



# Pour un cerveau en équilibre

Les clés pour  
équilibrer la chimie  
du cerveau

ENERGETICA  
*Natura*



# Table des matières

## Pour un cerveau en équilibre. Les clés pour équilibrer la chimie du cerveau

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>Tout sur les neurotransmetteurs qui font fonctionner votre cerveau</b>	<b>5</b>
Dopamine: énergie et récompense	7
GABA: relaxation et organisation	7
Acétylcholine : vivacité d'esprit et créativité	7
Sérotonine : flexibilité et gaieté	7
Faites le test : vos neurotransmetteurs sont-ils en équilibre ?	8
Plusieurs étapes intelligentes pour optimiser la chimie du cerveau	10
L'axe cerveau-intestin avec la thérapeute spécialiste de l'intestin Emilia de Vries	18
<b>Prenez soin de votre cerveau</b>	<b>22</b>
Sommeil	22
5 conseils pour un sommeil naturel et réparateur	22
Les meilleurs conseils de la thérapeute du sommeil Joke de Wulf	24
Nutriments pour un sommeil réparateur : GABA avec entre autres des cofacteurs tels que la taurine, le manganèse et la vitamine B6	30
Repos et relaxation	34
Yoga, méditation et pleine conscience avec la professeure de yoga Jolien Baeten	34
Work life balance avec la coach Janine Oskam	40
Nutriments pour le repos et la relaxation : plantes, magnésium et vitamines B	44
Brain food	46
<b>En conclusion</b>	<b>49</b>
<b>Références</b>	<b>50</b>

# Introduction

**Saviez-vous que la chimie de votre cerveau joue un rôle essentiel dans votre forme physique et mentale ?** Et que votre cerveau et votre mode de vie s'influencent mutuellement ? Ainsi, le stress chronique déséquilibre votre cerveau et, parallèlement, un mauvais équilibre cérébral vous rend plus sensible au stress.

Dans ce guide, nous abordons les **principaux « neurotransmetteurs » ou médiateurs chimiques de votre cerveau** et leur fonction spécifique (p. 7). Vous avez envie de savoir comment se porte votre cerveau ? **Faites le test !** (p. 8) Neurotransmetteurs en déséquilibre ? L'alimentation et la relaxation jouent un rôle important. Vous pouvez appliquer facilement nos étapes pertinentes dans votre **vie de tous les jours** (p. 10).

Vous connaissez déjà l'**axe cerveau-intestin** et la communication étroite entre votre cerveau et vos intestins ? Découvrez tout à ce sujet dans l'interview avec Emilia de Vries, thérapeute spécialiste de l'intestin (p. 18).

**Sommeil** (p. 22), **repos et relaxation** (p. 34) sont essentiels pour un cerveau heureux. D'où l'intérêt des **conseils** de la thérapeute du sommeil Joke De Wulf (p. 24) et des **conseils sur la pleine conscience** de la professeure de yoga Jolien Baeten (p. 34). Et le moment est peut-être venu de procéder à une évaluation de votre **équilibre travail-vie privée** avec la coach Janine Oskam (p. 40).

Certaines **plantes, vitamines et minéraux** ont le pouvoir de vous aider à dormir et vous détendre. Découvrez quels nutriments contribuent à un **sommeil réparateur** (p. 30) et vous permettent de trouver un **repos naturel** (p. 44).



# Tout sur les neurotransmetteurs qui font tourner votre cerveau

Les neurotransmetteurs, quésaco ? Ce sont des substances chimiques qui permettent aux **cellules nerveuses de communiquer entre elles** moyennant la transmission d'impulsions. Les neurotransmetteurs présents dans votre cerveau vous permettent, entre autres, de penser et de vous mouvoir.

Lorsque vos neurotransmetteurs sont en équilibre et fonctionnent bien en tant que substances messagères dans le cerveau, vous avez un équilibre naturel entre effort et relaxation. **Vos capacités en termes de performances et de récupération sont alors optimales.**

Les **neurotransmetteurs stimulants** (dopamine et acétylcholine) et les **neurotransmetteurs inhibiteurs** (GABA et sérotonine) jouent un rôle important dans votre cycle quotidien veille-sommeil.

Les glandes surrénales, les intestins et divers enzymes et hormones influencent la production de neurotransmetteurs. Votre alimentation et niveau de stress jouent également un rôle. Un **déséquilibre** des neurotransmetteurs peut entraîner **divers troubles** tels que migraine, fatigue, dépression, procrastination, sensibilité aux stimuli, addictions, et même maladie de Parkinson et maladie d'Alzheimer.

## Facteurs de perturbation du fonctionnement des neurotransmetteurs :



Stress



Toxines



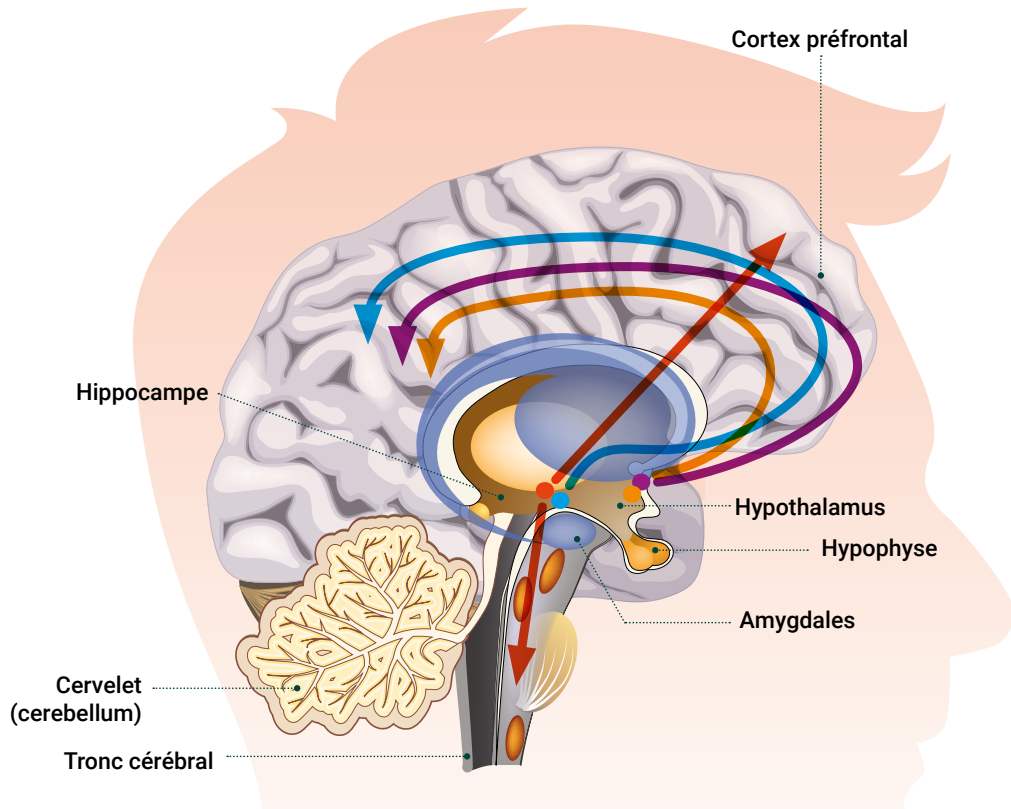
Alimentation riche en exorphines ou en sucre



Infections et inflammations

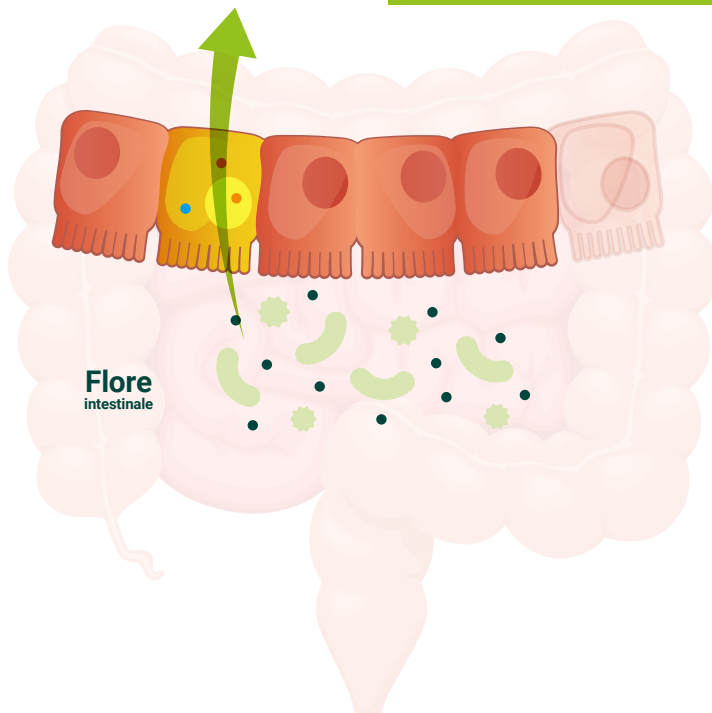


Viellissement



- Dopamine ●
- Acétylcholine ●
- GABA ●
- Sérotonine ●

Les neurotransmetteurs dopamine, acétylcholine, GABA et sérotonine sont pour partie produits dans les intestins



## Dopamine: énergie et récompense

La **dopamine** joue un rôle important dans **le système de récompense du cerveau**. Elle favorise l'action, l'efficacité et la détermination. La dopamine apporte des sensations de joie, de plaisir et de confiance en soi.

Aliments qui stimulent la production de dopamine : **noix, volaille, œufs, lait cru, légumineuses, avocats.**

## GABA: relaxation et organisation

Le neurotransmetteur apaisant GABA **favorise le repos (nocturne) et la relaxation**. Le GABA est également nécessaire pour bien s'organiser, garder une vue d'ensemble et être ponctuel. En outre, le GABA stabilise également la tension artérielle.

Aliments qui permettent de produire suffisamment de GABA : **poisson, viande, volaille, haricots, bouillon frais, œufs, protéine de lactosérum, riz brun et aliments fermentés.**

L'organisme peut synthétiser son propre GABA à partir de la **glutamine** et a besoin pour ce faire de suffisamment de manganèse, de taurine, de vitamine B6, de magnésium et d'inositol (p. 30).

## Acétylcholine : vivacité d'esprit et créativité

L'acétylcholine stimule la **concentration et la mémoire**. Elle assure une bonne fonction musculaire et joue un rôle dans la tension artérielle. Elle est en outre essentielle au péristaltisme intestinal et stimule la sécrétion des sucs digestifs.

Aliments qui permettent de produire suffisamment d'acétylcholine : **produits céréaliers complets, œufs de poules élevées en plein air, poisson, viande, graines de tournesol, graines de citrouille, bettes, pistaches, amarante, noix de cajou, chou-fleur, shiitake et choux de Bruxelles.**


## Sérotonine : flexibilité et gaieté

La sérotonine apporte **humeur joyeuse**, sérénité, flexibilité et contact avec la réalité. La sérotonine stimule également le péristaltisme intestinal.

Aliments qui permettent de produire suffisamment de sérotonine : **bananes, avoine, cacao, lait cru, noix, graines, viande, volaille et œufs.**

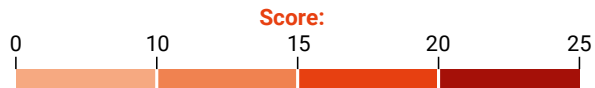
# Faites le test : vos neurotransmetteurs sont-ils en équilibre ?

Plusieurs symptômes spécifiques sont le signe d'une carence d'un certain transmetteur. Nous les avons répertoriés. Prêt à faire le test ? Faites le test et découvrez nos astuces.



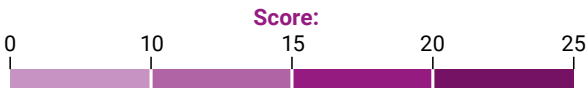
Dopamine	Score			
Fatigue	0	1	2	3
Besoin d'isolement	0	1	2	3
Procrastination	0	1	2	3
Inertie/ faible esprit d'initiative	0	1	2	3
Eviction des contacts sociaux	0	1	2	3
Sensation de léthargie	0	1	2	3
Envie de sucres, caféine et/ou alcool	0	1	2	3
Sujet à la dépendance (alcool, sucre, sports, travail, shopping...)	0	1	2	3
Faible libido	0	1	2	3
Stress à faire des choix	0	1	2	3
<b>Total</b>				

\*0 = jamais 1 = parfois 2 = souvent 3 = toujours



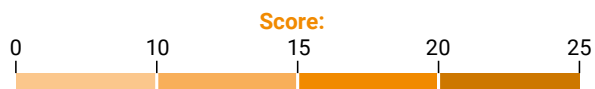


Acétylcholine	Score			
Peu de fantaisie/créativité	0	1	2	3
Amnésie	0	1	2	3
Pensée et réactions plus lentes	0	1	2	3
Difficulté de coordination	0	1	2	3
Faible empathie	0	1	2	3
Difficulté à imaginer des solutions	0	1	2	3
Envie d'aliments gras	0	1	2	3
Forte critique intérieure	0	1	2	3
Difficultés à respirer	0	1	2	3
Moindre tonicité musculaire	0	1	2	3
<b>Total</b>				

\*0 = jamais 1 = parfois 2 = souvent 3 = toujours



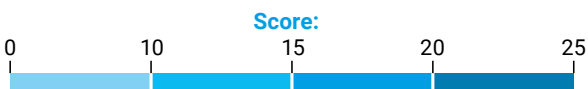

GABA	Score			
Sensible aux stimuli	0	1	2	3
Rapidement paniqué	0	1	2	3
Difficulté à trouver le sommeil	0	1	2	3
Pas de paix intérieure	0	1	2	3
Difficultés avec les règles et la structure	0	1	2	3
Angoisse	0	1	2	3
Difficulté à se détendre	0	1	2	3
Sentiment d'être traqué	0	1	2	3
Perfectionniste	0	1	2	3
Alimentation excessive	0	1	2	3
<b>Total</b>				

\*0 = jamais 1 = parfois 2 = souvent 3 = toujours

Sérotonine	Score			
Dépression	0	1	2	3
Difficulté à s'endormir	0	1	2	3
Maux de tête	0	1	2	3
Envie de sucres	0	1	2	3
Vite irrité	0	1	2	3
Intestin agité	0	1	2	3
Peu flexible	0	1	2	3
Inébranlable (ne pas s'écarter de ses idées et de ses convictions)	0	1	2	3
Goût pour la solitude	0	1	2	3
Triste	0	1	2	3
<b>Total</b>				

\*0 = jamais 1 = parfois 2 = souvent 3 = toujours



\*parfois = 1x/mois souvent = 1x/semaine toujours = quotidiennement

0 - 10 = bien 10 - 15 = modéré 15 - 25 = insuffisant >25 = alarmant



## VOICI COMMENT FAIRE LE TEST :

1. Pour chaque neurotransmetteur, accordez, à chaque symptôme, la note de 0 (je n'en souffre jamais), de 1 (j'en souffre parfois), de 2 (j'en souffre souvent) ou de 3 (j'en souffre tout le temps).
2. Calculez ensuite votre total pour chaque neurotransmetteur.
3. Il ne vous reste plus qu'à interpréter votre résultat :

Moins de 10	Ce neurotransmetteur est en équilibre. Bien joué !
Entre 10 et 15	Rien de dramatique, mais vous pouvez mieux faire. Découvrez nos astuces pour équilibrer vos neurotransmetteurs en page 10.
Entre 15 et 25	Ce neurotransmetteur est en déséquilibre. Découvrez nos astuces pour équilibrer vos neurotransmetteurs en page 10. Il est conseillé de contacter votre médecin (ou naturopathe) ou un professionnel de santé qui pourra vous aider à mieux comprendre vos symptômes.
Plus de 25	Ce neurotransmetteur est complètement en déséquilibre. N'hésitez pas à contacter votre médecin (ou naturopathe) ou professionnel de santé pour discuter de vos symptômes. Suivez nos astuces en page 10 pour des neurotransmetteurs en équilibre.

**DOPAMINE:**

.....  
.....

**ACETYLCHOLINE:**

.....  
.....

**GABA:**

.....  
.....

**SEROTONINE:**

.....  
.....



## Plusieurs étapes pertinentes pour optimiser la chimie du cerveau

Les événements concernant notre corps et notre cerveau sont liés. La santé physique et la santé mentale interagissent intimement. Dans ce cadre, les neurotransmetteurs jouent un rôle déterminant. **Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques messagères** (p. 7). Le corps en possède une cinquantaine, les plus importants étant **l'acétylcholine, la dopamine, le GABA, l'histamine, la (nor)adrénaline et la sérotonine**. Les neurotransmetteurs assurent le transfert d'informations entre les milliards de cellules nerveuses (neurones). La plupart des neurotransmetteurs se trouvent dans le cerveau et la moelle épinière. Notre **sentiment de bien-être et notre capacité à penser clairement, à ressentir la douleur et à dormir** sont subordonnés à l'équilibre des neurotransmetteurs.

Une **carence et/ou un déséquilibre des neurotransmetteurs** sont fréquents (p. 8). et impactent votre bien-être physique et mental. Vous pouvez éprouver des sentiments de **colère, de dépression ou d'anxiété**. La passivité, le manque de motivation et le manque de concentration sont également des symptômes possibles.

Une **hyperactivité des neurotransmetteurs** peut également se produire, par exemple, chez les bourreaux de travail ou les personnes en quête de sensations. Un tel déséquilibre peut résulter d'un traumatisme émotionnel ou physique, d'un mode de vie stressant, d'une alimentation inadéquate ou d'une perturbation de l'environnement intestinal. Les facteurs environnementaux jouent également un rôle. Les conseils ci-dessous vous aideront à conserver une chimie saine du cerveau.

## 1. Mangez suffisamment de protéines pour fabriquer des neurotransmetteurs

Votre corps fabrique des neurotransmetteurs à partir d'acides aminés à l'aide d'enzymes. Les protéines de votre alimentation fournissent ces acides aminés. **Manger donc suffisamment de protéines pour assurer l'apport en acides aminés.** Les végétariens et les végétaliens, en particulier, doivent veiller à consommer suffisamment de protéines. Les sources végétales de protéines contiennent moins d'acides aminés. Les acides aminés suivants sont importants pour un apport suffisant en neurotransmetteurs :

- Les œufs, la volaille, les crustacés et les coquillages, les flocons d'avoine, les amandes, les noix de pécan et les lentilles contiennent de la **tyrosine** (élément constitutif de la dopamine).
- La volaille, les bananes, l'avoine, le cacao, les prunes et les arachides contiennent du **tryptophane** (élément constitutif de la sérotonine et de la mélatonine).
- Les œufs, le bouillon d'os frais, les épinards, le lait, les choux et les légumineuses contiennent de la **glutamine** (élément constitutif du GABA).

Vous avez du mal à consommer suffisamment de protéines via votre alimentation ? Vous faites beaucoup de sport ou vous vous remettez d'une maladie ? Pensez à compléter votre régime alimentaire varié par une boisson protéinée. Veillez à choisir une poudre protéinée à base d'isolat de protéines de lactosérum. Il s'agit de la forme la plus pure et la plus absorbable de protéines.

## 2. Les bonnes matières grasses sont essentielles pour votre cerveau

Saviez-vous que votre cerveau est constitué à 60 % de matières grasses ? Le type de graisse que vous mangez affecte la structure des cellules, la perméabilité de la membrane cellulaire et la fonction des récepteurs dans votre cerveau. Les graisses que vous consommez déterminent également les neurotransmetteurs que vous produisez.

L'insuffisance de graisses oméga-3 en particulier, par opposition aux oméga-6 et aux graisses saturées, entraîne un déséquilibre des neurotransmetteurs et un mauvais fonctionnement du cerveau. **Les acides gras oméga-3 (EPA et DHA) assurent une bonne communication entre les cellules du cerveau et veillent à leur croissance.** Les acides gras oméga-3 rendent les membranes cellulaires flexibles et perméables et assurent une communication rapide et fluide entre les cellules.

---

<sup>1</sup> Les effets positifs des graisses insaturées se manifestent lorsque notre alimentation contient des quantités approximativement égales d'acides gras oméga-3 et oméga-6. Mais la plupart des gens consomment jusqu'à 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Cela est dû, entre autres, à l'utilisation d'huiles végétales provenant du maïs, des graines de tournesol et de soja. Elles contiennent beaucoup d'acide linoléique (oméga-6). Pour notre santé, il serait préférable d'utiliser plus d'acides gras oméga-3 et oméga-9 et moins d'acides gras oméga-6.

- Le corps peut également fabriquer de l'EPA et du DHA à partir de l'acide alpha-linolénique (ALA), mais cette conversion ne se fait pas correctement chez de nombreuses personnes. En effet, plusieurs « cofacteurs » sont nécessaires : vitamine B3, vitamine B6, vitamine C, magnésium et zinc. **Un complément avec de l'EPA et du DHA est dès lors nécessaire.**
- **Les poissons gras et l'huile de poisson** contiennent à la fois de l'EPA et du DHA. Mangez donc du poisson gras 2 à 3 fois par semaine. Il s'agit, entre autres, de l'anchois, du hareng, du maquereau, de la sardine et du saumon. Le jour où vous ne mangez pas de poisson gras, prenez un complément avec de l'huile de poisson de qualité.
- Comment préparer le poisson ? **Cuisez-le à la vapeur, poêlez-le à feu doux, pochez-le, cuisez-le à l'étuvée ou au four.** Si vous le cuisez à haute température (grillade, friture, etc.), vous dégradez les acides gras oméga-3.
- La **choline** est une substance grasse présente dans le jaune d'œuf, les graines de tournesol et de citrouille (lécithine) et les produits à base de céréales complètes. La choline est le précurseur essentiel du neurotransmetteur acétylcholine.

### 3. Mettez sur la variété au sein de chaque groupe d'aliments

**Les enzymes coordonnent la production de neurotransmetteurs.** Dans ce cadre, les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments sont indispensables en tant que « cofacteurs ». Si vous n'avez pas assez de ces « micronutriments », le processus de conversion ne se déroule pas correctement. Des **carences subtiles** peuvent donc affaiblir notre cerveau bien avant l'apparition de troubles physiques. Irritabilité, nervosité, anxiété, colère, troubles du comportement, dépression et fatigue peuvent être les premiers signes d'un manque de vitamines et de minéraux.

L'importance des **vitamines B6, B12 et de l'acide folique pour le cerveau** est connue depuis longtemps. Cependant, il apparaît de plus en plus clairement que la force réside dans les vitamines B en tant que complexe : afin d'assurer un effet optimal, aucune d'entre elles ne doit manquer à l'appel. Il est important que les vitamines B contenues dans les compléments alimentaires soient sous la bonne forme : la forme naturelle et active que l'on trouve dans les aliments et que votre organisme peut utiliser immédiatement. Les formes synthétiques doivent d'abord être transformées en forme active. Cette conversion n'est pas aussi rapide pour tout le monde et peut demander beaucoup d'énergie ou surcharger le système digestif.

- Dans chaque groupe d'aliments, la variété est le maître-mot afin d'obtenir suffisamment de nutriments. Une **alimentation variée** avec suffisamment de légumes (à feuilles), de fruits, de céréales complètes, de noix, de graines et de produits d'origine animale (volaille, poisson, œufs, crustacés et coquillages) fournit les vitamines et les minéraux nécessaires : **vitamines B, vitamine C, zinc, manganèse et taurine.**



## COMMENT CHOISIR LA BONNE HUILE DE POISSON ?

1. Plus le poisson est petit, mieux c'est. Les compléments alimentaires à base d'huile de poisson issue **d'anchois et de sardines** contiennent moins de substances toxiques que l'huile extraite du saumon et du thon.
2. Certaines zones de pêche sont plus polluées que d'autres. Optez pour des poissons pêchés dans le **Pacifique Sud**. Cet océan est plus pur que l'Atlantique.
3. Si l'huile de poisson est traitée à proximité immédiate de la zone de pêche, elle est plus fraîche et donc plus saine. En raison du **faible temps de transport**, la détérioration de la qualité (oxydation) reste la plus faible possible.
4. Un test sur la présence de **métaux lourds** et de **matières plastiques** est-il pratiqué ? Et quel est le degré d'oxydation ? Le degré d'oxydation est exprimé en **valeur TOTOX** (valeur d'oxydation totale). Cette valeur doit être la plus faible possible.
5. La couleur des compléments alimentaires à base d'huile de poisson est une bonne indication de la qualité. Plus la couleur est claire, moins il y a d'oxydation et de dégradation de la qualité. Optez donc pour un complément alimentaire **d'une couleur transparente ou jaune clair**.

---

<sup>2</sup> Les cofacteurs sont des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments qui permettent l'absorption d'autres nutriments et favorisent leur effet.

<sup>3</sup> Les « vitamines B » sont un nom générique désignant huit vitamines hydrosolubles : Elles agissent souvent ensemble dans divers processus corporels. C'est pourquoi il est préférable de combiner les vitamines B dans un complément alimentaire. Des nutriments comme la choline, l'inositol, le PABA et la taurine enrichissent un complément B car ils interagissent avec les vitamines B.

<sup>4</sup> Votre organisme doit convertir certaines vitamines B dans leur forme active avant de pouvoir les exploiter. C'est notamment le cas des vitamines B2, B6, B12 et de l'acide folique. Cette conversion se fait à l'aide de vos intestins et de votre foie, et requiert de l'énergie. C'est pourquoi il n'est pas facile pour tout le monde de rendre ces vitamines B actives. Vous êtes fatigué(e) et vous ne voulez pas soumettre votre organisme à davantage de pression ? Optez pour un complément alimentaire qui contient déjà les vitamines B actives.

# Astuce : en savoir plus sur **une alimentation saine** ? Découvrez tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur une alimentation saine dans notre guide nutritionnel.

[www.energeticanatura.com/guidenutritionnel](http://www.energeticanatura.com/guidenutritionnel)



**Les besoins protéiques sont-elles une bonne idée ?**  
Avez-vous des difficultés à consommer suffisamment de protéines, faites-vous beaucoup de sport ou vous rendez-vous d'une manière ? Envoyez alors de compléter votre alimentation saine et varier par un autre protéine quotidien. Veillez à choisir une source protéine à base d'acides aminés plus absorbable. Les besoins protéiques peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain, mais uniquement en tant que complément.

**Pourquoi avons-nous besoin de graisses ?**  
Les graisses sont de précieux fournisseurs d'énergie pour notre organisme, elles fournissent deux fois plus d'énergie par gramme que les glucides et les protéines. Elles donnent également du goût à nos repas et nous permettent de nous sentir rassasiés après avoir mangé ! Les graisses fournissent également des vitamines liposolubles, les vitamines A, D, E et K (cf. p. 26).  
Notre corps décompose les graisses en acides gras. Nous avons principalement besoin d'acides gras essentiels (provenant de graisses naturelles car nous ne pouvons pas les fabriquer nous-mêmes. Ils sont par exemple indispensables pour l'ADN).

- votre système immunitaire,
- votre équilibre hormonal,
- la santé de votre cœur et de vos vaisseaux sanguins,
- une peau rayonnante.

En raison des « rumeurs » déesses de l'industrie des régimes, de nombreuses personnes ont peur de manger des graisses. Ils craignent que les graisses ne les fassent grossir ou ne provoquent l'obésité de leurs veines. Aucune de ces craintes n'est fondée ni vraie. Il n'est pas sain d'éviter les graisses, mais il est important de **consommer le bon type de graisses** dans la section suivante, nous examinerons les types de graisses, constants et ce que nous entendons par « bonnes ».

**Quels types de graisses existe-t-il ?**



Il s'agit de double liaison. Les atomes de carbone (C) sont liés à l'hydrogène (H) par une double liaison et à un autre atome de carbone (C) par une simple liaison.



Il existe des doubles liaisons, car tous les atomes de carbone (C) ne sont pas liés à l'hydrogène (H) par une double liaison et à un autre atome de carbone (C) par une simple liaison.



Les graisses non saturées ont une double liaison par atome de carbone.

**Graisses saturées**

Dans les graisses saturées, chaque atome de carbone (C) est relié à l'hydrogène (H) par une double liaison. Ce sont des liaisons stables qui ne s'oxydent pas facilement. Une caractéristique des graisses saturées est qu'elles sont généralement plus solides à température ambiante, par exemple pour la cuisson. La principale source de graisses saturées est le beurre animal. Les graisses saturées sont également présentes dans le lait, le fromage et le chocolat. Les graisses saturées sont également présentes dans les huiles végétales.

**Graisses non saturées**

Dans les graisses non saturées (essentielle), tous les atomes de carbone (C) sont reliés à l'hydrogène (H) par une simple liaison et à un autre atome de carbone (C) par une double liaison. Les graisses non saturées sont plus fluides et plus saines que les graisses saturées.

**Des aliments qui vous veulent du bien**  
Tout ce que vous devez savoir sur une alimentation saine

- Testez votre propre régime alimentaire et **notez le nombre de types de légumes différents que vous mangez chaque semaine**. Plus il est diversifié, mieux c'est. Chaque légume a une composition unique.
- N'hésitez pas à prendre **un complexe de vitamines B équilibré ou un multi-complément** pour compléter vos micronutriments..

#### 4. Veillez à une dégradation correcte des protéines dans l'estomac

La digestion des protéines commence dans l'estomac et, pour ce faire, une quantité suffisante d'acide gastrique est essentielle. Vous êtes émotif ou stressé ? Dans ce cas, remettez votre repas à plus tard. Vous ne produisez suffisamment d'acide gastrique que si vous êtes suffisamment détendu.

- Prenez tout votre **temps** pour manger (au moins 15 minutes)
- **Mâchez** lentement et longuement (environ 20 fois par bouchée)
- Vous souffrez de stress chronique et de symptômes tels que ballonnements, flatulences, selles très odorantes et constipation ou diarrhée ? Vous avez probablement une mauvaise digestion gastrique et la **bétaïne HCl** pourrait vous aider. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.
- Prenez éventuellement **un complément avec des enzymes digestives supplémentaires** pour renforcer votre digestion.

#### 5. Oxygénez votre cerveau

Un apport suffisant en oxygène favorise une bonne circulation sanguine, ce qui, dans le cerveau, signifie une bonne activité enzymatique et la production de neurotransmetteurs. Sous l'influence du stress (chronique), votre respiration devient imperceptiblement plus rapide et moins profonde. Au lieu de respirer profondément dans le bas-ventre, la respiration superficielle se fait plutôt dans la région des poumons. Il s'agit d'un signal continu de danger qui influence la production de neurotransmetteurs.

- Votre respiration est difficile ou saccadée ? Essayez de trouver une technique de respiration qui permet d'obtenir une **respiration abdominale plus profonde et plus détendue**.
- **Bougez chaque jour** pendant au moins une demi-heure (de préférence en plein air) et votre respiration deviendra automatiquement plus profonde.
- Certains **sports** vous aident à contrôler votre respiration, comme le yoga, le Tai Chi et le Chi Neng Qigong.
- N'hésitez pas à consulter un **thérapeute manuel** comme un thérapeute cranosacral, un psychologue ou un masseur manuel.

## 6. Dormez suffisamment pour recharger votre cerveau

Un sommeil suffisant est essentiel à la stabilité émotionnelle. Le GABA est le neurotransmetteur qui permet de se détendre et de bien dormir.

- **Recherchez un rythme naturel** : profitez de la lumière et du plein air pendant la journée. Tamisez la lumière le soir, limitez votre temps d'écran et installez un filtre de lumière bleue. (p. 22).
- **Une chambre fraîche, sombre et suffisamment aérée** est idéale pour le sommeil. (p. 22).
- Avant de vous coucher, faites **quelques exercices légers d'étirement ou de respiration** pour détendre votre corps.

## 7. Maintenez votre glycémie en équilibre

Le glucose est le carburant des cellules de votre cerveau. Si votre métabolisme glycémique fluctue trop, l'approvisionnement en énergie de votre cerveau sera également altéré.

- **Minimisez la consommation de glucides raffinés.** Considérez le pain blanc, les crackers, les pâtes, les pizzas, les biscuits, les sucreries, les boissons gazeuses et les jus de fruits comme des exceptions plutôt que comme des éléments principaux du repas. Préférez les **produits à base de farine complète.** Ils contiennent en effet plus de fibres, ce qui les rend plus rassasiants et moins susceptibles de provoquer des pics de glycémie.
- Des **micronutriments** tels que les vitamines B, les minéraux (dont le chrome, le manganèse, le magnésium et le zinc), la berbérine et la cannelle aident à réguler la glycémie.







## L'axe cerveau-intestin avec la thérapeute spécialiste de l'intestin

# Emilia de Vries

- › Thérapeute orthomoléculaire
- › Experte du vécu en matière de problèmes gastro-intestinaux
- › Spécialisations : syndrome du côlon irritable et prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO)
- › Passions : axe cerveau-intestin et connexion corps-esprit
- › Dispose de son propre cabinet à Amsterdam



*Entretien avec Emilia de Vries, thérapeute spécialiste de l'intestin, sur l'axe cerveau-intestin, la connexion corps-esprit et le lien entre traumatisme, stress et troubles intestinaux.*

Emilia de Vries est spécialisée dans les problèmes gastro-intestinaux et le SIBO. Elle accorde énormément d'importance à l'axe cerveau-intestin et à la connexion corps-esprit. Les gens font appel à elle lorsqu'ils souffrent de maux de ventre, brûlures d'estomac, nausées, ballonnements, diarrhée ou constipation. Mais Emilia voit aussi régulièrement des gens souffrant de **troubles cognitifs, tels que dépression, anxiété ou stress.**

### Qu'est-ce que la SIBO ?

L'acronyme **SIBO** signifie « Small Intestinal Bacterial Overgrowth » ou **prolifération bactérienne de l'intestin grêle**. La fonction de l'intestin grêle consiste à décomposer les nutriments, c'est-à-dire à digérer les aliments. Il ne faut pas avoir trop de flore (bactéries intestinales) dans l'intestin grêle, car elle doit se concentrer dans le gros intestin.

Si vous avez une prolifération bactérienne dans l'intestin grêle, ces bactéries vont en quelque sorte « manger » elles aussi votre bol alimentaire. Cela entraîne une **importante formation de gaz** et les personnes atteintes de SIBO se plaignent souvent de ballonnements ou font de nombreux rots.

Le SIBO peut également causer des **lésions microscopiques aux tissus intestinaux** et des problèmes d'assimilation de vitamines et minéraux. En outre, elle s'accompagne souvent de **fatigue**. Le SIBO n'est donc pas uniquement lié au système gastro-intestinal, mais peut provoquer de nombreux symptômes secondaires.

### Quel est le lien entre SIBO et syndrome du côlon irritable (SCI) ?

Diverses études révèlent que **jusqu'à 84 % des gens souffrant du syndrome du côlon irritable sont atteints de SIBO sous-jacent**. La bonne nouvelle, c'est que le SIBO peut être traitée. **Dès que le SIBO est traité, on voit souvent les symptômes du SCI diminuer, voire disparaître.**



## Comment les traumatismes et le stress peuvent-ils causer des problèmes intestinaux, voire le SCI ?

Il existe trois types de stress :

1. Le **stress émotionnel**, par exemple avant un examen ou en raison de difficultés financières.
2. Le **stress chimique**, par exemple si vous prenez certains médicaments ou vivez dans un environnement pollué.
3. Le **stress physique**, par exemple si vous vous cassez une jambe.

Quand votre corps subit un stress chronique, l'accent est placé sur la survie, le combat ou la fuite. **Lorsque votre corps est dans une situation critique, la digestion et l'équilibre hormonal (notamment la reproduction) sont accessoires :**

- La production d'acide gastrique diminue, les fonctions enzymatiques s'affaiblissent et la composition de votre microbiome se détériore également, avec une **réduction du nombre des bonnes bactéries et une augmentation des pathogènes.**
- Souvent, les femmes souffrant de stress chronique ont non seulement des problèmes digestifs, mais aussi des **règles très irrégulières.**

## Que signifient l'axe cerveau-intestin et la connexion corps-esprit ?

Une grande partie de notre bien-être est directement liée à notre intestin. Saviez-vous que **90 % de l'« hormone du bonheur », la sérotonine, est produite dans l'intestin?**

**La connexion esprit-corps** influe sur notre cerveau, de nos pensées, nos émotions et notre comportement, sur l'ensemble de notre santé et de nos cellules.

**L'intestin et le cerveau sont en communication constante l'un avec l'autre.** Il s'agit d'une communication bidirectionnelle, dont 90 % vont vers le cerveau. Cette connexion est importante, car des études démontrent que le stress a un effet négatif sur les bonnes bactéries de l'intestin. Et si cet équilibre dans l'intestin n'est pas bon, la production des neurotransmetteurs nécessaires pour vous sentir bien diminue elle aussi. Non seulement la sérotonine mais aussi la dopamine et le GABA sont produits dans l'intestin.

Le stress a donc un impact important sur votre intestin, et ce dernier a une forte influence sur vos neurotransmetteurs, qui ont à leur tour un effet sur la façon dont vous vous sentez. **Par conséquent, lorsque des personnes souffrent de troubles liés au cerveau, tels qu'anxiété, stress ou dépression, elles doivent également être attentives à la santé de leur intestin.**

Ça marche donc dans les deux sens :

- **Vous traitez le traumatisme et l'intestin fonctionne mieux.**
- **Vous traitez l'intestin et les angoisses diminuent.**

#### **Études de cas :**

- **Tamara (46 ans) souffrait de diarrhée chronique depuis l'âge de 16 ans. Ses symptômes avaient commencé après une agression quand elle avait 16 ans, ou cours**

**de laquelle elle avait été menacée avec une arme à feu. Il s'agit clairement d'un traumatisme, ancré dans le corps et l'intestin. Tamara a tenté, 30 ans durant, de résoudre son problème par le biais de l'alimentation et des compléments alimentaires, mais dans son cas, la connexion esprit-corps jouait un rôle important. Attention : cela ne signifie pas que ses problèmes sont « dans sa tête », mais bien que quelque chose a changé dans la structure cellulaire de son corps, depuis cette nuit-là. Le traumatisme l'a changée physiquement.**

- **Marco (28 ans) souffre de problèmes intestinaux et d'agoraphobie. L'agoraphobie a commencé le lendemain d'une intoxication alimentaire. Après un examen approfondi, il est apparu qu'il présentait toutes sortes de déséquilibres au niveau de l'intestin, dont des inflammations et l'intestin perméable. Depuis qu'il a traité ces déséquilibres, son agoraphobie a sensiblement diminué.**

#### **Comment traiter de manière pratique des troubles cognitifs causés par des problèmes intestinaux ?**

Avec des **probiotiques**, parce que ceux-ci agissent sur les neurotransmetteurs produits par l'intestin (psychobiotiques). Les probiotiques peuvent ainsi avoir un effet positif sur l'anxiété et la dépression.

Autre élément important : **il faut rechercher les causes sous-jacentes**, comme des inflammations ou un intestin perméable, et les traiter.



### Les conseils pratiques ultimes d'Emilia pour un intestin sain

- **Ne buvez pas pendant les repas.** Cela va diluer vos sucs gastriques, par conséquent ne buvez rien un quart d'heure avant et après les repas.
- **Mangez des fruits uniquement avec des fruits.** Si vous combinez par exemple du jambon avec du melon, cela peut causer de la fermentation. Les fruits sont très rapidement digérés et peuvent avoir quitté l'estomac après une demi-heure déjà, alors que la viande de porc peut y rester 4 ou 5 heures. Si vous mangez des fruits uniquement avec des fruits, il y a moins de fermentation et de formation de gaz.
- **Ne mangez pas lorsque vous êtes stressé.** Il importe davantage encore de manger en étant détendu que de mâcher suffisamment. En cas de stress pendant que l'on mange, il y a beaucoup moins d'amylase (l'enzyme qui décompose les

glucides), même si on mâche bien.

**Conseil :** pour être détendu au moment de manger, vous pouvez réaliser un exercice lié au nerf vague (« nervus vagus »), ce nerf important qui va de l'intestin au cerveau. Lorsqu'il est calme, l'acide gastrique, les enzymes digestives et la formation du mucus fonctionnent mieux. Cet exercice consiste à **prendre six respirations par minute pendant dix minutes avant les repas.** Cela calme votre corps.

**ASTUCE BONUS D'EMILIA: "DES CONSEILS PEUVENT PARFOIS SEMBLER SIMPLES, MAIS PEUVENT CHANGER LA VIE DE QUELQU'UN. NE PENSEZ PAS 'OH ÇA NE MARCHERA PAS', NON, FAITES-LE."**

# Prenez soin de votre cerveau...

## Sommeil

Vous avez du mal à vous endormir ? C'est très frustrant ! Et pourtant... vous ne réussirez à vous endormir que si vous parvenez à être calme. Ma grand-mère disait toujours : « même si tu ne dors pas, tu te reposes quand même. » Essayez donc de ne pas vous battre contre vous-même, mais d'accepter qu'il vous arrive parfois d'avoir du mal à vous endormir. En attendant, nous vous proposons nos meilleurs conseils pour un endormissement en toute sérénité.

### 5 conseils pour un sommeil naturel et réparateur

#### 1. Trouvez votre rythme de sommeil naturel

La lumière artificielle et les écrans d'ordinateur perturbent notre biorythme. **Sortez donc tous les jours pour être exposé à la lumière du jour et, le soir, tamisez la lumière.** Limitez le temps passé devant des écrans tard le soir et placez un **filtre de lumière bleue** sur votre smartphone.

Notre organisme aime la régularité. Allez donc **vous coucher à la même heure tous les jours, même le week-end.**

#### 2. Votre chambre : 18 degrés, 15 minutes d'aération, 100 % d'obscurité

Ne sous-estimez pas l'influence de votre chambre à coucher. Lorsque vous dormez profondément, la température de votre corps est plus basse et vous êtes sous une couverture. Il n'est donc pas nécessaire que votre chambre soit aussi chaude que les pièces à vivre. Au contraire, **la plupart des gens dorment mieux dans une chambre à 18 degrés.**

Pendant votre sommeil, l'organisme récupère, et c'est en cela que l'air frais est important. Dormir avec une **fenêtre ouverte** est bon pour la qualité de l'air dans votre chambre. Si vous préférez ne pas avoir de fenêtre ouverte, aérez alors votre chambre pendant **au moins 15 minutes** le matin.

À quel point votre chambre doit-elle être sombre ? **Aussi sombre que possible !** Des rideaux bien occultants ou des volets roulants ne sont pas un luxe superflu, en particulier en été. En journée, veillez à ce que votre chambre soit suffisamment exposée à la lumière du jour pour chasser les acariens.

#### 3. Soyez actif la journée et détendez-vous le soir

Bougez **au moins une demi-heure par jour, de préférence en plein air.** Avant d'aller dormir, **des étirements ou des exercices de yoga** légers peuvent vous aider à vous détendre. Le sport intensif vous stimule. Il vaut donc mieux le prévoir le matin ou en journée.



#### 4. Concentrez-vous sur votre respiration : 4-7-8

Grâce à cette simple astuce de respiration, de nombreuses personnes s'endorment en une minute à peine. Cela vaut la peine d'essayer si vous êtes agité.

**Inspirez par le nez pendant 4 secondes. Retenez votre respiration pendant 7 secondes. Expirez par la bouche pendant 8 secondes.** Répétez cette série plusieurs fois et sentez comme votre corps se détend. Cette technique peut également vous aider si vous vous réveillez au milieu de la nuit.

#### 5. Apportez à votre corps les bons nutriments

Une carence en certains nutriments peut rendre l'endormissement plus difficile :

- **Un taux de vitamine D trop faible est non seulement néfaste pour votre système immunitaire, mais peut également entraîner des troubles du sommeil. Vous recherchez un complément alimentaire contenant de la vitamine D ? Assurez-vous qu'il s'agit d'une émulsion contenant la forme active, la vitamine D3.**
- **Vous êtes toujours tendu ? Il est possible que votre organisme ait besoin de magnésium. Une préparation de magnésium bien assimilable (glycérophosphate) juste avant d'aller dormir aide votre corps et votre cerveau à se détendre.**
- **Certaines plantes ont un effet relaxant, comme la valériane, le houblon, la passiflore (p. 30) et l'herbe ayurvédique ashwagandha.**

Si vous n'arrivez pas à vous endormir, sortez de votre lit. Buvez une tisane et écoutez de la musique apaisante ou un podcast, ou bien lisez un peu. Si vous sentez la fatigue venir, essayez à nouveau de vous endormir.

# Joke De Wulf

- › Thérapeute du sommeil
- › Thérapeute orthomoléculaire
- › Psychologue
- › Dans son cabinet, elle accompagne ses patients pour les conseiller en matière de fatigue, de troubles gastro-intestinaux et de problèmes de sommeil.



*Interview avec la thérapeute du sommeil Joke De Wulf sur l'importance du sommeil pour une bonne santé physique et mentale.*

## Ne sous-estimons-nous pas l'importance du sommeil ?

Tout ce qui a trait au sommeil constitue une **science assez récente**, car son fonctionnement et son utilité sont longtemps restés un mystère. Au sein de notre société, une certaine idée de la réussite est indissociable d'un horaire qui commence très tôt et se termine très tard. Dans ce scénario, le sommeil devient alors secondaire. Entre-temps, de nombreuses recherches ont été consacrées à l'effet du sommeil sur notre corps et notre cerveau. Et le **sommeil est un des piliers les plus importants d'une bonne santé.**

Le sommeil s'organise en différentes phases :

- **au cours du sommeil profond, c'est surtout votre corps qui récupère et vos cellules qui se renouvellent.**
- **pendant le sommeil paradoxal (REM) ou « sommeil de rêve », un nettoyage mental et un nettoyage de votre cerveau interviennent.**

Pendant la nuit, l'ensemble de notre corps récupère et les déchets sont éliminés. Ainsi, nous pouvons recommencer le lendemain en pleine forme. **Le fait de ne pas dormir ou de dormir peu nuire à la récupération de votre organisme.** Vous le remarquez assez rapidement : après seulement quelques nuits de mauvais sommeil, vous ne pouvez pas vous concentrer





correctement, vous avez peu d'énergie et vous ne vous sentez pas au mieux de votre forme.

### **Pouvons-nous nous habituer à moins dormir ?**

Cela pourrait être utile de s'entraîner à dormir moins, mais ce n'est malheureusement pas possible. **La majorité des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil.** Seulement 3 % des personnes s'en sortent avec moins de 6 heures de sommeil, car leurs stades de sommeil sont différents. Et 3 % ont besoin de plus de 10 heures de sommeil.

Il est important de tenir compte de la quantité de sommeil dont vous avez besoin, car **si vous dormez chroniquement moins que nécessaire, vous développerez des symptômes à long terme.** Vous vous sentirez moins bien, tant physiquement que mentalement.

**De nombreuses personnes se disent « du matin » ou « du soir », et aimeraient y changer quelque chose, mais elles sont nées avec cette horloge biologique ou ce « chronotype ».** Il est donc important de tenir compte du moment où vous vous sentez le mieux et êtes le plus performant.

### **Certaines tendances en matière de problèmes de sommeil se dégagent-elles ?**

**Les hommes présentent souvent des problèmes de sommeil liés au physique,** comme l'obésité ou l'apnée. **Les femmes souffrent un peu plus du stress et de l'inquiétude.** Cependant, il est difficile de généraliser, car il y a évidemment aussi des femmes qui présentent des problèmes physiques et des hommes qui se font du souci.

Si vous dormez mal, vous pouvez vous faire examiner dans une clinique du sommeil. Divers troubles du sommeil peuvent y être détectés, comme l'apnée du sommeil, le somnambulisme et les jambes sans repos. Et si l'examen de la clinique du sommeil ne donne aucun résultat ? Il peut alors être judicieux de poursuivre l'examen des causes auprès d'un thérapeute du sommeil. **Chez de nombreuses personnes, les problèmes de sommeil sont liés au stress, aux inquiétudes, aux soucis et aux surcharges de travail.** Les personnes qui dorment mal pour ces raisons placent souvent la barre très haut pour elles-mêmes.

### **Qu'est-ce qui est important pour bien dormir ?**

**L'exercice physique et la lumière du jour sont deux piliers déterminants pour un sommeil de qualité.** Si vous ne sortez pas tous les jours et ne prenez pas la lumière directe du jour sur le visage, cela aura de toute façon un impact sur votre sommeil. **En effet, la lumière du jour exerce une influence importante sur la production de vos hormones du sommeil et est directement liée à la production de mélatonine.** Une lumière du jour directe suffisante améliore la production de mélatonine le soir.

**Faire une promenade à l'heure du déjeuner est un réflexe sain pour mieux dormir le soir et éviter un petit creux dans l'après-midi.**

Mieux vaut ne pas faire de **sieste** si vous avez une pause de midi, car cela brise la « pression du sommeil » dont vous avez besoin pour être fatigué à temps le soir et pour bien dormir. Une sieste dans l'après-midi peut donc avoir un effet négatif sur le sommeil nocturne.

### **Comment se fait-il que parfois, alors que vous êtes épuisé, vous n'arrivez pas à dormir ?**

Les principales raisons proviennent de notre **hormone du stress, le cortisol**, et/ou **l'instabilité de la glycémie.**


Le cortisol est produit par les glandes surrénales et **atteint son pic le matin.** Nous en avons besoin pour entrer en action. Il importe que ce cortisol diminue ensuite lentement tout au long de la journée et atteigne un minimum vers 19 ou 20 heures. Vers 21 heures, l'hormone du sommeil, la mélatonine, prend le relais.

Mais si vous êtes sous pression pendant la journée et que vous devez encore faire mille et une choses en rentrant chez vous, il est possible que votre taux de cortisol reste élevé. **Vous êtes peut-être physiquement fatigué après une journée chargée, mais en raison du taux élevé de cortisol, votre corps n'est pas en mode sommeil, mais en mode « combat ou fuite ».** Et un corps qui est en mode combat ou fuite ne peut pas se détendre.

Quelques conseils pour faire descendre votre niveau de cortisol au fil de la journée :

- **Prévoyez de courtes pauses de 5 minutes tout au long de la journée. Après avoir travaillé pendant une ou deux heures, sortez et faites un court exercice de respiration ou de méditation.**
- **Arrêtez le travail à l'heure prévue et organisez calmement votre journée**
- **Les substances naturelles que vous pouvez prendre avant de vous coucher et qui calment votre système nerveux sont le magnésium et l'ashwagandha. L'ashwagandha permet d'équilibrer le cortisol : si vous en avez trop, l'ashwagandha le fait baisser. Vous avez une carence en cortisol ? L'ashwagandha va vous donner du peps.**

Autre élément important : oser lâcher prise. Créer les conditions de sommeil idéales est une chose. Mais au moment de vous glisser sous la couette, vous devez abandonner tout contrôle. Parce que **dormir, c'est lâcher prise et ne rien faire.**



## Quelle est la relation entre le sommeil et la nutrition ?

**Le lien entre le sommeil et la nutrition est votre glycémie.** Si votre glycémie est trop élevée au moment où vous voulez vous endormir, votre corps est encore en pleine action. Impossible de s'endormir immédiatement avec une glycémie élevée.

**Si votre taux de glycémie est très fluctuant pendant la journée, il le sera aussi la nuit.** Il est possible que votre taux de sucre dans le sang baisse trop et que vous fassiez de l'hypoglycémie. Votre corps vous réveille alors comme une réponse de survie.

Il est important de maintenir votre glycémie aussi stable que possible pendant la journée afin de pouvoir passer une nuit complète. Limitez donc la consommation de sucres pendant la journée. Consommez de la caféine de préférence le matin.

**Ajoutez surtout des graisses et des protéines saines à votre alimentation, car elles permettront de maintenir l'équilibre de votre glycémie.** Elles fournissent également les bons éléments constitutifs pour équilibrer sainement les neurotransmetteurs.

Le **tryptophane** joue également un rôle important dans la nutrition, car il est le précurseur de la sérotonine qui est elle-même précurseur de la mélatonine. Le tryptophane est un acide aminé que nous ne produisons pas nous-mêmes et que nous n'acquérons que par l'alimentation ou la supplémentation. On en trouve dans la banane, l'avoine, la volaille, le riz brun et les noix.

### Si vous avez faim le soir avant d'aller dormir, que devez-vous manger ?

- **Un œuf, il contient des graisses saines et des protéines et calme la faim sans provoquer de pic de glycémie important**
- **Une poignée de noix**
- **Un (demi-)avocat**

**Les aliments contenant des graisses saines et des protéines** sont plus appropriés qu'une tartine ou un fruit, car ils font monter plus rapidement le taux de sucre dans le sang, qui redescendra également plus rapidement pendant la nuit.

## Pourquoi avez-vous du mal à aller dormir régulière ?

Si vous n'arrivez pas à aller dormir régulière, c'est peut-être parce que votre journée de travail est longue ou chargée, et que vous souhaitez trouver un **équilibre entre votre temps libre et votre travail**. Il prend ainsi le pas sur votre sommeil. Il en résulte un déficit chronique de sommeil, car il n'est pas possible de rattraper le sommeil pendant les week-ends.

**Il est impossible de rattraper le sommeil perdu.** Vous dormirez toutefois plus profondément, ce qui permettra à votre corps de mieux récupérer, mais si vous restez au lit longtemps, tout votre rythme va changer. Vous déréglez complètement votre système hormonal. Vous souffrez en fait d'un **décalage horaire** parce que vous avez modifié tout votre rythme pendant le week-end.

Si vous avez l'habitude de vous coucher trop tard, analysez quel est votre rituel du soir. **Passez-vous beaucoup de temps à travailler ou devant des écrans ?** Cela bloque la production de mélatonine. Vous ne vous mettez pas en mode sommeil et vous aurez l'impression de pouvoir continuer pendant longtemps.

**Astuce :** testez ce qui se passe si vous éteignez tous les écrans à 21 heures. Lisez un livre, faites un puzzle, une balade ou un peu de yoga. Ne buvez pas de café ou de soda le soir et terminez la soirée dans le calme. Vous pouvez également prendre une douche, mais évitez de prendre un bain, car cela augmenterait trop la température de votre corps.

### Ultimes astuces sommeil de Joke

- **La lumière du jour est très importante pour bien dormir.**
- **L'exercice est également important et il n'est pas nécessaire qu'il soit intensif, la marche, le vélo ou le yoga peuvent aider.**
- **Maintenez votre glycémie stable et ne mangez pas trop de sucres. Vous avez du mal à vous passer des sucres ? Dans ce cas, des substances comme le chrome, la cannelle et la berbérine peuvent réduire ces fringales et vous aider à stabiliser votre glycémie.**
- **Si vous vous inquiétez beaucoup, il peut être utile de commencer une thérapie du sommeil, de pleine conscience ou des exercices de respiration.**
- **Il est parfaitement normal que nous nous réveillions de temps en temps pendant la nuit. Notre corps fait en sorte que nous puissions vérifier si tout est sûr la nuit. Nous entrons ainsi 3 à 4 fois par nuit dans une phase de sommeil où nous nous réveillons facilement, ce qui n'est pas anormal. Ce n'est que lorsque vous restez éveillé pendant plus de 15 minutes qu'il est utile de voir ce que vous pouvez faire.**

**IL EST  
IMPOSSIBLE  
DE RATTRAPER  
LE SOMMEIL  
PERDU.**



## Nutriments pour un sommeil réparateur : GABA avec entre autres des cofacteurs tels que la taurine, le manganèse et la vitamine B6

**Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est un neurotransmetteur apaisant.** Le GABA est fabriqué en grande partie dans les intestins, à partir de glucose et de glutamine [1].

Le GABA lui-même est mal absorbé. C'est la raison pour laquelle les cofacteurs sont importants pour favoriser la conversion du glutamate en GABA : **taurine, manganèse, magnésium et vitamine B6.**

Une carence en GABA se traduit par des nuits interrompues, une augmentation des inquiétudes, une sensibilité accrue aux stimuli et de l'anxiété [2]. Des plantes comme **la passiflore, la scutellaire et la valériane ont un effet positif sur la sensibilité des récepteurs GABA** dans le cerveau. La combinaison de ces plantes avec le GABA génère un effet synergique, qui a une influence positive sur les habitudes de sommeil et la sensibilité au stress. Résultat : un repos mental et physique de meilleure qualité [3,4].

Vous vous réveillez souvent la nuit, vous ne vous arrêtez pas de réfléchir et vous êtes anxieux ou surstimulé ? Un **régime alimentaire nourrissant et varié** peut vous aider à restaurer votre microbiome intestinal et à rétablir vos niveaux de GABA (p. 11). Un rythme quotidien clair et le contrôle de votre emploi du temps sont également bénéfiques. Des exercices de respiration et des mouvements calmes et rythmés comme la danse, la marche, le Tai Chi et le vélo peuvent en outre aider le métabolisme du GABA. Si ces actions ne suffisent pas, un **complément alimentaire équilibré** peut constituer un coup de pouce supplémentaire bienvenu. Abordons à présent les nutriments que devrait contenir ce genre de « supplément soporifique ».

### GABA

Le GABA est le **neurotransmetteur apaisant** le plus important. La prise de GABA a des effets positifs sur le stress et le sommeil. Il stimule également la production d'hormones de croissance, qui a lieu pendant le sommeil. Les hormones de croissance jouent un rôle dans la récupération des muscles et des tissus après des efforts intensifs et dans la bonne répartition des graisses dans le corps [5,6].

### PASSIFLORE (PASSIFLORA INCARNATA)

La passiflore a un effet légèrement sédatif sur le système nerveux central et a donc un **effet apaisant**. La passiflore est importante en phytothérapie pour le traitement, entre autres, de **l'anxiété, l'insomnie, les douleurs nerveuses, l'arythmie cardiaque, l'hypertension et la ménopause**. La passiflore module le système GABA car elle augmente, entre autres, la sensibilité des récepteurs GABA [7].



## LA SCUTELLAIRE (SCUTELLARIA BAICALENSIS)

La scutellaire a des **propriétés calmantes et antidépressives**. Elle favorise le sommeil et améliore les fonctions cognitives [4].

## VALÉRIANE (VALERIANA OFFICINALIS)

Les extraits de valériane sont utilisés depuis des siècles pour **atténuer l'agitation et l'anxiété** et pour **améliorer le sommeil**. L'acide valérénique et le valérénol, nutriments actifs, renforcent la fonction des récepteurs GABA. La valériane ne provoque pas d'effets secondaires.

## (CITRATE DE) MAGNÉSIUM

**Le magnésium a un effet calmant** et détend vos muscles, vos vaisseaux sanguins et même votre cerveau. Cela vous permet, par exemple, de dormir de manière plus détendue.

Le citrate de magnésium est une forme **organique** de magnésium qui est facilement et rapidement absorbée par les cellules de l'intestin grêle [8,9].

## TAURINE

La taurine **empêche les stimulations nerveuses erronées et favorise la relaxation musculaire**. Elle a également un effet calmant en se liant aux récepteurs GABA et en protégeant le cerveau d'un excès de glutamate [10]. La taurine est un cofacteur essentiel dans la conversion de la glutamine en GABA.

---

<sup>5</sup> Certains nutriments et herbes collaborent en « synergie », autrement dit, leur prise concomitante a une efficacité supérieure à des prises séparées. Soit ils renforcent leurs effets mutuellement, soit il en faut un pour pouvoir absorber l'autre correctement.





Le magnésium est indispensable à la bonne transmission de l'influx nerveux. La taurine **stimule l'absorption du magnésium** et réduit la « fuite » de magnésium de la cellule, de sorte que la concentration en magnésium reste au bon niveau.

La structure de la taurine est très similaire à celle du GABA, ce qui explique les effets apaisants de la taurine.

## VITAMINE B6

La vitamine B6 - sous la forme active de pyridoxal-5-phosphate (P-5-P) - agit comme un **cofacteur essentiel dans la synthèse du GABA** et joue un rôle essentiel pour le système nerveux. La vitamine B6 est si importante pour la conversion que même une petite carence a un effet négatif sur la production de GABA et augmente considérablement le risque de problèmes de sommeil, d'anxiété et d'inquiétude [11]. La vieillesse, la prise de la pilule contraceptive chez la femme et la consommation fréquente d'alcool augmentent le risque de réduction du taux de B6. La carence en vitamine B6 se manifeste par **l'insomnie, la dépression et l'apathie**.

## VITAMINE B1 (THIAMINE)

La vitamine B1 **favorise la fonction GABA** dans l'organisme [12]. Elle est un cofacteur essentiel de la 2-oxo-glucarate déshydrogénase, une enzyme importante pour la synthèse du GABA, du glutamate et de l'acétylcholine.

## INOSITOL

L'inositol agit comme un second messager dans l'organisme. Les seconds messagers transmettent le message d'un neurotransmetteur de la membrane cellulaire au métabolisme interne de la cellule. Des quantités réduites d'inositol ont été associées à des **troubles de l'anxiété, des crises de panique, des troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et des dépressions** [13,14].

## MANGANÈSE, ZINC ET VITAMINE C

Le (gluconate de) manganèse, le (citrates de) zinc et la vitamine C sont des **cofacteurs essentiels** dans la conversion biochimique du glutamate et du GABA [15,16]. Environ 10 % de la teneur totale en zinc du cerveau se trouve dans la fente synaptique. Il y augmente la libération de GABA et inhibe la libération de glutamate.

## MELATONINE

La mélatonine est une hormone naturelle produite par la glande pinéale ou épiphyse et la peau. **Elle contribue à réguler votre cycle de sommeil**. Le corps produit de la mélatonine dès la tombée de la nuit, avec un pic aux premières heures du matin et un déclin pendant la journée [17,18].

# Prenez soin de votre cerveau...

## Repos et relaxation

YOGA, MÉDITATION ET  
PLEINE CONSCIENCE AVEC  
LA PROFESSEURE DE YOGA  
JOLIEN BAETEN

# Jolien Baeten

- › Professeure de yoga : Yin yoga & yin therapy
- › Passions : mode de vie sain, nutrition, « mind & soul »
- › Thérapeute orthomoléculaire
- › Sports : course à pied et escalade



*Interview avec Jolien Baeten sur le pouvoir du yoga, de la méditation et de la vie en pleine conscience.*

### D'où vient cette passion pour le « yin yoga » ?

Il existe différentes formes de yoga, certaines plus actives que d'autres. J'enseigne le yin yoga, parce nous sommes nombreux à toujours être dans le « yang », c'est-à-dire l'action, le stress, la réflexion permanente. **Il nous est difficile de prendre du repos en pleine conscience.**

**Le yin yoga permet d'activer le système nerveux parasympathique** (voir encadré). Comme vous restez pendant 2 à 6 minutes dans la même position, vous êtes obligé de rester

immobile. Je parle à mes élèves tout au long des exercices, pour qu'ils restent en pleine conscience et attentifs à leur corps.

Un autre avantage de la durée des poses : vos muscles se détendent automatiquement après 2 minutes. Ainsi, vous ne travaillez **pas uniquement sur vos muscles, mais également sur vos fascias (tissus conjonctifs)**. Ceux-ci contiennent beaucoup d'énergie et peuvent donc être douloureux. Le yin yoga rend ces fascias plus souples. Et si votre corps garde sa flexibilité, cela vous aide à conserver votre vitalité mentale en vieillissant.



## Le système nerveux sympathique et parasympathique

- Le système nerveux sympathique vous garde alerte et actif
- Le système nerveux parasympathique vous mène au repos

Idéalement, le sympathique et le parasympathique sont en équilibre. Pendant la journée, le sympathique a le dessus, tandis qu'au repos et le soir, le parasympathique prend le relais.

**Toute forme de stress chronique finit par avoir un effet perturbateur, parce que le système nerveux sympathique est alors hyperactif.** Le rythme cardiaque augmente et la respiration s'accélère, mais la digestion ne reçoit alors pas suffisamment d'énergie. Moins d'hormones relaxantes comme la sérotonine sont disponibles dans le cerveau, ce qui renforce les sentiments pénibles et négatifs.

## Le yin yoga est une forme de méditation.

Il fonctionne bien lorsque vous ne pouvez pas rester assis « simplement » pour méditer. Vous faites une activité physique, tout en restant en pleine conscience.

Les 3 piliers du yin yoga :

- **Trouver votre « edge » : c'est-à-dire la pose dans laquelle vous ne ressentez aucune douleur.**
- **Trouver le calme et rester immobile dans la pose.**
- **Laisser la gravité et le temps opérer. Après quelques minutes, vous gagnez en profondeur dans la pose.**

### Comment commencer la méditation ?

Vous pouvez recourir à **un mantra** que vous dites et répétez. Par exemple « sat nam ». Quand vous inspirez, vous dites « sat », et quand vous expirez, vous dites « nam ».

Vous pouvez **suivre votre respiration**, du ventre vers le haut, puis vers le bas. Restez concentrer sur celle-ci.

Il existe aussi des **applis de méditation** comme Headspace et Petit BamBou.

### Que faire quand vous êtes stressé ?

Lorsqu'on est stressé, on remarque que la respiration est plus courte. Il peut être utile **de prendre délibérément une inspiration très profonde**, puis d'expirer de façon tout aussi profonde. Quand vous expirez, libérez-vous de toute tension. De nombreuses personnes inspirent profondément, mais oublient de bien expirer.

### La musique peut-elle aider à méditer ?

La musique est relaxante. Des « **battements binauraux** » peuvent vous aider à méditer. Vous pouvez en trouver en faisant une recherche sur « binaural beats » sur Spotify ou YouTube. Mettez la musique, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Vous remarquez que vos pensées s'échappent ? Ramenez-les vers votre corps. Voyez vos pensées comme des nuages qui passent et repassent.

### Comment vivre « en pleine conscience » ?

Ne vous mettez pas la pression et ne vous prenez pas la tête. Il n'y a aucune obligation, tout vient à point nommé, à votre propre rythme. **Sachez freiner à temps. Vous serez alors plus productif que si vous continuez à toute vitesse et terminez pas un burn-out.**

Je dis souvent à la fin de mon cours :

“soyez reconnaissant envers vous-même d'avoir pris une heure de votre temps pour prendre soin de vous et vous reposer.” **C'est tellement important de prendre du temps pour soi.** Dans le yin yoga, vous êtes le plus souvent immobile, mais vous travaillez à votre bien-être mental. Et physique aussi : vous remarquerez que vous dormez mieux et que votre corps gagne en fluidité.

**Pour votre bien-être mental, il importe que vous viviez en pleine conscience.** Essayez de comprendre votre corps le mieux possible et de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous ressentez ou faites quelque chose. Si vous vivez en pleine conscience, vous recevez plus tôt les signaux de votre corps et vous comprenez que quelque chose ne va pas. Ce qui vous permet de freiner plus rapidement.

### Par conséquent, votre conseil est parfois... de ne rien faire ?

En effet, autorisez-vous parfois à ne rien faire. Vous serez alors confronté à vous-même et à vos traumatismes. Et c'est bien, car dans le cas contraire, vous les refoulerez encore plus profondément. Mais un jour, ces sentiments désagréables remontent à la surface et vous vous heurtez à un mur. **On ne peut apprendre à se connaître qu'en passant du temps avec soi-même.**

### À quel moment avez-vous décidé de vivre en pleine conscience ?

C'est le **philosophe Eckhart Tolle** qui m'a ouvert les yeux, avec son livre « **Le pouvoir du moment présent** ». Le principe est simple : vous préoccuper du passé et de l'avenir ne vous rendra pas heureux. Vous ne pouvez changer ni votre passé ni votre avenir, et devez donc vivre le moment présent.



### Astuce :

le site Web de Bernie Clark, fondateur du yin yoga. Vous y trouverez de nombreuses informations sur le yin yoga et en quoi il consiste, comme ces mots éloquentes :

“to really understand Yin Yoga, or any form of yoga, one must experience it. Reading about yoga is like reading a menu when you are hungry: interesting, maybe even mouth watering, but until you actually partake of what you are seeing, your need will not be quenched.”

<https://yinyoga.com/>

### Qu'est-ce qui aide à vivre en pleine conscience ?

**Nous devons abandonner l'idée que nous pouvons tout contrôler.** Et partir du principe que des choses positives vont nous arriver. Plus vous lâchez le contrôle, et plus vous êtes calme. Vous n'avez aucune emprise sur le futur, et donc vous focaliser sur celui-ci ne vous rendra pas plus heureux(se).

Soyez confiant que tout ce dont vous avez besoin viendra à vous naturellement. Si vous partez de ce principe, vous serez moins stressé(e) et plus serein(e). Après la pluie vient le beau temps, on ne reste jamais dans le creux de la vague. Vous pouvez donc vous permettre et reconnaître en pleine conscience ce creux, mais sachez que vous le surmonterez. **Laissez cet orage faire son œuvre et passer.**

Plus vous vivez en pleine conscience, mieux vous comprenez pourquoi vous ressentez ce que vous ressentez et pourquoi vous dormez mal. **Et quand vous savez le pourquoi, vous pouvez vous attaquer à la cause.** De nombreuses personnes ne se demandent pas assez « pourquoi ». N'acceptez pas de vous sentir mal sans vous poser de question, mais cherchez à savoir pourquoi.

Quels sports, activités ou astuces peuvent vous aider à vivre en pleine conscience ?

1. **L'escalade est un sport qui se prête très bien à la pleine conscience.** Vous êtes tellement occupé(e) à ne pas tomber et à chercher la voie que vous ne pensez à rien d'autre.

2. **Faire preuve de créativité peut s'avérer utile.** J'ai ainsi créé mes propres bijoux pendant tout un temps.

3. **Partez donc en vacances seul(e).** Se confronter à soi-même est très édifiant. Vous pouvez également apprendre du silence.

4. **N'hésitez pas à passer du temps dans la nature.** J'apprécie par exemple de me « reconnecter à la terre » en étant pieds nus dans l'herbe. Cela me donne beaucoup d'énergie. Je ne me suis jamais sentie aussi bien que lorsque j'ai passé un mois aux Maldives à marcher pieds nus dans le sable. Et oui, il m'arrive de faire un gros câlin à un arbre ! L'eau m'apaise également. Aussi bien quand je la regarde que lorsque je navigue dessus en bateau.

5. **Passez du temps avec des personnes qui vous donnent de l'énergie plutôt que de vous en prendre.** Il est important d'avoir un échange d'énergie dans votre groupe d'amis et votre famille. Vous n'avez pas à vous sentir mal si vous « évitez » quelqu'un. Entourez-vous des personnes qui vous enrichissent et vous font grandir à ce moment-là.

6. **Faites une cure de désintoxication des réseaux sociaux de temps à autre.** Prenez de la distance avec vos réseaux sociaux et ne vous inspirez pas de ceux qui semblent y mener une vie parfaite. Ne vous comparez pas aux autres, mais préoccupez-vous de vous-même. Avez-vous grandi en tant que personne au cours de l'année écoulée ? La réponse est probablement oui.





# Janine Oskam

- › Coach en vitalité pour les prestataires de services financiers
- › Focus : transformer le stress et la pression au travail en vitalité et en énergie



*Interview avec Janine Oskam sur l'identification et la gestion de la pression au travail et le lien entre carence nutritionnelle et stress.*

## **Janine, d'où vient votre affinité avec le stress et la pression au travail ?**

En 2015, j'ai fait un burn-out. Il n'est pas arrivé du jour au lendemain. **Pendant des années, je n'ai cessé de dépasser mes propres limites.**

Je travaillais de plus en plus dur et j'avais toutes sortes de symptômes. J'étais fatiguée, j'avais des problèmes intestinaux depuis des années et ma thyroïde fonctionnait au ralenti. Je dormais mal, j'avais des maux de tête. **Je n'écoutais pas mon corps, car je me disais : si je continue à travailler dur, ça ira mieux la semaine prochaine.** Mais cela se répétait semaine après semaine.

À un moment donné, pendant une grosse journée au bureau, c'est devenu trop pour moi. Les tâches à réaliser s'accumulaient, et lorsque le téléphone

a sonné pour un appel que j'attendais, j'ai été subitement incapable de prononcer le moindre mot. **J'ai eu des nausées, des vertiges, un voile noir devant les yeux, et c'était fini.**

Avec le recul, je me rends compte que j'étais super stressée, que c'était trop et que, en fin de compte, c'était entièrement de ma faute. **Et c'est tant mieux, car si la situation résulte de votre propre action, vous pouvez la modifier vous-même.**

## **Quels sont les signes que la pression au travail trop forte ?**

Quand vous pensez souvent au travail à la maison ou que vous vous réveillez la nuit en pensant à un dossier ou une affaire. Le fait d'oublier des choses ou de devoir tout noter sont autant de signes que vous en faites trop. Il y



en a d'autres : l'incapacité d'avoir une vue d'ensemble sur votre travail et une liste de choses à faire toujours plus longue. Et le constat – si vous êtes honnête avec vous-même – que vous êtes **de moins en moins efficace dans le travail**. Votre concentration faiblit et vous avez du mal à vous mettre en route le matin.

### **Il vous faut donc plus d'énergie pour réaliser le même travail et c'est un signal d'alarme ?**

Exactement. Autre signal d'alarme : **vous devenez irritable**. Mieux vaut le demander à vos proches. On cache généralement mieux et plus longtemps son irritabilité à des collègues et des clients. Quand vos collègues le remarquent, c'est que vous êtes allés trop loin. Si vos clients s'en rendent compte, alors c'est pire.

### **Que faire en cas de charge de travail trop élevée ?**

**Demandez de l'aide** ! Discutez-en avec votre employeur pour voir en quoi votre charge de travail peut être allégée. Demandez à vos collègues de vous aider dans la mesure du possible. Si votre charge de travail est élevée, il y a fort à parier que celle de vos collègues le soit également, alors **parlez-en ensemble**. Et convenez de mesures concrètes, comme par exemple

prendre le téléphone à tour de rôle une heure durant.

**Apprenez à dire non plus souvent et fixez des priorités**. Rappelez-vous qu'à chaque fois que vous dites « non », vous dites « oui » pour autre chose. En fait, **un non se cache derrière chaque oui**. Si vous dites oui à un rendez-vous pendant votre temps libre, vous dites non à votre temps libre. Et vous dites non à un rendez-vous avec des amis, à une heure de sport ou de lecture d'un livre. Chaque oui comporte un non, et inversement. Lorsque vous réalisez que vous dites implicitement non de toute façon, il devient plus facile de dire non. Car, en fait, pour tout oui ou non, vous dites aussi un oui ET un non.

**Pensez aux tâches et activités vraiment nécessaires**. Vous faites certaines choses depuis des années qui ne sont peut-être plus si utiles.

**Le matin, commencez par quelque chose qui vous semble difficile**, comme je l'ai appris dans le livre « Eat that frog » de Brian Tracy. Si vous commencez par quelque chose qui vous rebute, vous vous mettez directement dans une sorte de dynamique. Car vous vous dites : super, je l'ai fait. Et cela vous donne beaucoup d'énergie positive. Ça fonctionne à merveille dans mon cas !



## Comment réduire le stress au travail chez des clients ?

Cela varie d'une personne à l'autre. Mais en faisant des choses simples autrement, vous pouvez diminuer très facilement le stress lié au travail. Je recours pour ce faire à la **pyramide de Maslow**.

Si vous suivez la pyramide de Maslow, le fondement de votre vitalité réside dans vos besoins physiologiques. Et si cette couche inférieure n'est pas en ordre, vous devez travailler beaucoup plus dur pour accomplir les couches supérieures. **Conformément à cette méthode, en partant du stress, je repars vers la base.** Puis je demande à mon consultant : comment allez-vous au niveau santé ? Qu'en est-il de votre alimentation et bougez-vous assez ? Avez-vous suffisamment de temps pour vous relaxer ? Ensuite, nous examinons ensemble le reste de sa vie, en dehors du travail, pour voir comment il peut faire les choses différemment. C'est assez simple la plupart du temps.

## Quel est le lien entre alimentation et stress ?

De nombreuses personnes ne consomment **pas assez de protéines**. Certes, elles mangent sainement, mais pas suffisamment de protéines. Un apport trop faible en protéines entraîne automatiquement l'apparition de stress. Car **une carence nutritionnelle constitue aussi un stress pour votre corps**. Votre corps ne fait pas de distinction entre stress physique ou mental, tout stress causant en effet une réaction chimique similaire. Par conséquent, si du stress mental vient s'ajouter à votre stress physique, vous serez rapidement trop stressé. L'élimination du stress physique

dû à une carence nutritionnelle peut être obtenue très vite : c'est un premier pas simple et rapide. Si vous commencez à manger plus de protéines aujourd'hui, vous vous sentirez plus fort dès la semaine prochaine.

## Existe-t-il d'autres carences nutritionnelles qui sont souvent à l'origine de stress physique ?

- **Carence en oméga-3. Je mesure l'indice d'oméga-3 chez mes consultants et il est quasiment toujours trop bas. Un complément d'oméga-3 de qualité permet d'y remédier.**
- **De même, je mesure toujours la vitamine D et je l'utilise souvent, en combinaison avec de la vitamine K. La vitamine D est notamment importante pour le système immunitaire et le squelette. Elle permet une meilleure absorption du calcium contenu dans l'alimentation. Ce calcium doit ensuite arriver dans l'organisme, là où vous en avez besoin, et c'est là qu'intervient la vitamine K.**
- **Vitamine C**
- **Un complément de multiminéraux peut également s'avérer utile.**

Les micronutriments sont des minéraux, des vitamines et des oligoéléments. Ils sont en quelque sorte les matières premières de votre usine intérieure, nécessaires au fonctionnement de celle-ci. Pour que votre organisme produise par exemple une hormone, il a besoin de substances qui y sont stockées. Mais si certaines substances n'y sont pas présentes, votre organisme ne peut pas produire ce dont il a besoin.



## **Vous avez d'ultimes conseils pour moins de stress et une vie avec davantage de vitalité ?**

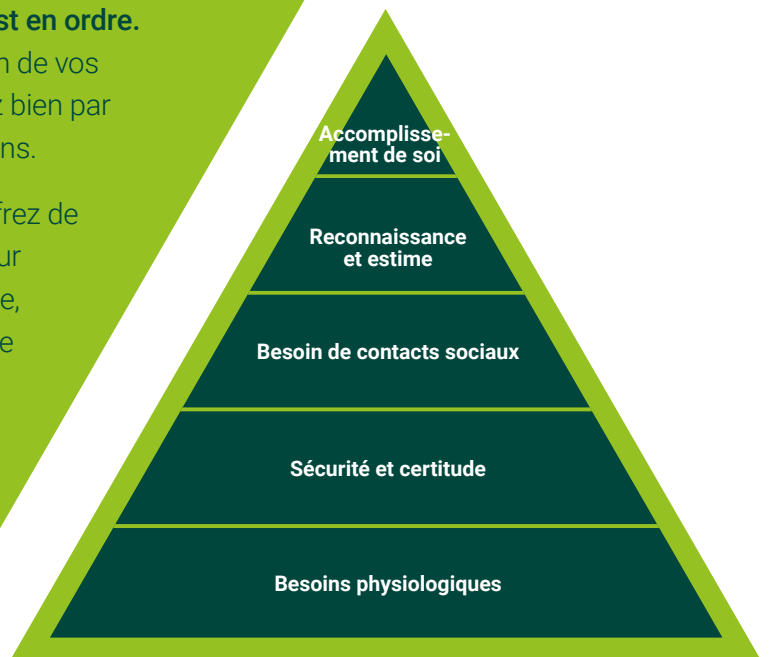
**Un premier pas consiste à vous rendre compte que votre charge de travail est trop élevée et à admettre que toute une série de choses ne vont pas.**

**Communiquez.** Avec tous ceux qui vous entourent. Voyez si vous pouvez changer les choses vous-même, ou si vous pouvez demander de l'aide pour ce faire.

**Vérifiez votre propre vitalité et plongez-vous dans la pyramide de Maslow, pour voir si tout est en ordre.**

Et si vous devez agir en amont sur le plan de vos relations, ou au niveau mental. Examinez bien par vous-même si vous pouvez agir en ce sens.

Et n'oubliez pas une chose : si vous souffrez de maux de tête ou d'estomac jour après jour ou si vous avez une carence nutritionnelle, c'est déjà une source de stress pour votre organisme. Si vous avez en prime une forte charge de travail, cette pression peut devenir trop élevée, plus rapidement que lorsque vous vous sentez bien physiquement.



pyramide de Maslow

## Nutriments pour le repos et la relaxation : plantes, magnésium et vitamines B

Vous avez un stress temporaire, par exemple pour un projet spécifique au travail ? Il sera alors suivi d'une période naturelle de relaxation. **Mais si le stress est de nature continue, cette période de récupération fait défaut et les sentiments d'agitation peuvent devenir chroniques.** Cette situation peut avoir des conséquences physiques désagréables telles que des maux de tête, des tensions musculaires et des douleurs musculaires. À terme, le stress chronique peut contribuer au développement de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires. Les sentiments d'agitation sont souvent causés par un **dérèglement des hormones de stress et des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine et le GABA (acide gamma-aminobutyrique).**

Différentes **plantes, vitamines et minéraux** ont un effet apaisant. Ainsi, des plantes comme **la passiflore et la valériane** sont utilisées depuis des siècles pour leur **effet calmant**. Des nutriments tels que le **magnésium et les vitamines B** ont également cet effet. La combinaison ciblée de nutriments apaisants crée un complexe qui apporte la paix intérieure et la relaxation nécessaires au quotidien. En quête d'un complément alimentaire apaisant ? Recherchez les nutriments ci-dessous dans la liste des composants.

### VITAMINES B

Les vitamines B jouent un rôle décisif dans le développement, l'entretien et le fonctionnement du cerveau. Des recherches ont montré que le **stress chronique appauvrit la teneur en vitamines B, en particulier en vitamine B6** [19].

La supplémentation en vitamines B est une stratégie thérapeutique pour réduire le stress et la fatigue [19]. Un apport plus élevé en vitamines B est associé à une réduction des symptômes de dépression, d'anxiété et de stress [20].

### (BISGLYCINATE DE) MAGNÉSIUM

Le magnésium joue un rôle clé d'**inhibiteur dans la réponse au stress et la régulation du stress**.

**Le stress est une des causes les plus importantes d'une carence en magnésium.** Plus le stress physique ou mental est grand, plus votre organisme consomme du magnésium. Et avec un taux de magnésium plus faible dans vos cellules, vous êtes plus sensible au stress. Vous vous retrouvez donc dans un cercle vicieux [21].

**Le bisglycinate de magnésium** est un composé de magnésium facilement absorbable qui ne surcharge pas le système digestif. Il s'agit de magnésium lié à la glycine, un acide aminé. **La glycine** a l'avantage supplémentaire de participer à un équilibre sain des neurotransmetteurs et d'améliorer la paix intérieure et la qualité du sommeil [22].

### VALÉRIANE (VALERIANA OFFICINALIS)

La valériane est souvent utilisée **contre l'insomnie et l'anxiété**. Les extraits de valériane modulent les récepteurs GABA et ont un effet **anti-anxiété** [23].



## PAVOT DE CALIFORNIE (ESCHSCHOLTZIA CALIFORNICA)

Le pavot de Californie fait l'objet d'une longue tradition d'utilisation pour **les troubles du sommeil et l'anxiété**. Saviez-vous que le pavot de Californie et la valériane renforcent leur effet respectif ? Cette combinaison améliore la qualité du sommeil : vous vous endormez plus vite et vous réveillez moins souvent. Le niveau d'anxiété diminue également de manière notable [24].

## BALLOTE NOIRE (BALLOTA NIGRA)

La Ballote noire était à l'origine utilisée principalement dans la région méditerranéenne. Elle contient de nombreux composants phytochimiques actifs, comme la ballonigrine et la ballotinone. Celles-ci ont des propriétés **anti-inflammatoires, régulatrices de la glycémie, apaisantes, anxiolytiques et antidépressives** [25-27].

## PASSIFLORE (PASSIFLORA INCARNATA)

Cependant, il existe environ 600 espèces du genre « Passiflora ». Passiflora incarnata est l'espèce la plus étudiée du genre et la plus utilisée en cas de **tensions, d'anxiété et comme antidépresseur végétal** [28].

## MÉLISSE (MELISSA OFFICINALIS)

L'effet **apaisant** de la citronnelle est connu. Une supplémentation en citronnelle contribue à une réduction significative de la dépression, de l'anxiété, du stress et des troubles du sommeil [29].

---

<sup>6</sup> Les vitamines et les minéraux sont les substances les plus connues des légumes, fruits et plantes, mais il existe de nombreux autres « nutriments bioactifs » qui peuvent nous être bénéfiques. Les bioflavonoïdes sont un exemple de ces nutriments. Ils confèrent aux fruits et aux légumes leurs belles couleurs. Les substances amères, les alcaloïdes, les tanins, les glycosides, les saponines, les acides organiques, les résines et les mucilages sont différentes catégories de phytonutriments. Il existe tellement de phytonutriments que nous ne connaissons même pas encore toutes leurs fonctions..



# Prenez soin de votre cerveau...

## Brain food

N'avez-vous pas l'estomac qui gargouille après toutes ces infos sur le cerveau ?  
Découvrez nos recettes délicieusement saines sur  
[www.energeticanatura.com/recettes](http://www.energeticanatura.com/recettes)

# Conseil : vous voulez en savoir plus sur les compléments alimentaires de qualité ?

## Pour en savoir plus, consultez notre guide de qualité..

[www.energeticanatura.com/guide-qualite](http://www.energeticanatura.com/guide-qualite)



### Vitamines liposolubles en émulsion

Certaines vitamines sont liposolubles, mais elles ne sont pas toujours assimilées. On fait appel à des **émulsions liposolubles** ou **à des émulsions aqueuses** pour faciliter l'absorption de ces vitamines. Elles sont de plus en plus utilisées dans les compléments alimentaires. Elles sont de plus en plus utilisées dans les compléments alimentaires. Elles sont de plus en plus utilisées dans les compléments alimentaires.

### CURCUMINOÏDES PRÉCIEUX

Le curcuma est une racine qui a une couleur orange-rouge. Elle est utilisée dans la cuisine indienne. Elle est utilisée dans la cuisine indienne. Elle est utilisée dans la cuisine indienne.

- Vitamine A
- Vitamine D
- Vitamine E
- Vitamine K
- Calcium
- Omega 3

### Comment reconnaître des compléments alimentaires de qualité ?

Avec un cours rapide de « Déchiffrement des étiquettes »







## En conclusion

### **N'hésitez pas à demander conseil à un médecin, un naturopathe ou à un thérapeute**

Pour que la prise de compléments alimentaires soit vraiment efficace, vous devez savoir ce dont votre corps a besoin. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons vivement de prendre rendez-vous avec un médecin, un naturopathe ou un thérapeute de votre région. En effet, un professionnel peut vous guider et vous aider à améliorer votre santé progressivement.

Vous recherchez un professionnel? Rendez vous sur le site de L'OMNES, SPN ou CENATO.

# Références

1. Behar K. Gaba synthesis and metabolism. Encyclopedia of neuroscience 2009. DOI: 10.1016/B978-008045046-9.01240-7.
2. Nuss P. Anxiety disorders and GABA neurotransmission: a disturbance of modulation. Neuropsychiatr Dis Treat 2015. DOI: 10.2147/NDT.S58841.
3. Haybar H, Javid A, Haghhighizadeh M, et al. The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. Clin Nutr ESPEN 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.
4. Limanaqi F, Biagioni F, Busceti CL, et al. Potential antidepressant effects of Scutellaria baicalensis, Hericium erinaceus and Rhodiola rosea. Antioxidants (Basel) 2020. DOI:10.3390/antiox9030234.
5. Powers M, Yarrow JF, McCoy SC, et al. "Medicine and Science in Sports and Exercise"; Growth Hormone Isoform Responses to GABA Ingestion at Rest and After Exercise. Medicine and science in sports and exercise 2008. DOI:10.1249/mss.0b013e318158b518.
6. Hepsomali P, Groeger JA, Nishihira J, et al. Effects of oral gamma-aminobutyric acid (GABA) administration on stress and sleep in humans: a systematic review. Front Neurosci 2020. DOI: 10.3389/fnins.2020.00923.
7. Janda K, Wojtkowska K, Jakubczyk K, et al. Passiflora incarnata in Neuropsychiatric Disorders-A Systematic Review. Nutrients. 2020. DOI:10.3390/nu12123894.
8. Public Assessment Report UKPAR Neomag 4mmol chewable tablets (Magnesium glycerophosphate) UK License Number: PL 36116/0003 Neoceuticals Limited. Medicines & Healthcare products Regulatory Agency; 2017:22pgs.2.
9. Al Alawi AM, Majoni SW, Falhammar H. Magnesium and Human Health: Perspectives and Research Directions. Int J Endocrinol 2018. DOI: 10.1155/2018/9041694.
10. Ochoa-de la Paz L, Zenteno E, Gullias-Cañizo R, et al. Taurine and GABA neurotransmitter receptors, a relationship with therapeutic potential? Expert Rev Neurother. 2019. DOI: 10.1080/14737175.2019.1593827.
11. Kennedy DO. B-vitamines and the brain: mechanisms, dose and efficacy – a review. Nutrients 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.
12. Dhir S, Tarasenko M, Napoli E, et al. Neurological, psychiatric and biochemical aspects of thiamine deficiency in children and adults. Front psychiatry 2019. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00207.
13. Barkai AI, Dunner DL, Gross HA, et al. Reduced myo-inositol fluid from patients with affective disorder. Biol Psychiatry 1978. PMID: 623854.
14. Shimon H, Agam G, Belmaker RH, et al. Reduced frontal cortex inositol levels in postmortem brain of suicide victims and patients with bipolar disorder. Am J Psychiatry 1997. DOI: 10.1176/ajp.154.8.1148.
15. Horning KJ, Caito SW, Tipps KG, et al. Manganese Is Essential for Neuronal Health. Annu Rev Nutr. 2015. DOI:10.1146/annurev-nutr-071714-034419.
16. Mlyniec K. Zinc in the Glutamatergic Theory of Depression. Curr Neuropharmacol. 2015. DOI:10.2174/1570159x13666150115220617.
17. Jewett BE, Sharma S. Physiology, GABA. StatPearls [Internet]. Treasure Island. 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513311/>
18. Olcese J, Jockers r. Melatonin in Health and Disease. Frontiers in Endocrinology 2020. DOI=10.3389/fendo.2020.613549.
19. Stough C, Simpson T, Lomas J, et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. Nutr J. 2014. DOI: 10.1186/1475-2891-13-122.
20. Mahdaviifar B, Hosseinzadeh M, Salehi-Abargouei A, et al. Dietary intake of B vitamins and their association with depression, anxiety, and stress symptoms: A cross-sectional, population-based survey. J Affect

- Disord. 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.055.
21. Pickering G, Mazur A, Trousselard M, et al. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2020. DOI:10.3390/nu12123672.
22. Kawai N, Sakai N, Okuro M, et al. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. *Neuropsychopharmacology*. 2015. DOI:10.1038/npp.2014.326.
23. Becker A, Felgentreff F, Schröder H, et al. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerenic acid. *BMC Complement Altern Med*. 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-267.
24. Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, et al. A combination of *Eschscholtzia californica* Cham. and *Valeriana officinalis* L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. *J Tradit Complement Med*. 2019. DOI:10.1016/j.jtcme.2019.02.003.
25. Etsassala NGER, Hussein AA, Nchu F. Potential Application of Some Lamiaceae Species in the Management of Diabetes. *Plants (Basel)*. 2021. DOI:10.3390/plants10020279.
26. *British Herbal Pharmacopoeia*. British Herbal Medicine Association; Keighley: 1983.
27. Morteza-Semnani K, Ghanbarimasir Z. A review on traditional uses, phytochemistry and pharmacological activities of the genus *Ballota*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2019. DOI: 10.1016/j.jep.2018.12.001.
28. da Fonseca LR, Rodrigues RA, Ramos AS, et al. Herbal Medicinal Products from *Passiflora* for Anxiety: An Unexploited Potential. *ScientificWorldJournal*. 2020. DOI:10.1155/2020/6598434.
29. Haybar H, Javid AZ, Haghhighizadeh MH, et al. The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. *Clin Nutr ESPEN*. 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.



**ENERGETICA**  
*Natura*®

**Energetica Natura**

[www.energeticanatura.com](http://www.energeticanatura.com)

[sales@energeticanatura.com](mailto:sales@energeticanatura.com)

PW0154 – Guide du cerveau - Editeur responsable Energetica Natura B.V.,  
Afrikaweg 14, 4561 PA Hulst, Pays Bas, copyright réservé ©  
Imprimé sur du papier recyclé. – GF 07/2022

