

L'ARBRE ROUGE

L'ACCOMPAGNEMENT DU STRESS EN
NATUROPATHIE

PAR LUNA VALENTE NEE LE 22/07/2003

ET

CLEMENCE CORBELLA NEE LE 12/04/2000

DEPÔT 2023, AVEC LA SUPERVISION DE VIRGINIE LIGIER

REMERCIEMENT

Nous tenons tout d'abord à remercier Virginie Ligier de nous avoir supervisées, pour le temps qu'elle y a consacré, ainsi que sa bienveillance.

Nous remercions également l'ensemble des formateur-rices de l'Arbre Rouge ainsi que notre directeur Ludovic Jardin, de nous avoir transmis leur passion et leurs connaissances si enrichissantes.

“Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement est-il possible de l'aider.”

Hippocrate

VALIDATION JURY

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
I. Hygiène émotionnelle	8
a. Causes de stress générales dans notre société au quotidien	8
b. Symptômes récurrents de notre vie moderne	11
c. Conseils, outils et pratiques.....	12
II. Hygiène alimentaire	15
a. Causes d'un terrain acidifié	15
b. Symptômes, trouble de l'appétit et la digestion	17
c. Conseils pour des adopter des produits basifiants, réduire les produits excitants	19
d. Soutenir le système nerveux en choisissant les bons lipides.....	21
III. Hygiène physique	23
a. Causes d'un taux de cortisol trop élevé	23
b. Symptômes du système orthosympathique.....	23
c. Conseils, activité physique et massages.....	24
Conclusion	26
Annexe I : Journée Type et Recette	27
Annexe II : Le Cycle de Krebs	28
Annexe III : Stimulation et Actions du Cortisol.....	29
Bibliographie.....	30

INTRODUCTION

Le stress est diabolisé, alors que celui-ci est nécessaire, qu'il s'agisse de sortir d'une situation déséquilibrée voire dangereuse, ou tout simplement d'un effort physique.

Le stress n'est toxique que lorsqu'il devient chronique. Nous verrons à travers ce mémoire quels sont les causes et les symptômes du stress, et comment les accompagner au mieux grâce à la naturopathie.

Hans Selye (1907-1982) était docteur en médecine et fut le premier à donner une définition et mettre un nom sur le stress en 1936. Selon lui, "le stress est la réponse non spécifique de l'organisme consécutive à toute demande ou sollicitations exercées sur cet organisme. C'est l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné." Ce stress résulte, d'après lui, en une sécrétion d'hormones, qu'il a défini comme étant le Syndrome Général d'Adaptation, c'est-à-dire, les réactions à court et à long-terme de notre corps face au stress. Aujourd'hui, l'Organisation Mondiale de la Santé définit le stress comme "un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois, la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général." Ce mot trouve son origine à la fin du 13^{ème} siècle : "distress" du latin *districtus*, ayant donné aujourd'hui "détresse", qui signifiait "contraindre", "resserrer", "presser".

La naturopathie est une médecine ancestrale, qui considère l'humain dans sa globalité, en se basant sur les hygiènes émotionnelle, physique et alimentaire. Elle prend également en considération l'environnement de l'individu. Ces quatre facteurs agissent ensemble et risquent -si l'un de ces piliers est déséquilibré- de perturber l'homéostasie, pouvant alors provoquer un stress.

Au cours de ce mémoire, nous étudierons les diverses manières d'accompagner une personne qui subit son stress, à l'aide de la naturopathie. Nous présenterons dans un premier temps les causes, puis les symptômes et enfin les conseils que nous vous proposons, à travers les trois hygiènes.

L'objectif de notre mémoire est de sensibiliser au fait que le stress n'est pas néfaste pour la santé, dès lors qu'il est maîtrisé et non subi. En effet, nous retrouvons deux types de stress, à savoir l'"eustress", qui est le "bon" stress, c'est-à-dire qu'il est adapté à une situation, et le "distress" qui est un stress non-adapté, qui survient lorsqu'on accorde trop d'importance à une situation et provoque des conséquences physiques et physiologiques. A travers ce

mémoire, et à l'aide de la naturopathie, nous présenterons différents outils, pratiques et aliments à mettre en place en fonction des besoins de chacun.e afin de guider les personnes sujettes au stress chronique, dans la régulation de ce dernier.

Bien que le stress est subjectif et propre à chacun, il existe toutefois quatre éléments communs à tout le monde. En effet, selon le centre d'études de l'institut universitaire de Montréal, le contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et l'égo menacé (souvent retrouvé sous l'anagramme CINÉ) provoquent systématiquement la sécrétion des hormones du stress.

Autres points qui semblent importants

Hans Selye, né à Vienne le 26 janvier 1907 et mort à Montréal le 16 octobre 1982, était un médecin québécois. Il fut diplômé de l'université de médecine de Prague. En 1929, et s'était spécialisé dans la recherche. En 1931, il reçut un doctorat en chimie organique. Il était donc médecin, psychologue, professeur d'université, endocrinologue, physiologiste. Il fut le fondateur et le directeur de l'Institut de médecine et chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal et un pionnier des études sur le stress, et fut le premier médecin à s'intéresser au stress dans la première moitié du 20ème siècle. Il a commencé ses recherches en observant les organismes animaux dans leur environnement et les agressions auxquelles ils font face.

Pour lui, le stress est une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite. Il y a une réponse propre faite par l'organisme, qui réagit au froid en produisant de la chaleur, à l'effort physique en produisant une hormone qui stimule l'organisme, etc. Mais quelle que soit la nature du déclenchement, l'organisme répond aussi de façon rationnelle, avec des changements biochimiques identiques, pour faire face à une multitude de demandes imposées au corps humain. L'organisme répond aux provocations afin de maintenir un état d'homéostasie.

Si l'événement stressant ne dépasse pas les quantités de réponse normale, l'organisme ne subira pas les conséquences de celui-ci. À l'inverse, si les quantités sont insuffisantes, il ne peut pas faire face à la quantité de stress qu'il doit gérer et des problèmes de tout horizon peuvent survenir. L'organisme entre dans un cercle vicieux, le système d'adaptation du corps s'épuise et les effets du stress deviennent de plus en plus néfastes.

Le stress peut favoriser une mauvaise hygiène de vie, du point de vue de votre alimentation, de votre sommeil, de votre activité physique et ainsi produire de nombreuses substances toxiques.

Une bonne hygiène de vie participe fortement à la réduction du stress, à la hausse du niveau de votre qualité de vie, à une meilleure santé et donc un meilleur équilibre général.

Votre rapport à l'alimentation

Vous pouvez réagir aux situations de stress par des pulsions alimentaires qui peuvent amener au surpoids et à l'obésité. Une alimentation qui vous sera personnalisée, en alliant vos besoins et vos désirs vous aidera à répondre aux besoins de votre corps tant physique, qu'émotionnel et psychique. Vous retrouverez alors en énergie et votre poids de forme, celui avec lequel vous vous sentez bien et libre.

La qualité de votre sommeil

Votre sommeil est perturbé par vos réponses au stress.

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité pousse à une baisse de forme en journée, avec la diminution de vos capacités de concentration et de votre efficacité.

Conséquences : augmentation des insatisfaction, sentiments de frustration et d'échecs multiple et vous amener à utiliser des excitants (café, alcool, tabac). S'ils semblent vous apaiser sur le moment, en réalité ils nuisent à votre sommeil. Un travail global qui inclut à la fois la gestion de vos émotions et de vos réactions face au stress, ainsi que votre hygiène de vie en général vous permettront de retrouver des nuits de qualité et une meilleure gestion aux aléas du quotidien.

Votre activité physique

“Le muscle est le contrepoids du nerf” E. Desbonnet. En effet, une activité physique régulière améliore globalement la santé aussi bien sur le plan physique que psycho émotionnel, permet d'augmenter la résistance aux événements stressants et aide à gagner en calme et en sérénité. L'activité physique crée des endorphine et dopamine, hormones du bonheur, du bien-être et apaisantes, permettant de réguler les tensions psychiques et physiques. Le sport oxygène vos cellules et donc tout votre corps.

Le sport et l'activité physique sont des moments d'intimité avec vous, pour apprendre à vous découvrir autrement, de par vos capacités et vos limites. Un sport ou activité physique adaptés à vos besoins et à votre corps, combinés à des outils de respiration et de gestion des émotions vous aident à améliorer votre quotidien.

I. Hygiène émotionnelle

a. Causes de stress générales dans notre société au quotidien

Qu'est qu'une émotion ? Voici trois définition ¹:

1. État affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, etc)
2. État affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé.
3. Sensibilité

Le mot « émotion » se compose de la façon suivante : « E » venant du latin « ex », à l'extérieur et « motion » comme « mouvement ». C'est donc un mouvement vers l'extérieur, il naît de nous, de notre soi. Cette émotion peut être déclenchée par un événement, une conversation, une dispute, une rencontre, ou par nos différents sens, une image, un souvenir etc.

A quoi servent les émotions ?

Elles ont deux casquettes.

La parole, les larmes, le rire, permettent de réguler les émotions. C'est ce que nous mettons en place pour essayer d'exprimer et de vivre l'émotion qui nous traverse, que ce soit la joie, l'euphorie, la colère, la tristesse etc, pour améliorer son état ou adopter un comportement adéquat à la situation.

Une émotion est une réaction propre à la situation qui l'a déclenchée pour prévenir de notre état. Une émotion peut être visible, perceptible et physique. Par exemple : j'apprends que j'ai eu mon diplôme, je sens monter l'excitation, la joie m'envahir et je vais sauter, sourire et rire, c'est notre météo interne de nos émotions.

Comment fonctionne une émotion ?

Il existe une fluidité des émotions chez un individu et l'émotion véritable ne dure que quelques minutes.

¹ Dictionnaire Le Robert. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/emotion>. 13/09/2023

Il y a trois étapes :

- Un temps de charge, c'est la compréhension et l'explication d'un événement déstabilisant par les parties limbique et amygdale du cerveau (qui sont chargées de gérer les émotions) et de libérer les hormones adaptées.
- Un temps de tension, le corps se tend en mobilisant toute son énergie pour intervenir et mettre en place une réponse cohérente (exemple, fuir)
- Un temps de décharge, l'émotion apparaît physiquement, c'est une phase qui permet au corps de revenir à un état de calme et d'équilibre naturel.

Selon Hans Selye « Le stress est la somme des phénomènes biologiques résultant de l'exposition de l'organisme à des stimuli auxquels il devra s'adapter ». Cette définition est similaire à celle d'une émotion. Il y a donc un vrai rapport entre stress et émotions. ²

Le stress est en général apparenté à une situation de danger. Quand le cerveau perçoit une situation comme hors de contrôle, inattendu, nouvelle etc, il perçoit un danger réagit donc en conséquence. C'est la différence entre le stress et les émotions, qui elles, répondent aux situations que nous pouvons contrôler ou non, que nous avons peut-être déjà vécues et où nous ne sommes pas nécessairement en danger.

Sur le plan biologique, le stress est créé par la sécrétion de deux hormones. La première est l'adrénaline, libérée selon le danger de la situation, qui prépare à une action physique rapide pour penser et agir vite. C'est la phase d'alarme.

La deuxième hormone est le cortisol, son travail est à l'opposé de celui de l'adrénaline. Le cortisol est libéré par notre corps en permanence, avec un pic entre 6H et 8H du matin et presque nulle pendant la nuit. Il s'active au réveil pour nous lancer dans la journée. Il favorise l'endurance au stress en transformant les lipides en glucides, pour nourrir les muscles et les organes. C'est la phase de résistance.

Toutefois, lorsque le cortisol est sécrété en permanence c'est la preuve que notre organisme souffre du stress de façon quotidienne et excessive. Ce processus se déroule en trois phases. La première est la phase d'alarme ou d'alerte qui est un état de vigilance, dans un second temps il y a la phase de résistance quand l'événement déclencheur du stress survient et pour finir la phase d'épuisement qui permet à notre corps physique et psychique, de revenir à un état normal et équilibré.

Hans Selye publie, en 1956, « The stress of life » (Le Stress de la vie) et y décrit le mécanisme du syndrome d'adaptation, c'est-à-dire « *l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire* ».

² Psychologue.net. <https://www.psychologue.net/articles/comprendre-le-lien-entre-stress-et-emotions>. 14/09/2023

Il dépeint un syndrome réactionnel endocrinien comportant trois phases consécutives :

Quelques causes principales de stress dans notre quotidien

Surcharge de travail : le facteur de stress professionnel est le plus représentatif.

Les dossiers s'accumulent sur votre bureau et le téléphone n'arrête pas de sonner ! Vous courez dans tous les sens et vous n'avez même pas eu le temps de déjeuner ! Les causes du stress au travail sont multiples et la surcharge de travail en fait partie. L'épanouissement personnel est rangé au second plan et la crainte du licenciement provoque bien des dégâts. Alors on en fait plus pour être à la hauteur, au risque d'y laisser des plumes. Effectifs mal évalués, tâches mal distribuées, heures supplémentaires abusives, échéances à respecter, sont autant de facteurs propices au stress, à la dépression, voire au burn-out.

Difficultés relationnelles : la peur de s'affirmer peut générer du stress

La vie relationnelle est au cœur de notre quotidien et peut engendrer un stress voire un malaise. Quand certains prendront la parole en public avec assurance, d'autres seront terrorisés à l'idée de prononcer un seul mot lors d'un déjeuner entre amis. Exprimer des demandes précises, accepter et respecter ces limites, accepter les critiques ou les compliments, savoir dire non sans culpabiliser, mettre un terme à une conversation, écouter et répondre avec souplesse, pourraient faire partie de la communication idéale » au sein d'une société. Cependant, nos attentes, nos craintes, nos émotions, notre éducation, nos doutes et nos ressentis peuvent être un frein à une communication cohérente. Alors le stress prend le pas sur le discernement. Et on se surprend à bafouiller dès que l'on ouvre la bouche, à ne pas oser dire ce que l'on pense, à claquer la porte par manque de sang-froid, à ruminer dans son coin pour ne pas exploser, à blêmir à la moindre réflexion, bref, à être en total désaccord avec soi-même par peur de s'affirmer.

Études : une cause de stress bien légitime

Les causes du stress chez les jeunes sont fréquentes et les études en font partie. De l'entrée à l'école à l'entrée en école supérieure ou en université est un véritable parcours du combattant. D'autant plus que pendant tout notre cursus nous sommes notés, récompensés, punis au fil du temps notamment à travers des concours. Poursuivre ses études aujourd'hui relève presque de l'inconscience tant l'avenir professionnel de ces étudiants friands de « savoir » est opaque et incertain. D'où une anxiété récurrente avant, pendant et après leurs études. Mais ce n'est pas tout. La surcharge des cours magistraux, le peu de temps imparti pour tout « ingurgiter », le manque de sommeil, les troubles de mémorisation, la fatigue intellectuelle et physique, ne font qu'aggraver le stress des étudiants, pourtant déjà bien préparés à l'apprentissage. S'ajoute à ça le désir impérieux de ne pas décevoir l'entourage et de décrocher brillamment son diplôme pour se lancer dans la vie active. Difficile dans ce cas d'aborder les études avec sérénité...

Les changements : de grande étape dans la vie

L'être humain, par nature, a une préférence pour la stabilité et pour ce qui est prévisible. Or, notre vie est jalonnée de changements majeurs tels que les études, déménagement, premier achat immobilier, mariage, la naissance du premier enfant, un décès, problèmes de santé, un divorce... D'ailleurs, ces situations de changement sont souvent des points de repère auxquels nous nous accrochons inconsciemment. Le changement obéit à un certain nombre de mécanismes psychologiques.

La réaction au changement se définit comme le stress : c'est la réponse d'adaptation de l'individu face à une situation nouvelle qu'il perçoit comme une menace, que le changement soit majeur, acheter un bien immobilier ou mineur, comme le changement de mon ordinateur. Et comme pour le stress, nous ne sommes pas tous égaux face à une situation de changement.

b. Symptômes récurrents de notre vie moderne

Les symptômes dus au stress sont très nombreux et divers. Ils peuvent aller du simple raclement de gorge à un malaise ou une crise. C'est pour cela que l'on va parler de certains d'entre eux, ceux qui nous font le plus écho personnellement et les plus récurrents chez les personnes.

Le sentiment d'accablement ; quand nous ressentons constamment des symptômes de stress, la vie quotidienne peut alors nous sembler pesante. Le stress émotionnel peut nous rendre nerveux et nous mettre à rude épreuve. Il peut nous amener à lutter de manière excessive lorsque les événements ne se passent pas comme prévu. Il peut arriver que nous ayons du mal à organiser nos pensées ou à trouver des solutions aux problèmes que nous avons.

La difficulté à se concentrer ; le stress peut être une source de distraction et on sait qu'il est néfaste à la concentration. Lorsque nous sommes stressés, il se peut que notre esprit vagabonde vers nos peurs, nos difficultés du moment, nos soucis chaque fois que nous essayons de nous concentrer sur une tâche. On devient indécis et le nombre d'erreurs peut augmenter pendant cette période. Il peut être difficile de prêter attention à ce que disent les gens et à ce qu'il se passe autour de nous.

Anxiété et dépression ; les recherches montrent que la dépression et l'anxiété sont toutes deux assez fréquentes chez les personnes touchées à un niveau de stress élevé. Le stress émotionnel peut provoquer chez nous des sentiments intenses, perturbateurs, de crainte, de peur et de tristesse. Ces sentiments peuvent aggraver notre stress et nos symptômes déjà présents ou développer l'apparition d'autres symptômes.

Sauts d'humeur ; le stress est inconfortable comme vous pouvez vous en douter. Les recherches mentionnent l'impact direct du stress sur les émotions et donc l'humeur. Il peut nous faire changer d'humeur en un claquement de doigt. En l'espace de quelque heure nous pouvons passer de rire à plein poumons à pleurer parce que nous ne trouvons plus notre chaussette pour nous habiller le matin. Des sentiments extrêmes, de crainte, de peur ou d'autres émotions peuvent alors apparaître en un coup d'éclair.

Maux de tête ; certaines recherches montrent que les personnes soumises à un stress de longue durée sont susceptibles de souffrir de maux de tête chroniques. Dans de nombreux cas, un facteur de stress précède et déclenche directement un mal de tête. Ces mêmes recherches suggèrent également que le stress émotionnel peut augmenter le risque de migraine et de céphalées de tension.

c. Conseils, outils et pratiques

Il existe plusieurs méthodes, outils ou pratiques pour apprendre à réguler ses émotions lors d'un moment de stress, minime ou intense. Nous allons vous parler de quelques-uns que nous trouvons intéressants et/ou que nous avons déjà essayé.

La cohérence cardiaque ; elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration pour réguler ses émotions et donc par la suite, son stress. Mise en pratique: Vous allez vous mettre dans une position confortable pour vous. De préférence assise ou couchée. Fermez les yeux, placez une main sur votre ventre et laissez la seconde à côté de votre corps ou mettez-la sur votre cuisse paume tournée vers le ciel. A ce moment-là deux options s'offrent à vous. Soit-vous comptez cinq secondes pour l'inspiration puis cinq secondes pour l'expiration. Sinon, vous pouvez télécharger une application mobile, aller sur YouTube, ou encore, utiliser un métronome et vous laisser guider par le son, les vibrations ou bien, gardez les yeux ouverts, et vous pouvez -à l'aide d'une vidéo- suivre la goutte d'eau monter et descendre sur l'écran. Cette respiration va agir directement sur le système nerveux et le cœur. Elle ralentit la fréquence cardiaque, calme le cœur qui s'est emballé pour reprendre une amplitude douce. Les bienfaits de la fréquence cardiaque durent jusqu'à quatre heures. Vous pouvez donc en faire trois par jour pour être le plus zen possible.

La médiation en pleine conscience ; c'est une pratique douce visant à favoriser notre bien-être en passant par l'esprit. La pratique de la méditation consiste essayer de maintenir son attention et à empêcher son esprit de se laisser distraire par nos pensées qui surgissent sans arrêt. Pour autant, il ne s'agit pas d'une activité où il faut se battre pour contrer les pensées. On veut plutôt s'appuyer sur la « volonté douce ». C'est une activité de lâcher-prise où l'on accepte que les pensées soient présentes à cet instant, sans pour autant se laisser absorber par elles. La méditation est également une pratique spirituelle, pour bon nombre de personnes, religion ou autre croyance, méditer sert avant tout à être véritablement en

contact avec soi-même et tout l'univers. Cette pratique peut être accompagnée d'une musique adaptée ou une vidéo pour une méditation guidée qui vous donnera toutes les informations dont vous avez besoin pour mener à bien ce lâcher prise et cette (re)connexion à vous. Pour la pratique, rien de plus simple. Il faut vous mettre en position méditative : position 1, assis, les deux pieds au sol, le dos droit, les mains sur les cuisses, paumes en direction des nuages. Position 2, assis en tailleur ou assis sur ces deux talons, mains sur les cuisses, les mains sur les genoux avec le pouce et l'index qui se touche en formant un rond ou paumes dirigées vers les nuages et le dos droit. Position 3, allongé sur le dos, de préférence surélevé, la tête sur un coussin fin pour que la colonne soit bien alignée, les bras le long du corps, paumes vers les nuages. A ce moment vous pouvez activer un accompagnement si vous le désirez (musique, vidéo) et vous laissez guider par cette nouvelle découverte et exploration de vous.

Phytothérapie : L'angélique en infusion permet de booster son tonus et possède des vertus calmantes. La passiflore, permet de calmer l'agitation, l'irritabilité et état de stress en général. La sarriette qui a un pouvoir anti-oxydant et source de vitamines et minéraux. Il est possible de se rendre en herboristerie, poser sa problématique et l'herboriste vous proposera une synergie de plantes qui vous correspond et répond à votre problématique. ATTENTION : les plantes ne sont pas anodines et peuvent présenter des contre-indications. Il ne faut donc pas s'auto-médiquer sans être parfaitement renseigné. S'adresser aux personnes qui ont les connaissances requises pour vous faire des mélanges et vous conseiller convenablement.

Olfaction d'huiles essentielles ; L'odorat est l'un des cinq sens que possède l'homme. Grâce au nez, nous pouvons ressentir toutes sortes de sensations : les plus délicieuses comme les plus désagréables. Le nez nous permet d'analyser notre environnement. Il est tapissé de millions de neurones et de 400 récepteurs olfactifs permettant de sentir à chaque inspiration. L'odorat est le seul sens en lien direct avec notre cerveau. Il active instantanément notre système limbique, zone du cerveau responsable des émotions et de la mémoire. Les odeurs révèlent un souvenir, réactivent des émotions et influent sur notre bien-être et notre comportement. Cette science a un nom, c'est « l'Olfactothérapie », dont l'efficacité n'est plus à prouver. La mémoire olfactive résiste mieux à l'épreuve du temps que les autres mémoires. En effet, l'odorat est un sens particulier qui offre l'avantage de permettre à une odeur de faire remonter un souvenir d'ordre émotionnel, gardé intact dans notre système limbique. La stimulation des voies olfactives par l'intermédiaire des huiles essentielles, et particulièrement du système nerveux limbique, peut donner également, un ensemble d'effets, qui peuvent se manifester dans la physiologie, le comportement, les sentiments et les humeurs des personnes.³

³ Arko pharma. <https://fr.arkopharma.com/blogs/arkopharma/l-olfactotherapie-la-science-qui-sublime-l-odorat>. 24/10/2023

Il y a une liste non exhaustive concernant certaines huiles essentielles que nous pouvons utiliser pour s'aider à se calmer : lavande vraie, ylang-ylang, laurier noble, grain bigarade, camomille noble, orange douce, sauge sclérée et le géranium rosat.

Elles sont toutes calmantes. Le meilleur moyen pour savoir laquelle nous convient est de toutes les sentir et de garder essentiellement celle avec qui nous avons un coup de cœur, on apprécie l'odeur. Un peu comme notre Madeleine de Proust.

Cependant il y a quelques contre-indications, ne pas utiliser pour la femme enceinte et allaitante, aux enfants de bas âge, aux personnes épileptiques, asthmatiques, allergique aux huiles essentielles.

Cette voie d'utilisation expose au risque de brûlure des muqueuses ainsi qu'au risque neurotoxique. Attention certaines huiles essentielles sont considérées comme dangereuses par cette voie d'administration qui est l'olfaction, par précaution se rapprocher de sa pharmacie ou d'un professionnel d'aromathérapie.

Hypnose Ericksonienne ; est une méthode douce non agressive. Être en état hypnotique mais le patient est conscient de ce qu'il se passe autour de lui, il participe à cet état de réceptivité. Elle permet une auto-analyse pour modifier légèrement l'état de conscience pour accéder à son inconscient pour qu'il puisse alors comprendre ses comportements ou sa façon de penser. Le but étant de permettre au patient de chercher en lui les ressources nécessaires pour résoudre son problème. Le rôle du thérapeute est d'être un guide pour orienter l'attention du patient sur un souvenir heureux, positif et qu'il vienne s'exprimer sur ce sujet. Par la suite, il doit continuer à conserver l'état dans lequel est son patient pour qu'il puisse continuer à maintenir son imaginaire par le biais de la conversation pour lui donner les clés afin qu'il puisse résoudre ses problèmes.

La thérapie comportementale et cognitive (TCC) ; cette thérapie aide le patient à identifier et à modifier les schémas de pensées limitantes, dévastateurs ou dérangeant à caractéristique négative sur son comportement et ses émotions. Cette pratique doit être faite avec un psychologue ou un psychiatre. Elle peut également être préconisée ou prescrite par un médecin. En règle générale, pour des troubles qui concernent un stress léger à modérer, il faut compter une séance toutes les trois semaines sur six à douze mois maximums. Bien évidemment ces chiffres sont purement et simplement à titre indicatif, c'est le thérapeute lui seul qui sera en mesure de juger la fréquence et la durée dont vous avez besoin. Il fera des points réguliers pour savoir où vous en êtes dans votre tête, vie, stress pour s'ajuster au mieux à votre demande et vos besoins.

II. Hygiène alimentaire

a. Causes d'un terrain acidifié

Définition :

L'équilibre acido-basique est un mécanisme essentiel à la vie et une notion fondamentale à la pratique de la naturopathie. Un déséquilibre acido-basique : est le résultat d'un encrassement du terrain par une toxémie récurrente. Génère un terrain acidifié, cause fréquente d'une multitude de troubles. ⁴

L'alimentation a une grande place dans la source ou la résolution du stress.

Une mauvaise alimentation (plats industriels, snack, streat food, manque de légumes, excès de protéines etc.), des excès en tout genre, le café, le thé, l'alcool, le tabac, les drogues, les produits raffinés (tels que le sucre, les pâtes ou le riz), la viande rouge, peu voire pas du tout de légumes, manger à des horaires inadéquats, engendre un terrain acidifié.

Qu'est-ce qu'un terrain acidifié ? Le « terrain » recouvre tous les liquides de l'organisme : sang, lymphe, liquide intra et extra cellulaire. L'acidification se mesure sur une échelle allant de 1 (le plus acide) à 14 (le plus basique, 7 étant neutre), du potentiel hydrogène, et correspond toutes les toxines, externes ou internes à votre environnement.

Dans le cadre du stress, c'est une toxine extérieure qui vient s'ajouter à toutes les autres comme :

Une alimentation déséquilibrée ; un déséquilibre entre l'apport d'aliments acidifiants et basifiants. Cela crée des surcharges et/ou carences.

Les aliments acides sont en premier temps acides en bouche, mais tous les aliments acides ne sont pas acidifiants pour le corps, tel que le citron ou les fruits peu mûrs. En effet, ce sont des aliments dont l'acidité est dite "volatile", c'est à dire qu'elle est régulée et évacuée par les poumons, avec le CO₂, à condition d'avoir une bonne respiration.

Les aliments acidifiants sont des aliments qui, une fois assimilés, produisent des acides. Cependant, ils ne sont généralement pas acides en goût. Voici une petite liste d'aliments acidifiants : la viande rouge, la charcuterie, les produits laitiers, les corps gras animaux, huiles durcies ou raffinées, sucres raffinés et blanc etc.

Aliments basifiants, une fois ingérés ils ne produisent pas d'acide, et permettent de réguler le pH. En règle générale, tous les légumes, et notamment les légumes verts sont basifiants (sauf l'oseille, la rhubarbe, la bette). Nous retrouvons également les amandes pelées, le sésame, la noix du Brésil, la banane, la pomme de terre etc.

⁴] Cours d'hygiène vital dispensé par Véronique Geronutti. L'équilibre acido-basique. 21/09/2023

Les boissons et produits excitants sont beaucoup consommés de nos jours avec le train de vie éreintant que la société nous inflige. La caféine, molécule naturellement présente dans plus de 60 plantes, est bien connue pour ses effets excitants et ses conséquences nombreuses : psycho comportementaux ou neurologiques : irritabilité, nervosité, anxiété, voire crises de panique, hallucinations, épilepsie ; cardiovasculaires : sensations d'oppression ou de douleurs thoraciques, tachycardie, hypertension, troubles du rythme allant jusqu'à l'arrêt cardiaque, troubles du sommeil, risques chez l'enfant de développement ultérieur de conduites addictives, pour en citer que quelques unes. En s'appuyant sur les différents seuils de référence internationaux, on peut voir qu'une partie de la population française dépasse les niveaux de caféine conseillés :

- Environ 30 % de la population adulte est en dépassement pour le seuil retenu comme générateur d'anxiété (correspondant pour un adulte à l'apport en caféine d'environ 6 expressos) ;
- Près de 7 % de la population adulte excède le seuil au-delà duquel une toxicité chronique plus générale est suspectée (santé osseuse et cardiovasculaire, cancer, fertilité masculine...);
- 11 % des 3 à 10 ans et 7 % des 11 à 14 ans dépassent le seuil de développement d'une tolérance à la caféine et du déclenchement de symptômes de sevrage (atteint à moins d'une demi-canette standard de boissons dites énergisantes ou d'une canette de soda au cola pour un enfant de 35 kg).⁵

Nous allons parler des produits les plus connus :

Le café est le premier excitant consommé aujourd'hui grâce et à cause de sa molécule que l'on retrouve dans de nombreuses autres boissons comme nous l'avons vu, ci-dessus. C'est un fort excitant, qui, lorsqu'il est consommé avec excès, est délétère pour notre santé. Trop de caféine empêche les minéraux et oligo-éléments d'être correctement assimilés par l'organisme, ce qui crée de multiples carences.

Le thé vert contient une molécule qui se rapproche de la caféine, qui comme vous l'avez compris, est un excitant puissant si on en fait une surconsommation au quotidien. Le thé peut réduire, voire empêcher la bonne absorption de fer dans l'organisme à cause des catéchines qui entravent le métabolisme et conduisent à long terme à des carences. Il peut également augmenter la pression artérielle comme le café.

⁵ ANSES. <https://www.anses.fr/fr/content/boissons-dites-%C3%A9nergisantes-l%E2%80%99anses-met-en-garde-contre-des-modes-de-consommation-%C3%A0-risques>. 28/09/2023

L'alcool, la consommation régulière à risque modifie le circuit de la récompense et du stress. Il va venir augmenter la ou les causes du stress et faire une surcharge. L'humeur est changeante, irritabilité, s'assombrit alors de plus en plus, la fatigue et l'abattement s'accroissent, ce qui a pour conséquence que l'on boit toujours plus.

Sucre raffiné, en cas de surconsommation de sucre, de trop gros taux d'insuline sont sécrétés, entraînant un pic d'hypoglycémie. Les glandes surrénales vont, en réponse, produire deux hormones : l'adrénaline et l'épinéphrine. Ces hormones maintiennent le cerveau en alerte et sont responsables de l'hyperactivité. On devient alors plus facilement nerveux et stressé.

Les édulcorants excitent l'organisme de la même manière que lors de la consommation de sucre. Le cerveau étant incapable de reconnaître vrai sucre et faux sucre, va produire la même réponse : un pic d'insuline, déclencheur d'hypoglycémie et facteur d'irritabilité.

Mieux vaut donc se passer de sucre totalement ou en consommer du « vrai » dans des quantités raisonnables.⁶

Le sel, l'excès de sel provoque de nombreux effets néfastes, entre autres, de l'inflammation, une moins bonne absorption du potassium et autres minéraux, nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux, et une perturbation de notre système neurologique. La consommation recommandée pour un adulte ne doit pas dépasser 5 g/jour.

Les acides gras trans, tout comme les acides gras saturés, les acides gras trans augmentent les taux sanguins de LDL («mauvais» cholestérol) tout en abaissant les taux de HDL (« bon » cholestérol). Cela augmente drastiquement les risques de souffrir de troubles cardiovasculaires et d'autres pathologies, ce qui a directement un impact sur le stress. Plus vous mangez des aliments gras du type burgers, pizzas, plats préparés et ce qui s'apparente à de la junk food, plus votre taux de glucose dans le sang s'élève, ainsi que votre production de cortisol.

b. Symptômes, trouble de l'appétit et la digestion

Le système digestif débute par la bouche, où les aliments sont mastiqués et prédigérés par la salive. Ils traversent ensuite l'œsophage pour atteindre l'estomac, où ils sont mélangés aux sucs gastriques, et se transforment en chyme. La vidange gastrique marque le début de l'intestin grêle, où les nutriments sont absorbés par la muqueuse intestinale. Ensuite, les restes non digérés passent dans le côlon, où l'eau est absorbée et les fibres alimentaires sont fermentées par le microbiote intestinal. Enfin, les déchets non absorbés sont éliminés du

⁶ Passeport santé. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=7-aliments-favorisent-stress>. 11/10/2023

corps sous forme de selles par le rectum et l'anus. Chaque étape de ce processus complexe joue un rôle crucial dans la digestion, l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets.⁷

L'impact du stress sur la prise alimentaire est différent selon la phase dans laquelle on se situe.

Pendant le stress lui-même ou juste avant, un effet anorexigène⁸ est observé. Au cours de ces deux phases. Il y a libération de CRF⁹ par l'hypothalamus. Or le CRF est anorexigène. L'appétit est donc coupé. Pour ce qui est de la phase de récupération, un effet orexigène¹⁰ du stress a été noté. La libération de CRF par l'hypothalamus provoque celle de l'ACTH¹¹ par l'hypophyse qui définit celle du cortisol par les glandes surrénales. Le cortisol est exigé. L'appétit augmente, ainsi que la prise alimentaire. Cette augmentation cause chez certaines personnes, des crises d'hyperphagie et ainsi une prise de poids. A cet instant, c'est d'autant plus important, si les crises sont rythmées, à cause d'une incapacité des personnes à gérer leur stress et à faire descendre leur taux de cortisol à la normale.

Dans un premier temps, le cortisol agit sur le métabolisme en augmentant la gluconéogenèse et la lipolyse provoquant ainsi des crises d'hyperphagies et un gain de poids conséquent.

Dans un second temps, il intervient sur la libération des hormones, des neuropeptides impliqués dans la prise alimentaire comme, le NPY¹² (augmentation de la prise alimentaire = action orexigène) et la leptine (diminution de la prise alimentaire = action anorexigène), en augmentant l'effet de l'un et diminuant l'effet de l'autre. Les personnes qui ont une réaction physiologique au stress plus accrue, sont celles qui vont avoir le plus tendance à consommer des produits riches en graisses et en sucres. Il est primordial de noter, que pour toutes les personnes qui se trouvent en situation de stress, que le fait de compenser avec une alimentation «doudou» n'a pas une cause uniquement psycho émotionnelle mais est

⁷ Joris Naturopathe. <https://joris-naturopathe.com/tout-savoir-sur-le-systeme-digestif-humain-anatomie-schema-maladies/> . 21/09/2023

⁸ Dictionnaire LeRobert. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/anorexigene>. 21/09/2023

Définition : (Substance) qui supprime momentanément la faim.

⁹ Centre hospitalier de Troyes. <https://www.ch-troyes.fr> . 21/09/2023

Définition : Le CRF est une hormone hypothalamique qui stimule de façon physiologique la production hypophysaire d'ACTH puis surrénalienne de cortisol

¹⁰ Académie national de médecine. <https://www.academie-medecine.fr/le-dictionnaire/index.php?q=orexig%C3%A8ne> . 21/09/2023

Définition : susceptible d'augmenter l'appétit

¹¹ Passeport santé. <https://www.passeportsante.net/fr/parties-corps/Fiche.aspx?doc=acth-savoir-sur-hormone-corticotrope> . 21/09/2023

Définition : L'ACTH est une hormone sécrétée par l'hypophyse. Elle agit sur la production du cortisol (hormone du stress) par les glandes surrénales.

¹² Wikipédia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Neuropeptide_Y . 21/09/2023

Définition : Le neuropeptide Y (NPY) fait partie de la famille du même nom : les neuropeptides Y, qui comportent dans cette famille en plus du NPY, le polypeptide Y (PYY) et le polypeptide pancréatique (PP).

également dû à l'action physiologique du cortisol sur les molécules impliquées dans notre comportement alimentaire.

c. Conseils pour des adopter des produits basifiants, réduire les produits excitants

Pour un esprit sain dans un corps sain, tout commence par l'assiette. Il est recommandé de manger varié, équilibré, de saison, frais, local et bio. En effet, il n'y a pas de bon ou mauvais aliment, nous pouvons manger de tout avec un bon dosage. « *Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte.* » ~ Paracelse

Il faut garder à l'esprit qu'aucun aliment n'est parfait et que chaque légumes, fruits, céréales, protéines -animales ou végétales-, légumineuses, nous apportent divers nutriments, minéraux, oligo-éléments, vitamines qui nous sont nécessaires. Certains aliments sont plus recommandés que d'autres, selon les besoins de chacun. En naturopathie, nous recherchons les produits à adopter pour aider son corps à retrouver l'homéostasie. Il faut également prendre conscience de la qualité de nos aliments. Quand, où et comment sont-ils cultivés. La possibilité d'avoir son potager est la meilleure car cette dernière est la plus économique à long terme et vous permet ainsi de suivre toutes les étapes et évolution de vos plantations. Évitez au maximum les pesticides, qui sont des perturbateurs endocriniens très puissants. Ainsi, préférez les aliments bio.

Les aliments alcalins dont notre corps à besoin sont par exemple :

Les légumes : tomate confite, céleri, épinard, haricots verts, carotte, tous les choux, betterave, champignon, concombre, poivron, pois, oignons, courge, aubergine, fenouil, bette, igname, raifort, pomme de terre, avocat, toutes les salades, fenouil, céleri, asperge, etc.

Les fruits : abricot, cerise, melon, fraise, framboise, groseille, mûre, pomme, poire, pêche, raisin, pamplemousse, nectarine, banane, citron, mandarine, kiwi, fruits tropicaux (litchi, goyave, ananas) raisins secs datte, figue sèche, etc.

Les noix et graine : amande, graines de courges, souchet, châtaigne, lupin, graines de chia, noisettes, noix de Macadamia

Les épices et herbes : persil, cerfeuil, basilic, aneth, estragon, ciboulette, menthe, romarin, paprika, thym, piment, safran, cannelle, origan, gingembre, curcuma, graines de fenouil, clou de girofle

Les boissons : jus de légumes (smoothies verts) jus de fruits frais et non sucrés, eau minérale, eau de source, tisanes ¹³

Pour aider à réduire les produits excitants, il y a des alternatives aux café, au thé, à l'alcool, au sucre raffiné, au sel et aux gras trans.

Pour le café, nous retrouvons la chicorée. Elle est naturellement sans caféine, riche en fibres et en minéraux. Elle stimule également la flore intestinale, favorise l'assimilation du calcium et du fer, assure la digestion, consolide les défenses naturelles. Elle réduit les apports de sel, puisqu'elle est un exhausteur de goût naturel.

Pour le thé, vous pouvez le remplacer par des tisanes auprès d'une herboristerie avec qui vous pourrez échanger sur le stress et les plantes adéquates pour vous, ce qui permettra de soulager le système nerveux.

Pour l'alcool, il existe maintenant les bières sans alcool. Vous retrouvez le goût de celle-ci sans effets secondaires. Nous retrouvons également des cocktails sans alcool que vous pouvez faire maison avec quelques ingrédients simples. C'est rapide, efficace et très bon en bouche. Le meilleur moyen d'éviter les effets secondaires et les produits chimiques contenus dans les produits industriels est de stopper sa consommation d'alcool.

Pour le sucre raffiné, vous pouvez le remplacer par du rapadura, du sucre de coco que vous retrouverez en magasin bio. Vous pouvez également manger des fruits comme des dattes (qui sont très sucrées naturellement et pleines de bons micronutriments), du sirop d'érable de qualité, ou encore du sirop d'agave. Vous pouvez ainsi les incorporer dans vos desserts.

Pour le sel, vous pouvez le remplacer par « ciao le sel » qui est une marque composée d'algues pour le goût iodé, et des herbes aromatiques ou des légumes pour donner du goût. Vous pouvez les utiliser dans vos plats, directement dans l'assiette pour garder toute leur saveur.

¹³ Passeport sante. <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=regime-alkalin-quand-recommande>. 27/09/2023

d. Soutenir le système nerveux en choisissant les bons lipides

Les acides gras sont des lipides. Leur structure moléculaire est formée d'une chaîne de carbones liés à des hydrogènes. Il en existe sous trois formes : les acides gras polyinsaturés (ci-après dénommés AGPI ou omégas 3), monoinsaturés (omégas 9) et saturés (omégas 6).

Les omégas 3 sont des prostaglandines eicosanoïdes. Nous trouvons trois formes d'AGPI : Les ALA (sources végétales), EPA et DHA (sources animales). La prostaglandine est synthétisée par la rate, les reins et le cœur. Cependant, les Omégas 3 sous la forme ALA doivent être transformés dans le foie pour être synthétisés par le corps. De ce fait, un apport uniquement végétal en oméga 3 n'est pas suffisant.

Nous considérons que pour maintenir un équilibre sain entre les AGPI et les acides gras saturés, il est nécessaire d'avoir un apport quotidien d'un oméga 3 pour quatre omégas 6.

Pour ce faire, vous pouvez vous appuyer sur le tableau suivant :

AJOUTER	EVITER
Des huiles végétales (lin, colza, cameline)	Les produits laitier (dont le beurre)
Noix et oléagineux	Viandes rouges
Petits poissons gras (sardine, maquereau, hareng)	Produits industriels et transformés
Jaune d'œuf cru	Aliments frits
Bourrache ou onagre	Huile de tournesol
Vitamines du groupe B et Magnésium	

En effet, si cet équilibre n'est pas maintenu, des carences peuvent se créer. Mais un terrain carencé en oméga 3 peut également être causé par un régime trop pauvre en lipides, un régime végétarien ou végétalien (car les omégas 3 provenant de sources végétales ne sont pas synthétisés de la même façon que les omégas 3 provenant de sources animales), un terrain globalement carencé car il manquera des cofacteurs (notamment vitamines du groupe B et magnésium) permettant leur synthèse.

Cette carence peut se manifester par :

- Des maladies inflammatoires
- Allergies et troubles ORL chroniques
- Troubles cardiovasculaires (car plaques d'athérome)

- Contractions musculaires
- Augmentation des risques de caillots sanguins
- Troubles de l'humeur
- Problèmes de peau (comme de l'eczéma)
- Troubles de la fertilité, de la grossesse et de l'allaitement
- Syndrome Prémenstruel (SPM)

En effet, les omégas 3 sont essentiels pour le système nerveux. Ils peuvent également jouer un rôle dans la régulation des hormones et dans la diminution des inflammations.

Les lipides sont nécessaires pour le cycle de Krebs (voir Annexe II). Il faut donc les choisir minutieusement : privilégiez les huiles riches en oméga 3 et 9 afin de réduire les zones inflammées par le stress et protéger le système cardio-vasculaire. Prendre des huiles bio pour garantir leurs qualités nutritives.

Nous allons voir les huiles à consommer hors cuisson et pour la cuisson et comment les utiliser et les conserver.

Les omégas 3 ne doivent surtout pas être chauffés. Pour cette raison, vous pouvez les consommer dans votre quotidien pour l'assaisonnement de vos salades ou de vos plats une fois cuits et refroidis.

Une fois ouvertes, les huiles riches en omégas 3 doivent être conservées au frigo et consommées dans les deux mois qui suivent. Quand l'huile contenue dans la bouteille est arrivée à moitié, pensez à transvaser l'huile dans un contenant plus petit pour éviter l'oxydation.

Pour la cuisson, il est préférable d'utiliser de l'huile d'olive, riche en omégas 9.

L'huile d'olive non extra-vierge et l'huile de canola raffinée sont les meilleurs choix pour la cuisson sur la cuisinière et la cuisson au four. Pour faire sauter les légumes, ou cuire les viandes, elles sont idéales. Attention à ne pas laisser caraméliser et griller, qui deviennent alors délétères en créant des molécules de Maillard. Les conserver dans un placard à l'abri de la lumière.

III. Hygiène physique

a. Causes d'un taux de cortisol trop élevé

Un taux trop élevé de cortisol (glandes surrénales). En effet, sur un sujet sain, le cortisol n'est pas créé de façon homogène toute la journée : nous observons un pic de cortisol au réveil, qui diminue progressivement jusqu'au couché. Mais les surrénales en produisent également durant la journée, en réponse au stress, qu'il soit physique (corps étranger sollicitant le système immunitaire, activité physique) ou émotionnel (retard, dispute).

Cependant, comme évoqué précédemment (Hygiène émotionnelle), le cadre professionnel ou familial peuvent être des sources de stress, et ces deux environnements faisant partie de notre quotidien, le stress risque de devenir chronique, et d'augmenter en continuité durant des jours, des semaines, voire plus.

Toutefois, le cortisol ne peut être fabriqué en quantité illimitée. Ce qui signifie que si un sujet est stressé de façon chronique -ou que le stress n'est pas régulé de façon adéquate- alors il produira trop de cortisol durant la journée. En réponse à cela, les surrénales fabriquent moins de cortisol au réveil afin d'assurer une production plus conséquente lors des pics de stress.

Cela se manifeste alors par de grandes difficultés à se réveiller le matin, car le cortisol qui nous permet de nous mettre en activité n'est pas suffisamment sécrété.

De plus, lorsque ce dérèglement dure trop longtemps, les surrénales s'affaiblissent, et finissent par ne plus avoir la capacité de produire du tout du cortisol. Cela peut conduire au Burn Out.

b. Symptômes du système orthosympathique

Le système orthosympathique prend l'ascendant sur le parasympathique.

En effet, le système parasympathique est celui qui est en place lorsque nous sommes au repos ou en période de digestion. A ce moment-là, la respiration est régulière et ventrale. Toutefois, lorsque nous sommes stressés et que le système orthosympathique se met en place, nous pouvons observer divers dysfonctionnements physiologiques :

- diminution de la digestion
- augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire
- dilatation des vaisseaux sanguins des muscles
- constriction des vaisseaux de la peau
- augmentation de la transpiration

- dilatation pupillaire
- augmentation du tonus musculaire
- augmentation de captage du sucre par les muscles
- augmentation du métabolisme du sucre dans le foie
- diminution des autres voies consommatrices d'énergie
- dilatation de la vessie
- baisse de la libido
- baisse du système immunitaire
- stimulation de la glande médullo-surrénale qui produit de l'adrénaline et la noradrénaline qui sont deux hormones qui amplifient les effets du système nerveux orthosympathique.

Ainsi, lorsqu'une personne subit le stress de façon chronique et incontrôlée, ces maux font partie de son quotidien (voir annexe III : Stimulation et Actions du Cortisol).

Les tensions musculaires peuvent également être observées. En effet, lorsque le corps stress, c'est pour se préparer à fuir une situation. Chez une personne sujette au stress chronique, ses muscles reçoivent en permanence des messages pour les préparer au combat et à la fuite. Plus la situation de stress durera dans le temps, plus les contractures musculaires seront douloureuses. Elles sont également appelées "tiques nerveuses"

Une chute de cheveux peut survenir car, comme nous l'avons évoqué dans l'hygiène physique, le stress acidifie le terrain. Le corps, pour répondre à cette acidification qui lui nuit, a d'avantage besoin de minéraux pour retrouver l'équilibre acido-basique. Cependant, si nous n'avons pas une alimentation adéquate, le corps se verra piocher dans ses réserves minérales. Il priorisera les ressources les moins vitales, à savoir les cheveux et les ongles, provoquant ainsi une dégradation de ces derniers, voire une chute de cheveux.

Toutefois, si le stress perdure et que le sujet n'apporte pas les minéraux et oligo-éléments qui lui sont nécessaires par l'alimentation, le cortisol ayant un effet catabolisant (dégradation moléculaire de l'organisme), alors le corps puisera dans les muscles et les os, pour s'en procurer, et ainsi se crée une déminéralisation (notamment de calcium) et une perte de poids.

c. Conseils, activité physique et massages

La luminothérapie, à raison de minimum trente minutes par jour le matin, peut aider à stimuler l'éveil du corps le matin. En effet, cette dernière est utilisée en cas de dépression saisonnière, mais également lors de dérèglements du cycle circadien. Elle peut aider à

réguler les hormones en favorisant la sécrétion d'endorphine, "hormone du bonheur", réduisant ainsi le stress et augmentant le sentiment de bien-être.

Les douches froides peuvent nous entraîner à maîtriser notre stress. Effectivement, la douche froide est un changement brutal de température pour le corps. Celui-ci se met alors à stresser pour répondre à cette situation. Le but sera alors d'essayer de garder son calme, ne pas se laisser envahir par ce stress, et garder le contrôle sur la situation. Ainsi, notre corps s'habitue à ne pas être victime de son stress, mais plutôt le maître.

Les massages sont également une réponse aux tensions musculaires provoquées par le stress. Tout d'abord, les massages agissent directement sur les points sensibles et tendus de votre corps.

Indirectement, les massages vous offrent un moment pour vous, loin du bruit, de l'hyperactivité du quotidien et de vos sources de stress. C'est un moment qui vous permet de vous détendre et de vous concentrer sur votre bien-être, en mettant sur pause votre esprit.

Une activité physique régulière, à dissocier du sport, est la mise en mouvement du corps. En effet, comme précédemment évoqué, "le muscle est le contrepoids du nerf". Cela signifie que la pratique d'une activité physique vous permettra d'évacuer vos tensions nerveuses.

De plus, elle permet la mise en mouvement de l'ensemble des liquides de l'organisme, favorisant ainsi le fonctionnement de tous les émonctoires. Elle active les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, ostéo articulaire, nerveux ou encore, endocrinien.

Nous recommandons 30 à 45 minutes d'activité par jour pour favoriser notamment la libération d'endorphine et de dopamine et de préférence, avant 20 heures, afin de ne pas perturber l'endormissement à cause de l'excitation et de l'adrénaline.

Conclusion

Le stress est normal. Nous en avons tous besoin pour nous stimuler. Ce qui est nocif c'est lorsqu'il devient chronique et oxydatif. Il est multifactoriel, vie personnelle, vie sociale, familiale, environnementale et professionnelle. Il y a trois phases ; phase d'alarme, phase de résistance et phase d'épuisement. Il faut en être conscient et si le stress devient omniprésent et néfaste dans le quotidien, il faut savoir demander de l'aide à des professionnels. Se tourner auprès d'un médecin généraliste pour avoir plus d'informations sur les différentes options.

Pour diminuer le stress du quotidien il est important d'avoir une alimentation complète, équilibrée, saisonnière et de qualité. Être conscient de ce que l'on met dans notre assiette et donc dans notre corps, et de nos besoins pour maintenir une bonne santé le plus longtemps possible. Il faut également avoir conscience que l'on peut aider notre cerveau à résoudre les problèmes de notre corps par une alimentation saine et variée, afin de soutenir au mieux notre cerveau et notre corps. Il est facile de mettre en place quelques outils au quotidien pour améliorer notre assiette.

Enfin, la pratique d'une activité physique ou sportive quotidienne est primordiale aussi bien pour soutenir le système nerveux, que pour maintenir une bonne hygiène physique. De plus, nous avons perdu l'habitude d'écouter les messages que le corps nous envoie. Cela pourrait alors être l'occasion de reprendre conscience de ce dernier et de vous reconnecter à lui, tout en vous autorisant à prendre un moment pour vous.

Annexe I : Journée Type et Recette

Petit-déjeuner : Deux œufs cuits séparément du jaune qui doit rester cru, une tartine d'oléagineux sur un pain bio de petit épeautre ainsi que des graines de lin moulues dans un lait végétal tel que du lait d'amandes.

Collation 1 : une banane.

Déjeuner : Une boîte de sardines bio avec des légumes cuits à la vapeur * et du riz complet bio assaisonné avec l'huile des sardines.

Dessert : Compote faite maison avec des fruits bio, locaux et de saison.

Collation 2 : Amandes, noix de pécan et une noix du Brésil.

Dîner : Salade de cresson, haricots verts, radis, fenouil, des graines germées, de l'oignon rouge, des pignons de pin, une cuillère à soupe d'huile de cameline et du quinoa.

Dessert : un carré de chocolat noir.

***Recette des légumes à la vapeur :**

Pour deux personnes :

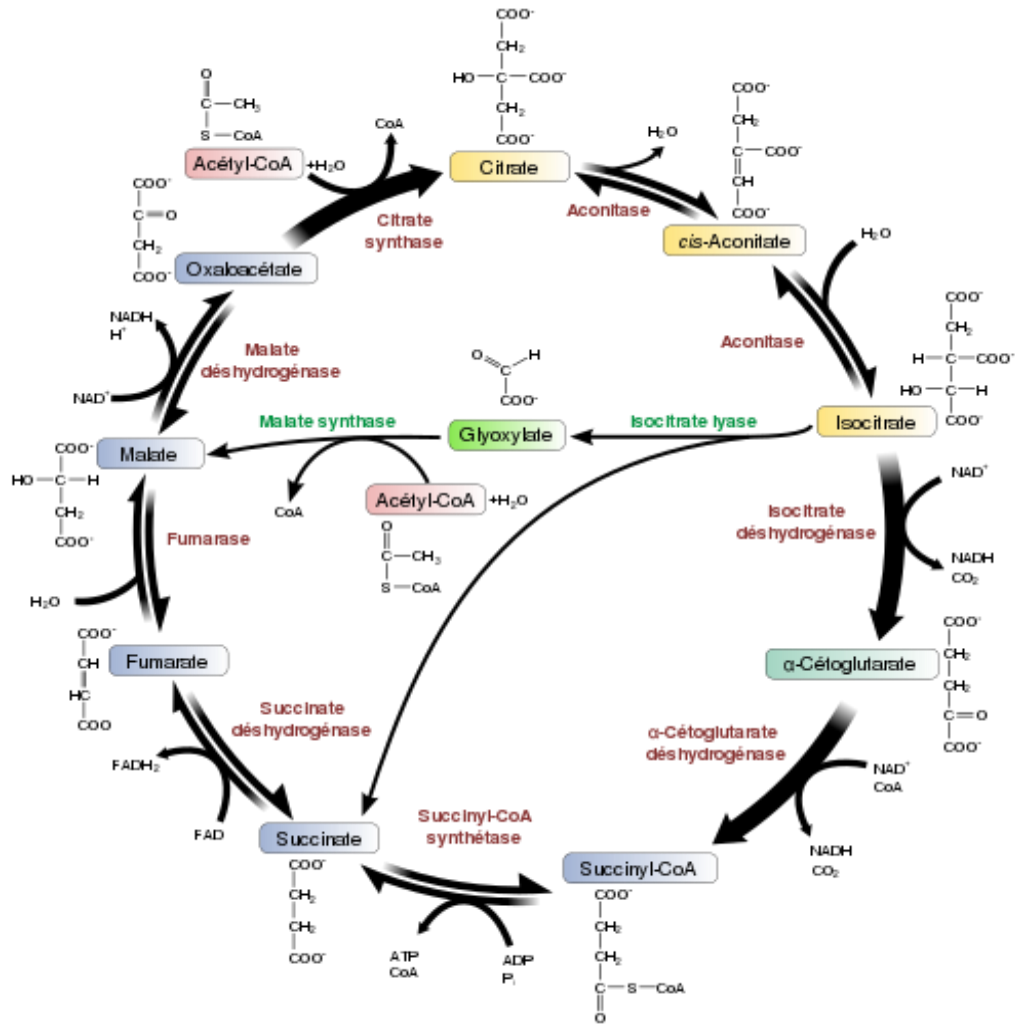
- Deux navets
- Deux pommes de terre
- Trois carottes
- Un poireau
- Une dizaine de champignons de Paris

Faire cuire le tout à la vapeur.

Après cuisson, rajouter :

- Deux gousses d'ail
- Un oignon jaune
- Un tiers d'une botte de persil et d'une botte de coriandre
- Du curcuma
- Une cuillère à soupe d'huile de colza
- Une cuillère à café de miel.

Annexe II : Le Cycle de Krebs

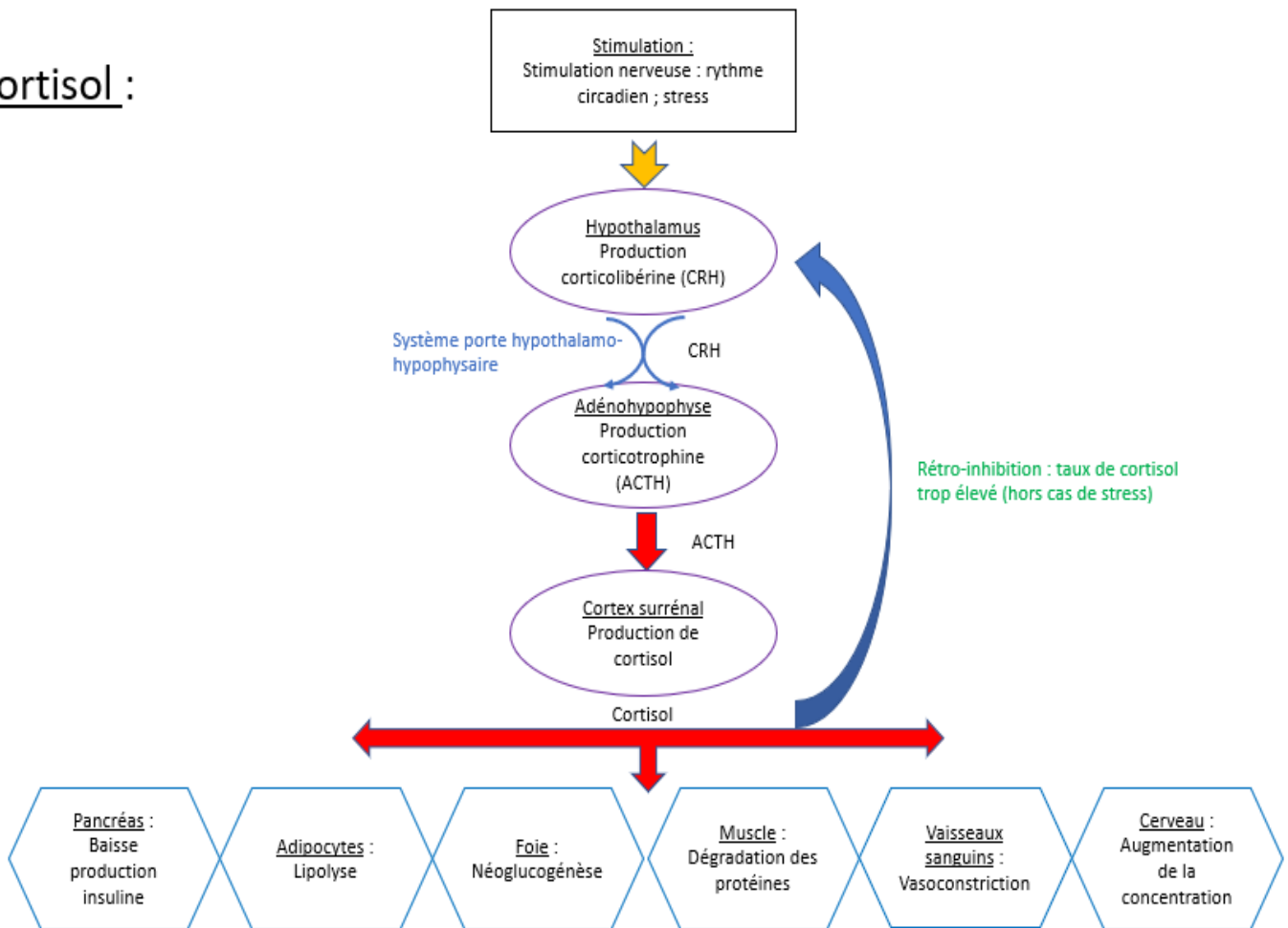


Le cycle de Krebs, est une voie métabolique présente chez tous les organismes aérobies et dont la fonction première est d'oxyder les groupes acétyle, issus notamment de la dégradation des glucides, des lipides et des protéines, pour en récupérer l'énergie sous forme de huit électrons à haut potentiel de transfert et d'une molécule d'ATP ; les électrons à haut potentiel de transfert, récupérés sur le NADH et l'ubiquinol ($\text{CoQ}_{10}\text{H}_2$, ou coenzyme Q_{10} réduite), circulent ensuite à travers la chaîne respiratoire pour former à leur tour des molécules d'ATP (adénosine triphosphate), soit notre principale source d'énergie.¹⁴

¹⁴ Wikipedia. [Cycle de Krebs — Wikipédia \(wikipedia.org\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cycle_de_Krebs) 07/11/2023

Annexe III : Stimulation et Actions du Cortisol

Cortisol :



15

¹⁵ Questionnaire de Jean-François Falconnat (ostéopathe et formateur en anatomie physiologie et pathologies à l'école de naturopathie de l'Arbre Rouge) sur le Système Endocrinien. 07/11/2023

Bibliographie

Edition Tissot. <https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/l-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation> . 13/09/2023

Wikipedia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye. 13/09/2023

Bourgogne Franche Comte mutuaamité Française.
<https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/actualites/comprendre-et-decrypter-nos-emotions/> . 13/09/2023

Mon familia. <https://www.monfamilia.be/ma-sante-au-quotidien/52-dossiers-sante/110-le-stress-dans-tous-ses-etats.html>. 14/09/2023

Passeport santé.
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-principales-sources-stress>. 14/09/2023

Cours de psychologie dispensé par Virginie Ligier. Les différentes professions du secteur « psy » et les approches thérapeutiques modernes. Année 2023.

Centre thérapie. <https://centre-therapie.be/centre-therapie/le-stress-emotionnel-signes-symptomes-et-conseils-pour-y-faire-face/>. 14/09/2023

ThéraSéréna. <https://www.theraserena.com/mag/stress-definition-symptomes> . 14/09/2023

Thierry Souccar. <https://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/le-stress-quest-ce-que-cest-40> . 14/09/2023

Fédération pour la recherche sur le cerveau. <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/le-sommeil/> . 14/09/2023

Cours d'hygiène vital dispensé par Véronique Geronutti. L'équilibre acido-basique.
21/09/2023

Cours d'hygiène vital dispensé par Véronique Geronutti. Les fondements naturopathiques.
21/09/2023

Centres de gestion du stress. <https://www.centres-gestion-stress.com/post/c-est-prouv%C3%A9-scientifiquement-le-stress-a-un-impact-sur-notre-comportement-alimentaire> .
21/09/2023

Passeport santé . <https://www.passeportsante.net/fr/parties-corps/Fiche.aspx?doc=acth-savoir-sur-hormone-corticotrope> . 21/09/2023

Joris Naturopathe. <https://joris-naturopathe.com/tout-savoir-sur-le-systeme-digestif-humain-anatomie-schema-maladies/> . 21/09/2023

Cours de nutrition dispensé par Catherine Sibeud. Nutrition 4, Groupes alimentaires – Composés biologiquement actifs. Transformation, cuisson et conservation des aliments. 21/09/2023

Passeport sante. <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=regime-alkalin-quand-recommande>. 27/09/2023

ANSES. <https://www.anses.fr/fr/content/boissons-dites-%C3%A9nergisantes-l%E2%80%99anses-met-en-garde-contre-des-modes-de-consommation-%C3%A0-risques>. 28/09/2023

Agglo-gpso. <https://www.agglo-gpso.fr/quels-sont-les-inconvenients-du-the-vert/> . 28/09/2023

Addiction Suisse. <https://www.addictionsuisse.ch/press/stress-et-alcool-un-cercle-vicieux/> . 11/10/2023

Les bases de l'équilibre acido-basique et la notion de tampon physiologique | Natural-Training

Historique du stress - CESH / CSHS (stresshumain.ca)

http://multimedia.fnac.com/multimedia/editorial/pdf/9782729873905.pdf

Cours de psycho du 13 juillet Le Burnout

https://vm.tiktok.com/ZGJVeacTV/

stress | Étymologie, traduction, signification - etymonline

Perte de cheveux et déminéralisation - Info Santé Nature (infosantenature.fr)

Cours de Jérôme Poiraud Gestion Du Stress 1

Cours de Jean François Falconnat Physiologie du Stress

Mémoire de Griselda et Madoline « l'accompagnement du cycle féminin »