

# LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

---

# **citation**

*« Aussi longtemps*

*qu'il y a intention,*

*il n'y a pas de lâcher-prise »*

Jean Klein

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# L'invitation au lâcher prise. TU ACCEPTERAS

Notre énergie fluctue  
au cours des 4 saisons  
et la France a adopté le changement d'heure 2  
fois dans l'année,  
comment bien vivre ces changements ?

À l'automne,  
les jours raccourcissent,  
la lumière diminue,  
les températures baissent ou fluctuent et  
les feuilles quittent les branches des arbres

...  
ce qui nous invite à plus d'intériorité  
et à la magie du lâcher prise.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



## Des Techniques simples et adaptées à tous TU PRATIQUERAS

prendre du recul et vous amener sur le chemin du lâcher prise avec :

- les respirations profondes
- la méditation
- la cohérence cardiaque
- le yoga ...

*Les bénéfices de ces techniques peuvent être amplifiés  
avec des huiles essentielles apaisantes  
si vous n'avez aucune contre-indication pour leurs utilisations.  
Consulter votre naturopathe, votre médecin  
ou votre pharmacien pour vous en assurer.*

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Un sommeil de qualité. TU RETROUVERAS

Prendre soin de son sommeil devient primordial sur les saisons de l'automne et de l'hiver.

La nuit est un moment crucial pendant lequel votre organisme se régénère et met en place ses différentes fonctions de détoxification, de défenses immunitaires et de résistance au stress...

Si votre sommeil est perturbé ainsi que votre endormissement il vous faudra favoriser la relaxation et un sommeil de qualité malgré le changement d'heure.

## Par exemple, vous pouvez :

- Adoptez une nutrition plus végétale pour aider votre organisme à se régénérer grâce à l'apport de micronutriments et vitamines essentielles aux changements de saisons
- Limitez les écrans 1h avant l'endormissement
- Travailler votre gratitude en écrivant un journal chaque soir pour imprimer des pensées positives en fin de journée
- Favoriser les activités sociales qui vous resserrent en énergie
- Priorisez les sorties en pleine nature
- Privilégiez des instants de silence pour vous recentrer plusieurs fois dans la journée ... etc

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Ton microbiote, TU PRIVILÉGIERAS

Vos apports nutritionnels feront la richesse de votre microbiote. Et la qualité de votre sommeil associé à votre microbiote équilibré vous fera retrouver une stabilité de votre humeur et la sérénité aux changements de saisons.

Une alimentation végétale riche en vitamines et minéraux contribuera à entretenir votre microbiote qui contient 70% de cellules de défenses de votre organisme.

Votre sphère digestive regroupe l'ensemble des organes qui sont la clé de votre système immunitaire, mais également de votre système nerveux et donc de votre métabolisme global.

**Un intestin qui fonctionne bien est garant**

*d'une bonne énergie,*

*de capacités cérébrales opérationnelles,*

*d'une bonne résistance aux infections !*

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



## TU TE RAPPELLERAS. d'optimiser ta digestion

- Mangez en conscience (sans écran, assis et de préférence sans éléments perturbateurs qui accentuent le stress et donc inhibent les sécrétions digestives)
- Prenez le temps de mastiquer, la digestion commence dans la bouche
- Mangez du vivant, de saison, local, varié et coloré
- Commencez le repas par du cru (jus à l'extracteur de préférence si troubles digestifs importants)
- Choisissez une alimentation reminéralisante (fruits, légumes, graines germées, algues, produits de la ruche, œufs, ...protéines végétales)
- Augmentez la part glucidique pour retrouver de l'énergie (miel, datte, patate douce, courge, banane plantain...)
- Préférez les cuissons faibles au lieu du au four pour garder toute la teneur en nutriments des aliments, et dites au revoir au micro-ondes 😊
- Adoptez un petit déjeuner protéiné pour apporter de la tyrosine et du tryptophane, précurseurs de la sérotonine
- Buvez, hydratez-vous toute la journée mais peu ou pas pendant les repas afin de soulager votre digestion
- Préférez les collations avec des fruits et des oléagineux
- Limiter les laitages et les protéines animales ainsi que le gluten si vous avez des inflammations importantes
- Maximisez votre apport en oméga 3 (poissons gras)
- Évitez le café
- Augmentez la part de vitamines C (oranges, acérola, kiwi, persil, papaye, poivrons) et de zinc (huitres, foie, œufs..)

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Ton hygiène de vie. TU BOOSTERAS

- 1 - S'écouter
- 2 - Célébrer ses réussites
- 3 - Prendre du temps pour soi
- 4 – S'exposer au soleil
- 5 – Faire des balades en pleine nature
- 6 – Marcher pieds nus dans l'herbe
- 7 – Pratiquer une activité physique régulière et suivant son rythme (en plein air si possible) 7000 pas par jour.
- 8 – Pratiquer une activité de pleine conscience suivant ses préférences : méditation, yoga, sophrologie,...
- 9 – Faire des exercices de techniques respiratoires profondes et diaphragmatiques
- 10 – Faire des micro-siestes si vous en ressentez le besoin et sans culpabiliser
- 11 – Pratiquer une activité épanouissante qui nous fait vibrer : artistique, culturelle, musicales...
- 12 – S'entourer de personnes bienveillantes et à notre écoute

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Ton hygiène de vie, TU BOOSTERAS

- 13 – Donner du sens à sa vie
- 14 – Apprendre à dire non
- 15 – Déléguer ou savoir demander de l'aide
- 16 – Vivre le moment présent
- 17 – S'éloigner des relations toxiques
- 18 – Se reconnecter à ce que l'on aime
- 19 – Prendre soin de Soi
- 20 – Apprécier la Beauté qui vous entoure

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pour plus de réponses à vos questions,  
venez me rencontrer  
aux éMAUtions

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

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ  
AIMÉ ?**



**LIKEZ**



**PARTAGEZ**



**ABONNEZ-  
VOUS**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024