

Contact de presse

Stéphanie de BUSSIERRE

+33 9 50 15 78 74

medias@editions-akinome.com

Éditions Akinomé

23 rue Clauzel  
75009 Paris

Membre de l'



Pour vous abonner à la gazette Akinomé et  
recevoir toutes les actualités de la maison,  
rendez-vous sur [www.editions-akinome.com](http://www.editions-akinome.com)



@editionsakinomefr @editions\_akinome\_fr Éditions akinomé

Florence Cotté  
Blandine Paploray

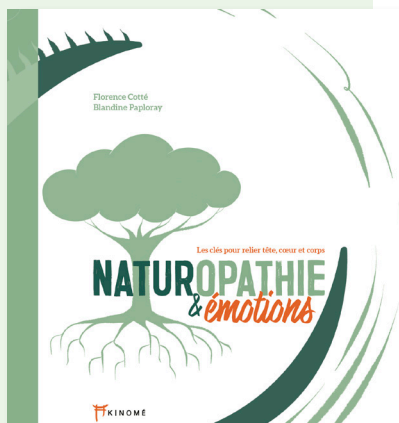


Les clés pour relier tête, cœur et corps

# NATUROPATHIE & émotions

## NATUROPATHIE ET ÉMOTIONS

### "LES CLÉS POUR RELIER TÊTE, CŒUR ET CORPS"



en librairie  
Le **17 MAI**

**25 €** TTC

Autrices : Florence Cotté / Blandine Paporay

Illustratrice : Mariette Robbes

Collection : Pratique - Santé/bien-être

Format : 21,5 x 21,5 cm

Nombre de pages : 128

Fabrication : souple à rabat, avec un papier naturel hautement qualitatif et certifié issu de forêts gérées de façon durable. Notre ouvrage n'est pas pelliculé, son niveau éco-responsable est élevé.

ISBN : 979-10-96405-96-1

Comment gérer nos émotions et leur impact sur nos corps ? On parle en effet aujourd'hui de « gestion des émotions » mais on connaît moins l'influence des aliments sur celles-ci.

Dans cet abécédaire, les deux autrices prodiguent des conseils pour retrouver un bien-être émotionnel en consommant les aliments indispensables à une flore intestinale de qualité et en intégrant des techniques naturelles.

À travers 39 thèmes, présentés alphabétiquement, le lecteur va réellement se nourrir d'informations grâce à des explications physiologiques simples pour chaque sujet abordé. En outre, des astuces ludiques (Naturastuce), des outils de compréhension (Naturopratique) et des recettes faciles (Miam express) à intégrer dans notre quotidien.

En identifiant la diversité des émotions : voir l'arbre des émotions (p.11) ; en équilibrant son assiette, car chaque nutriment joue un rôle fondamental dans l'organisme, et en s'appuyant sur des techniques naturelles, retrouvez joie, plaisir et énergie.

Enfin, les recherches menées par les autrices en lien avec l'Institut Supérieur de Naturopathie (Paris) sont accompagnées d'annexes très complètes qui rendent cet abécédaire un outil indispensable pour améliorer notre santé.

#### LES POINTS FORTS

- Des conseils pour retrouver un bien-être au quotidien en s'appuyant sur des techniques naturelles.
- Des outils faciles à mettre en place qui changent concrètement la vie sur le plan émotionnel.
- Une compréhension du fonctionnement des émotions et leur impact sur nos corps.
- Des illustrations poétiques qui complètent les propos du livre.

**Florence Cotté** a exercé pendant 20 ans des fonctions juridiques et financières dans le monde de l'édition. Prise dans un tourbillon, elle court trop vite et en oublie ses rêves. Passionnée de santé naturelle, elle décide de retrouver les bancs de l'école afin d'aider chacun à prendre soin de soi. Aujourd'hui naturopathe, praticienne en Chi Nei Tsang et en Kobido, Florence place l'équilibre corporel et émotionnel au cœur de la santé.

**Blandine Paporay** a longtemps travaillé dans le domaine de la communication dans l'art. Pour gérer le stress quotidien, elle découvre la pratique de la méditation qui la conduit à s'intéresser au lien entre le corps et le mental. Pour approfondir leur interaction, elle se forme à la naturopathie, à la micronutrition et au massage. Elle crée alors son centre de bien-être Be Holi' afin de transmettre les outils nécessaires pour devenir l'ARTisan de sa propre santé.

# SOMMAIRE

■ <b>Activité physique</b> L'incontournable.....	15
■ <b>Algues</b> Les mille et une vertus de la mer.....	18
■ <b>Bains et bouillottes</b> Cette chaleur qui vous veut du bien.....	20
■ <b>Café</b> Vrai ou faux stimulant ?.....	22
■ <b>Chocolat</b> Du bonheur en barre.....	24
■ <b>Cures</b> Faire un break.....	26
■ <b>Douche froide</b> Le double effet « Kiss Cool » !.....	28
■ <b>Eau</b> Chasseresse de stress.....	30
■ <b>Élixirs floraux</b> Les fleurs de la transformation.....	34
■ <b>Énergie vitale</b> Notre médecin intérieur.....	38
■ <b>Fruits et baies</b> La cueillette du bonheur.....	40
■ <b>Gluten</b> Ou comment s'engluer ?.....	43
■ <b>Graines</b> Prenons-en de la graine !.....	46
■ <b>Huiles essentielles</b> Les petites fioles magiques.....	49
■ <b>Infusions</b> Remèdes de grand-mère (ou de sorcière ?).....	52
■ <b>Jeûne</b> La pause du corps et de l'esprit.....	54
■ <b>Kilos</b> Le poids des émotions.....	56
■ <b>Lacto-fermentés (aliments)</b> Pour un moral au top !.....	58
■ <b>Légumes</b> Au cœur de notre jardin intérieur.....	61
■ <b>Massage</b> Au pays des sens.....	64
■ <b>Méditation</b> L'effet extincteur.....	66
■ <b>Microbiote</b> Le baromètre de nos émotions.....	70
■ <b>Minéraux et oligoéléments</b> Les matériaux de l'harmonie.....	72

■ <b>Neurotransmetteurs</b> Les messagers du bien-être.....	74
■ <b>Oméga-3</b> Les graisses de l'allégresse.....	76
■ <b>Pollen</b> De l'or dans votre assiette.....	78
■ <b>Produits laitiers</b> Nos amis pour la vie ?.....	80
■ <b>Protéines</b> Les briques de la bonne humeur.....	83
■ <b>Qualité de l'environnement</b> L'écologie intérieure.....	86
■ <b>Respiration</b> Le retour au calme.....	89
■ <b>Rire</b> La thérapie du lâcher-prise.....	92
■ <b>Sauna</b> Suer ses soucis.....	94
■ <b>Soleil</b> Il en faut peu pour être heureux !.....	96
■ <b>Sommeil</b> Centre d'intégration des émotions.....	98
■ <b>Sucre</b> Ce doudou pervers.....	100
■ <b>Techniques thérapeutiques</b> Help !.....	104
■ <b>Vitamines</b> Ces pépites qui pétillent.....	108
■ <b>Yin et yang</b> Le juste équilibre.....	112
■ <b>Zen, restons zen</b> Pour conclure.....	115

<b>ANNEXES</b> .....	<b>117</b>
<b>Glossaire</b> .....	<b>118</b>
<b>Ressources</b> Notre petite sélection de bons plans naturo !.....	<b>120</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>122</b>
<b>Et pour finir... merci</b> .....	<b>127</b>

- Les aliments
- Les techniques complémentaires
- Les clés de compréhension

- \* : renvoi glossaire
- En vert : renvoi article
- ⚠ contre-indications

## Les émotions principales à la loupe

Focus

Psychologues et psychiatres s'accordent à penser que c'est en apprenant à connaître les émotions, les reconnaître et les comprendre que nous accédons à notre vraie nature. En les exprimant, nous préservons l'estime de nous-même pour une vie riche de sens.

**La colère** va de l'agacement à la fureur dévastatrice, en passant par l'impatience, l'irritabilité, la contrariété, la mauvaise humeur, l'exaspération, l'énervement... Pourtant, elle est garante de notre identité et nécessaire quand il s'agit de préserver notre espace vital et nos valeurs. La colère refoulée provoque des comportements blessants ou accusateurs. Alors n'attendez pas ! Dès que vous ressentez de l'agacement, exprimez-vous calmement, en commençant votre phrase par « je... » (ex. « Je ne vous permets pas... »).

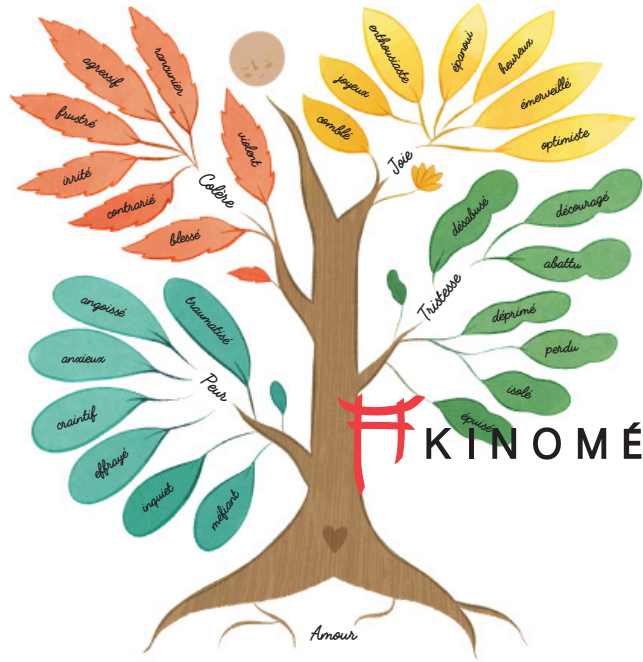
**La tristesse** passe par la mélancolie, la nostalgie, le découragement, la déception, le regret, le chagrin, le désespoir. Proportionnelle à la joie initiale, cette émotion, difficile à exprimer, entraîne souvent un repli sur soi. Nous obligeant à prendre du temps pour intégrer un événement, la tristesse nous indique un manque à combler et nous prépare à tourner la page. La reconnaître, l'accueillir donne l'occasion de clore une situation ou une période de vie.

**La peur** se manifeste de différentes manières : inquiétude, appréhension, angoisse, affolement, trac, tremblements, cauchemars, phobies, voire panique

et terreur. Elle nous signale un danger et nous incite à nous protéger. La peur fait appel à notre sang-froid et nous pousse à réagir. Parfois envahissante, elle nous freine dans nos vies et nous empêche d'aller de l'avant. La peur irrationnelle, quant à elle, est une projection mentale alors qu'il n'y a pas de réel danger. Aller à la rencontre de nos peurs est une belle opportunité pour travailler sur la confiance en soi.

**La joie** va du simple bien-être à l'euphorie, en passant par le contentement, la détente, l'émerveillement, l'épanouissement, la gaieté, l'excitation... C'est à la fois le moteur et le but de notre vie. Essentielle à notre équilibre, elle renforce l'immunité, stimule la créativité et enrichit les liens humains. Alors ignorons les rabat-joie, savourons chaque petite chose de la vie et cultivons la bonne humeur car la joie dépend de soi et a de super-pouvoirs !

Il existe toute une palette d'émotions différentes qui expriment notre bien-être ou notre mal-être pour faire entendre nos ressentis : heureux/triste, serein/anxieux, patient/ impatient, confiant/ménacé, reconnaissant/jaloux, comblé/frustré, respecté/humilié, compris/contrarié, détendu/stressé, courageux/timide, motivé/découragé, admiratif/envieux, apaisé/irrité, invincible/fragile, confiant/apeuré, ravi/déçu, tranquille/énervé, calme/en colère, ouvert/indifférent, audacieux/craintif, enraciné/perdu...



## ALGUES

Les mille et une vertus de la mer

Première forme de vie sur Terre, les algues regorgent de bienfaits. Récoltées dans la mer (kombu, nori, laitue de mer, wakamé...) ou cultivées en eau douce (chlorelle, spiruline), elles ont de nombreuses vertus pour notre santé. Elles sont utilisées dans la gastronomie japonaise depuis près de huit siècles et ont fait leur apparition dans nos assiettes depuis une cinquantaine d'années.

### Côté corps

Sachez qu'il suffit de quelques grammes par jour pour assurer un apport en protéines végétales, en minéraux et en vitamines qui en font de précieux aliments anti-inflammatoires et antioxydants\*. Faibles en calories, mais riches en fibres\*\*, elles sont rassasiantes et améliorent le transit intestinal.

### Côté émotions

Les algues sont excellentes pour notre moral. Elles sont très riches en caroténoïdes\*\*, qui concourent à notre bien-être psychique et nous permettent de voir la vie en rose. De plus, leur teneur en iode est indispensable à la thyroïde, chef d'orchestre de notre métabolisme.

### Conseils naturo

#### Les algues d'eau douce

Les algues d'eau douce sont largement utilisées en naturopathie pour accompagner les problèmes intestinaux, entre autres.

• **La chlorelle** est une microalgue riche en chlorophylle qui joue un rôle important dans la purification des intestins et particulièrement dans l'élimination des métaux lourds. Sa grande richesse en vitamine B12 (que l'on trouve essentiellement dans les produits animaux) en fait un allié incontournable des personnes végétariennes.

• **La spiruline** est une « bombe » nutritive très riche en protéines végétales (50 à 70 %) de très grande qualité car elle contient les 8 acides aminés\* indispensables à notre corps pour assurer la construction de nos os, muscles, ongles et cheveux. Source de vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12, E et K et de minéraux dont un taux élevé en fer assimilable, elle renforce l'organisme. Elle est recommandée en cas de fatigue, de période de stress, de règles abondantes (risque d'anémie) et favorise la bonne oxygénation des muscles.



18

## Naturastuce !

Comment intégrer les algues d'eau douce dans son assiette ?

Vous les trouverez sous forme de brindilles, petites lettres ou en poudre.

- Pour les plus téméraires, à saupoudrer directement en fin de cuisson sur vos poissons, potages, légumes, céréales... ou sur vos crudités.
- Pour les fines bouches, ces algues ayant un goût très prononcé, ajoutez 1 petite cuillère à café dans un smoothie ou dans un jus de légumes.
- La spiruline et la chlorelle peuvent également se prendre sous forme de complément alimentaire, en cas de carences nutritionnelles, de grande fatigue ou de régime spécifique. À consommer impérativement bio, en cure de 1 à 3 mois.

### Les algues d'eau de mer

Il en existe des brunes (fucus, kombu et wakamé), des rouges (dulse, nori) et des vertes, comme la laitue de mer. Chaque algue a un goût différent, du sucré à l'iodé, en passant par la noisette. Elles sont excellentes en tartare ou saupoudrées sur vos poissons et bouillons... Pensez également au haricot de mer, connu sous le nom de sàli-corne, en provenance de nos côtes, qui se consomme froid en salade ou réchauffé avec un peu d'huile d'olive, comme un haricot vert !



19

## Miam Express

Le tartare d'algues

### Ingrédients

- 1 sachet de 50 g de mélange d'algues (dulse, nori et laitue de mer)
- 1 oignon ou 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 3 cornichons (en option)
- 1 c à s de câpres (en option)
- 2 à 4 c à s de vinaigre de cidre
- le jus d'1 citron entier
- 8 c à s d'eau
- 2 c à s d'huile de colza ou d'olive

### Préparation

- Dans un saladier, réhydrater les algues séchées avec l'eau et l'huile.
- Ajouter les échalotes, l'ail, les cornichons ou les câpres émincés, le jus de citron et le vinaigre de cidre puis mélanger bien.
- Mettre en bocal et laisser mariner une nuit.

Vous pouvez conserver ce tartare plusieurs jours au réfrigérateur et le déguster tout simplement sur des tartines, des tranches de concombre ou de radis noir ou encore l'intégrer dans vos plats de poissons et de riz.

△ Certaines algues sont riches en potassium (kombu, wakamé, dulse, chlorelle...), elles sont donc à consommer avec précaution en cas d'hypotension, de prise d'anticoagulants, d'antiplaquetaires, de statines ou d'immunosuppresseurs. Les algues d'eau de mer, de par leur teneur en iode, sont déconseillées en cas d'hyperthyroïdie.

# CAFÉ

## Vrai ou faux stimulant ?

Le café ou *qahwa*, qui signifie «revigorant» en arabe, est le nom donné à cette boisson au Yémen dès le <sup>xv</sup>e siècle. Le café est réconfortant et fait partie des moments de convivialité et de détente. Chez certains, il stimule la vigilance, l'attention intellectuelle et permet de masquer la fatigue. Mais à dose élevée ou chez les personnes plus sensibles, il peut provoquer tachycardie, anxiété, troubles du sommeil, tremblements...

### corps

Les graines torréfiées du café sont difficiles à digérer pour le foie. Le café favorise la production de cortisol et d'adrénaline\*, hormones permettant de résister au stress. À trop consommer de café, nous nous épuisons, nous nous sentons fatigués... je suis fatigué... je bois du café !

### émotions

La consommation de café peut être un indicateur de manque de noradrénaline\*. Ce neurotransmetteur améliore l'attention, l'apprentissage, la confiance, la motivation, la sociabilité et l'appétit. En revanche, un excès de café peut être lié à l'anxiété, à la démotivation, à une baisse de l'estime de soi, voire de la déprime.

### remèdes naturels

Si vous ne pouvez pas vous passer d'une tasse de café, pensez à varier vos sources de caféine, de préférence le matin ou le soir, afin de booster vos neurotransmetteurs sans avoir besoin de trop consommer. Les tisanes à base de plantes riches en caféine sont une bonne alternative (le café de chicorée, le café de cacao, le café de cacao, le café de cacao...). Le café de cacao est riche en fibres, vitamines B, magnésium et antioxydants. Le café de cacao est riche en fibres, vitamines B, magnésium et antioxydants. Le café de cacao est riche en fibres, vitamines B, magnésium et antioxydants.

22

## Naturastuce !

Pas de panique, les addicts !

Un décaféiné ? Pourquoi pas mais bio et sans solvant ou bien un succédané :

- La chicorée (à ne pas confondre avec la Ricoré\*) est très proche du café avec sa légère amertume et ses arômes caramélisés. Cette plante a l'avantage d'être bénéfique pour le foie et le transit. De plus, elle est riche en fibres\*, vitamines (A, B, E, K) et minéraux (fer, phosphore, magnésium).
- Le café de céréales torréfiées (orge ou épeautre), comme le Yanno\*, remplace à merveille le grand bol de café le matin. Il existe une version sans gluten : le sobacha, boisson venue du Japon à base de graines de sarrasin torréfiées, riches en fibres, vitamines B, magnésium et antioxydants\*.
- D'autres plantes ont une action tonique et anti-fatigue, à tester selon vos goûts : rooibos, café, maté, romarin, gingembre, ginseng, guarana, ginkgo biloba...

En cas de manque ? Le safran, la mélisse ou encore la rhodiola, aux effets apaisants, peuvent vous aider dans le sevrage du café.

### Lécolotruc

Le marc de café peut être utilisé en gommage corporel, comme nourriture pour les plantes ou pour absorber les mauvaises odeurs dans le réfrigérateur. Le café moulu s'oxydant rapidement, mieux vaut le conserver au frais. Pour les capsules, préférons celles en inox rechargeables, réutilisables ou compostables.

⚠ Le café comme les autres alcaloïdes\* (chocolat et thé) sont déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes, en cas de troubles cardiaques, ulcère à l'estomac, syndrome du côlon irritable, troubles du sommeil, déficit en magnésium, troubles anxieux, hémochromatose et lors de la prise d'antibiotiques ou d'antihistaminiques...



23

B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

## Miam Express

Le si délicat sobacha

### Ingrédients pour un mug

- 1 c à s de graines de sarrasin
- 30 cl d'eau chaude

### Préparation

- Faire griller le sarrasin 5 minutes dans une poêle à sec (ou acheter du kasha, déjà grillé).
- Quand les graines commencent à brunir, c'est prêt !
- Mettre les graines de sarrasin dans un sachet ou une boule à thé.
- Verser l'eau bouillante et faire infuser pendant au moins 5 minutes.

# DOUCHE FROIDE

Le double effet «Kiss Cool» !

L'utilisation de l'eau ou hydrologie a pour but de faire réagir la peau. La douche froide, pratiquée après une douche chaude, revitalise l'organisme tout entier. Elle élimine les toxines, soulage les douleurs et les inflammations, améliore la circulation veineuse et lymphatique, renforce le système immunitaire, réduit le stress et améliore l'humeur.

### Côté corps

La douche froide provoque une contraction du corps tout entier et un déplacement du sang et de la lymphe de la surface de la peau vers l'intérieur du corps, afin de protéger les organes internes et les maintenir proches de 37 °C. Le froid crée un stress thermique qui fait réagir les glandes surrénales en produisant de l'adrénaline\* et du cortisol. L'adrénaline augmente le rythme cardiaque et la chaleur corporelle en consommant le glucose contenu dans les cellules. Le cortisol libère l'énergie et a une action anti-inflammatoire.

### BON À SAVOIR

Se renforcer par l'hormèse

C'est un processus où le corps est soumis à un stress intense mais de courte durée pour améliorer ses fonctions et sa résistance. C'est le cas, par exemple, de la douche froide, du bain glacé, du sauna, de l'exercice physique intense et du jeûne. Le corps sentant un danger déclenche alors un système d'adaptation et d'autoréparation. L'hormèse améliore nos systèmes immunitaire, musculaire, circulatoire et nerveux. Elle nous apporte énergie et vitalité, renforce le mental et l'humeur.

Dans tous les cas, il est important d'avoir l'énergie vitale suffisante, de ne pas dépasser ses limites et d'avancer progressivement chaque jour dans cette pratique.

### Côté émotions

La douche froide renforce la vitalité et a des effets euphorisants par la sécrétion d'endorphines\*. Elle active le système nerveux sympathique\* et augmente la production de noradrénaline\*, l'hormone qui rend heureux. L'exposition au froid génère un stress qui augmente la respiration, oxygénant le corps tout entier, et procure en retour une forte sensation de bien-être (le double effet « Kiss Cool »!). C'est le remède antidéprime par excellence.

### Conseils naturo

S'exposer chaque jour au froid réveille les capacités adaptatives du corps et optimise les fonctions de l'organisme tout entier. La douche froide draine les toxines, brûle les graisses brunes, soulage les jambes lourdes, renforce les défenses immunitaires, améliore le sommeil, calme le système nerveux et favorise l'ancrage psychologique. Cette pratique tonifie dès le matin. En effet, le froid capte toute notre attention (difficile de rêvasser sous une douche froide!) et chasse le brouillard mental. Ce moment euphorisant permet de démarquer la journée du bon pied.

Il est important d'y aller progressivement et de respecter vos limites. La douche froide s'adresse aux personnes ayant une énergie vitale suffisante. À éviter néanmoins en cas d'épuisement, de grossesse ou de maladie. Préférez en ce cas les bains chauds ou tièdes.

28

« Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. »

Friedrich Nietzsche

## Naturopratique !

Les bienfaits du froid adaptés à chacun en fonction de sa vitalité

### La douche froide

Commencez par une douche chaude, puis passez au froid en remontant des pieds jusqu'au bassin. Si en arrivant au niveau du ventre, la sensation devient insupportable, arrêtez! Votre énergie vitale est trop faible. Nous vous conseillons de continuer à pratiquer la douche froide jusqu'à un niveau supportable pour vous, le temps d'habituer votre organisme. Si au contraire vous supportez le froid, bravo, votre vitalité est au top! Limitez la durée de la douche de 30 secondes à 1 minute.

Les bains de pieds froids sont une bonne alternative pour commencer. À pratiquer chez vous, confortablement installé et bien couvert, ou encore en marchant le long de la mer ou dans un ruisseau.

Les bains froids, en eau de mer, dans un lac, une rivière, sont réservés aux fortes vitalités. Avant de rentrer dans l'eau, le corps doit être chaud. Quelques mouvements d'échauffement, un footing, une marche rapide sont nécessaires avant de pénétrer dans l'eau froide. Respirez calmement et profondément, immergez-vous et restez aussi longtemps que vous vous sentez bien. Attention, il est nécessaire de respecter le principe de l'hormèse, c'est-à-dire de ne pas aller au-delà de ses capacités d'adaptation.



29

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z



# GLOSSAIRE

**Acétylcholine** : neurotransmetteur qui intervient dans le contrôle des mouvements, en provoquant la contraction musculaire.

**Acides aminés** : molécules qui, associées, forment les protéines. Vingt-deux acides aminés servent de base à la construction d'une protéine. Le corps humain est capable d'en fabriquer certains, à l'exception des acides aminés essentiels qui doivent être impérativement apportés par l'alimentation.

**Adrénaline** : hormone du stress et neurotransmetteur, elle est sécrétée par les glandes surrénales pour réagir à un stress ou un danger.

**Alcaloïdes** : molécules basiques qui ont besoin de s'associer à des acides pour former un sel. Les alcaloïdes retiennent l'eau, provoquant une déshydratation. On les trouve dans la caféine, la théine, le cacao, le maté, le cola, le guarana, la nicotine, la codéine.

**Antioxydants** : molécules qui nous protègent des radicaux libres (éléments instables accélérant le processus du vieillissement) et de l'oxydation. On les trouve dans les vitamines et minéraux contenus dans notre alimentation.

**Barrière hémato-méningée** : protège le cerveau des toxines circulant dans le sang.

**Caroténoïdes** : pigments végétaux qui donnent aux fruits et légumes leur couleur rouge, jaune, orange... Ce sont de puissants antioxydants.

**Diaphragme** : muscle respiratoire, en forme de parachute, qui sépare le thorax de l'abdomen. À l'inspiration

le diaphragme se contracte et s'abaisse permettant à l'air de pénétrer dans les poumons, à l'expiration il se relâche et remonte dans sa position initiale, en libérant l'air.

**Dopamine** : neurotransmetteur qui régule l'humeur, impliqué dans la motivation et la recherche de plaisir.

**Dysbiose** : déséquilibre du microbiote intestinal entraînant troubles de la digestion, fatigue, ballonnements, gaz, diarrhée, constipation.

**Émonctoires** : organes qui filtrent et éliminent les déchets du corps : la peau, le foie, les reins, les intestins et les poumons.

**Endorphines** : hormones libérées par le cerveau lors de la pratique d'une activité physique, par exemple. Elles procurent du plaisir grâce à leur action anxiolytique et relaxante.

**Enzymes** : protéines qui décomposent les aliments en nutriments. Chaque enzyme dégrade un groupe d'aliments. Par exemple, l'amylase présente dans la salive dégrade les amidons en maltose (sucre), ou encore les protéases dégradent les protéines (viande, poisson...) en acides aminés.

**Équilibre acido-basique** : rapport entre l'acidité et l'alcalinité de l'organisme. Cet équilibre est indispensable à notre bon fonctionnement. Il dépend principalement de l'alimentation, l'hydratation, la respiration, la digestion, l'élimination par la sueur et les urines, l'activité musculaire et le niveau de stress. La consommation de trop grandes quantités de protéines et de sucres acidifie le corps et doit être équilibrée par la consommation

de fruits et de légumes très riches en minéraux, évitant ainsi la déminéralisation de nos os.

**Fibres** : composants naturellement présents dans les végétaux facilitant le transit intestinal.

**GABA** : neurotransmetteur apaisant qui favorise la relaxation, contrôle la peur et l'anxiété.

**Microbiote** : ensemble de micro-organismes (bactéries, virus, champignons non pathogènes) qui vivent en symbiose dans le corps. Il existe différents microbiotes au niveau de la peau, du système digestif... Ils modulent le fonctionnement du système immunitaire. Leur équilibre est indispensable à notre bonne santé.

**Neurotransmetteurs** : molécules chimiques produites par les neurones qui permettent la communication entre le cerveau et le corps. Vous en connaissez certains : dopamine, sérotonine... Ils sont indispensables à notre bien-être. Fabriqués à partir d'acides aminés contenus dans les protéines, ils dépendent donc de la qualité de notre alimentation.

**Noradrénaline** : neurotransmetteur sensible aux signaux émotionnels. Elle se comporte comme une hormone lorsqu'elle est libérée dans le sang, elle resserre les vaisseaux sanguins et augmente la pression artérielle.

**Ocytocine** : hormone de l'amour. Elle stimule les contractions utérines lors de l'accouchement, favorise le lien social, améliore le bien-être et la confiance.

**Oxydation ou stress oxydatif** : déséquilibre entre radicaux libres et antioxydants qui provoque le vieillissement prématuré des cellules du corps. Le stress oxydatif

endommage l'ADN des cellules et il est responsable de nombreuses maladies.

**Parasympathique** : une des deux parties, avec le sympathique, du système nerveux autonome. Il s'active lorsque l'on se sent détendu, assure la digestion, régule la circulation sanguine, apaise la respiration.

**Polyphénols** : molécules produites par les plantes pour se protéger des agressions. Ils sont antioxydants et on les trouve dans les fruits et légumes.

**Prébiotiques** : présents dans les aliments riches en fibres (fruits, légumes...), ils nourrissent les bactéries des intestins et participent à la bonne santé du microbiote.

**Probiotiques** : bactéries ou levures présentes dans les aliments fermentés (olives, choucroute...). Ils contribuent à la qualité du microbiote.

**Radicaux libres** : molécules instables qui se forment lors de l'exposition au soleil, au tabac et aux pollutions, radiations, inflammations. Ils endommagent nos cellules (stress oxydatif).

**Sérotonine** : hormone cérébrale qui joue un rôle dans le bien-être. Également appelée l'hormone du bonheur, elle est fabriquée à partir du tryptophane, acide aminé présent dans différents aliments (œufs, viandes, poissons, avocats, bananes...).

**Sympathique** : une des deux parties, avec le parasympathique, du système nerveux autonome. Il s'active lorsque le corps est soumis à un stress ou de la fatigue. Il augmente le rythme cardiaque, stimule la transpiration et libère l'adrénaline.