

Energie: Tout est une question de balance

Cerveau

Neurotransmetteurs /
Hormones

Circulation – apport
des nutriments /
oxygène

Cellules - **Mitochondries**
→ production d'énergie
(ATP)

Sommeil → processus
réparation (hormone de
croissance)



Sommeil

Peu ou mauvais

Maladies énergivores

(mononucléose, FM, SED, insuffisance
cardiaque, narcolepsie, polyarthrite rhumatoïde,
sclérose en plaque,...)

Infections silencieuses

(CMV, candidose, Lyme,...)

Douleurs

(aigues ou chroniques)

STRESS !!!!!

Dépression, Burn-in/out,
Chocs émotionnels,...
Je DOIS être, je DOIS faire, ...

Dysfonctions métaboliques

(Hypothyroïdie, Résistance insuline /
Diabète Type 2, carence Fer / anémie,
carences Vit D, Mg, Vit B, Vit C,...)

Allergies, intolérances

alimentaires, chimiques,
électromagnétiques,...

Détoxication

(pollution, pesticides, médicaments,...)

Boulimiques de la vie

TROP sport, TROP travail, TROP activités,...

...en plus d'une alimentation équilibrée ...



- Profitez de vos **passions** à fond ! Faites des **activités en pleine air**. **Qualité de vie**
- **Reposez-vous** chaque fois que vous le pouvez! jusqu'à ce que vous soyez en forme et que vous vous sentiez préparé.
- Lorsque vous êtes fatigué, arrêtez-vous et reposez-vous. Faites une petite **sieste**, prenez suffisamment de **pauses au travail**.

- Prenez soin de votre physique afin de bien **oxygéner les cellules** de votre corps, autant du cerveau que des autres organes clés, comme les poumons ou le foie.
- **Respirez !**
- Gérer le **stress** et l'anxiété. Pratiquez des techniques de relaxation.
- Faites les choses **sans vous presser** (et avec des pauses).
- **Dites Non** quand vous ne pouvez pas ou plus.
- Pensez **positif** 😊
- **Buvez** beaucoup d'eau (min 1,5l)
- ...

Attention à l'anémie
(Fer et vit B12)

Hypothyroïdie



Qualité de sommeil !!!

Attention aux apnées du sommeil

(si vous ressentez une impression de fatigue
chaque matin en vous réveillant, faites le test
du sommeil !)

Fiche pratique: Optimisez votre sommeil

Dormir ne signifie pas seulement se reposer : il se passe beaucoup de choses à l'intérieur de votre corps durant une nuit de sommeil

L'hormone de croissance joue un rôle dans la santé des muscles et des os. Elle affecte la façon dont notre corps accumule des graisses et aide à rééquilibrer le bon et le mauvais cholestérol. Elle est aussi essentielle au fonctionnement normal du cerveau. Une carence en la matière entraîne la fatigue, un manque d'énergie, de force et d'endurance, et parfois même des symptômes liés à la dépression.

Puisque l'hormone de croissance est principalement sécrétée durant notre sommeil, sept ou huit heures de repos de qualité toutes les nuits contribuera à maintenir votre poids et vos douleurs au plus bas niveau et à accroître votre niveau d'énergie.



Adoptez des horaires réguliers de coucher et surtout de lever

Cela signifie qu'il ne faut pas abuser des grasses matinées qui désorganisent le sommeil (pas plus de 2h de décalage). En dette de sommeil, il vaut mieux faire une sieste



Ne vous brutalisez pas le matin, mais ne traînez pas non plus

Un réveil spontané est idéal, surtout suivi par les activités (manger, faire quelques exercices physiques, s'exposer à la lumière qui font démarrer l'organisme)



Faites une sieste l'après-midi

Elle est bénéfique pour la vigilance, la concentration, améliore la mémoire, diminue le stress et permet de récupérer un manque de sommeil. Entre 10 et 20 min, dans un endroit calme



Evaluez vos besoins

Combien de sommeil vous faut-il pour être en forme, ne pas être trop fatigué le soir, être de bonne humeur? C'est votre rythme: il faut vous coucher et vous lever en fonction



Pratiquez une activité physique en journée

Activité physique + lumière = endormissement plus rapide et réveils nocturnes moins fréquents



Un souper léger – Evitez la viande le soir

De préférence 2 ou 3 heures avant de se coucher pour éviter les désagréments de la digestion



Pas d'excitants le soir

Café, thé, coca ou autres boissons énergisantes, cigarettes, alcools



Ménagez-vous un environnement apaisant

Idéalement une chambre dédiée au sommeil et à l'intimité (pas au grignotage ou télé), sans bruit, ni lumière (utilisez des tentures occultantes), bonne literie, t° chambre < 18°C



Sachez accueillir le sommeil

Bâillement, yeux qui piquent, paupières lourdes : allez vous coucher !



Préparez-vous à dormir

Pas d'activités trop stimulantes ou perturbatrices dans l'heure qui précède le coucher. Faites-vous des rituels, ça marche même pour les adultes (lire, écouter de la musique, faire une tisane, ...)



Evitez les écrans le soir avant d'aller dormir (TV, jeux vidéos, ordi, ...)