme du riz réduit son indice glycémique
 - Préférez toujours un fruit entier qui a un indice glycémique plus bas que son jus (privé de ses fibres)
 -
 - **Evitez de consommer des aliments contenant des édulcorants (faux sucre) :** les édulcorants de synthèse (aspartame, sucralose, saccharine, cyclamate, acésulfame K...) sont régulièrement montrés du doigt comme étant nocif à la santé. Leur saveur sucrée trompe votre cerveau en modifiant le contrôle de l'appétit, vous conduisant ainsi à manger encore

plus. D'autre part, ce sont des toxines chimiques dont le corps ne sait pas se débarrasser. Lisez bien les étiquettes et préférez le seul édulcorant naturel : la stévia.

> **Conclusion** : Essayez de substituer aux aliments à indice glycémique élevé des aliments à indice glycémique bas. Vous ressentirez moins la sensation de faim et obtiendrez un regain d'énergie durable !

3 - Ne mangez pas moins gras, mangez mieux gras !

Le problème ce ne sont pas les graisses, dont votre corps a absolument besoin, mais la qualité des graisses que l'on consomme. Attention donc aux régimes qui bannissent les graisses ainsi qu'aux produits light ! (*) Il s'agit d'apprendre à lire les étiquettes afin de choisir les aliments qui contiennent les bonnes graisses.

Ce sont les bonnes graisses, consommées avec modération, qui vous permettront de conserver une énergie constante tout au long de la journée

Les mauvaises graisses à éviter :

- Toutes les graisses artificielles ou dénaturées appelées «graisses trans».
- Les graisses industrielles présentes dans tous les aliments transformés pour leur donner du moelleux et de la tenue. Tous les produits portant la mention «hydrogéné» ou «shortening d'huile végétale» sont à bannir absolument
- Les huiles ou le beurre, chauffés à haute température : une huile qui fume ou un beurre qui noircit est toxique.

Cuisez à basse température avec du beurre naturel (jamais de la margarine), de l'huile d'olive (stable jusqu'à 180° C) ou mieux de l'huile de noix de coco.

3 bonnes raisons d'éviter les graisses trans :

1. Elles tiennent tellement au corps que le corps a du mal à s'en débarrasser, ce qui fatigue l'organisme
 2. Elles enflamment les artères et sont à l'origine de nombreuses maladies cardio-vasculaires.
 3. En Californie une loi les interdit depuis 2008, elles sont en passe d'être interdites aux USA, à quand leur interdiction en Europe ?
 4. Elles font grossir
-

Les aliments avec des mauvaises graisses à éviter :

Les aliments qui contiennent des huiles végétales raffinées hydrogénées, présentes dans tous les aliments transformés produits par l'industrie agro-alimentaire : plats cuisinés, sauces, mayonnaises, chips, biscuits, produits de grignotage, gâteaux, céréales et mueslis, pâtisserie ... mais aussi les aliments frits comme les frites, les viandes cuites au barbecue, ainsi que la margarine ...

Les bonnes graisses à consommer :

4 bonnes raisons de consommer des bonnes graisses :

1. Elles sont la réserve en énergie du corps
2. Elles apportent au corps les acides gras essentiels de type Omega 3 et Omega 6 dont il a absolument besoin et qu'il n'est pas capable de synthétiser. (*)
3. Elles vont booster votre énergie sexuelle : testostérone et progestérone sont synthétisées à partir du cholestérol
4. Elles provoquent un sentiment de satiété rapide (**) ce qui vous évitera toujours d'en consommer trop ! Fuyez donc à tout prix les aliments light. Ils sont une supercherie de l'industrie agro-alimentaire. Ils vous affament dans le seul but d'en consommer plus...

Exemples de bonnes graisses à consommer :

Tous les jours :

- Œufs
- Viande blanche (veau, volaille, lapin, ...)
- Fruits à coque : noix, amandes, noisettes, noix de coco, ...
- Avocat
- Huile de colza/olive: (bon équilibre oméga 3/6) choisissez toujours une huile non raffinée, c'est à dire de première pression à froid

1 à 2 fois par semaine :

- Poissons gras sauvages : flétan, saumon, maquereau, hareng, sardines, truite, anguille, anchois... (riches en oméga 3)
- Viande rouge (***)

Attention à consommer des graisses animales de qualité

Les graisses sont une zone de stockage de tous les déchets toxiques de l'animal. Si vous mangez des œufs ou de la viande d'un animal nourri aux antibiotiques vous absorberez un concentré de ces déchets médicamenteux.

Consommez de préférence de la viande et des œufs bio !

4 : Favorisez une digestion optimale

Selon le Dr Deepak Chopra, spécialiste de la médecine Ayurvédique, «la puissance de la digestion est encore plus importante que la nourriture elle-même (...) Si la digestion est faible, les aliments ne seront pas correctement métabolisés, c'est à dire que les macro- nutriments qu'ils contiennent (glucides, protéines, lipides) ne seront pas assimilés par nos cellules et leur énergie sera tout simplement perdue » Pire, ils vont stagner dans l'estomac et les intestins, se transformant en toxines que le corps peinera à évacuer. Une bonne digestion demande une mobilisation d'énergie importante, la médecine Ayurvédique parle de «feu digestif»

Les symptômes d'une mauvaise digestion :

- Remontées acides
- Langue blanche
- Haleine fétide
- Ballonnements, flatulences ...
- Selles irrégulières, constipation
- Fatigue après les repas

Les facteurs occasionnant (souvent) une mauvaise digestion :

Voici quelques facteurs impactant votre digestion. Chacun réagissant différemment, à vous de vérifier si ces règles vous conviennent.

Les intolérances alimentaires :

- Le lait et les produits laitiers
- Le gluten, une protéine contenu dans les aliments à base de farine de blé, de seigle ou d'orge ... 5 à 30% de la population occidentale y serait allergique.

Si vous avez un doute, vérifiez en supprimant pendant 1 mois les aliments concernés et voyez si vos symptômes disparaissent.

Les mauvaises combinaisons alimentaires

Quelques associations d'aliments à éviter :

- Protéines animales + féculents
Exemple : viandes, poisson, volailles, œufs, fromage ... + riz, pâtes, blé, pain, pommes de terre ...
Attention donc aux associations très courantes : poisson/riz, jambon/purée ou steak / frites ... (*)
- Protéines + fruits
Exemple : melon + jambon
- Dessert ou fruits à la fin d'un repas (surtout dans le cas d'un repas avallé sur le pouce)
- Les boissons sucrées en mangeant

Une mastication insuffisante

N'oubliez pas qu'une première partie de la digestion a lieu dans votre bouche !

Les facteurs d'une bonne digestion :

- Mangez toujours les fruits seuls et en dehors des repas (½ heure avant ou 3 heures après) (**)
- Mangez viande ou poisson plutôt accompagnés de légumes verts que de céréales ou de féculents. En plus d'une meilleure digestion, vous diminuerez l'acidité de votre corps

Objectif 2 : Commencez la journée avec un vrai petit déjeuner énergétique

Le petit déjeuner est le repas essentiel de la journée pour faire le plein d'une énergie constante à libération prolongée.

Pourquoi le petit-déjeuner traditionnel est-il néfaste pour votre énergie ?

Parce que c'est souvent un cocktail explosif d'aliments à indice glycémique élevé provoquant un pic de glycémie avec les effets dévastateurs qui s'en suivent (hypoglycémie, fatigue et nouvelle envie de consommer du sucre ...)

Parce que riche en mauvaises graisses, il fatigue votre organisme

Parce qu'il cumule à lui seul 4 des mauvaises pratiques alimentaires que nous venons d'aborder :

Petit déjeuner traditionnel	Mauvaises pratiques
Jus d'orange en bouteille	Aliments transformés (sauf si jus fraîchement pressé avec la pulpe)- Indice glycémique trop élevé Bombe d'acidité pour votre corps au réveil
Lait et yaourt industriel	Mauvaises graisses Risque d'intolérance au lait
Café	Effet diurétique (déshydratation)
Céréales ou corn-flakes industriels	Aliments transformés Indice glycémique trop élevé Mauvaises graisses
Viennoiseries, croissants ...	Aliments transformés Indice glycémique trop élevé Mauvaises graisses
Pain blanc, beurre, confiture, miel ...	Indice glycémique trop élevé
Pâte à tartiner type Nutella	Aliments transformés Indice glycémique trop élevé Mauvaises graisses

Les atouts du petit déjeuner « bio-énergétique »

- Il déclenche votre métabolisme matinal : vous allumez le moteur de votre corps pour la journée
- Riche en fruits à indice glycémique bas, en protéines et en bonnes graisses, il va vous apporter la satiété et vous permettre de maintenir un niveau énergétique constant tout au long de la journée.
- Il va booster votre dopamine et votre sérotonine (neuro transmetteurs du bien-être et du plaisir)
- Pris le plus souvent chez vous, vous en contrôlez totalement le menu de A à Z. Aucune excuse !
- Il n'a aucune répercussion sur votre vie sociale : même pris en famille, c'est le seul repas que chacun compose à sa convenance

Menu du petit-déjeuner énergétique idéal

- 1 Pamplemousse rosé et / ou un bol de fruits rouges (framboises, cerises, mûres, myrtille, cassis, ...) sans sucre ajouté,
- 1 Avocat
Riche en bonnes graisses insaturées
Vous apporte la satiété sans risque de prise de poids
A lui seul, de l'énergie pour tenir jusqu'au déjeuner !
- œufs (à la coque ou sur le plat)
Riche en bonnes graisses saturées et Omega 3 (à condition de consommer des œufs bios) ainsi qu'en protéines plus longues à digérer, ils apportent satiété et énergie pendant 3 à 4 heures !
Les œufs à la coque se consomment mollets - cuisson 3 à 5 mn- Si vous optez pour les œufs sur le plat : cuisson à basse température
Variante : œufs brouillés accompagnés d'un peu de bacon ou de jambon
- Boisson chaude Thé vert
Thé vert auquel vous pouvez ajouter des feuilles de menthe fraîche
Chocolat 100% cacao

Si vous avez encore faim vous pouvez ajouter à votre petit-déjeuner :

- Un petit bol de fruits secs (noix, amandes, noisettes, raisins ou abricot secs ...)
- Quelques bâtonnets de pain complet pour faire trempette dans vos œufs à la coque !
- Des flocons de quinoa avec du lait d'amandes ou de soja (sans sucre ajouté) Le quinoa présente les avantages d'être une céréale à indice glycémique bas et sans gluten.
- Tartine de pain complet + purée d'amande complète... (vente en boutiques bio)

Quelques suggestions pour gérer la transition :

- La plus grosse difficulté sera de changer progressivement vos habitudes pour passer d'un petit déjeuner à dominante sucrée à un petit déjeuner à dominante salée. Quelques conseils pour vous y aider :
- Installez une nouvelle routine matinale : comme nous avons créé des routines autour de l'hydratation, faites de même en sacralisant votre petit-déjeuner. Le même petit-déjeuner tous les matins à heure fixe.
- Allez-y progressivement :
Consommez des fruits à la place d'un jus de fruits
Remplacez progressivement vos tartines beurre/confiture ou pâte à tartiner par une tartine pain complet + purée d'amandes
Profitez du week-end pour bruncher sucré/ salé

Commencez par prendre votre petit déjeuner en partant du sucré (fruits) et en finissant par le salé (œufs, jambon, bacon ...)

Prenez votre temps pour manger, afin de laisser s'installer la satiété

- Seulement si vous avez encore faim, faites-vous plaisir en ajoutant quelques tartines de pain complet avec, par exemple, de la purée d'amande
- Appréciez le changement et ressentez le regain d'énergie !
- Ne voyez pas le petit-déjeuner comme un repas à part avec ses aliments spécifiques, comme voudrait vous faire croire l'industrie agro-alimentaire (céréales et muesli industriels, pâtes à tartiner, confiture ...), vos grands parents ne mangeaient pas de Nutella !

Trucs et astuces

- Dîner léger la veille, 2 heures avant de vous coucher :
- Recommandations : poisson vapeur + légumes verts ...
- Evitez le soir les mauvaises combinaisons alimentaires afin de ne pas ralentir votre digestion
- Pas d'alcool (non il n'a jamais fait dormir ou alors très mal !!)
- Se lever suffisamment tôt pour réserver au moins 30 mn à votre petit déjeuner (+ 15 mn

pour sa préparation) Nous en reparlerons lors de la semaine consacrée au sommeil (si vous suivez ce programme, jusqu'au bout, vous allez souvent être debout avant que votre réveil ne sonne ;-)

- Préparez la veille ce qui peut l'être :
- Epluchez votre pamplemousse
- Décongelez votre cocktail de fruits rouges
- Introduisez le moins d'aliments sucrés possibles dans votre moteur matinal : roulez plutôt aux protéines et aux lipides !

Objectif 3 : Mangez moins mais plus souvent

Pourquoi mangez moins et plus souvent ?

- Pour éviter à la fois la faim et la sensation de trop plein : 2 états particulièrement énergivores
- Pour garder un niveau d'énergie constant tout au long de la journée
- Pour ne pas ralentir votre métabolisme : contrairement à une idée reçue, manger plus souvent vous aidera même à perdre du poids car votre corps est malin : c'est quand vous le privez qu'il se met en mode stockage !

Objectif : 3 repas et 2 collations : notre système digestif met environ 3 heures pour digérer les aliments, nous allons donc répartir repas et collations toutes les 3 heures.

- Petit déjeuner énergétique : Souvenez vous : «petit-déjeuner de Roi» !
Vous savez maintenant comment maîtriser de A à Z ce repas essentiel de la journée pour votre énergie.
- Collation de milieu de matinée : (vers 10 heures dans le cas d'un petit déjeuner pris vers 7 heures)
- « Déjeuner de Prince» : le problème, me direz vous, c'est que le Prince mange souvent à la cantine, quand ça n'est pas vite fait dans son bureau, Voici quelques conseils :
 - Consacrez au moins 30 minutes à votre repas, c'est le temps nécessaire pour que les signaux de satiété soient perçus par votre corps. Moins de 30 minutes et vous risquez de surmanger ou d'être affamé(e) une heure après
 - Faites de votre déjeuner un vrai moment de détente au milieu de votre journée.
 - Si vous ne pouvez consacrer au moins 30 minutes à votre repas :
 - Bannissez à tout prix sandwich et pizza (aliment transformé, mauvaises graisses, indice glycémique élevé)
 - Croquez une pomme et mangez des amandes (l'amande contient autant de protéine que la viande)
 - Quittez votre bureau pour vous oxygéner, ne serait-ce que 15mn à l'extérieur. Mar-

cher relance l'énergie et stimule la créativité !

- Au self de votre cantine, utilisez le tableau récapitulatif des aliments conseillés pour composer votre menu. Recommandations :
 - Entrée : salade, crudités à volonté
 - Plat : viande ou poisson + légumes verts (de préférence aux féculents)
 - Evitez pain et dessert sucré (afin de ne pas perturber votre digestion ni d'introduire des aliments à indice glycémique élevé)
- Collation de milieu d'après-midi : (vers 16/17 heures) identique à votre collation du matin
Une poignée d'amandes crues (*) ou une pomme
- « Dîner de pauvre »
N'oubliez pas, dîner léger est essentiel pour plusieurs raisons :
 - Vous coucher digestion terminée, vous dormirez mieux ! (pour cela, dînez au moins 2 heures avant de vous coucher)
 - Avoir faim au réveil pour savourer votre petit déjeuner énergétique
 - Composez votre dîner en vous servant du tableau des aliments conseillés. Suggestions : soupe ou salade de crudités, poissons gras, légumes verts vapeur ...

- Evitez absolument apéritif et alcool sauf si vous n'avez rien à faire le lendemain !

N'oubliez pas les conseils hydratation :

- Buvez régulièrement de l'eau (pas de café !)
- Hydratez-vous, de préférence, digestion terminée (2 à 3 heures après le repas ou 30 mn avant)

	Mauvaises pratiques	Bonnes pratiques
1	Aliments industriels transformés	Produits naturels frais, riches en eau : * Fruits, légumes, crudités (si possible bio) * Légumes vert foncé * Graines germées ...
2	Aliments à indice glycémique élevé * Aliments industriels transformés sucrés artificiellement * Pomme de terre, céréales raffinées : riz et pain blanc, pâtes ...	Aliments à indice glycémique bas : (voir tableau ci-dessous)
3	Mauvaises graisses - graisses trans * Aliments industriels transformés, fritures, barbecue ...	Bonnes graisses indispensables : * Oeufs * Viande (blanche jusqu'à 1 fois/j - rouge 2/ sem maxi) * Huile colza /olive * Poissons gras * Fruits à coque : amandes, noix, noisettes... * Avocat
4	Mauvaises combinaisons alimentaires : * Protéine (viande, poisson) + féculents * Dessert sucré en fin de repas * Boissons sucrées en mangeant	Bonnes combinaisons alimentaires : * Protéines (viande, poisson) + légumes verts * Fruits 30 mn avant ou 3 H après vos repas

Tableau des aliments (voir légendes P47 & 51)		
A éviter	De temps en temps	A privilégier
Sucre et produits sucrés		
Sucre blanc raffiné IG+ et tous les édulcorants de synthèse : aspartam, sucralose ...	Sirop d'érable, d'agave	Stevia (meilleur édulcorant naturel pour remplacer le sucre)
Chocolat avec sucre ajouté IG+	Chocolat noir > 85 % cacao	Cacao en poudre sans sucre
Confiture, marmelade avec sucre ajouté IG+	Confiture, marmelade, gelée de coing sans sucre ajouté, miel	Purée d'amande complète, de noisette, de cacahuète E+ / BIO
Confiserie, barre chocolatée IG+ / G- / AT	Sirop d'érable, d'agave	
Sorbet avec sucre ajouté IG+	Sorbet sans sucre ajouté	
Biscuits, gâteaux IG+ / G- / AT		
Pâtisserie industrielle IG+ / G-		
Produits sans sucre avec édulcorants de synthèse AT		
Pâte à tartiner IG+ / G- / AT		
Lait et produits laitiers		
Lait de vache industriel G- / T	Lait cru bio	Lait de noisette, d'amandes, de soja ou de noix de coco (sans sucre ajouté)
Yaourt, fromage au lait de vache G- / T	Yaourt, fromage au lait cru bio (chèvre ou brebis de préférence car plus digeste)	Yaourt ou crème dessert au lait de soja (sans sucre ajouté)
Crème dessert, entremet ... IG+ / G- / AT	Entremet au lait de soja	
Dessert glacé, glace IG+ / G- / AT	Crème dessert au soja	
Beurre et margarine industrielle G- / T	Beurre bio	
Lait concentré sucré IG+	Lait de riz sans sucre ajouté	
	Fromage blanc bio, sans sucre	
Céréales et dérivés		
Farine de blé blanche, de maïs, de riz IG+	Farine complète de blé, seigle, quinoa, kamut, sarrasin, épeautre	
Pain blanc, au seigle, pain Azyne IG+	Pain complet à la farine de blé, seigle, kamut , épeautre...	Pain Essence de céréales fraîchement germées BIO
Pain de mie blanc IG+		Pain Poilane complet au levain naturel
Biscottes IG+	Biscottes complètes	
Céréales industrielles du petit-déjeuner : corn flakes, muesli , flocons de maïs avec sucre ajouté ... IG+ / G- / AT	Céréales complètes sans sucre ajouté : flocons de quinoa d'épeautre, d'avoine, muesli...	
Crêpes, galettes, Gaufres, Doughnuts IG+ : G- / AT	Crêpes, galettes à la farine complète	
Viennoiseries : croissant, pain au chocolat, brioche ... IG+ / G- / AT		

Tableau des aliments (voir légendes P47 & 51)		
A éviter	De temps en temps	A privilégier
Riz blanc, riz au lait, riz à cuisson rapide IG+	Riz complet , riz sauvage	
Galette de riz IG+		
Risotto IG+		
Pâtes blanches, nouilles, lasagne IG+	Pâtes complètes	
Pizza, quiche, tarte industrielle, petits-fours IG+	Pizzas, quiches, tartes à la farine complète	
Raviolis, Gnocchi IG+		
Maïzena IG+		
Semoule blanche de blé, de maïs, couscous, boulgour IG+	Semoule et boulgour (blé cuit) complet	
Maïs, pop corn IG+		Graines germées E+ / BIO
Oeufs, viande & poissons		
	Œuf non bio T / G-	Œufs bio G+
Viandes non bio G- / T	Viande rouge bio (animaux élevés en plein air nourris à l'herbe) G+	Viande blanche bio : poulet, dinde, veau, porc, canard, lapin ... G+
Charcuterie industrielle ,saucisses type knacki ... G- / T	Jambon fumé, bacon, lardon G+	
Thon, brochet, anguille, espadon, marlin, raie, lotte et tous les poissons d'élevage G- / T	Thon ou sardine en boîte, flétan, dorade, bar, saumon G+ / T	Hareng, anchois, maquereau, sardine, truite, cabillaud, sole, merlan, colin G+
Fruits de mer d'élevage (sauf si bio) T	Fruits de mer : moules, huîtres, crevettes, crabe, calamar, homard, langouste ...	
Surimi AT / T		
Poisson pané, nuggets AT / G-		
Plat cuisiné industriel à partir de viande ou poisson IG+ / G- / AT		
Matières grasses		
Huile industrielle raffinée G- / AT	Huile de tournesol, de noix, de pépin de raisin première pression à froid	Huile colza/ olive première pression à froid G+
Beurre, margarines industrielles G- / AT	Beurre bio G+	Huile d'olive, de noix de coco (pour la cuisson) G+
Mayonnaise industrielle G- / AT	Mayonnaise avec œufs bio et huile première pression à froid	
Tous les produits industriels dits «light» AT		

Tableau des aliments (voir légendes P47 & 51)		
A éviter	De temps en temps	A privilégier
Divers		
Sauce tomate et ketchup industriel IG+ / AT		Sauce ou coulis de tomate naturel sans sucre ajouté
Fruits oléagineux		
Amandes, cacahuètes, noix de cajou salées / grillées		Amandes, noix de cajou, de pécan, noisettes, cacahuètes, pistaches (crues & sans sel ajouté) G+ / E+
Fruits		
Datte IG+	Banane bien mûre	Banane pas trop mûre
Pastèque IG+	Ananas	Fruits rouges frais sans sucre : airelle, myrtille, cassis, fraise, framboise, groseille, mûre ... E+
Fruits confits IG+	Melon	Pêche, brugnon, nectarine
	Cerise	Raisin
	Papaye	Mangue
	Figue séchée	Figue fraîche
	Raisin sec	Abricot frais et sec
		Prune, pruneau
		Mandarine, clémentine
		Orange
		Poire
		Kiwi
		Pamplemousse rosé E+
		Pomme fruit et compote (sans sucre ajouté) E+
		Noix de coco E+
		Avocat G+ E+
Légumes et légumineuses		
Pomme de terre cuite au four ou dans l'eau IG+	Pomme de terre avec la peau cuite à la vapeur	Patate douce
Purée de pomme de terre IG+	Betterave cuite	Artichaut
Chip, frites IG+ / G-	Carotte cuite à l'eau	Asperge
	Potiron	Aubergine
	Rutabaga	Betterave crue
	Châtaigne, marron	Brocoli
		Carotte crue
		Choucroute
		Céleri branche et rave
		Champignon
		Chou, chou fleur, chou de Bruxelles

Tableau des aliments (voir légendes ci-dessous)		
A éviter	De temps en temps	A privilégier
		Cœur de palmier
		Concombre
		Cornichon
		Soja, tofu
		Encive
		Epinard
		Flageolets
		Haricots noirs, blancs, rouge
		Haricots verts
		Lentilles
		Navet
		Oignon
		Olive
		Petits pois, pois chiche
		Poireau
		Poivron
		Racis, radis noir
		Ratatouille
		Salade
		Salsifi
		Tomate
		Topinambour

Signification des pictos du tableau des aliments :

E + : aliment essentiel pour votre énergie

G + : aliment à privilégier, contenant des bonnes graisses

G - : aliment à éviter, contenant des mauvaises graisses

IG+ : aliment à indice glycémique élevé à consommer avec modération

AT : aliment transformé par l'industrie alimentaire risquant de contenir différents additifs chimiques : consultez les étiquettes.

T : aliment risquant de contenir des toxines liées à la pollution du milieu d'élevage si non consommés bio

BIO : aliment en vente en boutique bio

Plan d'action

Quand ?	Actions
Matin au réveil	Petit déjeuner énergétique Exemple de menu : <ul style="list-style-type: none">* Pamplermousse et/ou salade de fruits rouges* Avocat* 2 œufs coque ou sur le plat* Tartine de pain complet + purée d'amande* Fruits secs, amandes ...
Vers 10 / 11 heures (3 h après votre petit déjeuner)	Collation milieu de matinée : <ul style="list-style-type: none">* poignée d'amandes* ou pomme
Vers 13 Heures	Déjeuner : Exemple de menu : <ul style="list-style-type: none">* Entrée : crudités, salade ...* Plat principal : viande ou poisson + légumes verts* Evitez d'associer féculents avec viande ou poisson* Pas de dessert
Vers 16 / 17 heures (3 h après votre déjeuner)	Collation milieu d'après-midi : <ul style="list-style-type: none">* poignée d'amandes* ou pomme
Vers 20 heures	Dîner : Exemple de menu : <ul style="list-style-type: none">* Fruit* Salade de crudités ou soupe* Poisson vapeur + légumes verts* Pas de dessert

Alimentation: mes 10 conseils ++

1-Videz placards et frigo de tous les aliments déconseillés, cela vous évitera bien des tentations lorsque vous êtes en position de faiblesse : longue journée de travail, fatigue, stress, émotions diverses ...

2-Essayez de prendre vos repas à heure fixe et le même petit déjeuner tous les matins, après une semaine, vous devriez ressentir la faim avant de vous mettre à table.

3-Quand vous mangez, mangez, quand vous lisez, lisez : appréciez le temps de manger sans faire autre chose en même temps comme regarder la télé ou lire !

4-Mangez lentement et prenez le temps de mâcher. Une partie importante de la digestion commence dans la bouche !

5-Si vous avez la chance d'avoir un marché à proximité de chez vous, allez y faire vos courses le WE pour faire le plein de légumes et de fruits frais de saison.

6-Instaurez une journée de lâchage alimentaire une fois par semaine : faites vous plaisir en consommant tous les aliments que vous souhaitez : hamburger, pizza, crêpe, pâtisserie ... aucune restriction de produits ni de quantité mais 1 jour seulement par semaine ;-) Cette tactique avancée de nutrition, va donner ainsi un coup de booster à votre métabolisme. Particulièrement recommandé si vous souhaitez perdre du poids, votre corps sera alors dans un état optimal pour brûler plus de graisses dans les jours qui suivent. Mais attention, 1 jour seulement !

7-Si vous devez déjeuner sur le pouce :
A la place du sandwich pizza optez pour une salade composée avec blanc de poulet, œuf, avocat, thon en boîte, lentilles, fruits secs ...

Vous pouvez aussi croquer une pomme et aller courir, je vous assure qu'après vous serez au top de votre énergie et vous n'aurez pas faim !

8-Si vous déjeunez ou dînez au restaurant : pas de souci ! La carte de la plupart des restaurants vous permet aujourd'hui de manger en respectant les bonnes pratiques alimentaires que nous venons de voir.

Petit rappel :

- Apéro : évitez alcools et grignotage salé, optez pour un verre de vin rouge ou un jus de tomate et quelques olives
- Entrée : crudités ou soupe
- Plat principal : Préférez l'association viande ou poisson + légumes verts plutôt que féculents
- Supprimez pain et dessert et pas de boissons sucrées en mangeant !

9- Si vous êtes invité(e) à un apéritif ou un cocktail, prenez une collation avant afin de ne pas arriver le ventre vide, cela vous évitera le grignotage d'aliments déconseillés, toutes les personnalités qui tiennent à leur ligne font cela !

10- Si vous devez prendre l'avion, pour éviter les menus catastrophiques proposés par les compagnies, ayez toujours avec vous une petite provision d'amandes à consommer jusqu'à satiété et surtout une grande bouteille d'eau pour vous hydrater !

Pour aller plus loin

Cuisinez à basse température

La cuisson à température élevée (grillades, fritures, barbecue, cocotte minute, micro onde) est à éviter. Toutes les matières grasses deviennent toxiques à haute température.

Pour préserver la valeur nutritive, énergétique et gustative des aliments :

- Cuisinez à basse température (moins de 100° C) en augmentant le temps de cuisson (cuisson à l'étouffée ou à la vapeur douce de type wok). La cuisson à la vapeur débarrasse les aliments traditionnels – non bios – de la plupart de leurs pesticides et nitrates
- Choisissez bien vos huiles de cuisson : la plupart supportent mal la chaleur. Si vous devez utiliser une huile de cuisson, préférez l'huile d'olive (stable jusqu'à 180°C), l'huile de noix de coco, de canola ou du véritable beurre jamais de margarine !

Eviter au maximum le lait et les produits laitiers

Le lait moderne pasteurisé, homogénéisé, produit de l'élevage intensif de vaches soignées aux antibiotiques et nourries au maïs est très éloigné du lait cru de vaches élevées en liberté, broutant de l'herbe qu'ont connu nos grands-parents.

De nombreux experts indépendants (*) n'hésitent pas à qualifier le lait moderne de véritable poison qu'il convient à tout prix d'éviter.

5 bonnes raisons de ne plus être ami avec les produits laitiers industriels :

- Parce que 75 % de la population mondiale, souvent sans le savoir, y est intolérante (*), ce qui entraîne problèmes digestifs et baisse d'énergie
- Parce que comme pour la viande dont on vient de parler, le lait industriel n'est pas sans conséquence pour notre santé :
- Il est trop riche en acides gras oméga 6 inflammatoires pour l'organisme
- Il renferme jusqu'à 100 fois plus de résidus d'antibiotiques et autres produits médicamenteux qu'il y a 25 ans !
- Parce que malgré la forte résistance des divers lobbys, de plus en plus d'études indépendantes concluent sur l'implication du lait et des produits laitiers industriels dans de nombreuses maladies :

obésité, diabète de type 2, cancers du sein ou de la prostate ...

> Recommandations :

- Essayez de supprimer totalement les produits laitiers pendant 3 mois et observez si votre digestion est meilleure et si les symptômes décrits ci-dessus disparaissent.
- Dans tous les cas si vous souhaitez continuer à consommer des produits laitiers, privilégiez le lait cru fermier

Métabolique : L'équilibre Entrées / Sorties

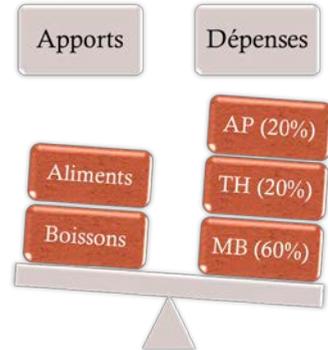
Alimentation = Apports Énergétiques = Entrées (E)

Activité Physique = Dépenses Énergétiques = Sorties (S)

⇒ **$E < S = \searrow$ Poids**

⇒ **$E > S = \nearrow$ Poids**

⇒ **$S = E =$ Poids stable**



H < 2500 kcal/j

F < 2100 kcal/j

La nourriture que nous consommons est la seule source d'énergie qui nous permet de courir, de marcher et même de respirer.

L'accès facile à des aliments savoureux et hypercaloriques combiné à un style de vie sédentaire favorise la surcharge pondérale.

Ce comportement augmente le risque de souffrir ou de mourir de maladies de divers troubles cardiovasculaires et métaboliques (Hypertension, arthrite, diabète, cancer...)

L'AP et l'alimentation sont des déterminants majeurs de l'état de santé d'autant plus quand ils sont associés à un mode de vie sain.

Dans notre société l'inactivité est le deuxième facteur de risque individuel, après le tabagisme.

L'AP limite la survenue de certains facteurs de risque et de pathologies chroniques et elle est liée à un plus grand bien-être psychologique et à une meilleure réaction aux contraintes professionnelles et psychosociales.

L'alimentation comprend des facteurs protecteurs comme délétères. Une consommation suffisante en fruits et légumes, en aliments riches en glucides complexes ou en fibres, ainsi qu'une limitation de la consommation de certains nutriments comme les acides gras saturés ou les glucides simples, sont considérés comme des facteurs protecteurs associés à une réduction de certaines maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, le diabète de type 2 ou encore l'ostéoporose.

L'alimentation n'est pas seulement un besoin biologique; c'est aussi une activité sociale, culturelle, symbolique et cognitive. Elle mobilise des représentations qui vont orienter nos choix alimentaires. L'aliment doit nourrir, satisfaire nos sens (goût, odorat...), on recherche des sensations agréables : le

plaisir. Mais plaisir et santé non seulement ne s'oppose pas mais sont étroitement liés.

L'activité physique et les choix alimentaires varient en fonction de l'âge, du sexe, des facteurs psychologiques, des connaissances et des croyances, des valeurs, du plaisir, de l'image de soi et des facteurs biologiques et génétiques.

Cette présentation va donner les bases d'une alimentation saine et d'une activité physique minimum essentielle, le but est de permettre de s'y retrouver parmi toutes les infos diffusées de part et d'autres, où est dit tout et son contraire...

Ces bases sont issues en grande partie des données scientifiques disponibles aujourd'hui validées et éditées par L'Afssa, la référence en matière de nutrition en France.

C'est la dose

Que manger?



Quand?

En quelle quantité?

On peut manger de tout, « c'est la dose qui fait le poison »

Quels sont les aliments à favoriser et ceux à limiter et pourquoi?

Est-ce qu'il y a une répartition idéale des repas sur la journée, Y'a-t-il des aliments à manger plutôt le matin ou le soir?

Le choix des aliments est essentiel, mais la quantité également.

Rien n'est interdit, mais certains aliments sont à favoriser, sont la base de l'alimentation saine... dans notre société où les sollicitations alimentaires sont

permanentes, interdire un aliment est voué à l'échec et parfois conduit à l'effet inverse, on va finir par consommer l'aliment interdit bien plus souvent et en quantité démesurée...

L'équilibre alimentaire se fait par la diversité des aliments choisis dans les catégories d'aliments à favoriser et se fait par la juste quantité apportée de ces aliments en fonction de ses besoins propre, ces besoins dépendent en grande partie de votre dépense énergétique, ils dépendent de votre activité physique.

■ Plan Physique

Anatomique & thermodynamique : Comment gagner en énergie par des exercices physiques ?

Sédentarité

Une vie toujours plus sédentaire... notre transformation



- 150 000 ans : homo sapiens
- 40 000 ans : sapiens sapiens
Nomadisme planétaire

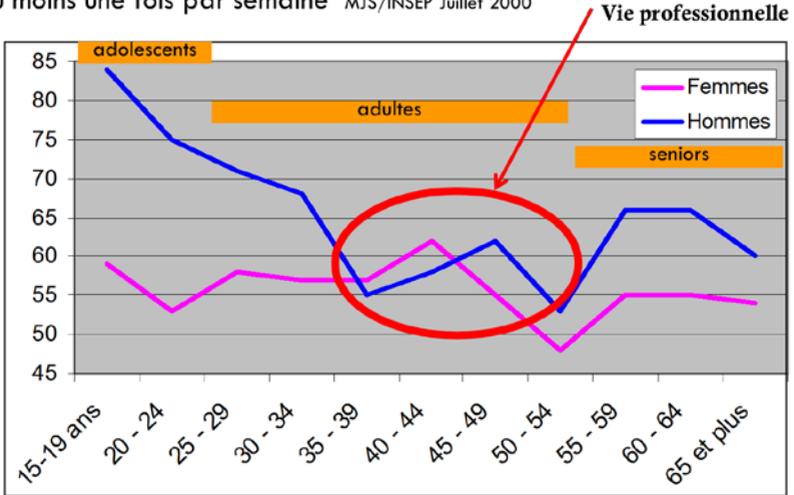
- 10 000 Néolithique
Sédentarisation :
« mutation » culturelle

20ème siècle
21ème siècle
Sédentarité

La préhistoire de l'humanité est celle des chasseurs - cueilleurs « sélectionnés » pour courir 15 km ou marcher 25 km par jour et résister, de temps en temps, à la famine

Activité physique

Adultes déclarant pratiquer une activité physique au moins une fois par semaine MJS/INSEP Juillet 2000



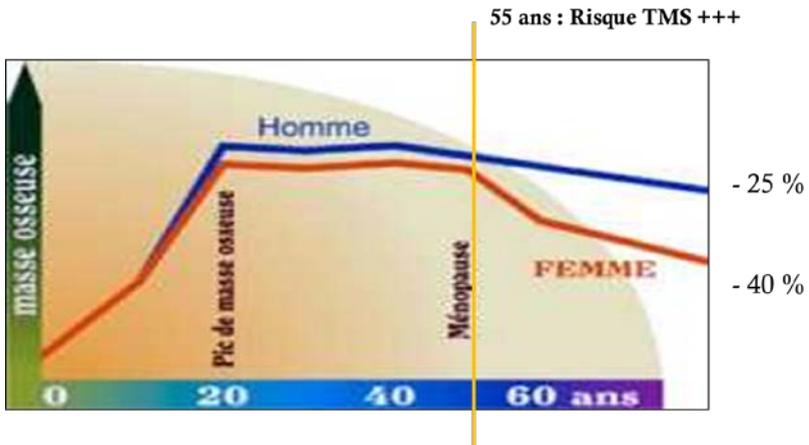
C'est pendant la phase la plus active professionnellement et lors de laquelle nous sommes le plus sédentaire que nous faisons le moins d'activité physique. Le stress professionnel qui s'ajoute au stress personnel à cet âge là a donc plus de facilité pour impacter notre santé....

Conséquences de l'inactivité physique

Dégradation de l'Estime, de l'Humeur, de l'Image de soi...



Oui, le squelette « se dégrade » (ostéopénie)

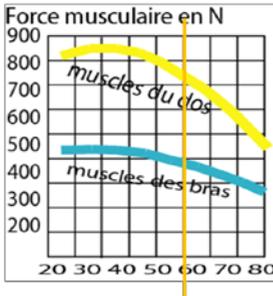


Oui, la force musculaire décline (sarcopénie)



5% tous les 10 ans à partir de 30 ans

12% tous les 10 ans à partir de 30 ans



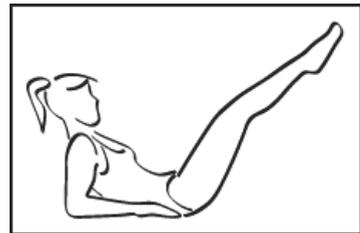
55 ans risque TMS et inaptitude physique +++

337

14 exercices d'entretien à faire chez soi

Exercice 1 : contraction statique

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.



Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol.

Les jambes sont tendues et forment avec le sol un angle d'environ 60°.

Gardez la position 10 secondes et descendez les jambes de 10 cm.

Gardez à nouveau la position 10 secondes. Redes-

cendez encore les jambes jusqu'à ce qu'elles soient en position statique et surélevées de 10 cm par rapport au sol et gardez cette position le plus longtemps possible (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de la sangle abdominale).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement. Surtout ne bloquez pas votre respiration

Exercice 2 : extension des jambes

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les avant-bras posés au sol le long du corps. Les mains vers les fesses. Les genoux et jambes sont pliés, les pieds en direction des fesses. Etendre complètement les jambes puis revenez lentement à la position de départ en pliant les jambes.

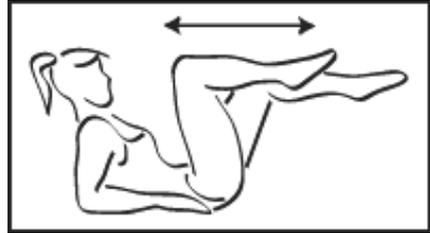


Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les jambes et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Exercice 3 : le pédalo

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, en appui sur les avant-bras posés au sol. Les jambes sont parallèles au sol, effectuez un mouvement de va-et-vient avec les jambes en amenant le genou vers le buste.



Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit. Cet exercice appelé «le pédalo» travaille vos abdos (grands droits abdominaux).

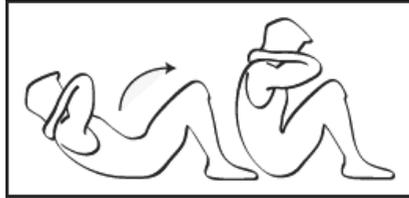
Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries (jusqu'à ressentir une brûlure au niveau de vos abdos).

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 4: le relevé de bassin

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen.

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et les pieds sont croisés. Les paumes des mains contre le sol.



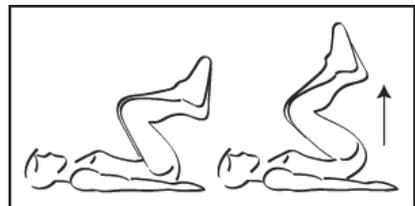
Soulevez le bassin et montez les genoux le plus haut possible tout en gardant le milieu du dos au contact du sol, décollez votre mouvement au niveau des lombaires seulement (bas du dos).

Redescendez lentement et progressivement les genoux pour que les lombaires reposent au sol.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous montez les genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

Exercice 5: le relevé de buste

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen



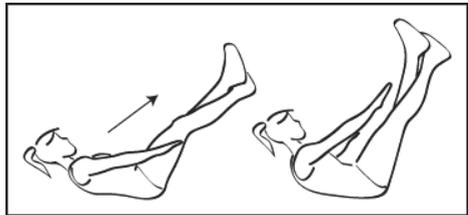
Ce que vous devez faire : Le dos et les pieds en appui sur le sol, les mains derrière la nuque. Relevez le buste le plus haut possible en direction des genoux. Lors de la montée du mouvement ne tirez pas sur la nuque avec les mains car cela pourrait provoquer une blessure au niveau des vertèbres cervicales. Pour éviter ce problème, vous pouvez garder les bras tendus le long du corps pour effectuer ce mouvement. Redescendez le dos au sol en déroulant doucement et progressivement les dos. Pour compliquer ce mouvement et le rendre encore plus efficace ne reposez pas complètement le dos lorsque vous redescendez.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le buste monte en direction des genoux et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend au sol.

Exercice 6 : le relevé de jambes tendues

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) le dos au sol, les jambes sont tendues, les pieds croisés et les bras sont tendus légèrement décollés du sol (environ 10 cm). En relevant le buste venez toucher les pieds avec



les mains.

Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol puis recommencez cet exercice.

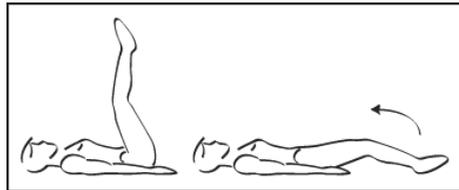
Précautions : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre les pieds avec les mains. Cet exercice se fera naturellement au fur et à mesure que vos abdominaux se renforceront.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en remontant le buste et inspirez (gonfler les poumons) en redescendant le dos au sol.

Exercice 7: le relevé de jambes

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les bras posés au sol le long du corps. Les jambes sont parallèles au sol et surélevées de 5 à 10 cm environ. Relevez les jambes en amenant les genoux vers le buste jusqu'à ce qu'elles forment un angle de 90° environ avec le buste.



Réalisez vos mouvements lentement et progressive-

ment.

Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les jambes montent et inspirez (gonfler les poumons) lorsqu'elles redescendent au sol.

Exercice 8 : le relevé du buste en rotation

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques

Ce que vous devez faire : En appui sur les fesses, genoux pliés, les pieds sont posés au sol, le buste est incliné. Tout en gardant le buste incliné effectuez des rotations du buste avec les bras tendus de



gauche à droite (ne reposez pas le dos au sol pendant l'exécution de vos mouvements). Les bras doivent passés au-dessus des genoux.

Réalisez vos mouvements de chaque côté en alternant une fois à gauche, une fois à droite.

Cet exercice travaille vos abdominaux ainsi que vos obliques

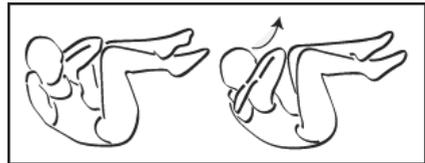
Pour que cet exercice soit efficace faites de longues séries.

Respiration : en effectuant cet exercice respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement.

Exercice 9 : les crunchs croisés

Muscles sollicités : Grands droits de l'abdomen et obliques

Ce que vous devez faire : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, les pieds croisés et les mains derrière la nuque. En décollant le dos du sol soulevez l'épaule gauche et amenez le coude gauche en contact du genou droit.



Redescendez lentement en déroulant le dos progressivement au contact du sol. Ensuite faites le même exercice de l'autre côté (soulevez l'épaule droite et amenez le coude droit en contact du genou gauche).

Précautions : En début d'entraînement il est possible que vous n'arriviez pas à réaliser cet exercice complètement. N'essayez pas d'atteindre le genou avec le coude en forçant et en tirant sur la nuque avec les mains.

Cet exercice se fera naturellement au fur et à me-

sure que vous abdominaux se renforceront, l'exercice vous paraîtra plus facile à réaliser.

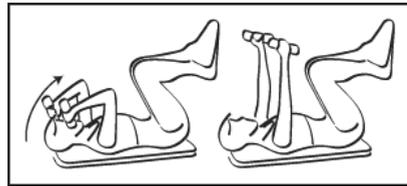
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le coude monte en direction du genou et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le dos redescend à la position de départ.

Exercice 10 : extension des bras avec haltères

Muscles sollicités : Triceps brachial

Ce que vous devez faire : Cet exercice renforce et développe les triceps.

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au-dessus de la tête.



Descendez lentement et progressivement les haltères courts de chaque côté de la tête en faisant attention de ne pas cogner les haltères contre votre tête. Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez éga-

lement les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Si vous avez tendance à creuser les lombaires (bas du dos), croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.

Exercice 11 : travail des cuisses en position statique

Muscles sollicités : Quadriceps, Grand Fessier.

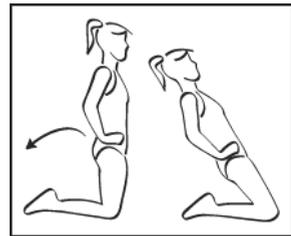
Ce que vous devez faire : Cet exercice raffermi des cuisses et des fessiers.

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches.

Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers.

Ne pas s'asseoir sur les talons.

Revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (sur la face avant de la cuisse). Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).



Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.

Exercice 12 : abduction de la jambe au sol

Muscles sollicités : Tenseur de fascia lata, petit, moyen et grand fessiers.

Ce que vous devez faire : Cet exercice travaille vos fessiers à leur partie extérieure ce qui affine votre tour de hanche.

Allongé(e) au sol, sur le côté, une jambe tendue, l'autre pliée pour trouver une position stable, le bassin légèrement penché vers l'avant.

Levez la jambe le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup. Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe.



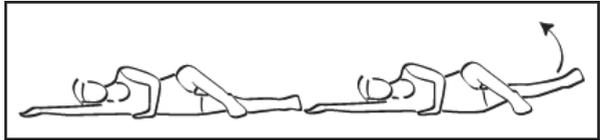
Respiration : Revenez à la position de départ en inspirant (gonfler les poumons) et expirez (vider les poumons) en levant la jambe.

Exercice 13 : adduction au sol

Muscles sollicités : Muscles adducteurs (face interne de la cuisse).

Ce que vous devez faire : Allongé(e) au sol, sur le côté, un bras tendu dans le prolongement du corps, la tête en appui sur l'épaule, une jambe tendue, l'autre jambe est pliée par dessus la jambe tendue, le bassin légèrement pivoté vers l'avant.

Levez la jambe qui est tendue le plus haut possible tout en



contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup.

Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe (sans reposer la jambe au sol : elle doit effleurer le sol).

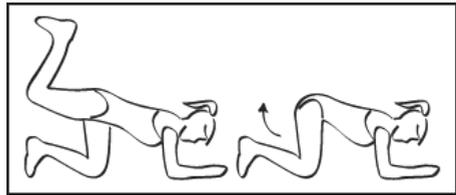
Respiration : Expirez (vider les poumons) lorsque vous levez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) en ramenant la jambe au sol.

Exercice 14: rétropulsion de la cuisse

Muscles sollicités : Petit, moyen et principalement grand fessiers.

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

En appui sur les avant-bras avec un genou en appui sur le sol (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos),



une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos), le genou est plié afin que la cuisse et la jambe forment un angle droit. Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au niveau du sol (arrêtez-vous juste avant que votre genou ne touche le sol) puis revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement et en remontant progressivement votre jambe fléchie. Pendant toute la durée de l'exercice l'angle de fléchissement de la jambe reste identique.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

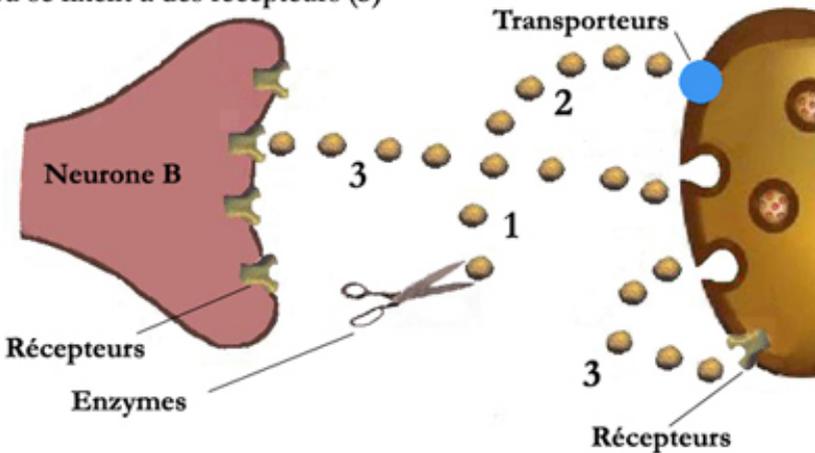
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en ramenant le genou vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) vous revenez à la position de départ.

■ Plan Psychique

Mental : Comment utiliser correctement votre cerveau

Les 4 principaux neurotransmetteurs indispensables à notre équilibre

Les neurotransmetteurs, une fois libérés par le neurone A, sont inactivés par des enzymes (1), recapturés par des transporteurs (2), ou se fixent à des récepteurs (3)



Un peu comme l'Adn, ils forment le code de notre cerveau. Nous allons dans ce module déterminer quel est notre neurotransmetteur dominant et comment corriger la carence dans les autres.

Des experts en psychobiologie ont démontré que bon nombre de problèmes psychiatriques ne seraient pas tant dû aux expériences traumatisantes subies pendant l'enfance qu'à la chimie du cerveau.

Votre personnalité dépend directement du fonctionnement des 4 neurotransmetteurs.

Votre neurotransmetteur dominant dirige les autres.

La dopamine

Un manque de dopamine peut entraîner des troubles de déficit de l'attention. Le stress modéré est parfois nécessaire pour mener à bien nos projets.

Pour permettre à notre serveur de se « recharger », une heure de sieste suffira pour qu'il produise naturellement des neurotransmetteurs. Il en est de même pour l'exercice physique. Pour la dopamine, il est conseillé de faire de la musculation (sport de résistance), de jouer aux échecs, ...

L'acétylcholine

Un manque en acétylcholine peut entraîner des troubles de l'apprentissage.

Ecrire une lettre stimule sa production ainsi que la natation, le jogging (endurance).

L'acide gamma-aminobutyrique (GABA)

Un manque en GABA peut entraîner des pulsions agressives. Marcher dans la nature, pratiquer un sport d'endurance (step, course à pied, cyclisme, ...) déclenchera une production de ce neurotransmetteur.

La sérotonine

Un manque en sérotonine peut entraîner un état dépressif ou des sautes d'humeur. Pour favoriser le développement de ce neurotransmetteur, il est préconisé de faire de la sculpture et un sport d'endurance.

Le Dr Braverman a établi un test qui permet de déterminer sa nature dominante et un autre test qui permet de savoir où se cache une carence en un neurotransmetteur.

Il est important de faire ces deux tests simultanément, dans le plus grand calme et en y mettant toute son attention. Vous êtes ce que vous êtes, soyez sincère au risque de biaiser l'information et de la rendre caduque. Répondez aussi rapidement, la première idée est toujours la bonne (tenez compte de votre état habituel).

Quelle est votre nature dominante ?

1 A

Mémoire et capacité à concentrer son attention	Vrai	Faux
En général, j'ai les idées claires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me concentre facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réfléchis beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'esprit rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais tant de choses à la fois que je me disperse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apprécie les débats animés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup d'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement critique envers moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Condition physique	Vrai	Faux
La plupart du temps j'ai beaucoup d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent une tension artérielle élevée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai connu des périodes où je débordais d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouger me revigore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai généralement pas besoin de café pour démarrer le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes veines sont extrêmement visibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma température corporelle est plutôt élevée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne m'arrête pas de travailler quand je mange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis soupe au lait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange uniquement parce qu'il le faut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les films d'action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens en pleine forme après avoir fait de l'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité	Vrai	Faux
Je suis dominateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas toujours conscience de ce que j'éprouve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent du mal à écouter les autres car j'ai tendance à vouloir Imposer mes idées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai été plus d'une fois mêlé à des bagarres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je regarde plutôt vers l'avenir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfois, j'échafaude des théories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres me voient plutôt comme un cérébral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis porté au rêve et au fantasme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les livres d'histoire et autres ouvrages documentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'admire les gens ingénieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois du mal à voir venir les gens qui feront des histoires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres me voient plutôt comme un esprit novateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent agité ou irrité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En principe, je ne me laisse pas avoir par ceux qui demandent mon aide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On trouve parfois que j'ai de drôles d'idées, mais je peux toujours les justifier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un rien me contrarie ou me rend anxieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des fantasmes de toute puissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'adore dépenser de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans mes relations avec les autres, j'aime bien dominer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très dur avec moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je réagis agressivement à la critique et suis facilement sur la défensive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère	Vrai	Faux
Certains trouvent que j'ai la tête dure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour certains, je suis irrationnel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis prêt à tout pour atteindre mon but	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La religion m'intéresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'incompétence me met en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis exigeant envers moi comme envers les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La plupart des gens me voient comme quelqu'un qui va au bout de ce qu'il entreprend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

2 A

Mémoire et capacité à concentrer son attention	Vrai	Faux
J'ai une excellente mémoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais écouter les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me souviens facilement des histoires que j'ai entendues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En principe, je n'oublie jamais un visage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D'habitude, rien ne m'échappe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent de bonnes intuitions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je remarque tout ce qui se passe autour de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de l'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique	Vrai	Faux
Mon pouls est plutôt lent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une bonne tonicité musculaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon corps est harmonieux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas de problème de cholestérol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je mange, j'aime goûter un plat savoureux et beau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime le yoga et les étirements musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je fais l'amour, je suis très sensuel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà eu des épisodes de boulimie ou d'anorexie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà essayé toutes sortes de médecines parallèles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité	Vrai	Faux
Je suis un éternel romantique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis relié à mes sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plutôt mon intuition quand j'ai une décision à prendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime échafauder des théories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certains me trouvent distrait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les romans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma vie fantasmatique est riche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je trouve toujours une solution aux problèmes des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je parle facilement de mes ennuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois que l'on peut avoir une expérience mystique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois en l'âme sœur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un côté mystique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à trop forcer sur le plan physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas d'un tempérament buté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très relié à mes émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je peux aimer quelqu'un, puis le détester la minute d'après	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien flirter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dépense facilement pour mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des fantasmes quand je fais l'amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un côté fleur bleue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les films d'amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'aime, je n'ai pas peur de prendre des risques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère	Vrai	Faux
Je suis optimiste pour l'avenir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin d'aider les gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois que rien n'est impossible quand on s'en donne les moyens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un don pour faire régner l'entente entre les gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon cœur déborde de charité et d'altruisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour certains, je suis un doux rêveur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas trop quoi penser de la religion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis idéaliste, mais non perfectionniste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai juste besoin que l'on soit correct avec moi, pas plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

3 A

Mémoire et capacité à concentrer son attention	Vrai	Faux
Je peux maintenir longtemps mon attention, ce qui me permet de		
Suivre un raisonnement logique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je préfère me pencher sur les gens plutôt que sur les livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens pratiquement tout ce que j'entends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me souviens avec précision de ce que l'on m'a raconté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes expériences me servent de leçon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai la mémoire des noms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je dois agir ou écouter quelqu'un, je suis vite concentré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique	VRAI	FAUX
Je me détends facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel calme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le soir, je m'endors rapidement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai plutôt une bonne endurance physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tension est bonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il n'y a pas d'antécédent d'accident vasculaire cérébral dans ma famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne cherche pas à pimenter ma vie amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai plutôt pas de tensions musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La caféine ne me fait pas grand-chose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prends mon temps pour manger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dors comme un bébé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas particulièrement « accro » au sucre ou à un autre Aliment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'exercice est une discipline à laquelle je m'astreins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité	Vrai	Faux
Je ne suis pas très aventureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas quelqu'un qui s'emporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très patient	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La philosophie ne m'intéresse pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'adore les séries télé avec des sagas familiales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas les films de science-fiction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne prends pas de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je tiens compte des expériences passées avant de prendre une décision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel réaliste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pense qu'il faut savoir tourner la page	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse aux faits et aux détails	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'ai pris une décision, je m'y tiens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai, en permanence, besoin de tout planifier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis collectionneur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel un peu triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai peur des conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'économise beaucoup d'argent, au cas où	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En général, mes liens avec les gens sont solides et durables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un soutien pour beaucoup de personnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère	Vrai	Faux
Ma devise : « La fortune sourit à ceux qui se lèvent tôt »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois qu'il y a des limites à respecter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais le maximum pour faire plaisir aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis perfectionniste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai aucun mal à entretenir des relations durables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne jette pas l'argent par les fenêtres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le monde serait plus paisible, me semble-t-il, si les gens faisaient un effort sur le plan moral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très loyal et dévoué envers les personnes que j'aime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois aux valeurs de la morale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respecte les lois, les principes et les institutions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois à l'engagement au service de la communauté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

4 A

Mémoire et capacité à concentrer son attention	Vrai	Faux
Je me concentre facilement sur les tâches manuelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une bonne mémoire visuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très perspicace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je réfléchis, je ne cherche pas midi à 14 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vis dans l'instant présent, ici et maintenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dis facilement : « Venez-en aux faits »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les livres m'apprennent peu, mais l'expérience beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour comprendre quelque chose, j'ai besoin d'en faire l'expérience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique	Vrai	Faux
Je dors trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je fais l'amour, je déteste la routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma tension est bonne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un homme (ou une femme) d'action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je bricole beaucoup à la maison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup d'activités extérieures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je pratique des sports à risque, comme le parachutisme, la moto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je résous facilement les problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai rarement une envie irrésistible de sucres rapides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'habitude de prendre mes repas sur le pouce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Côté activité physique, je ne suis pas très persévérant. Je peux m'entraîner tous les jours pendant trois semaines, puis arrêter un mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité	Vrai	Faux
Je vis dans l'instant présent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En société, je suis souvent le boute-en-train	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très organisé pour rassembler des faits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel très souple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis un négociateur-né	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime assez me laisser vivre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je saisis toutes les occasions pour faire du cinéma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une âme d'artiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis habile de mes dix doigts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Question sport, je prends des risques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je crois aux médiums	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive souvent de profiter des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le point de vue des autres m'indiffère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime prendre du bon temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime surtout les films d'horreur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fasciné par les armes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me tiens rarement à mon agenda ou à ce que j'ai prévu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à rester fidèle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand une relation amoureuse est terminée, je tourne facilement la page	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dépense mon argent sans trop réfléchir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai beaucoup de relations plutôt superficielles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Copyright © Yves LEBLANCOIS et l'Institut
de la Santé et du Bien-être en Québec - 2015

Traits de caractère

Faux

Je suis toujours prêt à modifier mes plans au cas où quelque chose de mieux se présenterait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'aime pas travailler dur pendant longtemps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin que les choses aient du sens, une utilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je vis dans l'instant présent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je prie uniquement quand j'ai besoin d'un soutien spirituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas vraiment quelqu'un dont on dira qu'il a des principes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais ce que je veux quand je veux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne recherche pas la perfection. Je veux seulement vivre ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Économiser, c'est bon pour les gens niais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

RÉSULTATS

1A (nature de type dopamine) : nombre total de « vrai ».....

2A (nature de type acétylcholine) : nombre total de « vrai »...

3A (nature de type GABA) : nombre total de « vrai »

4A (nature de type sérotonine) : nombre total de « vrai »

Votre nature dominante est révélée par une majorité de « vrai ».

Mais un total de 35 « vrai » ou plus représente un déséquilibre.

Un total inférieur de 10 à 15 points par rapport à votre nature dominante est le signe d'une ancienne carence qui devra être traitée même si vous vous sentez en parfaite santé.

Quelles sont vos carences ?

Par ce test, vous allez savoir quel est le (ou les) neurotransmetteur déficient (votre dominant y compris).

Vos réponses doivent se faire par rapport à ce que vous vivez dans le présent, même si votre réponse est « vrai » uniquement pour la première fois aujourd'hui.

1 B

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	Vrai	Faux
J'ai du mal à soutenir mon attention et à rester concentré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de caféine pour me réveiller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon esprit n'est pas assez rapide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très attentif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à finir quelque chose, même quand cela m'intéresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il me faut du temps pour assimiler quelque chose de nouveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique

Je suis « accro » au sucre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma libido est en baisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dors trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai un problème d'addiction, à l'alcool ou autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Récemment, j'ai eu un passage à vide sans raison apparente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens parfois totalement épuisé alors que je n'ai rien fait de spécial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours eu des problèmes de poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas très porté sur le plaisir et la bagatelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à sortir du lit le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne peux pas me passer de cocaïne, d'amphétamines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité

	Vrai	Faux
Dans la vie, suivre les autres me suffit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On a tendance à profiter de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens à plat ou déprimé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Certains me trouvent trop « cool »	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai rarement quelque chose d'urgent à faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne réagis pas quand on me critique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'attends toujours que les autres me disent ce que je dois faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère

Je ne suis plus capable de réfléchir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis incapable de prendre les bonnes décisions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI

2 B

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	Vrai	Faux
Je manque d'imagination	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à retenir le nom des gens que je vois pour la première fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai remarqué que ma mémoire n'est plus ce qu'elle était	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personne que j'aime me dit que je manque de romantisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne me souviens jamais de la date d'anniversaire de mes amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis moins créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique

Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon tonus musculaire est moins bon qu'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne fais plus de sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de manger gras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà essayé les hallucinogènes ou autres drogues illégales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que mon corps se détraque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je respire difficilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité

	Vrai	Faux
Je ne suis pas souvent gai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens désespéré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je parle peu de moi pour éviter que les autres ne me blessent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je préfère de loin agir seul plutôt qu'au sein d'un groupe, surtout grand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les autres réagissent plus que moi à quelque chose d'ennuyeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis d'un naturel soumis et j'abandonne facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il est rare que quelque chose me passionne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime la routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère

Les histoires des autres ne m'intéressent pas, il n'y a que la mienne qui compte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne fais pas attention aux sentiments des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas d'un naturel optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis obsédé par mes défauts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI

3 B

Mémoire et capacité à concentrer son attention

	Vrai	Faux
J'ai du mal à me concentrer parce que je suis trop nerveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne retiens pas les numéros de téléphone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à trouver le mot juste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je suis dans une situation délicate, ma mémoire me joue des tours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sais que je suis intelligent, mais j'ai du mal à le montrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon attention est fluctuante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dois souvent relire plusieurs fois un paragraphe avant de le comprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'esprit rapide, mais j'ai parfois du mal à formuler ce que je pense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique

	Vrai	Faux
Je ne suis pas dans une forme éblouissante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des tremblements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent mal au dos et/ou à la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens souvent oppressé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement des palpitations cardiaques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement les mains froides	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parfois, je transpire trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des vertiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent des tensions musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai facilement le trac	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin d'aliments amers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis plutôt nerveux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime le yoga parce que cela m'aide à me détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis souvent épuisé, même après une bonne nuit de sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mange trop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité

	Vrai	Faux
J'ai l'humeur changeante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien faire plusieurs choses à la fois, mais je ne sais jamais par laquelle commencer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais facilement quelque chose si je pense que ça va être amusant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand c'est ennuyeux, j'essaye toujours d'y apporter une touche de piquant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement inconstant, passant du coq à l'âne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement trop enthousiaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À cause de mon tempérament impulsif, je m'attire facilement des ennuis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bien me faire remarquer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dis ce que je pense, sans me soucier des autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai parfois des accès de colère. Ensuite, je m'en veux beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'hésite pas à mentir pour me tirer d'affaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours été moins intéressé au plaisir et la bagatelle que la moyenne des gens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère	Vrai	Faux
Je ne respecte plus les règles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai perdu beaucoup d'amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me lasse assez vite d'une relation amoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je considère que la loi est arbitraire et dénuée de fondement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les règles que je respectais auparavant me semblent aujourd'hui ridicules	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI :

4 B

Mémoire et capacité à concentrer son attention	Vrai	Faux
Je ne suis pas très perspicace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne me souviens pas de choses que j'ai vues autrefois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis lent à réagir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas le sens de l'orientation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Condition physique

J'ai des sueurs nocturnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis insomniaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour être à mon aise, quand je dors, j'ai besoin de changer souvent de position	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille toujours tôt le matin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne sais pas me détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La nuit, je me réveille au moins deux fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une fois réveillé, j'ai du mal à me rendormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de sel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai moins envie de faire du sport qu'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Personnalité	Vrai	Faux
Je suis un anxieux chronique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des pensées d'autodestruction	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai déjà eu, dans le passé, des idées de suicide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à me réfugier dans le monde des idées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis parfois si structuré que j'en deviens inflexible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une imagination débridée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai toujours peur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Traits de caractère

Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Désormais, je ne veux plus prendre de risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma vie n'a aucun sens et je le vis mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOMBRE TOTAL DE VRAI

RÉSULTATS

1 B (manque de dopamine) : nombre total de « vrai »

2 B (manque d'acétylcholine) : nombre total de « vrai »

3 B (manque de GABA) : nombre total de « vrai »

4 B (manque de sérotonine) : nombre total de « vrai »

Une majorité de vrai indique une carence dans un neurotransmetteur qui peut entraîner une maladie.

Jusqu'à 5 réponses vraies, vous avez une carence mineure.

De 6 à 15, elle est modérée.

Au-delà, la carence est importante et il sera important de se faire soigner.

Fournissez les résultats des deux tests à votre médecin, connaissant votre nature dominante et vos carences, il pourra être plus efficace dans son approche.

Quelles maladies sont liées à vos carences ?

Carence en dopamine

Une carence en dopamine est toujours associée à une perte de contrôle. Le métabolisme, les muscles, l'état émotionnel sont affectés. Il en découle trois grandes classes de maladie :

Addiction : est un comportement répétitif compulsif qui détruit petit à petit l'organisme. Suivre les conseils du chapitre suivant pour réguler la production de dopamine.

Obésité : il faut ici transformer efficacement les aliments en énergie. Un régime riche en protéines améliore la production de dopamine.

Maladie de Parkinson : cette maladie est un « classique » d'une carence en dopamine. C'est un déficit en dopamine qui épuise le cerveau d'une manière biochimique et électrique. La méthionine est très utile, la tyrosine et la phénylalanine ainsi que la tryptophane (pour stopper les tremblements).

Carence en acétylcholine

Une carence dans ce neurotransmetteur est une déshydratation dans le cerveau, les os, les articulations. Les principales maladies en découlant sont :

L'arthrose : maladie inflammatoire due à une déshydratation à tous les niveaux. Les articulations ne sont plus lubrifiées. Les capacités cognitives se dégradent, faute de teneur en eau dans le cerveau. Dans le chapitre suivant les règles d'hygiène à suivre pour stimuler la production d'acétylcholine sont indiquées. La méthionine donne d'excellents résultats.

L'ostéoporose : c'est une déminéralisation progressive du squelette. Eviter l'abus d'alcool, de tabac, de caféine et de sel. Le rythme de vie est à modifier et une complémentation en calcium (et autres minéraux dont le bore et le strontium) est nécessaire. La musculation permettra de consolider les os. Profiter du soleil (sans s'exposer outre mesure) permettra de faciliter la transformation de la vitamine D en calcitriol.

La sclérose en plaques : maladie neurologie du système nerveux central (cerveau, moelle épinière et nerf optique). La myéline qui protège le système nerveux (et qui est composé d'acétylcholine) disparaît petit à petit, il y a une mauvaise transmission de l'influx nerveux ce qui perturbe grandement les circuits neuronaux. Il convient de stimuler la production d'acétylcholine et de GABA, de prendre de la vitamine D, des antioxydants, des compléments vitaminiques, du millepertuis et des acides aminés ; de l'huile d'olive, d'onagre, de poisson gras et de colza,

de la DHEA, des fruits et légumes crus, de limiter les œufs.

Carence en GABA

Cela se manifeste par de l'anxiété, ce qui amène de l'hypertension qui amène des douleurs chroniques.

Les douleurs chroniques : les nutriments suivants permettent de réduire grandement l'arthrose et les maux de tête : (5-http), vitamine D, L-phénylalanine, méthionine, huile de poisson. En ajoutant de la vitamine B6, du zinc, du manganèse vous gérerez mieux votre stress qui entraîne toutes sortes de douleurs dans le corps.

L'épilepsie : le cerveau perd son rythme naturel, différents déséquilibres s'ensuivent. L'inositol a un rôle important dans cette affection. Les nutriments suivants peuvent aider ; vitamine E, B6, le magnésium, la taurine, le calcium, le magnésium.

L'hypertension artérielle : est un syndrome vasculaire. La taurine permet de réduire l'hypertension. Elle se trouve en grande quantité dans les protéines animales. Elle permet de traiter grand nombre de problèmes comme l'insuffisance cardiaque, l'infarctus, l'arythmie, l'hypercholestérolémie... Il est bon d'y adjoindre de l'huile de poisson, d'onagre ; de l'ail, du

magnésium et de la vitamine B6. Manger des aliments qui stimulent la production de GABA.

Carence en sérotonine

Troubles du sommeil : si le sommeil n'est pas réparateur, alors les autres neurotransmetteurs fonctionnent également mal. En cas d'insomnie, prendre un peu de tryptophane à midi et le soir, la niacine et la niacinamide (B3) en prolonge les effets. La qualité du sommeil sera favorisée par la mélatonine et le GABA, l'inositol et la vitamine C. L'acide pantothénique (B5), la vitamine B6 et toutes vitamines du groupe B.

Le besoin compulsif de sucre et le diabète : une alimentation riche en protéines augmente l'apport en tryptophane, ce qui diminue l'envie de sucre. Une alimentation trop sucrée aboutit souvent à un diabète de type 2 (obésité). Le chrome est souvent insuffisant lorsqu'on mange trop sucré. L'inositol est aussi efficace. Outre le fait de cesser tout apport de sucre rapide, on peut recourir à des plantes (*Gymnema sylvestre*) et des compléments alimentaires : zinc, vitamines du groupe B. Le besoin compulsif de sucre est souvent dû à un manque de dopamine. Il serait bien de manger des aliments stimulants la dopamine le matin et le midi et le soir ceux augmentant le GABA.

L'anorexie, la boulimie, la sexualité exacerbée :
prendre des nutriments et une alimentation qui stimulent la production de sérotonine.

Neurotransmetteurs

	<u>DOPAMINE</u>	<u>ACÉTYLCHOLINE</u>	<u>LE GABA</u>	<u>SÉROTONINE</u>
Organes associés	Reins - Vessie Surrénales Cellules associées Coupe L2	Poumons - Colon Thyroïde Cellules associées	Rate-Pancréas, Estomac Cellules associées	Cœur Intestin grêle Testicules – ovaires Cellules associées
Image	La centrale	Le câblage	Le régulateur	La lumière
Source de:	L'énergie physique et psychique	La créativité	La stabilité, la paix du cerveau	La joie de vivre Sérénité

La dopamine

- Scan: le S.N.V.

Si neurasthénie

problème de DOPAMINE

- Scan: le CORTEX

Voir lobes frontaux
(commandent nos
mouvements volontaires)

Actions possibles

Métathérapie sur :

- **NEUROCYTE** (si plus d'1/2 carreau en 7,6 – 8,2)
- **NERFS CRÂNIENS** (si **NEURASTHÉNIE**)
- **puis, CORTEX** (lobes frontaux)
- **ADRÉNALINE** et **NORADRÉNALINE** (si besoin)

Réinformation sur :

- **DOPAMINE** sur hormone dans SNV

- Scan: adrénaline et noradrénaline

Rouge dessus = excès (surtension, excitation, sur activité, impulsif, violent, libido débridé)

Bleu dessus = manque (sous-tension, endormie, léthargique, fonctionnement au ralenti, agressivité, saute d'humeur, ralentissement du métabolisme, trouble de la glycémie, déminéralisation, grignotages sucreries, parkinson, obésité, problème digestif, sommeil excessif, repli sur soi, manque d'attention et de concentration, troubles de la glycémie ...)

besoin d'Oméga 3

Acétylcholine

- Scan: le S.N.V.

Problème Acétylcholine si :

- **Désordre important**
entre orthosympathique
(lignes extérieures)
et parasymphatique

Actions possibles

Métathérapie sur :

- **NERFS CRÂNIENS**
- **puis, CORTEX** (lobes pariétaux : usine à penser)
- **S.N.V.**

Réinformation sur :

- **Acétylcholine** sur catalyseurs INJEEL dans SNV

Si déficit en Acétylcholine :

- Ralentissement de l'acuité intellectuelle, trous de mémoire
- Baisse de mémoire, de concentration, difficultés d'apprentissage
- Anxiété, attitude calculatrice,
- Besoin d'aliments gras, diabète, hypercholestérolémie,
- Sclérose en plaques, alzheimer, dyslexie, troubles oculaires
- Hystérie, psychose maniaco-dépressive

Si excès en
Acétylcholine

-
- **Paranoïa**
- **Repli sur soi**

Sérotonine

- Scan: Sérotonine

Courbe 7,6 à 8,2

- **Rouge dessus = excès**
- **Bleu dessus = déficit**

Actions possibles

Métathérapie sur :

- **NEUROCYTE** (si besoin)
- **SÉROTONINE**
- **NERFS CRÂNIENS**
- **puis, CORTEX** (lobes occipitaux : vision, régulation du cerveau à se reposer)

Réinformation sur :

- **Sérotonine dans Hormone sur le S.N.V.**

Si déficit en Sérotonine :

- Dépendance alcool, drogue
- Hypersensibilité
- Absence de plaisir, timidité, paranoïa
- Problème de concentration
- TOC (troubles obsessionnels compulsifs)

Si excès en Sérotonine :

- Extrême nervosité
- Vulnérable à toute critique

Les caractéristiques des neurotransmetteurs

Comment retrouver votre santé en régulant leur production

Neurotransmetteur	Profil	Excès	Manque	Traitement	Diététique	Nutriments	Compléments alimentaires
Dopamine <i>Influence le bon fonctionnement du cerveau en éveil</i>	Dynamisme Esprit vif, actif, acuité intellectuelle forte, personnalité qui sait exactement ce qu'elle veut, à l'aise avec les chiffres et moins avec les émotions et sentiments. Bon esprit autocritique qui supporte difficilement les remarques. Pas très réceptif, vous créez plutôt de nouveaux liens que vous ne les n'entretenez	Impulsivité extrême, violence, sensations fortes. Les vols ou viols proviennent souvent d'un excès de dopamine.	Diminution de la vitalité et de l'acuité intellectuelle. Manque de mémoire, incapacité à concentrer son attention, manque de forme physique et mentale. Moins de performance au travail. Ce manque pousse à consommer des aliments sucrés.	Stimulant du système nerveux sympathique (production d'adrénaline). Voir cela avec votre médecin traitant. Intégrer à son quotidien des méthodes anti-stress afin de permettre au cerveau de se recentrer afin de produire plus de dopamine : par exemple, la respiration alternée et une demi-heure de détente pour faire quelque chose qui va vous stimuler. Faire également de la musculation.	Faire attention à notre nourriture est la façon la plus naturelle pour stabiliser sa production de dopamine. <u>Pour stimuler la production</u> Repas riches en protéines (phénylalanine -4g/jour- et tyrosine - minimum 1g/ jour) et pauvres en matières grasses.	Cottage cheese, germe de blé, dinde, haricots mungo, noix, poulet, ricotta	L-phénylalanine et Tyrosine. Complexes vitaminiques B + C + fer + cuivre + magnésium + zinc Antioxydants Acides aminés : tryptophane et phénylalanine

Compléments qui stimulent la Dopamine suivant le Dr Braverman (apport quotidien recommandé) :

Phénylalanine : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 1000 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 2000 mg pour un déficit supérieur à 15

Tyrosine : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 1000 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 2000 mg pour un déficit supérieur à 15

Méthionine : 250 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 500 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 1000 mg pour un déficit supérieur à 15

Rhodiola rosea : 50 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 100 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 200 mg pour un déficit supérieur à 15

Pyridoxine (B6) : 5 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 10 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 50 mg pour un déficit supérieur à 15

Vit. Du groupe B : 25 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 50 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 100 mg pour un déficit supérieur à 15

Phosphatidylsérine : 50 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 100 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 200 mg pour un déficit supérieur à 15

Ginkgo Biloba : 50 mg pour un déficit en 0 et 5 – 75 mg pour un déficit entre 6 et 15 et 100 mg pour un déficit supérieur à 15

Neuro-transmetteur	Profil	Excès	Manque	Traitement	Dietetique	Nutriments	Compléments alimentaires
GABA Acide gamma-aminobutyrique <i>Stabilité, cohérence, sociabilité et altruisme</i>	Stabilité Cet acide empêche d'être inefficace à cause d'une surexcitation. On peut toujours compter sur un individu qui a ce profil. Les problèmes n'atteignent pas ce genre de personne. L'individu de type GABA excelle dans le fait de fixer des objectifs, mener un projet à bonne fin, administrer. Ici, l'organisation prime dans tous les domaines de la vie. C'est une personne fidèle qui ne remet pas sa vie en cause. Toujours disponible pour le conseil ou le réconfort.	Vous mettez toute votre énergie au service des autres au point de souffrir de l'oubli de vos propres besoins. Ainsi, vous dépendez d'une autorité extérieure qui vous pousse à être conforme à ce que les autres veulent.	Principal inhibiteur du système nerveux, il contrôle tous les autres neurotransmetteurs. Il affecte directement votre personnalité et la manière dont vous gérez le stress. Un manque de GABA entraîne de l'irritabilité, de la nervosité et de l'anxiété. Il peut également y avoir une arythmie. Le premier signe est l'instabilité. Physiquement les problèmes se succèdent. Une insuffisance en GABA ralentit le transit intestinal. Lorsque la production de GABA diminue, le système nerveux s'emballe provoquant de l'anxiété.	Pratiquer au moins 30 minutes trois fois par semaine le jogging, le step, le vélo, la natation, la marche. Il est important de travailler son endurance. Marchez qu'il pleuve, qu'il fasse beau ou qu'il vente. L'air pur aura raison de votre déficience. Cette nature a besoin d'activités ludiques bénéfiques à sa santé. N'oubliez pas que les relations sont un échange, soyez attentif à vos besoins et apprenez à dire non. Les produits chimiques inhibent les neurotransmetteurs.	Amandes, avoine complet, blé complet, noix, lentilles, son de riz, fêta, foie de bœuf, pomme de terre, riz complet, brocolis, épinards. Les bienfaits se feront sentir après quelques semaines quand l'organisme aura remonté son taux de glutamine et stabilisé sa production de GABA	Les aliments les plus importants pour stimuler la production de GABA sont les abats (foie), les céréales complètes, les fruits secs, les légumes, le melon, les oranges.	Multivitamines Glutamine Inositol

Compléments qui stimulent le GABA suivant le Dr Braverman (apport quotidien recommandé) :

Inositol : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 1000 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 2000 mg pour un déficit supérieur à 15

GABA (généralement mal absorbé) : 100 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 500 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1000 mg pour un déficit > à 15

Acide glutamique : 250 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 500 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1000 mg pour un déficit supérieur à 15

Mélatonine : 1 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 2 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 3 à 6 mg pour un déficit supérieur à 15

Thiamine : 200 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 400 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 600 mg pour un déficit supérieur à 15

Vitamine B1 (Thiamine) : 25 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 50 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 100 mg pour un déficit supérieur à 15

Vitamine B3 (Niacinamide) : 25 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 100 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 500 mg pour un déficit supérieur à 15

Vitamine B6 (Pyridoxine) : 5 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 10 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 50 mg pour un déficit supérieur à 15

Valériane : 100 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 200 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 500 mg pour un déficit supérieur à 15

Passiflore : 200 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 500 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1000 mg pour un déficit supérieur à 15

Neuro-transmetteur	Profil	Excès	Manque	Traitement	Diététique	Nutriments	Compléments alimentaires
<p>Sérotonine</p> <p>Joie de vivre, capacité de se régénérer et trouver la sérénité.</p> <p>Anticiper toute chose avec enthousiasme et en tirer du plaisir, sentir ce qui est devant soi et tout mettre en place pour pouvoir répondre à ce moment-là est la clé de la nature sérotonine.</p>	<p>Joie de vivre</p> <p>S'il est dominant chez vous, vous savez apprécier l'instant présent. Vous êtes réaliste, réceptif et parfois impulsif. Vous participez à des activités pour le plaisir qu'elles vous procurent. Pour vous les choses doivent être faites immédiatement et le changement, la nouveauté vous stimule. Vous affrontez aisément les difficultés et ne redoutez pas l'échec. Vous êtes optimiste, jovial et facile à vivre. Votre loyauté est indéfectible au travail et en famille ; votre sens pratique est apprécié. Vous n'appréciez guère l'ordre et la structure et vous êtes très indépendant. Vous aimez vivre le grand frisson !</p>	<p>Nervosité, hésitation, distraction, vulnérable à la critique et peur de déplaire. Au pire vous manquez de confiance en vous et êtes d'un caractère timide malade. Vous pouvez être en colère de ne pouvoir interagir avec les autres.</p>	<p>Le sérotonine contrôle l'envie de manger et est impliquée dans les influx électriques liés à la vue et au repos. La nuit, elle permet au cerveau de se régénérer et de se rééquilibrer</p>	<p>Les médicaments peuvent vous aider à conditions qu'ils correspondent à votre nature dominante.</p> <p>Le sport régénère le cerveau tout comme le sommeil.</p> <p>Un peu d'introspection ne nuira pas à votre nature. Un sentiment de paix permettra à votre cerveau de se reposer, de se régénérer en restant éveillé.</p>	<p>Une carence en sérotonine nécessite un apport en tryptophane (cet acide aminé se trouve dans les protéines comme la dinde). Le besoin en tryptophane pour un adulte est de 200 mg/jour (50 g de germe de blé, 100 g de cottage cheese ou 100g de dinde).</p> <p>Aliments riches en tryptophane : gibier, dinde, canard, œuf, germe de blé, avocat, cottage cheese, ricotta)</p>	<p>Évitez les pesticides</p> <p>Fuyez les vapeurs de plastique.</p> <p>Ne mangez pas de poisson qui peut renfermer du mercure, surtout les prédateur thon, raie, lotte, daurade, espadon.</p>	<p>Troubles de l'attention et du sommeil :</p> <p>5- hydrotryptophane (100-500mg)</p> <p>Troubles de l'humeur :</p> <p>huiles de poisson et zinc</p> <p>Prise de poids et régulation de l'appétit :</p> <p>acide hydroxycitrique (250-1500mg)</p> <p>Insomnie :</p> <p>mélatonine (1-3mg avant 40 ans, jusque 6mg ensuite)</p> <p>Dépression :</p> <p>tryptophane (500-2000mg) et millepertuis</p> <p>Constipation :</p> <p>magnésium (400-1000mg)</p>

copyright David LEFRANÇOIS et l'Institut
des Neurosciences Cognitives - 2015

Compléments qui stimulent la sérotonine suivant le Dr Braverman (apport quotidien recommandé) :

Calcium : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 750 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1000 mg pour un déficit supérieur à 15

Huile de poisson : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 1000 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 2000 mg pour un déficit supérieur à 15

5-HTT : 100 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 200 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 400 mg pour un déficit supérieur à 15

Magnésium : 200 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 400 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 600 mg pour un déficit supérieur à 15

Passiflore : 200 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 500 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1000 mg pour un déficit supérieur à 15

Vitamine B6 (pyridoxine) : 5 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 10 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 50 mg pour un déficit supérieur à 15

SAM-e (S- adénosyl-méthionine) : 50 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 100 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 200 mg pour un déficit > à 15

Millepertuis : 200 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 400 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 600 mg pour un déficit supérieur à 15

Tryptophane : 500 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 1000 mg pour un déficit entre 6 et 15 – 1500 à 2000 mg pour un déficit supérieur à 15

Zinc : 15 mg pour un déficit entre 0 et 5 – 30 mg pour un déficit supérieur entre 6 et 15 – 45 mg pour un déficit supérieur à 15

Voici quelques règles de base

Pour la dopamine

Privilégier les protéines et les fruits.

Compléments alimentaires : le chrome, la rhodiola (plante des régions froides) et la thiamine (B1).

Pour l'acétylcholine

Les œufs, le caviar, les sardines, les huiles de poisson et l'huile d'olive.

Compléments alimentaires : le manganèse, l'acide lipoïque et l'huperzine A.

Le GABA

Les légumes

Compléments alimentaires : vitamines du groupe B et les acides aminés du GABA.

La sérotonine

La volaille et les sucres lents.

Compléments alimentaires : vitamine B6, l'hypericine (principe actif du millepertuis) et les huiles de poisson gras.

Il faut privilégier les aliments colorés et les frais afin de recevoir tous les nutriments nécessaires aux différents neurotransmetteurs.

Si vous consommez des fruits, des légumes, des protéines et des sucres lents, vous améliorerez votre san-

té et stabiliserez votre poids. SUPPRIMEZ DE VOTRE ALIMENTATION TOUS LES PRODUITS RAFFINES.

Chacun de vos repas comportera donc : 80% de fruits et légumes et de céréales complètes et 20% de protéines (haricots secs, dinde, poisson). L'ail fera baisser votre tension artérielle et fluidifiera le sang. Prenez des compléments alimentaires « multivitaminés + minéraux » et antioxydants (A, C, E, Zinc et Q10).

Quels acides aminés pour quels neurotransmetteurs ?

Neurotransmetteur	Acides aminés précurseurs
Dopamine	Tyrosine
Acétylcholine	Sérine (Phosphatidylsérine) Acétyl-L-carnitine
GABA	Glutamine
Sérotonine	Tryptophane

La dopamine stimule la mémoire de travail, le GABA organise la mémoire (verbale surtout), l'acétylcholine maintient au top la mémoire à court terme et la sérotonine optimise la mémoire visuelle (perception).

Les nutriments qui peuvent améliorer votre mémoire (d'après les travaux du Dr. Braverman)

DOPAMINE : AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE DE TRAVAIL	
Tyrosine	Précurseur dans le cerveau de la dopamine et de la noradrénaline. Améliore la capacité à se concentrer et atténue l'anxiété et la dépression. Plus efficace avec de la vitamine B6.
Phénylalanine	Précurseur de la dopamine et de la noradrénaline. Améliore les capacités d'apprentissage et la mémoire.
L-dopa	Précurseur de la dopamine
Thiamine	Vitamine B1 qui potentialise l'effet de la dopamine
Chrome	Oligo-élément qui potentialise l'action de la dopamine
Yohimbine	Plante aux effets dopaminergiques et acétylcholinergiques sur le cerveau

ACÉTYLCHOLINE : AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE IMMÉDIATE ET DE LA CAPACITÉ À SE CONCENTRER	
Choline	Précurseur de l'acétylcholine
Manganèse	Nécessaire à la synthèse d'acétyl-carnitine
Acétyl-carnitine	Favorise la production d'acétylcholine dans le cerveau
Phosphatidylsérine	Contribue à préserver l'acétylcholine
Huperzine A	Préserve la choline
Acide lipoïque	Préserve la bonne santé des membranes cellulaires

GABA : AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE VERBALE ET DES TROUBLES DE L'ATTENTION LIÉS À L'ANXIÉTÉ	
Inositol	Favorise la production de GABA
Taurine	Dérivé d'acide aminé soufré qui possède des effets de type GABA
Vitamines du groupe B	Favorise la production de GABA
Kava	Plante utilisée pour réduire l'anxiété
Acides aminés à chaîne ramifiée	S'opposent à la dopamine et transforment l'énergie en action physique

SÉROTONINE : AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE VISUELLE ET DU TEMPS DE RÉACTION	
Tryptophane	Précurseur de la sérotonine
Vitamine B6	Nécessaire à la synthèse de la sérotonine
Mélatonine	Nécessaire à la synthèse de sérotonine
Millepertuis	Stimule la production de sérotonine
Huiles de poisson	Stimulent la production de sérotonine

AUTRES NUTRIMENTS	
Méthionine	Acide aminé qui contribue à la fluidité de la membrane cellulaire. Piège les métaux lourds responsables d'un déclin cognitif
Zinc	Oligo-élément indispensable au fonctionnement des gènes et au système immunitaire. Améliore la capacité à se concentrer.
DMAE	Ou diméthyléthanolamine, précurseur de la choline et de l'acétylcholine
OPC	Ou oligomères procyanidoliques, des antioxydants obtenus à partir d'extrait purifié de pépins de raisin et/ou d'écorce de pin qui renforcent les vaisseaux sanguins du cerveau
Niacine	Ou vitamine B3, vasodilatateur qui améliore ainsi l'apport de nutriments au cerveau
Ail	Fluidifiant du sang, ce qui améliore l'apport de nutriments au cerveau

Concentration

Cette capacité permet d'oublier certaines tâches pour se concentrer plus efficacement sur un autre travail. La mémoire utile ici est celle à long terme.

On peut optimiser cette faculté en améliorant la production des quatre neurotransmetteurs et en éliminant toute interférence émotionnelle. La faculté de se concentrer est liée à la dopamine.

Donc, lorsque nos réserves de dopamine sont épuisées, nous n'arrivons plus à nous concentrer. Il suffit de prendre des compléments alimentaires (dont le

cortisol) et en jouant à des jeux vidéos qui amélioreront la vitesse de propagation de l'influx nerveux.

Forme physique

L'épanouissement, le bien-être, physique et mental, repose sur un équilibre entre les quatre neurotransmetteurs.

Vous utiliserez avec grand bénéfice les résultats des tests dans le chapitre « Quelle est votre nature dominante ? ».

Vos points faibles sont révélés par vos notes les plus basses. Par exemple, si vous êtes de nature dopamine ou acétylcholine, vous maintiendrez votre forme en augmentant la production de GABA et sérotonine. Et si votre nature dominante est de type GABA ou sérotonine, alors vous serez en forme si vous augmentez la production de dopamine et d'acétylcholine.

Force mentale

Tout déséquilibre peut être traité à sa source : le cerveau.

En étant à l'écoute des premiers signes d'anxiété ou de déprime, vous pourrez faire volte-face en stimulant la production d'un ou plusieurs neurotransmet-

teurs qui vous aidera à atteindre un équilibre neurochimique.

En fonction de ce que vous voulez obtenir dans la vie, vous pourrez :

- Soit augmenter la production de sérotonine, si vous ne maîtrisez plus la situation,
- Soit augmenter votre production en dopamine, si vous êtes en baisse d'énergie,
- Soit augmenter votre production d'acétylcholine pour être plus vigilant, plus conscient,
- Soit augmenter votre production de GABA pour être plus tranquille.

Cela vous permettra d'utiliser la chimie de votre cerveau pour optimiser votre nature dominante et traiter vos carences, de manière à rester en forme ou retrouver une santé physique et mentale optimum.

Etre en pleine santé, c'est être en paix avec soi-même à tous les niveaux de notre fonctionnement : mental, émotionnel, énergétique, physique et chimique.

Etre en paix avec soi-même, c'est aussi un chemin de vie.

Cela vous amène naturellement à la préoccupation fondamentale de votre vie :

- Qui suis-je ?
 - Quelle est ma mission ici ?
 - Quel est mon projet de vie ?
 - Quel est mon lien aux autres et à l'univers ?
-

Mental : comment apprendre à s'affirmer

COMPORTEMENT	PAROLES TYPES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Neutralité apparente (ne prend pas parti). ○ Abnégation. ○ Modestie. ○ Esprit de conciliation. ○ Politesse. ○ Sens de la discipline excessif. ○ Ne prend pas d'initiative. ○ Laisse prendre les décisions à sa place. ○ Ne pose pas de questions, parle peu. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Chacun est libre de faire ce qu'il veut. ○ J'ai peur de le (la) blesser si... ○ Le chef a dit que... ○ Vous avez sûrement raison... ○ Je ne me mêle pas de ce qui ne me regarde pas... ○ Pas le temps ! ○ De toute façon, qu'est ce qu'on y peut ! ○ Ce n'est pas mon problème. ○ Je fais ce que l'on me demande.
ORIGINES	CONSÉQUENCES
<ul style="list-style-type: none"> ○ Besoin d'être apprécié, entouré, aimé. ○ Crainte de s'engager personnellement. ○ Peur des sanctions. ○ Manque d'intérêt. ○ Dévalorisation de la situation. ○ Fausse représentation de la réalité. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Souffrance personnelle. ○ Perte du respect de soi-même. ○ Rancœur et ressentiment. ○ Marginalisation, déconsidération. ○ Anonymat. ○ Médiocrité des résultats. ○ Mauvaise communication avec les autres.

De la passivité à l'assertivité

1. Je parle dans les trois premiers à l'occasion d'un tour de table en groupe.
2. Je prends l'initiative de dire bonjour et au revoir.
3. J'apprends à connaître chacun en échangeant avec lui.
4. J'exprime mon humour.

5. Je m'assure que les conditions matérielles sont réunies pour bien travailler en groupe.
6. Je regarde dans les yeux les autres personnes quand je leur parle.
7. J'ose exprimer mes goûts et préférences.
8. Je ne me justifie pas.
9. Je pose des questions claires et je maintiens l'intonation, même sur les derniers mots.
10. Si je suis interrompu, je continue à parler.
11. En posant une question, j'indique ce que je recherche
12. Je réponds directement à la question qui m'est posée.
13. Je m'assure que j'ai répondu à la question posée.
14. J'ose dire " JE ", je parle en mon nom plutôt que comme représentant d'une autorité extérieure.
15. Je me motive avant chaque affaire pour prendre facilement l'initiative.
16. J'exprime plus souvent ce que je ressens pour être plus vivant, plus proche.
17. En cas de désaccord, je prends l'initiative pour vider l'abcès proprement.
18. J'ose plus souvent dire "non" à une demande pour me faire respecter. Je prends soin de moi.
19. Je n'écoute pas outre mesure mes interlocuteurs et j'occupe le terrain plus vite.

Mental : comment se fixer des objectifs et les atteindre ?

Il est fréquent de confondre le but et l'objectif. Voici quelques définitions extraites du « Larousse 2005 » pour se repérer :

« **Objectif** : Cible que quelque chose doit atteindre. Résultat vers lequel tend l'action de quelqu'un, d'un groupe.

But : Point matériel pris pour cible. Ce pour quoi quelque chose est conçu, utilisé ou pratiqué. Préoccupation, objectif majeurs qui guident les actions de quelqu'un. Résultat escompté d'une action, d'un projet.

Consigne : Instruction formelle donnée à quelqu'un, qui est chargé de l'exécuter ».

Un objectif comprend un indicateur qui permet de mesurer la performance individuelle et collective. Cet indicateur de performance doit être mesurable, atteignable, réaliste.

En clair, un objectif doit être **SMART**.

Un objectif est formulé en termes de résultat réaliste et précis à atteindre par un individu dans une période donnée. L'objectif possède des caractéris-

tiques précises.

UN OBJECTIF **SMART** EST :

- **Spécifique** (dans le sens personnalisé)
- **Mesurable** (quels indicateurs)
- **Ambitieux** (Si nous avons fait 100 en n-1 et à marché ISO, un nouvel objectif à 100 démontre un manque d'ambition)
- **Réaliste** (dans le sens accessible. Puis-je l'atteindre ?)
- **Temporel** (Combien de temps pour atteindre l'objectif, quels paliers intermédiaires (x en mars puis x en juin pour atteindre l'objectif en octobre)

La rédaction de l'objectif

Commencez la rédaction de votre objectif, par :

Être capable de :

- Choisissez un (seul) VERBE D'ACTION (perdre, gagner, changer,...)
- Précisez QUOI (poids, forme, alimentation,...)
- Si vous vous arrêtez à ce stade, vous venez de définir un BUT !

Il faut ajouter des indicateurs chiffrés (pertinents et vérifiables) pour rendre l'objectif de résultat mesurable.

- Précisez COMBIEN (5%, 10%, 5Kg, 10 min...)
- Précisez QUAND (sur l'année en cours, avant le 15 juin ...)

En résumé, un objectif = VERBE D'ACTION + QUOI + COMBIEN + QUAND

- En définissant COMMENT, vous définissez le plan d'action en recherchant les moyens/ressources ...
- En disant POURQUOI, vous donnez du sens à votre objectif ...

En procédant de cette manière, vous allez parvenir à rédiger des objectifs mesurables ...

Mental : comment se développer personnellement ?

Centrez-vous sur ce qui est le plus important pour vous

Dans son livre « The Power of Full Engagement, le docteur James Loehr, coach de société, propose les questions suivantes pour vous mettre en contact avec vos valeurs essentielles – les plus importantes pour vous :

Que feriez-vous si la fin du monde était programmée d'ici une semaine ?

Quelles sont les 3 leçons les plus importantes que vous ayez apprises et pourquoi sont-elles si vitales ?

Pensez à quelqu'un pour lequel vous éprouvez un profond respect. Décrivez les 3 qualités que vous admirez le plus chez cette personne

Qui êtes-vous quand vous êtes au mieux de vous-même ?

Quelle phrase vous représentant réellement souhaiteriez-vous voir inscrite sur votre tombe ?

A vous de jouer !

Vivez vos plus grands rêves

You see things and you say, «Why?» But I dream things that never were, and I say, «Why not?»

George Bernard Shaw

(Vous voyez des choses et vous dites : «pourquoi ?». Mais je rêve à des choses qui n'existaient pas et je dis «pourquoi pas ?»)

- Quelle vision future et heureuse avez-vous de vous-même?
- Quels sont vos rêves?
-
- Qu'est-ce qui vous passionne énormément ?
Si je pouvais, faire et avoir tout au monde, je serais.....

A vous de jouer !

Définissez-vous des objectifs smart (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels)

Faites une liste d'au moins 7 objectifs et une séquence d'événements qui vous permettra de mesurer que vous êtes sur le chemin de votre rêve.

- Qu'est-ce que je veux ?
- Qu'est-ce que j'obtiendrai ?
- Mon objectif est-il intéressant pour d'autres ?
- A quoi, saurai je que je suis sur la bonne voie ?
- A quoi, saurai je que j'ai atteint mon but ?
- A quoi, seriez-vous prêt à renoncer pour garantir l'atteinte de votre objectif ?
- Sur une échelle de 0 à 100 %, à combien estimez vous votre capacité à réussir ?
- Que faudrait-il pour atteindre X % ?

A vous de jouer !

Le défi du jour

Au cours du séminaire de Maître Praticien, Paul Pyronnet, enseignant-formateur en PNL, propose le défi suivant :

- Zéro pensées, sentiments ou comportements de dévalorisation, négatifs ou non constructifs, en vers moi-même, les autres ou mon environnement (matériel, animal, végétal, minéral, etc.)
- Si cela se produit, (et cela va évidemment se produire), modifier immédiatement mon mode d'évaluation de la situation par de meilleures questions.
- Si je me surprends plus de 10 minutes dans une évaluation négative de moi-même, des autres ou de mon environnement, je m'engage à renouveler ces défis sur 7 jours supplémentaires.

A vous de jouer !

Mes limites illimitées

Si nous faisons tout ce que nous sommes capables de faire, nous en serions abasourdis.

Thomas Edison

De quoi vous estimez-vous capable ?
Quelles compétences souhaitez-vous développer ?
Comment allez-vous, vous y prendre ?

A vous de jouer !

Libérez-vous de vos croyances limitantes

Par Byron Katie, thérapeute américaine, auteure d'*Aimer ce qui est* (Ariane, 2003), qui a mis au point *The Work*, « le travail », une méthode visant à nous faire revenir dans la réalité, en « retournant » les croyances qui génèrent de la souffrance.

- Formulez à voix haute la croyance ou la pensée qui, ici et maintenant, est anxiogène pour vous.
- Notez-la, et posez-vous dans l'ordre les quatre questions suivantes, en prenant tout le temps qu'il vous faut pour y répondre :
 - Est-ce vrai?
 - Êtes-vous absolument sûr que c'est vrai?
 - Quelle réaction suscite en vous cette pensée?
 - Qui seriez-vous sans cette pensée?

A vous de jouer !

En aucun cas, je ne ferai.... ?

Faites une liste d'au moins 3 phrases commençant par « En aucun cas, je ne ferai... ».

- Qu'est ce qui, derrière cela, est important ?
- Quoi d'autres?
- Et encore?
- Est-ce que je peux imaginer qu'une personne pense la même chose que moi ?
- Qu'est ce qui pourrait l'amener à faire.... ?
- Lequel de ces motifs vous paraît le plus fort ?
- Serait il suffisant pour que vous fassiez2
- Si OUI, SUPER
- Si NON, Que faudrait-il de plus

A vous de jouer !

Apprenez de vos succès

Faites une liste d'au moins 3 situations réussies et pour chacune d'elles, répondez aux questions suivantes :

- Qu'ai-je fait exactement qui a contribué à ce succès ?
- Quelles ressources ai-je utilisées ?
- Quels éléments externes ont joué en ma faveur ?
- Quel enseignement puis je tirer de cette expérience ?
- Dans quelles situations futures exporter ce succès ?

A vous de jouer !

Apprenez de vos échecs

Faites une liste d'au moins 3 situations échouées et pour chacune d'elles, répondez aux questions suivantes :

- Qu'ai-je fait, ou omis de faire, qui a conduit à ce résultat ?
- Quel enseignement puis-je en tirer ?
- Si c'était à refaire, comment m'y prendrais-je ?

A vous de jouer !

Mes habitudes de prisonnier

Celui qui est esclave de l'habitude perd sa disponibilité au présent. Francis Bacon

Quelle habitude êtes-vous prêt à changer pour gagner en souplesse ?

Quand mettez-vous le pilote automatique ?

A vous de jouer !

Mes faiblesses qui me renforcent

There is a crack in everything. That's how the light gets in.

Leonard Cohen, «Anthem»

(Il y a une faille en tout .C'est comme ça que la lumière entre)

- Quels sont vos points faibles ? (là où ça fait mal quand on vous critique)
- Les acceptez-vous ? Comment les améliorer ?

A vous de jouer !

Sentez-vous vivant

Vivre, ce n'est pas exister, la vie est un état ; se faire exister est une nécessité, une invention, une création, une conquête.

Neuburger dans «les territoires de l'intime»

- Qu'est-ce qui fait que vous vous sentez vivant ?
- Qu'est-ce qui vous, motive dans la vie ?
- Quels sont vos projets ? qui les partage ?

A vous de jouer !

Vivez votre dernière minute

Par Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, auteur d'*Où vas-tu ?* (Les Arènes, 2007). (Ne pratiquez pas cet exercice si vous êtes en dépression).

Imaginez qu'il ne vous reste que quelques minutes à vivre, et posez-vous trois questions : qu'aimeriez-vous que l'on dise de vous après votre mort? Que regrettez-vous de ne pas avoir fait? Qu'est-ce qui vous, rend le plus fier?

À partir de cette trame, listez ce qui peut alimenter votre projet existentiel, et choisissez ce que vous pouvez faire dans les vingt-quatre heures.

A vous de jouer !

Écrivez votre mantra personnel

Par Stephen Russel, médecin anglais surnommé Barefoot Doctor, auteur d'*Un peu de sagesse dans un monde de brutes* (Marabout, "Psychologie", 2009), convaincu que « c'est en logeant des affirmations positives dans l'inconscient » que l'on peut surmonter les pensées négatives.

Choisissez l'affirmation qui vous recentre le mieux : « Je suis au cœur du monde », « Je suis maître de ma vie », ou encore « Je suis là où je dois être ».

Écrivez-la en conscience au moins six fois (pour que les circuits cérébraux soient infiltrés).

Énoncez-la à voix haute et clairement chaque fois que vous l'écrivez.

Faites l'exercice dès que vous vous sentez happé par le besoin d'être informé ou relié.

A vous de jouer !

Créez votre sanctuaire imaginaire

Par Shakti Gawain, pionnière américaine de la visualisation créatrice auteure de *Techniques de visualisation créatrice* (Le Courrier du livre, 2006).

Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux, détendez-vous, respirez amplement.

Imaginez-vous dans un cadre naturel d'une grande beauté. Paysage réel ou imaginaire, l'essentiel est que vous y trouviez confort et sérénité.

Explorez votre environnement, remarquez tous les détails : couleurs, odeurs, sons. Ressentez le plaisir de vous y promener, d'y courir, de vous y allonger.

Installez mentalement une maison, une cabane, ou une tente. Créez et arrangez les détails à votre gré, puis accomplissez un petit rituel d'inauguration. Chaque fois que vous y séjournerez, vous vous sentirez plus serein, plus présent à vous-même, plus sûr de vous.

A vous de jouer !

Chargez la barque aux soucis

Par Lise Bartoli, auteure de *Je me libère par l'hypnose* (Plon, 2008), un exercice pour se délester des fardeaux mentaux inutiles.

- Installez-vous confortablement, fermez les yeux, détendez-vous et respirez profondément. Ensuite, visualisez-vous au bord d'une rivière. L'endroit est baigné d'une lumière blanche ou bleue.
- Visualisez une barque qui vogue vers vous. Fiable et solide, elle vous est envoyée pour vous soulager. Observez-la en détail avant de la laisser accoster près de vous.
- Pensez à ce qui vous préoccupe le plus (petits ou gros soucis). Ils peuvent prendre la forme d'objets, d'images, de sensations.
- Déposez-les dans la barque et ressentez votre soulagement.
- Observez la barque chargée de vos soucis qui s'éloigne et ressentez la légèreté que cela vous procure. Suivez-la des yeux jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
- Revenez ici et maintenant, progressivement.

A vous de jouer !

Faites la paix avec vos cinq doigts

Par Jeffrey Brantley, fondateur d'un programme de réduction du stress par la pleine conscience à l'université Duke, aux États-Unis et auteur avec Wendy Millstine de 5 Bonnes Minutes pour soi le matin (Leduc.s Éditions, 2009).

- Touchez votre pouce avec votre index et souvenez-vous d'un moment où vous avez ressenti une grande fatigue physique.
- Touchez votre pouce avec votre majeur et souvenez-vous d'un échange très affectueux (conversation, mail, SMS) avec une personne particulière (votre amoureux, votre enfant, un ami).
- Touchez votre pouce avec votre annulaire et rappelez-vous du geste le plus affectueux que vous ayez reçu. Revivez la scène comme un cadeau.
- Touchez votre pouce avec votre auriculaire, et allez en pensée dans un endroit de rêve. Imprégnez-vous profondément de sa beauté.

A vous de jouer !

Écrivez votre trop-plein

Par Julia Cameron, l'un des grands noms américains du développement personnel, auteure de L'Art pratique de la créativité (Éditions du Roseau, 2006).

- Vous aurez besoin d'un grand cahier et de programmer votre réveil, vingt minutes avant votre heure de lever habituelle.
- Pendant vingt minutes, notez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans faire le tri. Ne vous souciez ni du style ni de la calligraphie. Petits tracas, grands projets... Ne refusez rien, ne jugez pas.
- Une fois les vingt minutes écoulées, fermez le cahier sans vous relire.
- Le but de cette pratique est que vous soyez prêt à vous délester de la vie que vous avez planifiée pour avoir la vie qui vous attend.

A vous de jouer !

Parlez-vous comme À un ami

Cet exercice est proposé par Béatrice Millêtre, psychologue et psychothérapeute, auteure de *Prendre la vie du bon côté* (Odile Jacob, 2009).

Vous vous sentez agité, préoccupé ? Prenez quelques minutes pour vous détendre de manière active : faites des mots croisés, buvez un thé, assemblez un bouquet de fleurs... Occupez-vous avec plaisir.

Lorsque vous sentez la pression retomber, isolez-vous au calme et entamez un dialogue avec vous-même, comme vous le feriez avec un ami : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Depuis quand es-tu tendu ? Quelque chose de précis te préoccupe ? »... N'interrompez ce dialogue que lorsque vous vous sentez allégé de votre fardeau.

A vous de jouer !

Préparez-vous au pire

Cet exercice est proposé par Béatrice Millère, psychologue et psychothérapeute, auteure de *Prendre la vie du bon côté* (Odile Jacob, 2009).

- Identifiez ce qui nourrit votre anxiété du moment. Élaguez l'arbre de vos pensées jusqu'à ce que vous trouviez la branche porteuse de stress.
- Formulez votre crainte dominante sur le mode « Et si... » : et si le temps était pluvieux pendant toutes les vacances? Et si je restais dans ce service que je ne supporte plus? Et, si je perdais mon emploi?
- Essayez d'envisager les conséquences si cet événement avait vraiment lieu. Par exemple : et si je perdais mon emploi? Je serais obligé de vendre mon appartement, mes enfants seraient privés d'études, etc.
- Pour chaque problème, échafaudez aussitôt une solution de secours : je peux dès maintenant demander une formation pour ajouter une corde à mon arc; de nombreux étudiants ont des petits jobs pour financer partiellement leurs études, pourquoi pas mes enfants?...
- Vous prendrez ainsi conscience que, quelles que soient les circonstances, vous pouvez toujours rester acteur de votre existence et vous adapter à la réalité du moment.

A vous de jouer !

Développez une affirmation positive

Cet exercice est tiré de "L'estime de soi" par Rosette Poletti et Barbara Dobbs. Editions Jouvence.

Les premiers changements importants s'effectuent d'abord dans votre tête. Grâce aux affirmations positives, vous développerez un ensemble de phrases fortes qui habiteront votre esprit et qui engendreront automatiquement des changements de comportement.

Lors de la formulation d'une affirmation positive, respectez les points suivants :

- Les affirmations doivent être formulées au présent
- Les affirmations doivent être personnelles et utiliser le pronom "je"
- Les affirmations doivent être positives.
- Les affirmations sont meilleures lorsqu'elles sont courtes
- Les affirmations doivent avoir un sens et une signification précise pour celui qui les dit
- Les affirmations doivent être spécifiques
- Les affirmations doivent être répétées jusqu'à 100 fois par jour durant les 3 premiers mois

A vous de jouer !

Faites votre autoportrait

Sur votre carnet de bord, listez toutes vos qualités. Pour vous aider, mettez-vous dans les baskets d'un de vos amis, que dirait-il de vous?

Notez à présent toutes les personnes sur qui vous pouvez compter (ajoutez le milieu professionnel).

Réfléchissez et notez toutes vos réalisations.

Notez vos projets à court et moyen terme.

Pour finir réfléchissez à vos qualités professionnelles.

A la lumière de cet autoportrait en interaction avec votre environnement :

- Quels sont vos sentiments ?
- Quels sont vos souhaits pour l'avenir ?
- Que pouvez-vous améliorer ?
- Comment pouvez-vous vous débarrasser de ce qui est toxique pour vous ?
- Ecrivez sur un cahier vos impressions...

A vous de jouer !

Débarressez vous d'un souvenir négatif

Cet exercice est proposé par Paul Pyronnet dans le cadre de la formation de Technicien en PNL.

L'objectif est de se débarrasser d'un souvenir déplaisant en brouillant le contenu ou l'apparence des représentations liées à ce souvenir.

Brouiller le contenu de la représentation :

- Modifiez des éléments de la situation pour la dédramatiser : ajoutez, par exemple, des oreilles de Mickey ou des couches-culottes aux personnes qui vous stressent, modifiez leur voix, changez des éléments du décor, etc....
- Brouiller l'apparence de la représentation :
- Si vous étiez associé, dissociez-vous en sortant du film, puis tout en le regardant de l'extérieur :
- Changez la distance : éloignez ou rapprochez-le
- Changez les contenus : passez-le en noir et blanc s'il est en couleur et inversement ou passez-le en monochrome.
- Changez la vitesse et la direction : passez-le plusieurs fois en accéléré, en avant et en arrière.
- Déformez-la : changer les proportions de l'image, faites-la onduler.
- Ajoutez une musique en décalage par rapport à l'action.

- Inclinez l'image, éloignez-la jusqu'à ce qu'elle disparaisse.
- Etc. ...

Rouvrez les yeux et testez la différence.

A vous de jouer

Appréhendez mieux les situations difficiles

Cet exercice est proposé par Paul Pyronnet dans le cadre de la formation de Technicien en PNL.

1 / Identifier la situation à traiter et ce qui la déclenche :

« Quel est l'élément externe, visuel ou auditif, qui déclenche la réaction de malaise ? » L'attention portée aux prédicats et l'observation des yeux renseignent efficacement sur le déclencheur du malaise. Il est inutile d'entrer de nouveau dans cette expérience, ce qui risquerait de ramener l'émotion pénible.

2 / Identifier et faire expérimenter un état ressource :

Pour réaliser une dissociation de façon confortable, mettez vous dans un état positif de confiance et de sécurité. Vous pouvez penser à l'une des situations les plus plaisantes que vous connaissez et la revivre. Ancrez l'état.

3 / Revoir la situation perturbante à partir de la position dissociée.

Tout en restant dans l'état ressource, imaginez vous devant elle, là-bas, un écran sur lequel vous allez dérouler le film de la situation, que vous êtes en train de traiter.

Le point de départ de ce film sera le déclencheur

identifié précédemment.

Prenez le temps de voir le film se dérouler tout en restant confortablement installée ici dans votre fauteuil. C'est pendant cette phase que s'opère la dissociation.

L'image et son déclencheur sont séparés de l'émotion. La réaction sensorielle K- est remplacée par une autre K+.

Lorsque vous êtes arrivé à la fin du film, figez la dernière image, entrez et immédiatement de rembobiner le film, en l'espace de deux à trois secondes.

A vous de jouer !

Changez de comportements vis-à-vis d'une situation

Cet exercice est proposé par Paul Pyronnet dans le cadre de la formation de Technicien en PNL.

Identifier le problème :

« Quelle est la situation dans laquelle vous voulez vous comporter ou réagir différemment ? »

2 – Identifier l'image clé liée au problème :

« Maintenant je veux que vous repérez l'image interne que vous voyez dans cette situation juste avant d'avoir le comportement que vous voulez changer »

Puisque cette image est le déclencheur interne de la réaction que la personne veut modifier, elle va s'accompagner d'une réaction physique négative. Il est important que cette réaction soit présente.

3 – Créer l'image de l'état désiré :

« Maintenant, créez une deuxième image. Une image de vous tel que vous seriez si vous aviez déjà réalisé ce changement. »

Modifier cette image jusqu'à ce qu'elle soit vraiment attirante pour la personne. S'assurer de la réaction corporelle positive.

4 – Swish :

Faire visualiser l'image du problème grande et claire, puis placer en bas à gauche, une petite

image sombre du résultat désiré. Ensuite la petite image grandit et s'éclaire jusqu'à ce qu'elle recouvre l'autre image, pendant que celle-ci rétrécit et devient sombre. A la fin de ce processus, visualiser un écran blanc ou rouvrir les yeux.

5 – Trois façons de tester :

A / Demander de regarder de nouveau la première image : « Quelle différence cela fait-il ? ».

B / Faire imaginer la situation problématique et calibrer.

C / Comportementalement, lorsque c'est possible : placer la personne dans la situation qui est problématique et observer sa réaction. Si l'ancien comportement est encore présent, recommencez le Swish en travaillant avec d'autres paramètres.

A vous de jouer !

Mental : Comment Concentrer Vos énergies pour atteindre vos buts de liberté ?

1. Ayez une seule bonne idée et vous réussirez
2. Définissez d'abord votre but et ce que vous voulez entreprendre
3. Ne dispersez pas vos forces
4. Soyez tout entier à ce que vous faites
5. Concentrez vos énergies sur un seul but si vous voulez réussir
6. Ayez une préoccupation unique
7. Faire trop de choses à la fois, le manque de concentration et de stabilité causent l'échec
8. La poursuite inlassable d'un seul but assure le succès
9. La puissance de concentration : base de tous les grands succès
10. Formez un plan, ayez un but et travaillez pour l'atteindre
11. Visez bien ce que vous voulez atteindre

Spirituel : Comment intégrer en vous l'énergie que vous apporte ces pensées-mobilisantes ?

Comment intégrer en vous l'énergie que vous apporte ces pensées-mobilisantes ?

La méditation est une excellente technique pour faire vivre en vous les PENSEES-POSITIVES.

- Commencez pas vous représentez un lieu de paix.
Quand le calme et tranquillité sont installés et que la sérénité fait partie de vous, choisissez une PENSEE-POSITIVE.
- Posez-vous les questions suivantes :
 - En quoi cette PENSEE-POSITIVE me correspond-t-elle?
 - Que veut-elle me dire ?
 - Que m'apporte-t-elle si je l'applique dans ma vie ?
 - Pourquoi je dois l'accepter en moi ?
- Ensuite, ayant acquis le sens de la PENSEE-POSITIVE, voyez-vous, en visualisation mentale.
- Enfin, sortez de votre niveau de méditation.
Ces pensées ou citations viendront éclairer une situation vécue ainsi que votre journée.

Pensée-positive I

« Celui qui est le maître de lui même est plus grand que celui qui est maître du monde. »

Bouddha

Pensée-positive II

« L'imagination plus forte que le savoir »

A. Einstein

Pensée-positive III

« Pour parvenir à ce que vous ne savez pas, allez où vous ne savez pas »

St Jean de la croix

Pensée-positive IV

«J'ouvrirai une école de vie intérieure, et j'écrirai sur la porte: Ecole d'art.»

Max Jacob

Pensée-positive V

« Vous pouvez apporter à votre vie davantage de puissance, de richesse, de santé, de bonheur et de joie en apprenant à connaître et à libérer la puissance cachée dans votre subconscient »

Dr Joseph Murphy

Pensée-positive IX

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde »

Bouddha.

Pensée-positive X

*« Lorsque l'on veut réussir, on trouve un moyen !
Lorsqu'on ne veut pas réussir, on trouve une excuse ! »*

Pensée-positive XI

« La plupart des hommes arrivent au bout de leur vie sans avoir rien entrepris car en vain ils ont attendu le bon moment »

Napoléon Hill

Pensée-positive XII

« Les gens célèbres sont des gens ordinaires qui se sont engagés vers des buts extraordinaires. »

H. Schuller

Pensée-positive XIII

« Être de puissance, d'intelligence et d'amour, seigneur de ses pensées, l'homme détient la clé de toutes les situations et renferme en lui-même ce pouvoir transformateur et régénérateur lui permettant d'accomplir ce que lui dicte sa volonté »

James Allen

Pensée-positive XIV

« Réfléchissez à deux fois avant de parler, parce que vos mots ont de l'influence et sont comme des plantes ou des graines de la réussite ou l'échec que vous plantez dans l'esprit de l'autre »

Napoleon Hill

Pensée-positive XV

« Tout individu est le résultat de ses propres processus mentaux. »

Bouddha

Pensée-positive XVI

« La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller. » Paul Valery

Pensée-positive XVII

« Dans ce monde où personne n'est contraint de travailler plus de quatre heures par jour [...], il y aura assez de travail à accomplir pour rendre le loisir délicieux, mais pas pour conduire jusqu'à l'épuisement. Comme les gens ne seront pas trop fatigués dans leur temps libre, ils ne réclameront pas pour seuls amusements ceux qui sont passifs et insipides. »

Bertrand Russell, in Éloge de l'oisiveté, Allia, 2002.

Pensée-positive XVIII

« Sur toute chose la neige a posé une nappe de silence. On n'entend que ce qui se passe à l'intérieur de la maison. Je m'enveloppe dans une couverture

et je ne pense même pas à penser. J'éprouve une jouissance animale et vaguement je pense, et je m'endors sans moins d'utilité que toutes les actions du monde. »

Fernando Pessoa, in *Le Gardeur de troupeaux*, Gallimard, "Poésie", 2007.

Spirituel : comment transmuter votre vie pour atteindre la liberté ?

- Transmuter vos ombres quotidiennes en connaissance de soi
- Transmuter vos défauts en compétences utiles
- Transmuter vos peurs en actions créatrices
- Transmuter vos échecs en enseignements enrichissants
- Transmuter vos difficultés relationnelles en réalisation individuelle
- Transmuter vos blocages émotionnels en conscience lumineuse

Mettre l'alchimie au cœur de notre vie

D'après la tradition, l'alchimie poursuivait trois objectifs : transmuter les métaux vils en or, guérir les maladies (par la Panacée) et prolonger la vie humaine (par l'élixir d'immortalité). Qu'il s'agisse d'un mythe ou d'une réalité, cette démarche dont l'origine se perd dans la nuit des temps a inspiré le grand psychanalyste Carl Gustav Jung dès le début des années 1920. Alors que le judéo-christianisme nous pousse à nous élever, à nous purifier et à nous distancier des vibrations lourdes de la matière et du corps, la démarche alchimique, au contraire, nous invite à plonger dans nos ombres pour retrouver l'or et la lumière de notre conscience.

Transmuter nos ombres quotidiennes en connaissance de soi

Dans cette première étape, vous découvrirez une manière très pratique d'amener à la conscience des zones inconscientes de votre personnalité. Pour Carl Gustav Jung, nos ombres sont non seulement toutes ces parties de nous que nous ne voulons pas voir, mais aussi toutes les zones inconscientes de notre psyché. Dans cette première étape, nous verrons comment prendre conscience de certaines de nos ombres en faisant appel à la loi de résonance. Nous verrons ensuite comment transmuter ces côtés aveugles en connaissance de soi. Enfin, nous apprendrons à utiliser concrètement cet outil dans notre vie quotidienne. Attention : à ne suivre que si vous avez une bonne dose d'humour de vous-même !

Exercice

Objectif de l'exercice : Identifier des parts inconnues de notre personnalité en utilisant la loi de résonance comme miroir de celles-ci. Ces résonances sont aussi bien agréables que désagréables...

Étape 1 : Écouter ce qui résonne en moi : agréablement et désagréablement.

Étape 2 : Me poser les questions suivantes :

Qu'est-ce que je déteste le plus ?

Qu'est-ce que je ne supporte vraiment pas ?

Qu'est-ce qui m'énerve le plus chez les gens, en général ?

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi, dans la vie ?

Qu'est-ce qui me touche positivement chez les autres ?

Qu'est-ce que j'admire le plus chez les gens, en général ?

Étape 3 : Noter par écrit les éléments qui me touchent, qui me font bouger émotionnellement

Étape 4 : Relire mes notes en me plaçant à l'extérieur de moi (en observateur)

Étape 5 : Chercher dans ces éléments les aspects similaires chez moi

Étape 6 : Plonger

Suspendre le jugement sur ces éléments et sur moi
Reconnaître et accepter ce qui est.

Étape 7 : Chercher en quoi ces aspects pourraient enrichir ce que je suis, en leur donnant leur juste place

Transmuter nos défauts en compétences utiles

Dans cette étape, vous apprendrez à transformer vos défauts en des compétences utiles pour vous et pour les autres, sans faire l'effort de vous changer ! Nous

avons presque tous tendance à juger nos défauts, à nous lamenter d'être victime de comportements qui nous empoisonnent l'existence et celle des autres. Dans cette deuxième étape, nous apprendrons à changer notre regard sur nos défauts. La démarche alchimique nous invite à ne rejeter aucune facette de notre réalité car toute partie de nous constitue une matière première grâce à laquelle nous pourrons créer une autre réalité. Nous verrons donc comment transmuter nos défauts en compétences naturelles qui soient utiles pour nous et pour les autres. À la fin de cette rencontre, nous chercherons ensemble des stratégies d'intégration de ce processus alchimique dans notre quotidien.

Exercice

Objectif de l'exercice : Identifier la compétence naturelle qui se cache au cœur de chaque défaut, pour trouver le contexte adapté dans lequel ce « défaut » deviendra utile pour soi et les autres.

Étape 1 : Noter un ou plusieurs « défauts » qui me dérangent, que je considère comme « négatifs » ou que les autres considèrent comme « négatifs ».

Étape 2 : Choisir un défaut dans ma liste

Étape 3 : Traduire le défaut en description comportementale objective - c'est-à-dire en actions observables

Étape 4 : Considérer à présent ces comportements comme appartenant à quelqu'un d'autre, mais pas à moi

Étape 5 : Suspendre tout jugement concernant ce comportement (ces actes)

Étape 6 : Chercher en quoi ce comportement (ces actes) peut être une compétence naturelle utile pour cette personne ou pour les autres

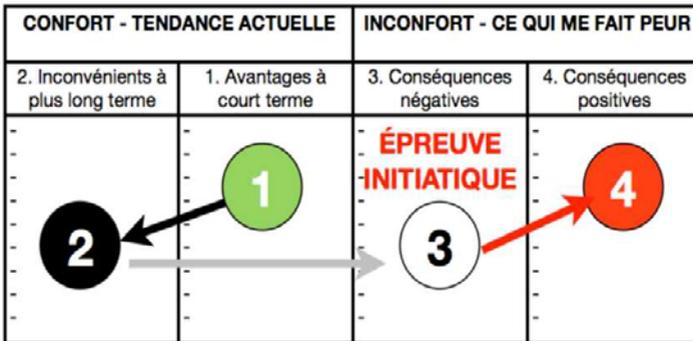
Étape 7 : Chercher dans quel contexte cette compétence peut être utile pour moi-même cette fois, ou pour mon entourage...

Transmuter nos peurs en actions créatrices

La peur draine toujours beaucoup d'énergie dans votre vie. Dans cette troisième étape, vous apprendrez à réorienter cette énergie pour soutenir vos actions et vos créations. Toutes les écoles de psychologie nous l'enseignent : les deux émotions les plus présentes et les plus puissantes dans notre vie, c'est l'amour et la peur. Et autant nous aspirons à accueillir la première dans notre existence (sans trop savoir comment y parvenir), autant nous supplions à être débarrassé de la deuxième (sans savoir non plus comment y réussir). Nous apprendrons à faire de nos peurs des alliées puissante de nos actions, à condi-

tion de les transformer en carburant de notre pouvoir créateur. À la fin de cette troisième étape alchimique, nous verrons comment tirer parti de nos peurs au quotidien. Histoire de ne plus se fier aux apparences.

Exercice



Étape 1 : Faites une liste d'actions que vous avez peur de poser, mais que vous sentez qu'il serait bon que vous fassiez (minimum cinq - maximum dix)

Étape 2 : Choisissez dans cette liste une action correspondant au besoin le plus important (même si ça vous fait peur !) Écrivez aussi ce que vous faites actuellement, au lieu de cela

Étape 3 : Faites un tableau à quatre colonnes, comme ci-dessus

Colonne 1 : listez tous les avantages pour vous, tous les bénéfiques, toutes les choses positives que vous

obtenez en restant dans votre zone de confort actuelle (minimum 5 réponses)

Colonne 2 : listez à présent les inconvénients à rester dans votre zone de confort et à ne pas poser cet acte que vous avez peur de poser... (minimum 5 réponses)

Colonne 3 : listez toutes les choses négatives, toutes les catastrophes, toutes les conséquences douloureuses qui pourraient survenir si vous posez cet acte que vous avez peur de poser. (minimum 5 réponses)

Colonne 4 : enfin, listez les avantages que vous pourriez obtenir si vous posez cet acte que vous avez peur de poser. (minimum 5 réponses)

Étape 4 : Relisez les quatre colonnes, et tirez vos conclusions. Remerciez et aimez votre peur qui vous a indiqué une nouvelle voie d'évolution.

Étape 5 : À présent, donnez-vous la permission de passer à l'acte !

Transmuter nos échecs en enseignements enrichissants

Au lieu de vous lamenter sur vos échecs passés, au lieu d'en subir les conséquences, cette quatrième étape vous apprendra à en tirer tous les enseignements qui peuvent enrichir votre vie. Nous vivons dans une société qui valorise la réussite et condamne l'échec. L'éducation parentale et scolaire nous a

conditionné à considérer l'échec comme un faux pas sur un parcours de vie. Avec comme réflexe automatique de chercher à renouer le plus rapidement possible avec la réussite et à oublier ce mauvais moment. Cette attitude nous prive d'une richesse fondamentale : celle de l'expérience ! Dans cette quatrième rencontre, nous apprendrons à transformer systématiquement nos échecs en source d'enseignements enrichissants, en suivant un processus très simple d'auto-questionnement.

Exercice

Objectif de l'exercice : À partir d'une expérience d'échec ou de frustration, recueillir objectivement les éléments de l'expérience et les analyser pour en tirer des enseignements enrichissants...

Choisissez une expérience d'échec où soit vous n'avez pas atteint votre objectif, soit vous n'avez pas satisfait votre besoin. Répondez aux questions suivantes par écrit, en prenant le temps de noter le maximum de réponses possibles (les dernières sont les plus riches en enseignements !)

Étape 1 : objectif

Quel était mon objectif ? Quel était mon besoin ?

Étape 2 : évaluation de l'expérience

Mon objectif a-t-il été atteint ? Mon besoin a-t-il été satisfait ?

Étape 3 : recueil objectif des informations

Que s'est-il passé ? Quel était le contexte ?

Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je dit ? Qu'ai-je ressenti ? Qu'ai-je pensé ?

Qu'est-ce que l'autre (les autres) a (ont) fait ?

Qu'est-ce qu'il(s) a (ont) dit ?

Étape 4 : objectivation

Relire mes réponses, comme s'il s'agissait de l'histoire de quelqu'un d'autre. Ne pas chercher à analyser ou à trouver des solutions.

Étape 5 : analyse (faire deux colonnes)

Colonne de gauche : Qu'est-ce qui dans mes comportements était adapté à l'atteinte de mon objectif (ou à la satisfaction de mes besoins) ?

Colonne de droite : Qu'est-ce qui était inadapté.

Qu'est-ce qui a manqué ?

Qu'est-ce qui aurait dû être fait ?

Étape 6 : enseignements

Quels enseignements je tire de cette analyse (noter le plus d'enseignements possibles)

Étape 7 : transposition

Quel nouvel objectif (quel nouveau comportement) vais-je mettre en place sur base de ces enseignements ?

Transmuter nos difficultés relationnelles en réalisation individuelle

« Aimez vos ennemis », disait Jésus-Christ. « Bénissez vos petits tyrans », disait don Juan à Carlos Castaneda. Car ce ne sont pas vos amis qui vous font évoluer, mais vos ennemis. Ce sont eux qui vous mettent à l'épreuve, donc, ce sont eux qui vous font grandir. Dans cette cinquième étape, nous verrons comment transmuter nos difficultés relationnelles, nos conflits, nos tensions en une occasion de réalisation individuelle. L'idée de ce mini-atelier ne sera pas nécessairement de trouver des solutions pour régler nos conflits (ça fera l'objet d'autres ateliers), mais plutôt d'en tirer parti pour avancer sur notre chemin d'individuation alchimique...

Exercice

Objectif de l'exercice : Identifier sa propre part de responsabilité dans l'existence d'un jeu de pouvoir relationnel, pour trouver comment ne plus l'alimenter dans une optique où les deux parties sont respectées. Choisissez une situation relationnelle difficile qui se répète :

- soit avec la même personne
- soit avec des personnes différentes

Répondez aux questions suivantes par écrit, en veillant à n'écrire que des éléments d'observation objectifs (et non des interprétations ou des jugements de valeur !)

Décrivez les comportements répétitifs de l'autre (des autres) de manière objective :

- qu'est-ce qu'il fait...
- qu'est-ce qu'il dit.

Répondez aux questions suivantes (sans chercher de solutions pour en sortir) :

- qu'est-ce que je fais
- qu'est-ce que je ne fais pas
- qu'est-ce que je dis
- qu'est-ce que je ne dis pas
- qui permet à l'autre de maintenir son comportement ?

Cherchez le bénéfice inconscient (secondaire) que vous retirez à faire (ou ne pas faire), à dire (ou ne pas dire) ce qui permet à l'autre de poursuivre son comportement

- éviter la rupture ou la confrontation ?
- reproduire des situations connues pour les contrôler ?
- maintenir votre image ou votre identité ?
- éviter la rencontre de vos ombres ?
- ne pas vous remettre en question ?
- autre bénéfice ?

Reconnaissez et acceptez sans jugement :

- d'une part, ce que vous faites (ou ne faites pas), ce que vous dites (ou ne dites pas) qui vous rend complice de cette situation répétitive ;

- d'autre part, les bénéfices que vous retirez à entretenir cette situation (oui, oui, il y en a, sinon, vous y auriez mis fin depuis longtemps)

Notez quel(s) acte(s) vous pourriez poser, quelle(s) parole(s) vous pourriez prononcer pour ne plus alimenter la situation répétitive qui vous cause préjudice...

- Comment vous sentez-vous à l'idée de le faire ?
- Quels enseignements vous retirez de cet exercice ?

Transmuter nos blocages émotionnels en conscience lumineuse

Notre histoire de vie est émaillée de nombreuses blessures, de traumatismes, de blocages qui ont laissé des empreintes émotionnelles parfois très profondes. Telles des cicatrices qui ne se seraient jamais refermées, ces émotions désagréables gangrènent notre existence quotidienne et influencent beaucoup de nos comportements relationnels, professionnels ou sexuels. De plus, pour rien au monde, nous ne voulons rouvrir cette plaie laissée par nos expériences douloureuses. Dans cette sixième étape, nous apprendrons à transmuter nos émotions bloquées en énergie de conscience lumineuse. Histoire de dégeler tous les glaçons solides de notre existence en eau liquide, pour vivre à nouveau une vie fluide, ouverte et consciente...

Exercice

Objectif de l'exercice : aller à la rencontre de nos blessures émotionnelles pour les reconnaître et les accepter pleinement, de sorte à transmuter nos blocages en une énergie à nouveau circulante

Étape 1 : choisir l'événement précis

Étape 2 : préparer l'inconscient : « Pendant toute la durée de ce processus, et uniquement pendant celle-ci, je me donne la permission :

- de me sentir en sécurité
- d'être connecté à mes émotions et à mes sensations 3ht de me laisser guider par la sagesse de mon corps 3ht de ne pas juger ce qui m'arrive... »

Étape 3 : se reconnecter avec l'événement

Étape 4 : plonger dans l'émotion liée à l'événement

Étape 5 : se couper mentalement de l'événement

Étape 6 : vivre la boucle alchimique (boucle en quatre étapes)

Étape 7 : clore le processus en accueillant les manifestations physiques et/ou énergétiques

Transmuter la mort en une nouvelle vie

« Toute bonne chose a une fin », dit la sagesse populaire. Ainsi en est-il de ce cycle de mini-ateliers. Pour boucler en beauté ce parcours vécu ensemble, nous changerons notre vision sur toutes ces morts qui jalonnent notre existence en essayant d'éviter de les regarder en face. Qu'il s'agisse de la perte d'êtres chers, de ruptures amicales, amoureuses ou professionnelles, de renoncements auxquels nous nous sommes pliés, de maladies ou d'handicaps qui nous ont frappé, tous ces événements sont autant de manifestations de la mort dans notre vie. Et si nous profitons de ces nombreuses morts pour apprendre à mieux vivre ? Et si nous en profitons aussi pour nous préparer à mieux mourir chaque jour et à la fin de notre passage sur cette Terre ? Si le chemin vous tente, vous êtes les bienvenus au Royaume des vivants !

Exercice

Objectif de l'exercice : aller à la rencontre de nos blessures émotionnelles pour les reconnaître et les accepter pleinement, de sorte à transmuter nos blocages en une énergie à nouveau circulante

Étape 1 : me visualiser mort(e) et enterré(e) dans la terre

Étape 2 : rencontrer le Grand Aigle et entendre les trois questions - ressentir la voix de mon âme...

- Qu'as-tu fait de ta Vie ?
- Comment as-tu aimé ?
- À quel œuvre, plus grand que toi, as-tu contribué ?

Étape 3 : passer en revue :

- tous les possibles auxquels je n'ai pas pu renoncer
- toutes les choses qui m'attachent au passé et à la matière dont je n'ai pas réussi à me défaire
- toutes les relations que j'aurais dû couper depuis longtemps
- toutes les croyances qui ont limité mon déploiement
- toutes les images de moi que j'ai voulu maintenir à tout prix \$ toutes les infidélités que j'aurais dû vivre pour être fidèle à moi-même

Étape 4 : saisir Excalibur et avec l'aide de l'ange lumineux de la mort, couper, trancher, tuer tout ce qui doit l'être.

Étape 5 : choisir de revenir dans l'incarnation, et m'engager à accepter de mourir à tout ce qui est nécessaire pour enfin VIVRE.

Emotionnel : comment se libérer des émotions négatives vis-à-vis de votre liberté ?

L'EFT : Emotionnal Freedom Technique (technique de libération émotionnelle) de gary craig

En 1980, Roger Callahan, un psychologue américain, met au point une technique qu'il nomme TFT, Thought Field Therapy (en français, selon les traductions, Thérapie du Champ Mental ou Thérapie du Champ de Pensée, TCM). Cette procédure laborieuse et complexe nécessite le concours d'un thérapeute.

En 1991, Gary Graig, un ingénieur de Stanford féru de psychologie, formé par Callahan à la TFT, crée l'EFT, l'Emotionnal Freedom Technique (en français, Technique de Libération Emotionnelle, TLE). L'EFT est une version simplifiée de la TFT. Elle allie une stratégie cognitive à des stimulations de zones énergétiques du corps (points de méridiens).

La technique apporte des résultats immédiats et durables et souvent, un soulagement là où d'autres techniques ont échoué (traumatismes, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété, douleurs physiques, maux de tête, asthme, etc.).

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel »

Gary Craig

L'EFT est comme une forme émotionnelle d'acupuncture sans les aiguilles.

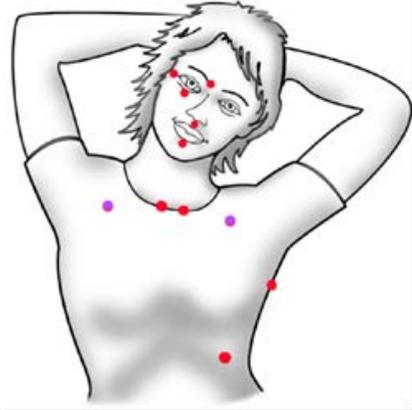
Tapoter ces points énergétiques en nous concentrant sur ce qui nous dérange nous permet d'équilibrer les méridiens perturbés et de supprimer les émotions négatives rattachées à la souffrance. Le fondement de la technique stipule que la cause de toute émotion négative est une perturbation dans le flux énergétique corporel.

Une libération complète et définitive s'accomplit dès lors que l'équilibre énergétique est restauré. Son efficacité et sa rapidité sont sans pareil pour se débarrasser de tous nos problèmes d'ordre émotionnel ou physique.

1. Les points

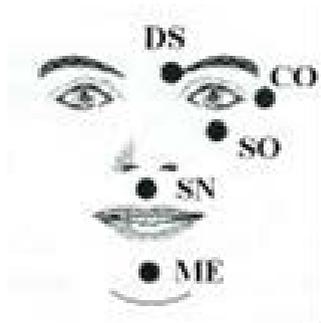
Voici la liste des points et leur abréviation :

- DS - Début du sourcil
- CO - Coin de l'oeil
- SO - Sous l'oeil
- SN - Sous le nez
- ME - Menton
- CL - Début de la clavicule
- SB - Sous le bras
- SS - Sous le sein
- PO - Coin de l'ongle du pouce
- IN - Coin de l'ongle de l'index
- MA - Coin de l'ongle du majeur
- AU - Coin de l'ongle de l'auriculaire
- PK - Point Karaté



Ces points d'entrée et de sortie se trouvent près de la surface de la peau et sont plus facilement accessibles que d'autres points plus éloignés de la surface.

Voici les directives qui vous aideront à trouver l'emplacement des points de la séquence.



Au début du sourcil, juste au-dessus et à droite (ou à gauche) du nez.

C'est le point DS (début du sourcil).

Sur l'os qui longe le côté extérieur de l'oeil.

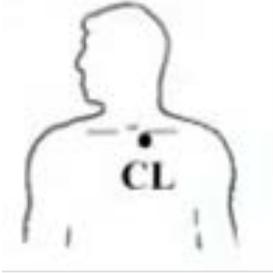
C'est le point CO (coin de l'oeil)

Sur le petit os sous l'oeil, environ 2-3 cm sous la pupille. **C'est le point SO (sous l'oeil)**

La région entre le bas du nez et la lèvre supérieure.
C'est le point SN (sous le nez).

Entre la lèvre inférieure et la pointe du menton.

C'est le point ME (menton).



L'endroit où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour trouver l'emplacement exact, placez votre doigt sur l'os en forme de « U » à la base du cou (là où se trouverait le noeud de cravate). Placez votre doigt dans le creux du « U », et

faites-le glisser d'environ 2-3 cm vers le bas, ensuite glissez 2-3 cm vers la droite ou la gauche.

C'est le point CL (clavicule),

Même si ce n'est pas véritablement la clavicule. Le point est au début de la clavicule et c'est plus facile à expliquer que L'endroit où se rencontrent le sternum, la clavicule et la 1^{ère} côte.

Sur le côté du corps, sous le bras, à la hauteur du mamelon (chez les femmes, là où passe le soutien gorge), environ 10 cm sous l'aisselle.



C'est le point SB (sous le bras).



Pour les hommes, 2- 3 cm sous le mamelon; pour les femmes, sous le sein, là où le sein et la paroi de la cage thoracique se touchent.
C'est le point SS (sous le sein).



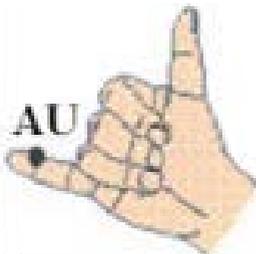
Sur le coin extérieur du pouce, à la base de l'ongle.
C'est le point PO (pouce).



Sur le côté de l'index (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle.
C'est le point IN (index).



Sur le côté du majeur (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle.
C'est le point MA (majeur).

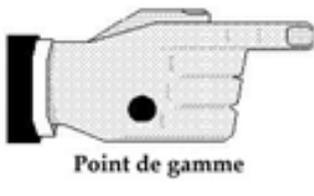


Sur le côté de l'auriculaire (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle.
C'est le point AU (auriculaire).



Le dernier point est le point Karaté...qui se situe au centre du tranchant de la main, entre le poignet et la base de l'auriculaire.

C'est le point PK (point Karaté).



Pour faire la gamme des neuf actions, trouvez d'abord le point de gamme. Il se trouve à l'endos de votre main, entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire. Placez un doigt de

l'autre main entre les jointures et laissez-le glisser vers le poignet : le point de gamme se trouve dans une petite dépression, environ 1 ou 2 cm des jointures. Ou encore, imaginez que vous tracez une ligne entre ces deux jointures.

Cette ligne pourrait être la base d'un triangle équilatéral et le point de gamme est le point (apex) où convergent les autres côtés de ce triangle.

2. La méthode complète

Phase 1 : la préparation

1. Choisir la difficulté à travailler

Choisissez un problème sur lequel vous voulez travailler : un souvenir précis, une émotion, une sensation, etc.

Par exemple:

- Je ressens telle sensation désagréable ou douloureuse dans mon corps.
- J'ai peur de
- Je me sens nerveux face à ...
- Je suis stressé à cause de ...

Vous pouvez également choisir de travailler une image ou une séquence d'un souvenir (dans ce cas, donnez un titre à ce film intérieur).

2. Évaluez l'intensité de la difficulté

Évaluez approximativement l'intensité de votre problème sur une échelle subjective de 0 à 10 où 0 signifie aucun problème et 10 le pire que ça puisse être. L'intensité est mesurée selon la façon dont vous vous sentez en ce moment.

3. La correction de l'inversion psychologique

Le système énergétique corporel possède des polarités positives et négatives tout comme l'énergie élec-

trique ou magnétique. On parle d'inversion psychologique lorsque la partie du champ énergétique liée à un problème a sa polarité inversée. La métaphore employée pour décrire ce concept est celle d'une pile mise à l'envers dans un appareil électrique.

Le Dr.Callahan pense que les inversions psychologiques causées par la négativité de certains problèmes peuvent être neutralisées par une affirmation positive.

Pour corriger l'inversion, dites l'affirmation suivante, à haute voix, 3 fois d'affilée, tout en tapotant le point karaté PK :

« Même si j'ai ... (nommer votre problème), je m'aime et m'accepte complètement. »



Phase 2 : la 1^{ère} séquence

4. la séquence

Choisissez une phrase de rappel. Cette phrase est une version raccourcie de l'affirmation employée lors de la correction de l'inversion psychologique, par exemple, « cette sensation désagréable, cette douleur, cette peur, ce stress, etc. ». Cette courte phrase vous garde en contact avec le problème que vous voulez éliminer.

Le concept de la phrase de rappel est facile à retenir.

Je vous en donne quand même quelques exemples :

- mal de tête
- colère contre mon patron
- souvenir de guerre
- raideur dans le cou
- cauchemars
- besoin d'alcool
- peur des serpents
- dépression

Tout en vous concentrant sur votre problème et en énonçant votre phrase de rappel, **tapoter fermement environ sept fois chacun des points énergétiques** suivant :

Début du sourcil - Coin de l'oeil - Sous l'œil - Sous le

nez - Menton - Début de la clavicule - Sous le bras -
Sous le sein - Coin de l'ongle du pouce - Coin de
l'ongle de l'index - Coin de l'ongle du majeur - Coin
de l'ongle de l'auriculaire - Point Karaté

5. Vérification de l'intensité du problème

Si l'intensité a diminué mais persiste, poursuivez avec
une seconde séquence de tapotement.

6. une séquence ultérieure, si l'intensité persiste

Modifiez votre phrase préparatoire, par exemple :

Même si je ressens **ce reste** de sensation désagréable
ou douloureuse, je m'aime et je m'accepte complè-
tement.

Même si j'ai un reste de peur de , je m'aime et je
m'accepte complètement.

Même si je me sens encore un peu nerveux (se) face
à ..., je m'aime et je m'accepte complètement.

La phrase de rappel est également facile à modifier.
Vous n'avez qu'à ajouter les mots « reste de »,
avant la petite phrase.

Voici quelques exemples de phrases de rappel modi-
fiées :

- reste de mal de tête
- reste de colère contre mon patron
- reste de souvenir de guerre
- reste de raideur dans mon cou
- reste de cauchemars
- reste de besoin d'alcool
- reste de peur des serpents



Répétez trois fois votre nouvelle phrase préparatoire en tapotant le Point Karaté.

Pourquoi parfois faut-il faire une autre séquence ? :

L'une des raisons pour lesquelles la première séquence n'a pas réussi à éliminer le problème complètement est parce que l'inversion psychologique surgit de nouveau...c'est-à-dire le blocage qui devrait être corrigé lorsque vous faites la préparation.

Cette fois, l'inversion psychologique surgit d'une manière un peu différente. Elle n'empêche pas complè-

tement votre progrès, mais seulement en partie. Vous avez fait du progrès, mais vous êtes arrêté avant d'avoir obtenu un soulagement complet parce que l'inversion psychologique vous empêche d'être encore mieux.

Comme le subconscient a tendance à être très littéral, les séquences ultérieures de la recette de base doivent préciser que vous travaillez le reste du problème. Par conséquent, l'affirmation de la préparation et la phrase de rappel doivent être ajustées.

7. La deuxième séquence

Modifiez votre phrase de rappel, par exemple, «reste de sensation désagréable, reste de peur, reste de stress, etc. » et **tapotez les points** :

Début du sourcil - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Menton - Début de la clavicule - Sous le bras - Sous le sein - Coin de l'ongle du pouce - Coin de l'ongle de l'index - Coin de l'ongle du majeur - Coin de l'ongle de l'auriculaire - Point Karaté

8. Evaluer l'intensité du problème

Si le niveau est à 0, vous pouvez travailler un autre problème ou passer à la gamme des 9 actions.

Phase 3 : la gamme des 9 actions

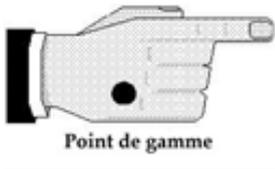
9. La gamme des neuf actions

« La gamme des neuf actions est sans doute la séquence la plus bizarre de l'EFT. Elle a comme objectif « d'affiner » le cerveau, en faisant des mouvements oculaires, en fredonnant et en comptant. Lorsque les yeux se déplacent, le cerveau est stimulé par certains nerfs qui y sont reliés. Aussi, le côté droit du cerveau (le côté créatif) est stimulé lorsque vous fredonnez un petit air, et le côté gauche (le côté logique) est stimulé lorsque vous comptez. » Extrait de "EFT, Emotional Freedom Techniques™ (Technique de libération émotionnelle), Un outil universel pour la guérison, le manuel de Gary Craig, Traduction de la version 4, par Louise Gervais révisée par Isa Caron et Johanne Gauvin ».

La gamme des neuf actions se fait en 10 secondes, et en faisant ces neuf actions qui stimulent le cerveau, vous tapotez sans cesse un point énergétique : le point de gamme.

De nombreuses années d'expérience ont démontré que l'EFT est plus efficace si vous ajoutez cette petite démarche...surtout lorsqu'elle est en sandwich entre deux séquences complètes.

Ces actions rééquilibrent le cerveau en activant les deux hémisphères. Tout en vous concentrant sur votre problème, **tapotez le point de gamme PK de façon continue en exécutant les neuf actions suivantes :**



1. Fermez les yeux.
2. Ouvrez les yeux.
3. Sans bouger la tête, regardez en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens horlogique
6. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens inverse.
7. Fredonnez un petit air de musique.
8. Comptez à haute voix de 1 à 5.
9. Fredonnez à nouveau votre petit air.

Phase 4 : la 2eme et dernière séquence

10. Dernière séquence

Tout en vous concentrant sur votre problème et en énonçant votre phrase de rappel, tapoter fermement environ sept fois chacun des points énergétiques suivant :

Début du sourcil - Coin de l'oeil - Sous l'œil - Sous le nez - Menton - Début de la clavicule - Sous le bras - Sous le sein - Coin de l'ongle du pouce - Coin de l'ongle de l'index - Coin de l'ongle du majeur - Coin de l'ongle de l'auriculaire - Point Karaté

3. En synthèse, la recette de base

Mémoriser cette recette de base, vous pourrez l'utiliser pour soulager bon nombre de problèmes émotionnels et physiques.

1. La préparation... Dites l'affirmation suivante trois fois :

« Même si j'ai ce _____ je m'aime et je m'accepte infiniment » tout en frottant le point douloureux de congestion neurolymphatique ou en tapotant le point Karaté. PK

2. La séquence ... Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant

vosre phrase de rappel à chaque fois : DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

3. La gamme des neuf actions... Tapotez continuellement sur le point de gamme en faisant ces neuf actions :

1. Fermez les yeux.
2. Ouvrez les yeux.
3. Sans bouger la tête, regardez en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens «horlogique»
6. Sans bouger la tête, roulez les yeux dans le sens inverse.
7. Fredonnez un petit air de musique.
8. Comptez à haute voix de 1 à 5.
9. Fredonnez à nouveau votre petit air.

4. La séquence (encore)... Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois : DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

Table des matières

L'AUTEUR : BERTRAND CANAVY	2
SOMMAIRE	7
CHAPITRE 1 - LES FONDEMENTS SYMBOLIQUES DE L'APPROCHE HOLISTIQUE	8
■ LA TRIPLE CONSTITUTION DE L'ETRE HUMAIN :	9
■ LA STRUCTURE DE CES TROIS PLANS :	10
a) <i>La structure du plan psychique</i> :	10
b) <i>La structure du plan vital</i> :	11
c) <i>La structure du plan physique</i> :	13
■ L'HOLOGRAMME HUMAIN	14
a) <i>Les liens entre âme et biomagnétisme</i> :	15
b) <i>Les liens entre mental et électromagnétisme</i> :	16
c) <i>Les liens entre thermodynamique et métabolisme</i> :	16
■ L'HOMME EN RELATION AVEC L'UNIVERS :	17
<i>L'hologramme Univers</i> :	18
CHAPITRE 2 - LES LOIS UNIVERSELLES -	20
<i>La loi des composantes</i>	20
<i>La loi de symétrie</i>	22
<i>La loi de reproductibilité</i>	22
<i>La loi des similitudes</i>	27
<i>La loi des équilibres</i>	27
<i>La loi d'unité et de diversité</i>	28
<i>Application à l'homme : l'hologramme humain</i>	29
<i>Ce qui agresse notre énergie</i>	34
CHAPITRE 3 - PROGRAMME DOPAMINE	39
■ LE TEMPS D'UNE QUALITE DE VIE	39
■ CE QUE CE PROGRAMME VA VOUS APPORTER	39
■ COMMENT FONCTIONNE L'ENERGIE ?	40

■	PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR NOTER PAR ECRIT VOS OBJECTIFS.....	42
■	LA PUISSANCE DES RITUELS	42
■	LES 5 SECRETS DE VOTRE REUSSITE	44
■	LES SOURCES D'ENERGIE.....	45
■	LES SUPER SYNTHESES.....	46
	<i>L'énergie physique.....</i>	46
	L'hydratation : vos 4 objectifs.....	46
	L'alimentation	50
	La respiration profonde et le mouvement régénérateur	50
	Le sommeil réparateur	51
	<i>L'énergie émotionnelle.....</i>	54
	<i>L'énergie mentale.....</i>	54
	<i>L'énergie spirituelle</i>	56
	<i>L'énergie environnementale.....</i>	56
■	PLAN VITAL	59
	<i>Physiologie : comment bien s'hydrater ?.....</i>	61
	Hydratation et énergie	61
	A quoi sert l'hydratation ?	61
	Les causes d'une mauvaise hydratation :	61
	L'hydratation optimale	62
	L'hydratation : vos 4 objectifs.....	63
	Synthèse.....	68
	<i>Physiologie : Alcool et alcoolémie</i>	69
	<i>Physiologie : Alcool.....</i>	71
	<i>Physiologie : Tabac.....</i>	72
	<i>Physiologie : Café</i>	74
	<i>Energétique : comment optimiser votre sommeil ?.....</i>	75
	Comment fonctionne le sommeil ?	76
	A quoi sert le sommeil ?.....	77
	Les causes d'un mauvais sommeil	78
	Les bénéfices d'un bon sommeil.....	79
	Le sommeil réparateur : vos 3 objectifs.....	79
	Synthèse.....	91
	Les conseils +++	93
	<i>Energétique : Définition du sommeil et de ses bénéfices</i>	101
	Le rythme Eveil / Sommeil	103
	Le cycle de sommeil	105

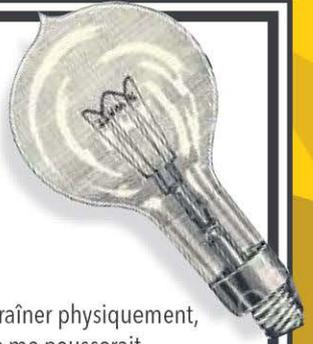
Les causes d'un mauvais sommeil	109
Traitements d'aide au sommeil.....	111
Les facteurs favorisant un sommeil de qualité	112
<i>Energétique : comment mieux vous relaxer et intégrer de vrais outils ?</i>	119
<i>Energétique : comment mieux respirer et se régénérer ?</i>	162
La respiration profonde et le mouvement régénérateur	162
Qu'est-ce qu'une bonne respiration ?.....	163
Les causes du manque d'exercice :.....	164
Les bénéfices de l'exercice.....	165
Quel est l'exercice physique idéal ?.....	166
Quels exercices pratiquer ?.....	167
En synthèse.....	177
8 exercices de respiration à faire chez soi.....	179
<i>Energétique : comment vous masser efficacement ?</i>	185
L'Ayurveda	185
Le massage quotidien : court mais tellement agréable !.....	187
<i>Energétique : comment intégrer votre projet de liberté ?</i>	191
<i>Physiologie : comment vous détoxiner ?</i>	214
Fonctionnement de l'organisme.....	215
Les émonctoires	216
Les déchets.....	218
Les toxines	222
Les crises curatives ou maladies.....	223
Le drainage des émonctoires	223
<i>Physiologie : comment optimiser votre fonctionnement physiologique pour avoir plus d'énergie</i>	229
Des liens indissociables.....	229
Fonction digestive	229
Fonction hormonale.....	230
Fonction circulatoire	230
Fonction métabolique	231
Un organe clé	231
Production d'acide.....	232
Acides volatiles	232
Acides fixes	233
Burst oxydatif.....	233
Insuffisance hépatique.....	234

Couple foie – diaphragme.....	234
Lois physiques.....	235
Chaînes musculaires.....	235
Cercle vicieux	236
Sources de troubles.....	237
Règles essentielles.....	237
Les alcaloïdes.....	237
Les acides.....	238
Aliments pro-inflammatoires	238
Incidence métabolique	239
<i>Métabolique : Comment libérer votre état de santé ?</i>	<i>240</i>
<i>Métabolique : quelle alimentation adopter ?.....</i>	<i>246</i>
<i>Métabolique : L'équilibre Entrées / Sorties</i>	<i>283</i>
<i>C'est la dose.....</i>	<i>286</i>
■ PLAN PHYSIQUE	288
<i>Anatomique & thermodynamique : Comment gagner en énergie par des exercices physiques ?</i>	<i>288</i>
Sédentarité	288
Activité physique	289
Conséquences de l'inactivité physique.....	290
■ PLAN PSYCHIQUE.....	305
<i>Mental : Comment utiliser correctement votre cerveau</i>	<i>305</i>
Les 4 principaux neurotransmetteurs indispensables à notre équilibre	305
Quelle est votre nature dominante ?	308
Quelles sont vos carences ?.....	317
Quelles maladies sont liées à vos carences ?	323
Les caractéristiques des neurotransmetteurs.....	330
<i>Mental : comment apprendre à s'affirmer.....</i>	<i>341</i>
<i>Mental : comment se fixer des objectifs et les atteindre ?.....</i>	<i>343</i>
<i>Mental : comment se développer personnellement ?</i>	<i>346</i>
<i>Mental : Comment Concentrer Vos énergies pour atteindre vos buts de liberté ?.....</i>	<i>372</i>
<i>Spirituel : Comment intégrer en vous l'énergie que vous apporte ces pensées-mobilisantes ?</i>	<i>373</i>
Comment intégrer en vous l'énergie que vous apporte ces pensées-mobilisantes ?	373
<i>Spirituel : comment transmuter votre vie pour atteindre la liberté ?</i>	<i>378</i>

Mettre l'alchimie au cœur de notre vie.....	378
Transmuter nos ombres quotidiennes en connaissance de soi	379
Transmuter nos défauts en compétences utiles.....	380
Transmuter nos peurs en actions créatrices.....	382
Transmuter nos échecs en enseignements enrichissants.....	384
Transmuter nos difficultés relationnelles en réalisation individuelle.....	387
Transmuter nos blocages émotionnels en conscience lumineuse.....	389
<i>Emotionnel : comment se libérer des émotions négatives vis-à-vis de votre liberté ?</i>	<i>393</i>
1. Les points	395
2. La méthode complète	400
1. Choisir la difficulté à travailler.....	400
2. Évaluez l'intensité de la difficulté.....	400
3. La correction de l'inversion psychologique.....	400
4. la séquence.....	402
5. Vérification de l'intensité du problème.....	403
6. une séquence ultérieure, si l'intensité persiste	403
9. La gamme des neuf actions	406
10. Dernière séquence.....	408
3. En synthèse, la recette de base	408
TABLE DES MATIERES.....	410

La plupart de mes patients se pose les mêmes questions :

- Pourquoi suis je fatigué sans raison apparente ?
- Quelle est la force qui peut améliorer ma qualité de vie ?
- Qu' est-ce qui pousserait à de grandes réalisations et, plus important encore, à l'épanouissement ?
- Qu'est-ce qui pourrait me donner envie de me lever le matin, à m'entraîner physiquement, à améliorer mes relations et booster mes finances et en fin de compte me pousserait à évoluer, à me réaliser ?



L'élément le plus important qui vous assurera une continuité dans l'action et le progrès, c'est une force, une puissance intérieure : l'énergie de la Vie.

Car sans énergie, rien n'est possible, c'est le socle sur lequel tout repose et c'est là que tout commence. Quoi que vous vouliez, vous aurez besoin d'énergie pour le réaliser.

Le problème, c'est qu'actuellement la plupart des personnes sont plus ou moins coupées de leur énergie vitale au point qu'après avoir assuré pour nourrir leurs besoins de bases, elles n'ont plus assez d'énergie à consacrer pour améliorer la qualité de leur vie et augmenter leur niveau de bien-être.

Pire : sans énergie, vous n'aurez pas l'envie d'aller vous libérer de vos blessures, car vous ne vous en sentirez pas la force.

C'est pour cela qu'activer votre Energie est bien le socle de toute démarche de développement personnel ou de cheminement spirituel. Mais malgré son rôle fondamental, le thème de l'énergie vitale est souvent négligé ou traité de manière partielle (par exemple, seulement sous l'axe de la santé, ou de la motivation) et non de manière globale.

Si tant de personnes n'ont pas de passion, ou ne savent pas ce qu'elles désirent dans la Vie, ce n'est pas qu'une question de clarté, c'est souvent et d'abord une question de niveau d'énergie. C'est d'autant plus dommage qu'il existe des moyens simples pour que chacun puisse à la fois augmenter et équilibrer son niveau d'énergie, selon ses besoins et ses choix.

Dès que vous aurez réveillé votre énergie vitale, vous sentirez à nouveau les désirs, les passions, la joie, la santé, le bien-être comme des états naturels.

Réveillez votre énergie de Vie !

Bonne lecture



Bertrand CANAVY
Ingénieur et Praticien de santé