

Alimentation vivante et énergie

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

| ■ INTENTION | ■ DURÉE | ■ MATÉRIEL |
|---|---------------------------------------|---|
| Soutenir la guérison émotionnelle en prenant soin de ton corps avec une alimentation qui nourrit ton énergie. | À intégrer au quotidien, à ton rythme | Quelques aliments frais et simples, selon tes moyens et ta disponibilité. |

Le stress chronique et le trauma épuisent les ressources nutritionnelles du corps : magnésium, vitamine D, oméga-3, vitamines du groupe B. Ce n'est pas une question de régime ou de perfection alimentaire — c'est d'apporter à ton corps ce dont il a besoin pour soutenir ton système nerveux pendant la guérison.

Commence par un ou deux petits changements. L'objectif n'est pas la perfection, c'est la cohérence progressive.

Ce qui soutient le système nerveux

- **Fruits et légumes frais de saison** : riches en antioxydants, vitamines et fibres. Ajouter une portion supplémentaire par jour est un bon début.
- **Noix et graines** : chia, lin, chanvre (oméga-3), amandes, noix de Grenoble. Une petite poignée suffit — excellent pour le cerveau et le système nerveux.
- **Aliments fermentés** : kéfir, yaourt nature, miso, kimchi, choucroute. L'axe intestin-cerveau est réel — un microbiome sain soutient l'humeur.
- **Baies** : bleuets, fraises, framboises — riches en polyphénols protecteurs du cerveau.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots — protéines, fibres, magnésium.

Ce qu'il vaut mieux limiter pendant la guérison

- **Sucre raffiné et ultra-transformés** : amplifient l'inflammation et les variations d'humeur.
- **Caféine excessive** : aggrave l'anxiété et perturbe le sommeil déjà fragilisé.
- **Alcool** : dépresseur du système nerveux central, interfère avec le traitement émotionnel.

L'hydratation, souvent oubliée

Le cerveau est composé à 75% d'eau. La déshydratation légère suffit à amplifier la fatigue, la difficulté de concentration et l'irritabilité. **Viser 6 à 8 verres d'eau par jour**, en commençant la journée par un grand verre.

Alimentation vivante et énergie



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

5.1

◆ *Manger n'est pas une récompense ni une punition. C'est une façon de prendre soin de toi — à ton rythme, avec ce que tu as, là où tu en es.*