

# *la nutrition source de bien être mental et physique, évaluer le stress pour mieux le gérer: un enjeu personnel et sociétal*



Lucie Bailleux  
lubailleux@gmail.com



- Ce diaporama vous a été communiqué car vous avez suivi mon exposé , il ne peut être transmis aux non participants afin d'en garder l'esprit et la contextualisation des données.
- C'est une démarche de santé globale non individualisée et est insuffisant à résoudre des problèmes de santé précis .
- Les professionnels de la nutrition restent les personnes de référence

# Comment s'y prendre et agir ?

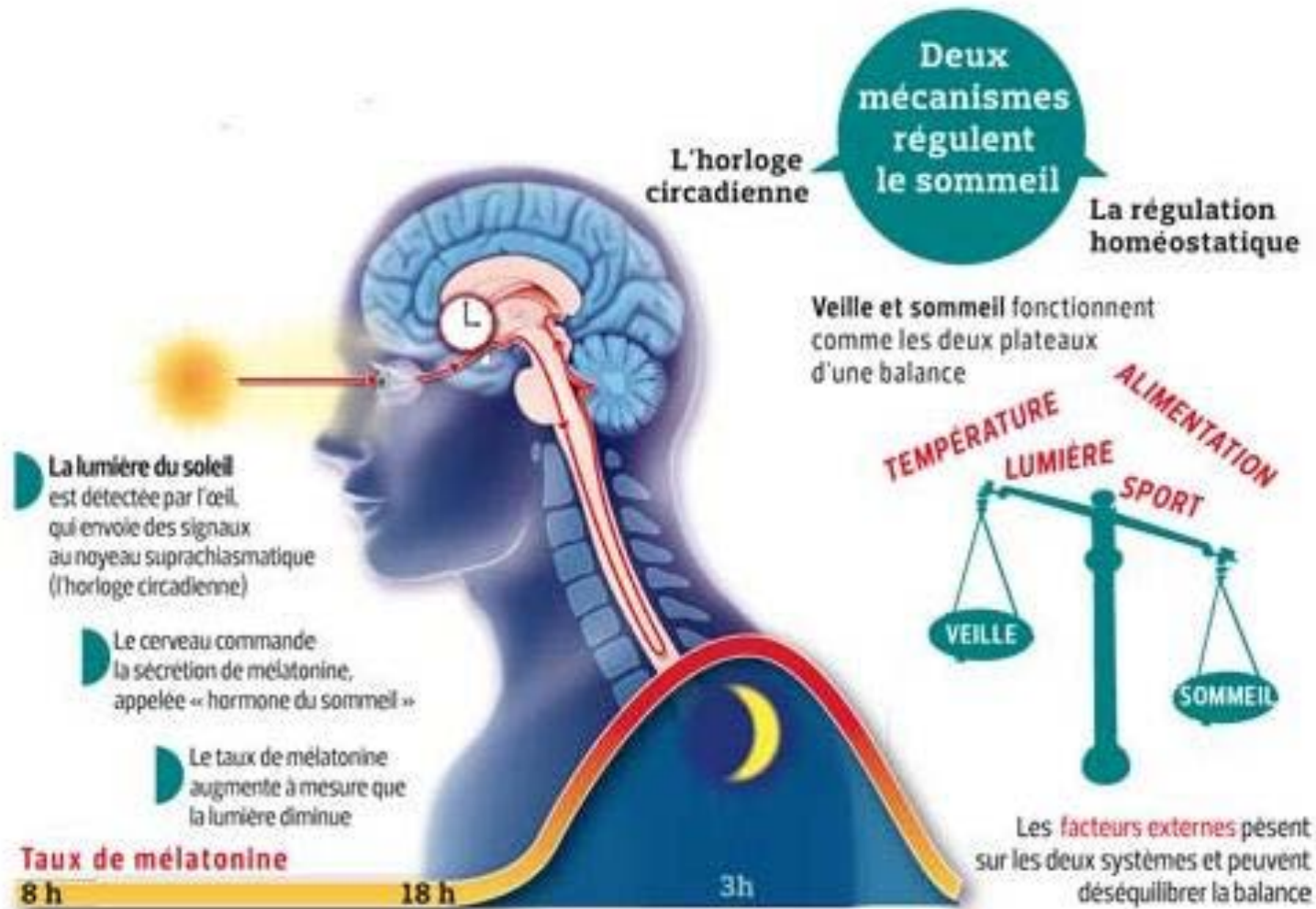
- 1/ d'abord comprendre la neuronutrition , notre horloge biologique
- 2/ stress
- 3/ burnout
- 4/ dépression

les différencier pour mieux les prendre en charge

- 5/ Et on mange quoi ?



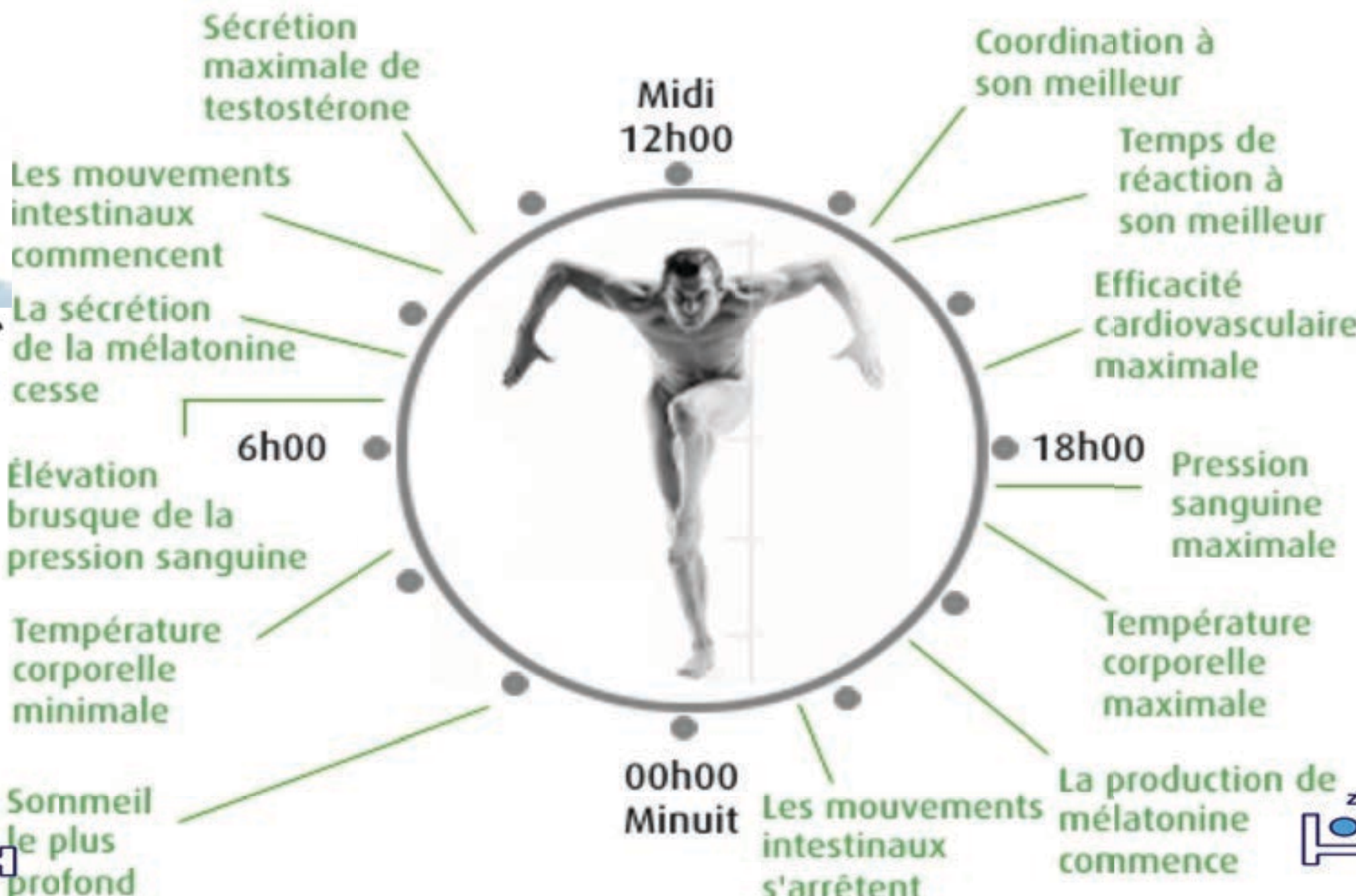
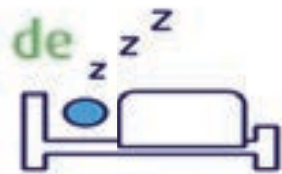
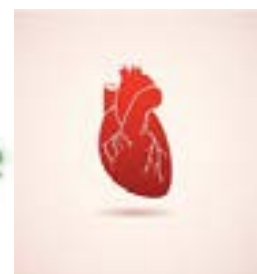
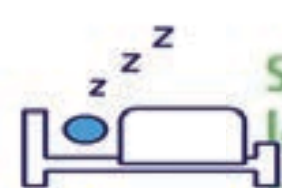
# 1/ Comprendre la neuronutrition et notre horloge biologique







Allez, allez, debout



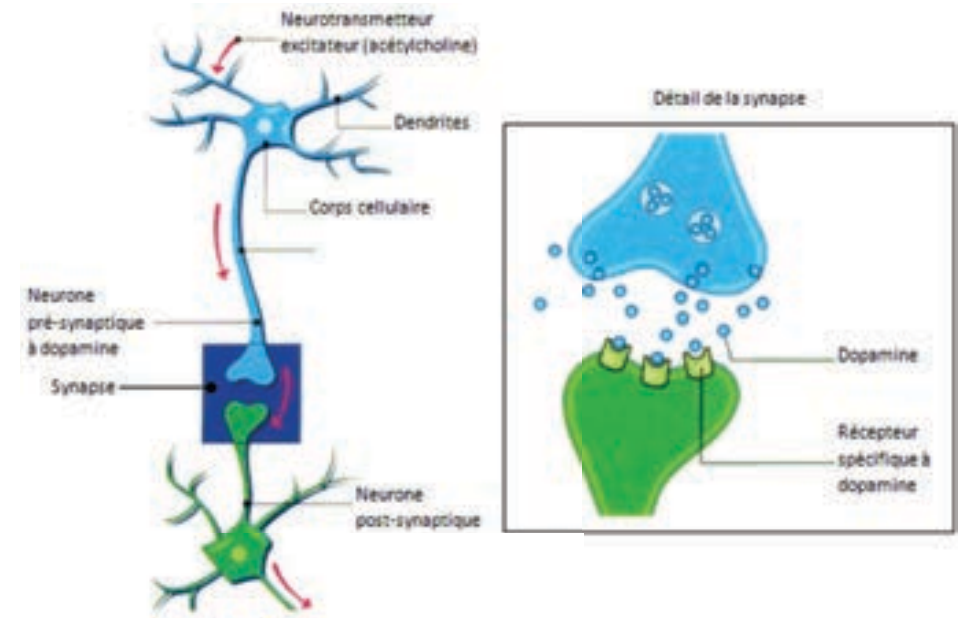
# MECANISMES du stress et chrono nutrition :

## bases scientifiques

- **1/ NEUROTRANSMETTEURS**
- **2/ ENDOCRINIEN = CORTISOL et INSULINE**
- **La chrono nutrition est une méthode scientifique de nutrition permettant d'adapter l'apport alimentaire en fonction des variations métaboliques chez l'homme au cours de la journée.**
- **Le fonctionnement des différents métabolismes n'est pas constant dans la journée, certains débutent le matin (synthèse du cholestérol) puis s'arrêtent, certaines sécrétions sont rythmiques (insuline), les hormones ne s'activent pas en continu et il existe une grande variabilité d'action de tous les métabolites dans la journée.**
- **La conséquence évidente est que le terme de constantes biologiques n'existe pas vraiment, il n'y a que des variables.**

# Les neurotransmetteurs : messagers du cerveau

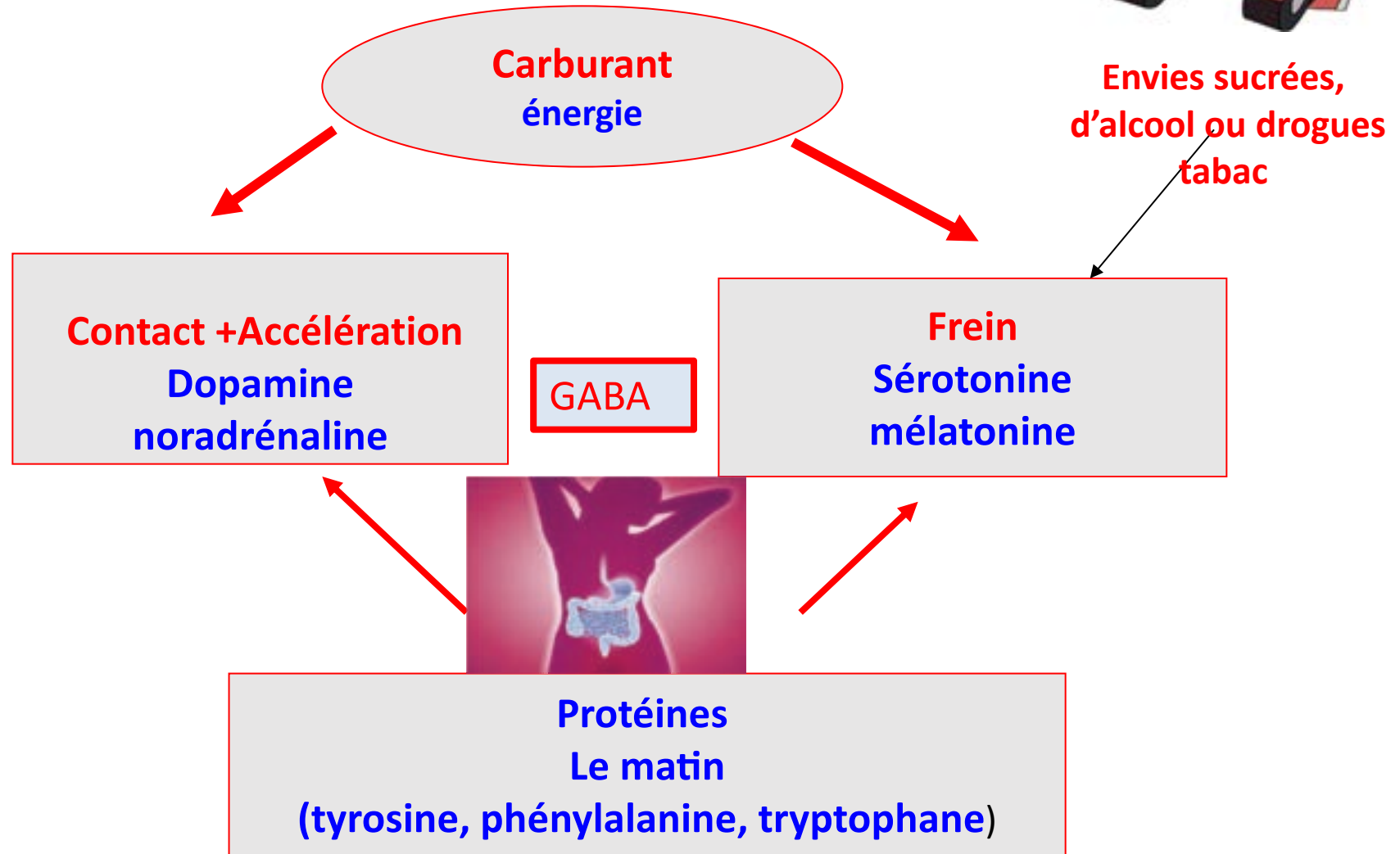
SEROTONINE  
MELATONINE  
DOPAMINE  
GABA  
NORADRENALINE



*Un neurotransmetteur (ou neuromédiateur) est une molécule chimique qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre, au niveau des synapses.*

*La molécule libérée par un neurone lors d'une stimulation se fixe à un récepteur sur un autre neurone, ce qui entraîne la transmission de l'influx nerveux, ou à un récepteur sur une cellule cible, ce qui entraîne divers effets dans un organe.*

# Les neurotransmetteurs: l'équipement indispensable





DOPAMINE

« LE STARTER »



Motivation, concentration

7-8H

↑  
TYROSINE

SEROTONINE

« LE FREIN »



Humeur, prise alimentaire  
rythme veille-sommeil

17H

↑  
TRYPTOPHANE

MELATONINE

« LE STOP »



Sommeil, endormissement

21-22H

## PROTEINES INDISPENSABLES LE MATIN

Les nutriments utilisables comme source d'énergie dans nos aliments sont les protéines, les lipides et les hydrates de carbone.

Il faut consommer une protéine à chaque repas et **SURTOUT AU REPAS DU MATIN** car les acides aminés tyrosine et tryptophane sont captés pour la synthèse des neurotransmetteurs principalement le matin.

**L'absence de protéine au repas du matin est une des causes principales de fatigue, de dépression, de manque de motivation, d'irritabilité, de troubles du sommeil...**

L'estomac, les enzymes digestives, les sels biliaires en font des acides gras, des acides aminés-polypeptides et des sucres.

La restriction en féculents-glucides (moins de 8-10% de glucides dans l'alimentation) entrainera la synthèse de corps cétoniques source également d'énergie : la cétose.

# Notre cerveau, notre intestin, notre assiette : qui fabrique les neurotransmetteurs ?



# LE MATIN le cerveau a besoin de protéines pour démarrer

Bien nourrir son cerveau

Bien nourrir son cerveau

## Les Principaux Nutriments

### Protéines

Tyrosine (phénylalanine):

- Dopamine,
- Adrénaline,

**Protéines animales.**

Tryptophane:

- Sérotonine,
- Mélatonine,

**Protéines végétales.**



## Les Aliments Favorables

Œuf :

- Lécithine et phospholipides,
- Fer, zinc,
- Calcium,
- Tyrosine et tryptophane,
- Iode,
- Vitamines A, B1, B12...



**Reconstituant des neurones, neurotransmetteurs, stimule fonctions cérébrales, antioxydant...**

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)

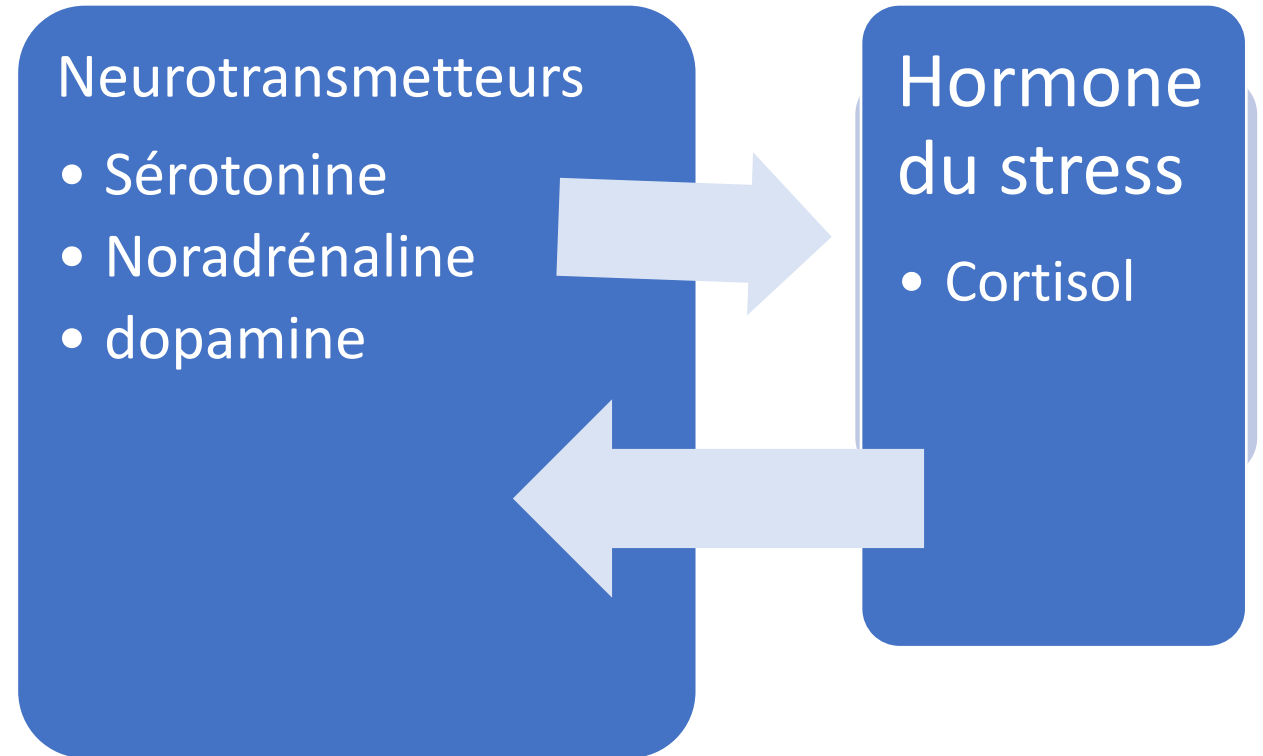


# MECANISMES du stress et chrono nutrition

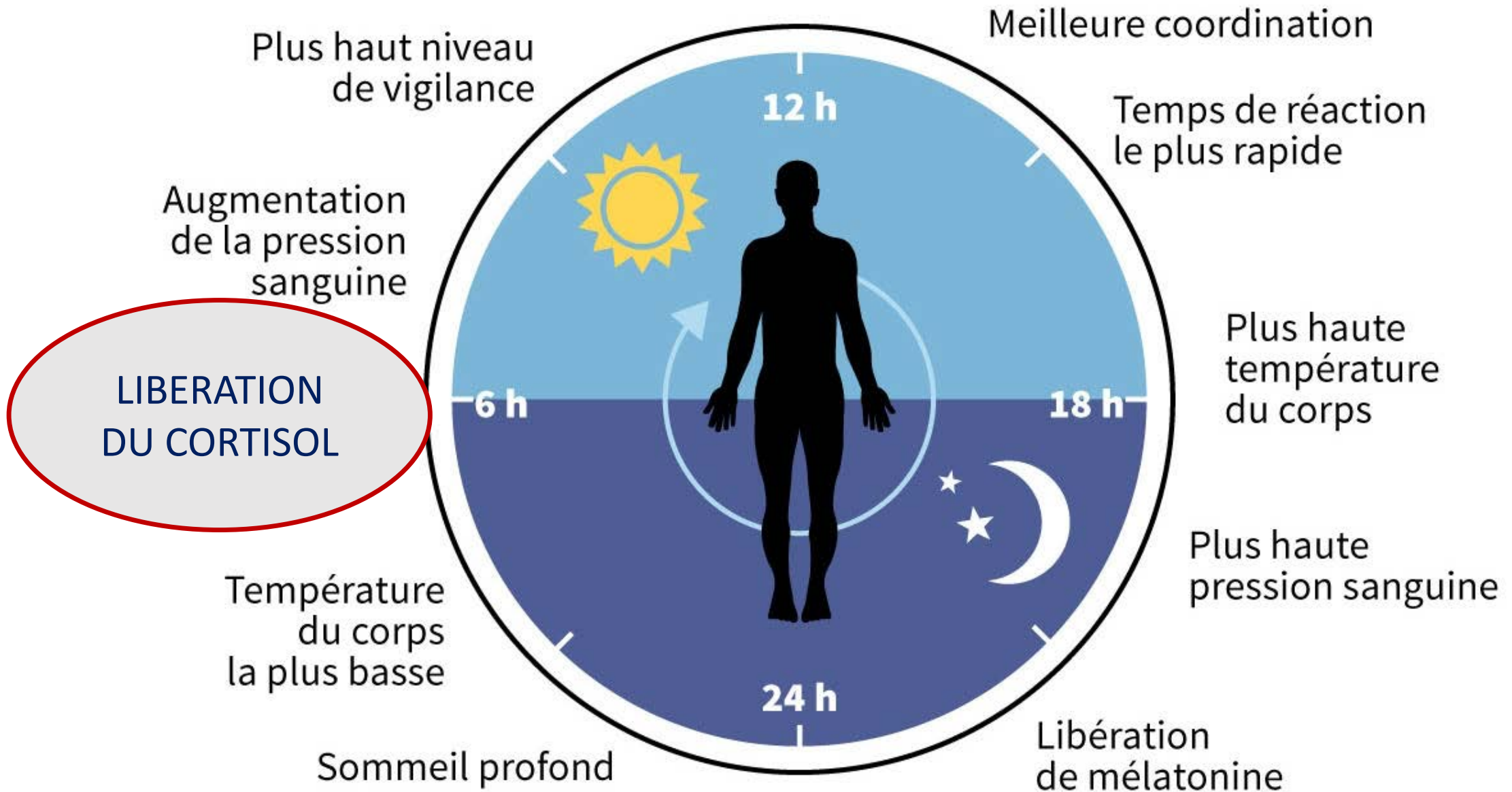
- **1/ NEUROTRANSMETTEURS**
- **2/ ENDOCRINIEN = CORTISOL et INSULINE**
- La chrono nutrition est une méthode de nutrition permettant d'adapter l'apport alimentaire en fonction des variations métaboliques chez l'homme au cours de la journée.
- Le fonctionnement des différents métabolismes n'est pas constant dans la journée, certains débutent le matin (synthèse du cholestérol) puis s'arrêtent, certaines sécrétions sont rythmiques (insuline), les hormones ne s'activent pas en continu et il existe une grande variabilité d'action de tous les métabolites dans la journée.
- La conséquence évidente est que le terme de constantes biologiques n'existe pas vraiment, il n'y a que des variables.

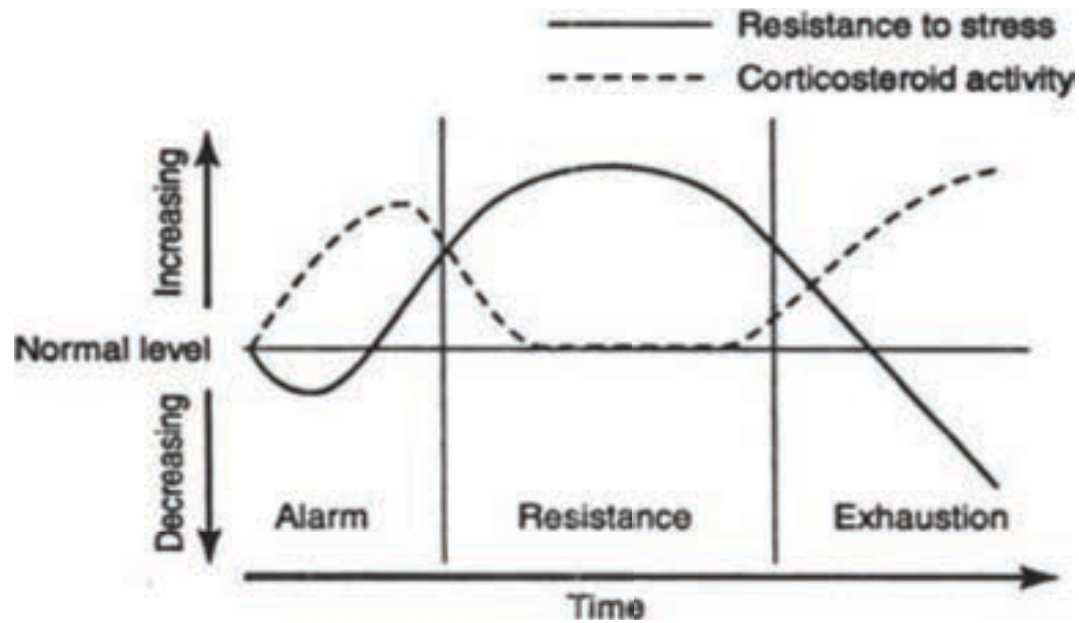
# Neurotransmetteurs et cortisol

- Il existe un lien important entre les neurotransmetteurs et le cortisol (hormone de stress synthétisée par les surrénales, qui explique en partie le rythme circadien de l'axe neuro-endocrine).
- Le stress entraine une élévation du cortisol
- L'augmentation du cortisol entraine une chute de la dopamine et de la sérotonine
- Ce qui entraine un cercle vicieux ,puisque la baisse des ces neuromédiateurs entretien le stress
- On comprend à quel point le stress, pour de nombreuses raisons, perturbe le sommeil



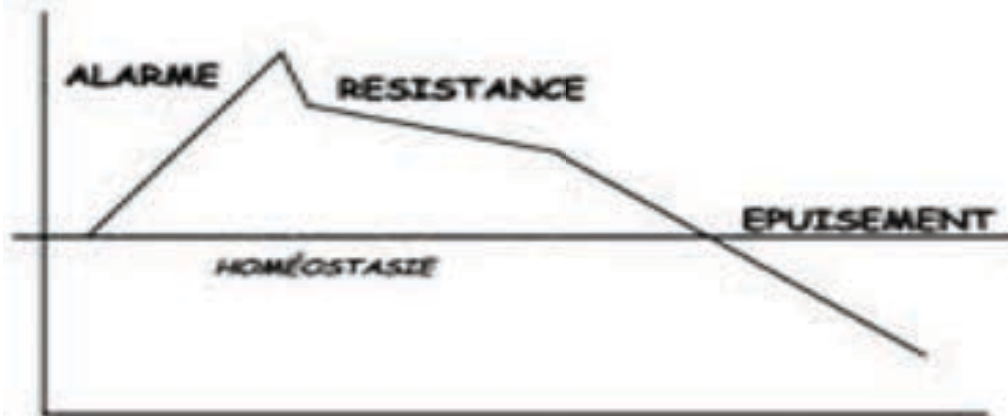
# Cycle circadien normal de l'humain





Modification du cortisol  
 hormone qui intervient dans le stress, **maintient le taux de glucose dans le sang pour nourrir les cellules, le cœur, le cerveau** dans une situation de **stress prolongé** → la base de la **chrononutrition**

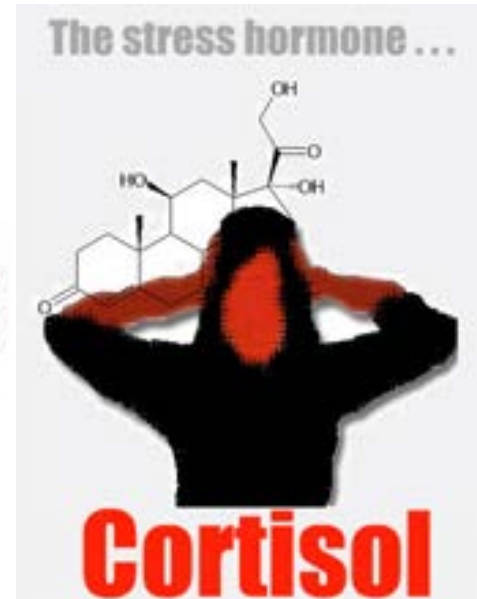
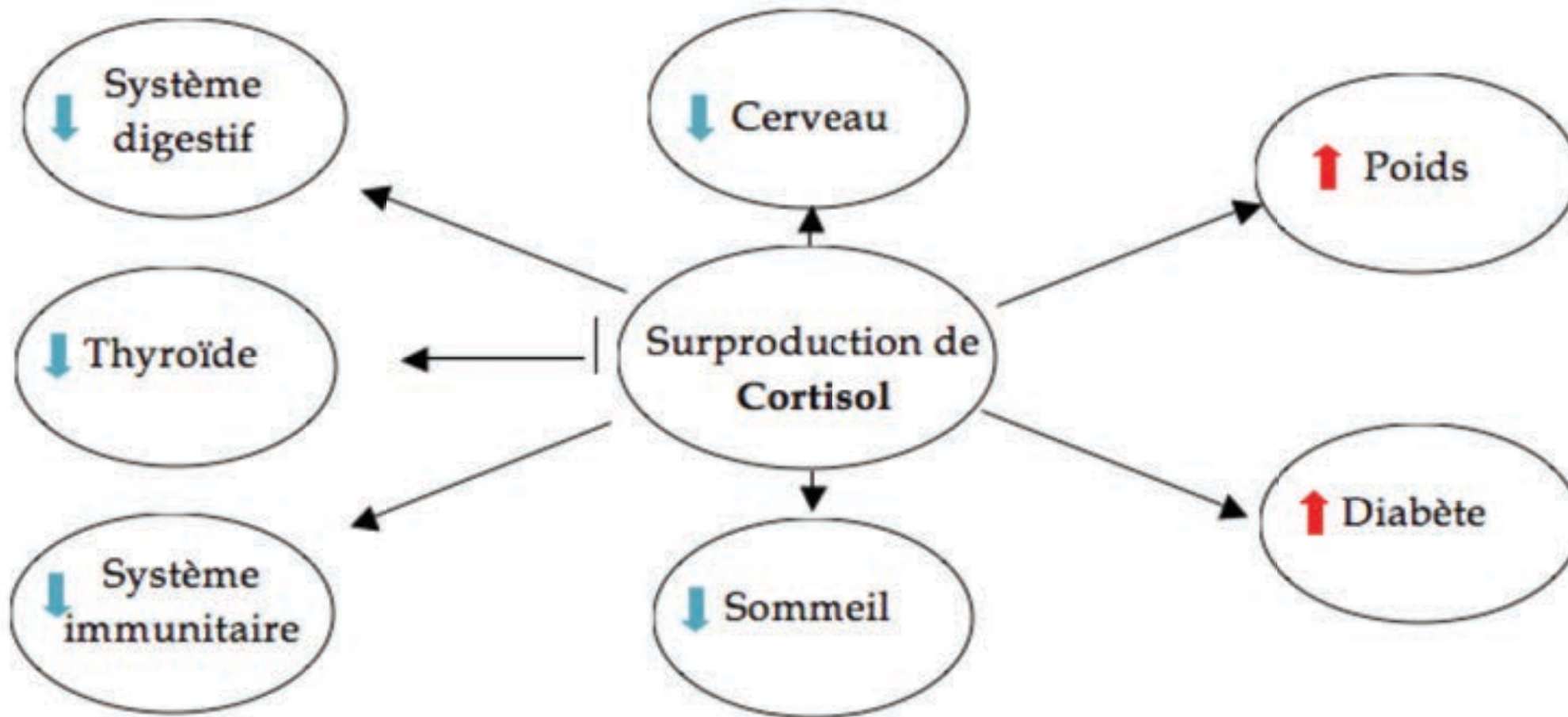
La notion de STRESS : SGA



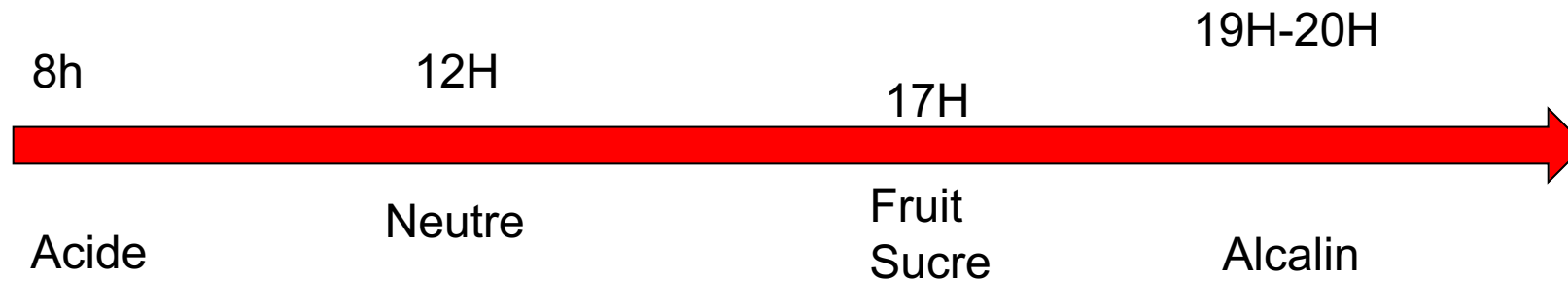
Bailleux Lucie 2018 **!! le fer est nécessaire**



# Le cortisol est l'ennemi numéro 1 de notre santé lorsque le stress devient chronique



# On mange le jour, on dort la nuit



**Choix liés à 2 hormones : cortisol et insuline  
ET aux neurotransmetteurs**

# Comment s'y prendre ? Et agir ?

- 1/ d'abord comprendre la nutrition , notre horloge biologique
- **2/ stress**
- 3/ burnout
- 4/ dépression

les différencier pour mieux les prendre en charge

- 5/ Et on mange quoi ?



# LE STRESS



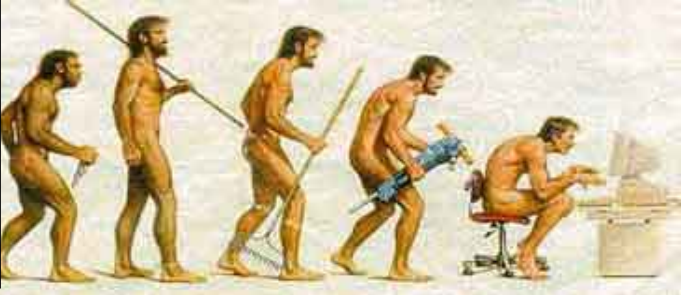
Le stress est un terme emprunté à la physique. Ce terme désigne la contrainte exercée sur un matériau. Normalement, un matériau est capable de résister à toute une série de contraintes modérées. Mais, si la contrainte est excessive ou si le matériau est fatigué, il y a risque de déformation, voire de rupture. C'est dans ce cas que l'on parle de stress. (Encyclopédie Universalis)

Le stress est en fait une réponse de l'organisme à une agression, caractérisée par un ensemble de symptômes et de comportements : anxiété, tension nerveuse, fatigue, agressivité, hypertension artérielle, tendance à la somatisation, etc.

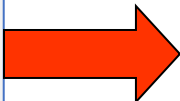




**L'évolution**



*Il y a très longtemps*  
Agression du territoire



Fuite

Combat

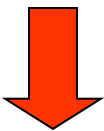
=

Activité physique

*Aujourd'hui*  
Agression du territoire  
Métro-boulot-dodo  
Mari  
Épouse  
Enfant  
Patron  
Non reconnaissance  
Solitude  
Deuil  
Dettes, Faillites  
...



Ni fuite  
Ni combat



Douleur de dos  
Troubles digestifs  
Palpitations  
Oppression respiratoire  
...

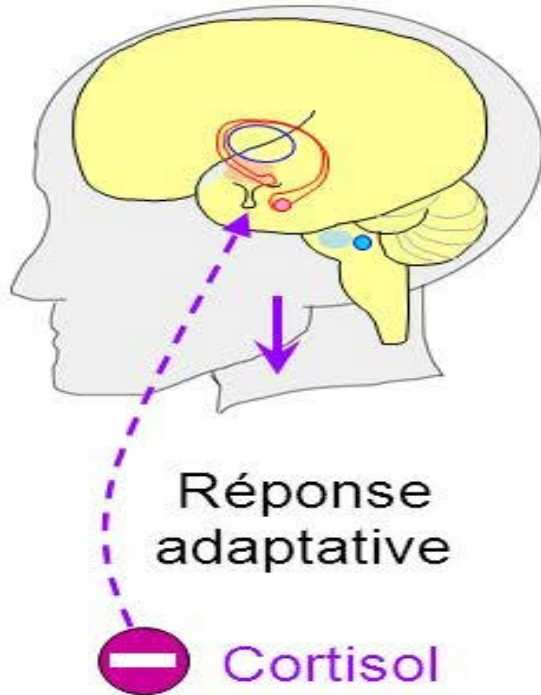
Impatience  
Impulsivité  
Irritabilité  
Humeur variable  
Anxiété  
Fringales  
Boulimie

# STRESS: ennemi n° 1 de la santé ? Non ?



- Il s'agit d'une **réaction d'adaptation** de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur (principe de l'homéostasie).
- Le stress, **d'un point de vue biologique**, est donc la réponse de l'organisme à toute demande qui lui est faite.  
Le regard de quelqu'un, un mot, le ton employé, gagner au loto, préparer son mariage, peu dormir, la présence du chef dans le bureau, une remarque,... tous ces facteurs de stress vont générer une **réaction de l'organisme** que l'on nomme stress.
- le stress est ressenti **lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences**. Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.  
Le stress à court terme, engendré par exemple par l'obligation de respecter un délai, ne constitue pas un problème en soi, il peut en effet stimuler chacun à donner le meilleur de soi-même. **Le stress devient un risque pour la santé et la sécurité lorsqu'il est éprouvé dans la durée.**

# Epuisement



Si la situation stressante se prolonge, « le frein lâche » (le cortisol ne freine plus le cerveau).

↓  
L'organisme est en permanence activé.

↓  
Il s'épuise.



# stress : Il n'y a pas de vie sans stress : transformer le mauvais stress en bon stress

- **Un moteur a besoin d'un bon carburant pour fonctionner , l'organisme a besoin de stress pour vivre. Si on laisse une voiture au garage sans circuler , elle fini par se détériorer . L'organisme a besoin d'être stimulé**
- **Le cri du nourrisson est le premier stress car c'est une réponse à une situation nouvelle pour lui : RESPIRER**
- **Il faut répondre et s'adapter**
- **Le stress joue un rôle déterminant dans l'accélération de la vieillesse pourtant c'est un **stimulant indispensable****



# “Distinguer bon et mauvais stress”

- **Bon stress** : l’organisme secrète de l’adrénaline qui active les hormones de la motivation et du bien être : **dopamine et sérotonine**
- **Mauvais stress** : l’organisme secrète du **cortisol**
  - qui inhibe l’hormone thyroïdienne,
  - les hormones sexuelles (régulatrices du cycle menstruel et de la virilité ) (infertilité et stress)
  - la mélatonine (hormone du sommeil)
  - la DHEA hormone de la jeunesse

# Cortisol -Sucre –Insuline: un combat à mort



**+ STRESS** L Bailleux 2018

# Préférences

Performance  
Créativité  
Naturel  
Plaisir  
Confiance

**Zone  
de confort**

Progression  
Ouverture  
Remise en question  
Challenge, défi  
Estime de soi

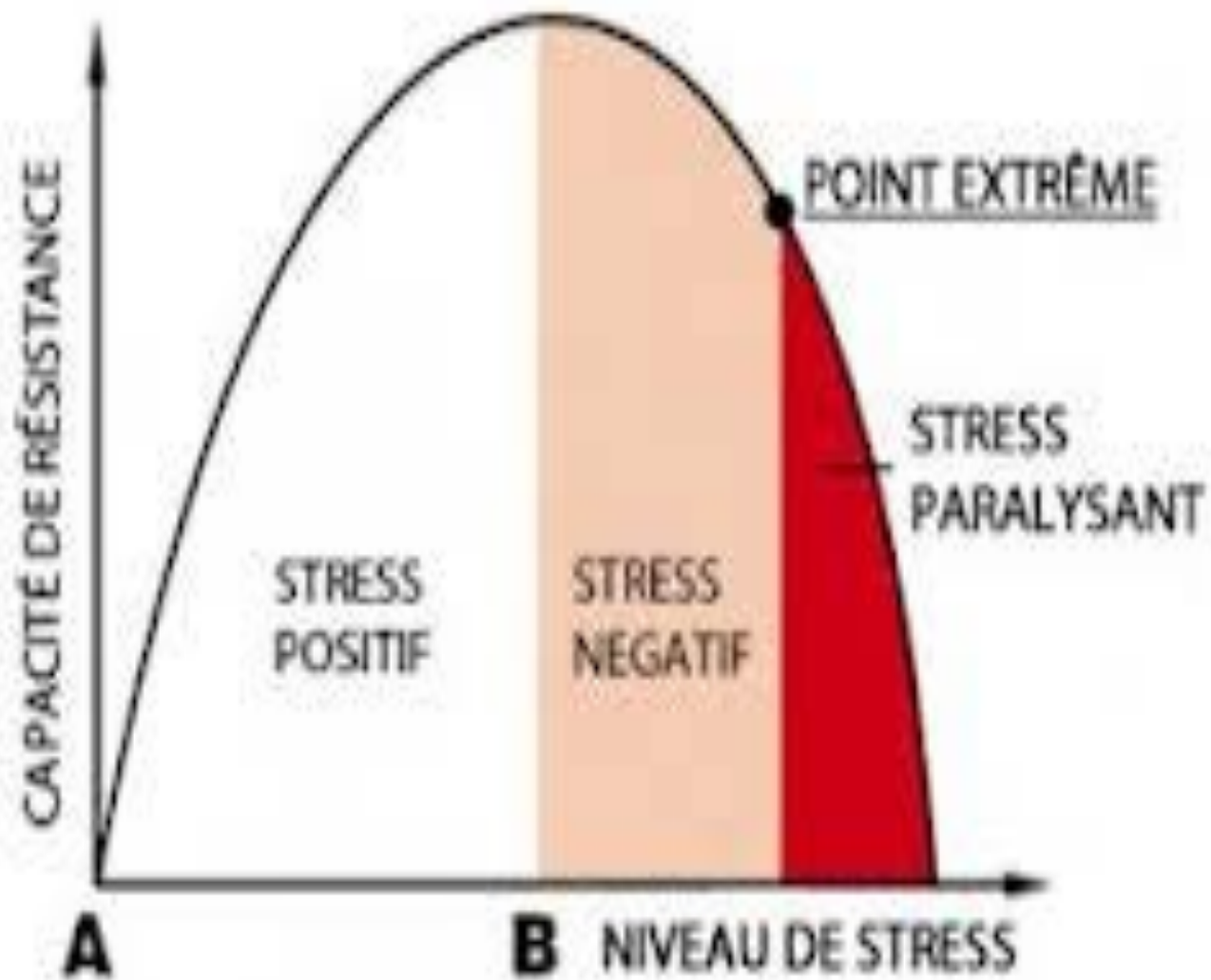
**Zone  
d'effort**

**Equilibre**

*Mais risque de...*  
Lassitude  
Obsolescence  
Ennui, stagnation  
Rigidité

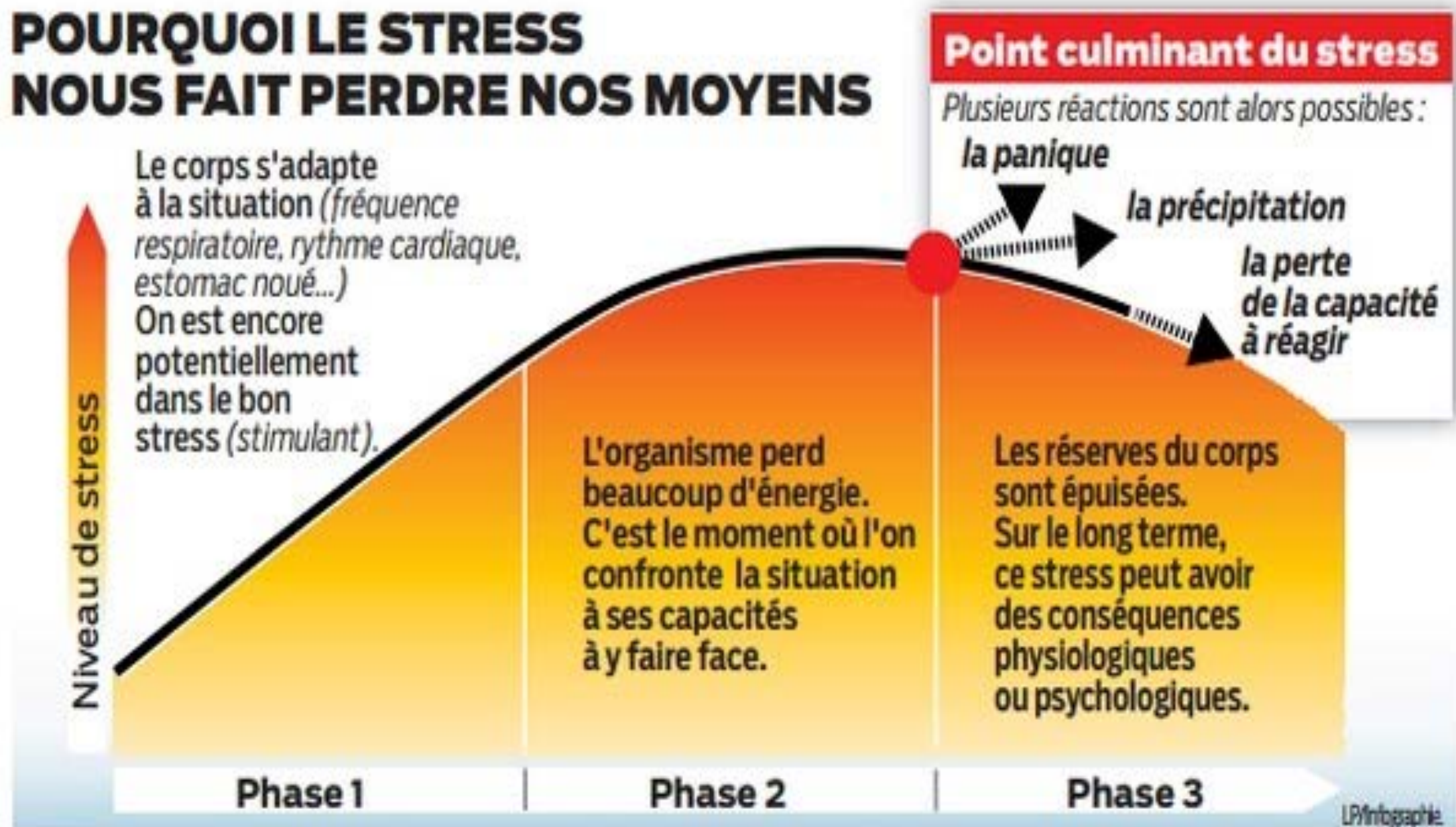
*Mais risque de...*  
Stress  
Fatigue  
Epuisement  
Burn out

**Demandes de  
l'environnement**  
*Professionnel, familial, amical...*

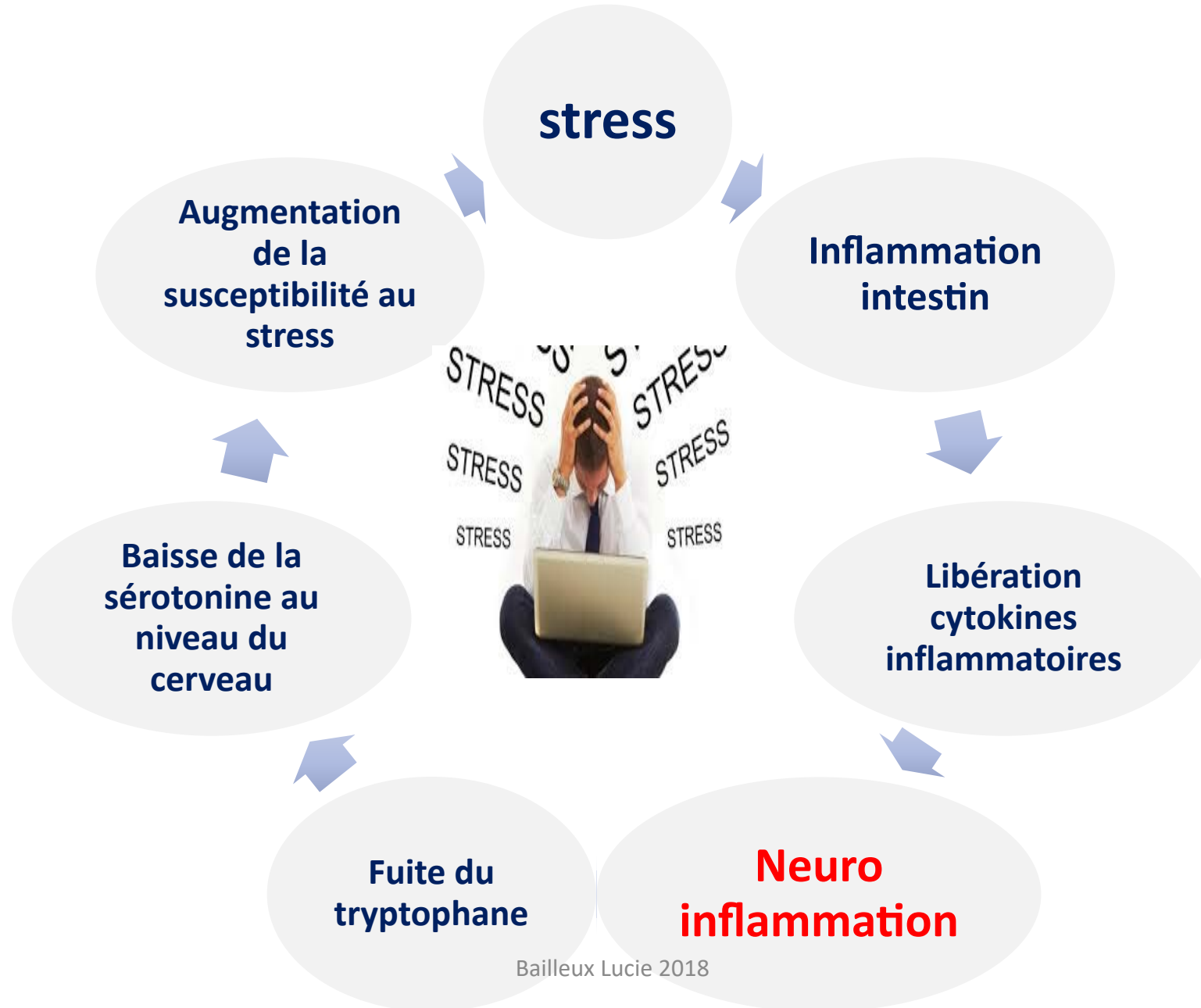




# POURQUOI LE STRESS NOUS FAIT PERDRE NOS MOYENS



# Un cercle vicieux ...



# Conséquences possibles d'un déficit en cortisol

- **Maladies inflammatoires-immunitaires-allergiques**
- Maladies cardio-vasculaires, cancers, maladies neuro-dégénératives (Inflammation Bas Grade)
- **Infertilité, dysménorrhées, ménométrorragies, FC**
- **Migraines**
- **Mortalité augmentée** lors d'infections ou de lésions traumatiques sévères



Stress Performance Connection



# Le stress



**L'énergie de stress s'accumule au niveau neuronale via le nerf vague  
ex : production de salive , aigreur d'estomac parce que le système  
digestif est utilisé comme poubelle de l'énergie négative: effet répétitif**



# Stress et tube digestif

- Je n'ai pas pu l'avaler
- Cela m'est resté en travers de la gorge
- Je ne l'ai pas digéré
- Cela m'est resté sur l'estomac
- Je me suis fait de la bile
- Cela me fait ch.....
- Cela me gonfle
- Cela me donne des boutons





# Comment le stress chronique favorise le **cancer**



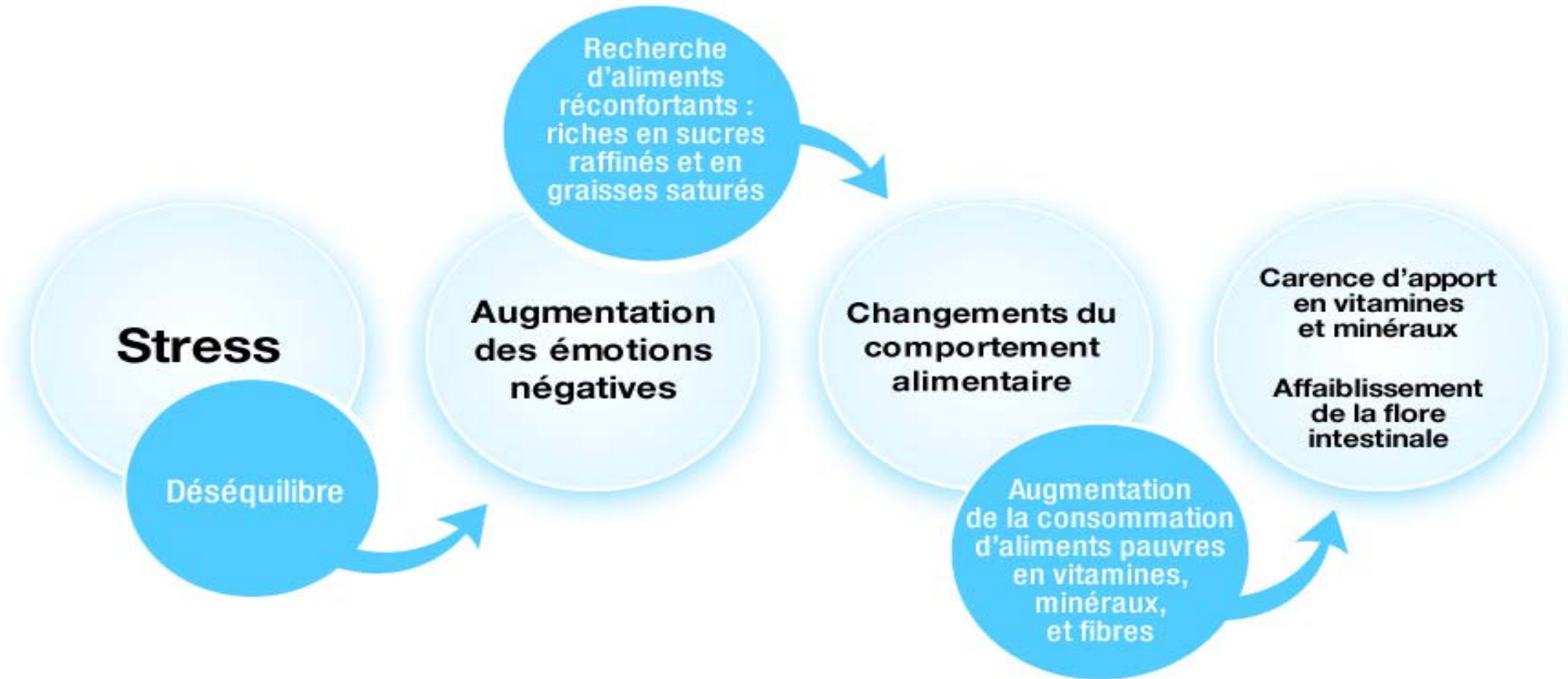
© iStock.com / kaisorn

French.Mercola.com





# Le stress change notre comportement alimentaire



# Comment s'y prendre et agir ?

- 1/ d'abord comprendre la neuronutrition , notre horloge biologique
- 2/ stress
- **3/ burnout**
- 4/ dépression

les différencier pour mieux les prendre en charge

- 5/ Et on mange quoi ?





### 3/ Burn-out selon l'OMS

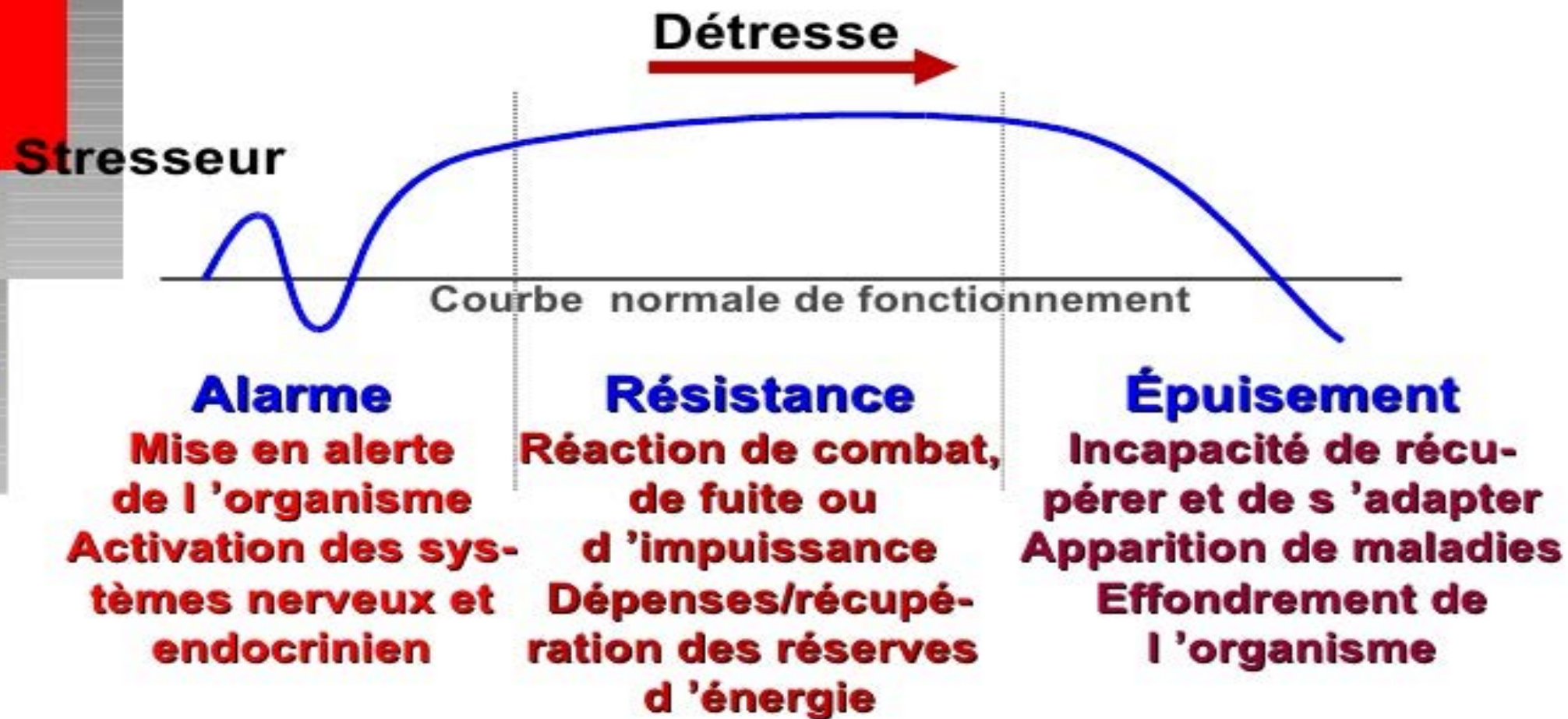
- **Le burn-out se caractérise par un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail**
- **Le burn-out est toujours lié au travail et atteint tous les niveaux dans la hiérarchie. C'est à la suite d'un stress chronique, répété, qu'on appelle aussi dépassé, que le burn-out se déclenche**
- **Il est à noter que le burn-out peut toucher tout le monde avec une prédilection pour les personnalités « perfectionnistes », les personnes qui ont une conscience élevée de leurs responsabilités au travail**

# Burn-out

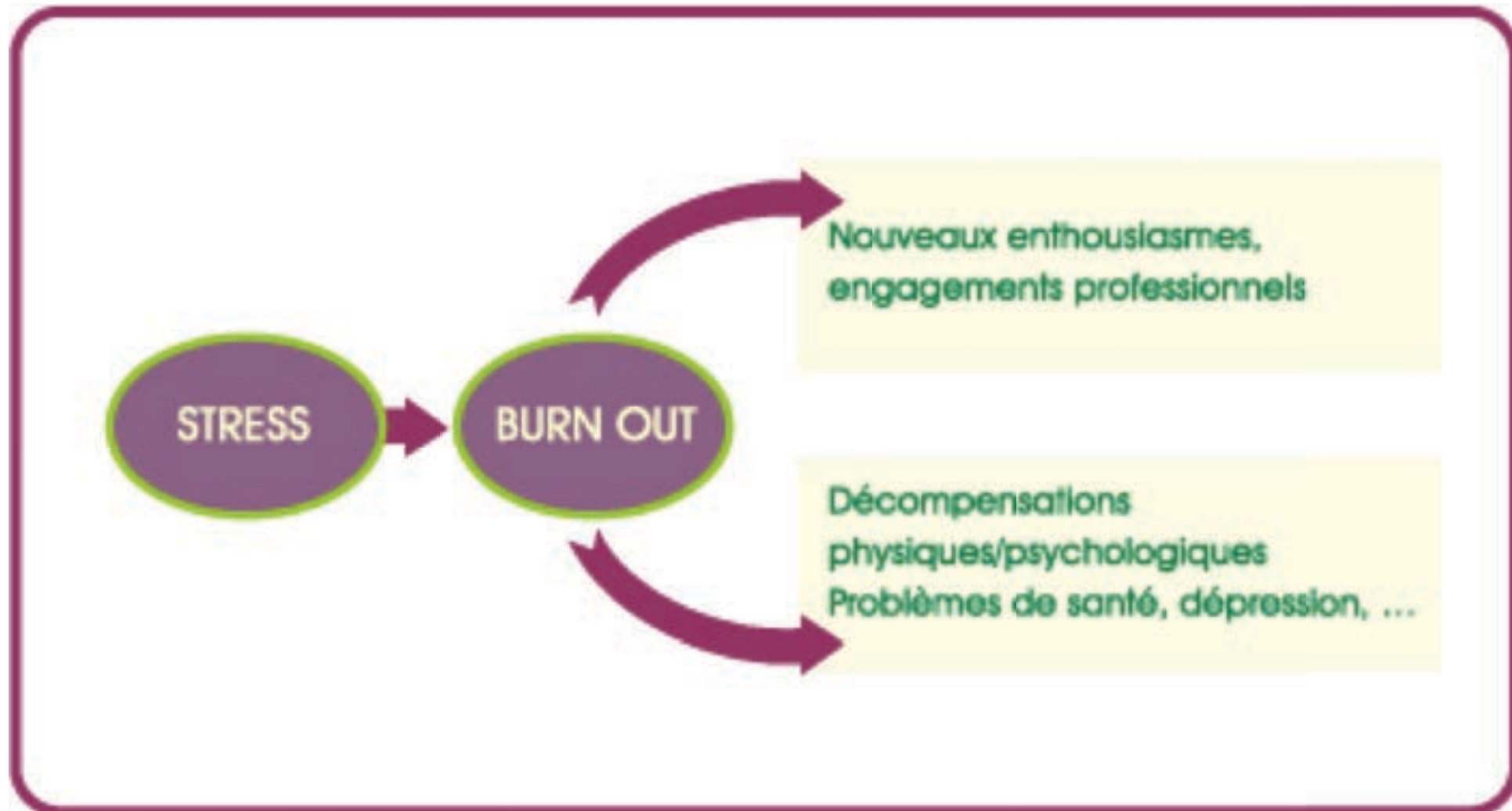
- **Le burn-out est le résultat de l'accumulation continue de stress. Il représente l'épuisement de nos ressources physiques, mentales et émotionnelles. Il s'installe progressivement, même s'il peut donner l'impression de survenir d'un coup.**
- **Le verbe « to burn out » signifie littéralement « griller » (un circuit électrique, une prise), « brûler » ou encore « s'user », « s'épuiser » en raison de demandes excessives d'énergie, de force ou de ressources.**
- **À l'origine, burn-out est un terme de l'industrie aérospatiale. Il désigne une fusée qui décolle, dont le carburant vient à s'épuiser avec comme conséquence la surchauffe du moteur et le risque d'explosion de l'engin.**



# *Le syndrome général d'adaptation (Selye, 1976)*



# Le burn-out peut amener à un renouveau !!



Friedrich Nietzsche: « ce qui ne tue pas rend fort »

# Comment s'y prendre et agir ?

- 1/ d'abord comprendre la neuronutrition , notre horloge biologique
- 2/ stress
- 3/ burnout
- **4/ dépression**

les différencier pour mieux les prendre en charge

- 5/ Et on mange quoi ?



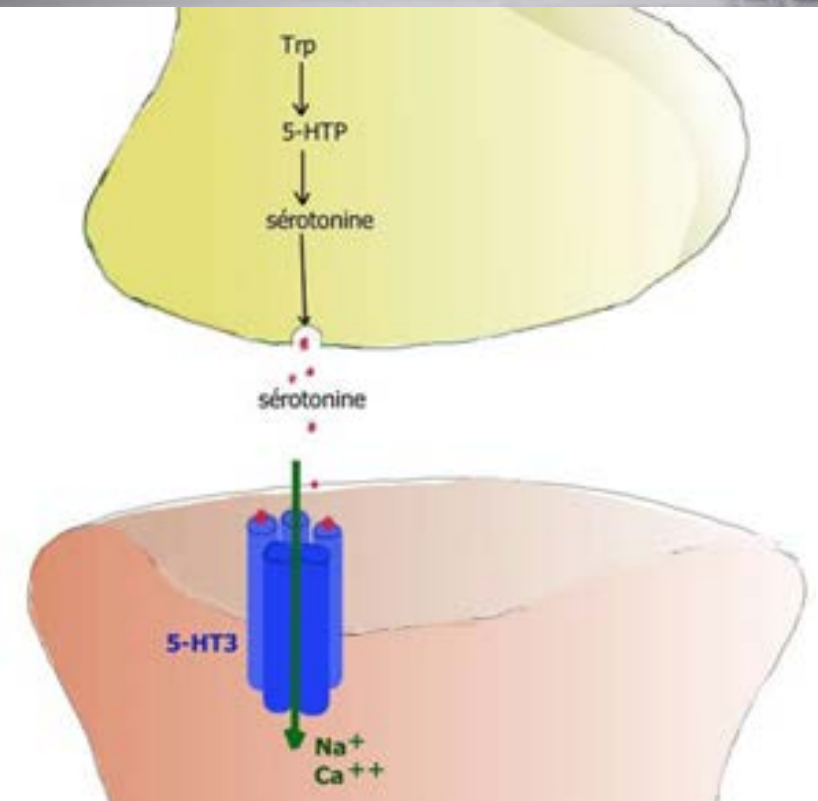
# 4/ DEPRESSION

- La dépression constitue un trouble mental courant, caractérisé par la tristesse, la perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, d'une sensation de fatigue et d'un manque de concentration.
- OMS

Comment entraîner  
votre cerveau à éviter la  
dépression



Sain et Naturel





# LA DÉPRESSION

en Europe



**50%** des congés de maladies chroniques



**170Milliards** chaque année



de la population européenne



des dépressions majeures ne sont pas traitées

La dépression est la 1<sup>ère</sup> cause de morbidité et d'incapacité dans le monde

# 3 causes courantes d'anxiété et de dépression



# Comment s'y prendre et agir ?

- 1/ d'abord comprendre la neuronutrition , notre horloge biologique
- 2/ stress
- 3/ burnout
- 4/ dépression

les différencier pour mieux les prendre en charge

- 5/ Et on mange quoi ?





- **Connaitre son horloge biologique**
  - « Se nourrir pour guérir »
  - « La maladie est une invitation à la vie »



# La nutrition = une grande oubliée dans les solutions

?????



Le Programme de Réduction du Stress peut être organisé comme module propre ou intégré à des modules sur d'autres thèmes (comme illustré dans le schéma).

# L'alimentation actuelle est pro inflammatoire

- EXCES DE CONSOMMATION DE CEREALES et en particulier le « Blé Moderne », acides aminés glyqués (Maillard réaction), promotion du Sibo par fermentation et inflammation, glyphosate, action sur la zonuline et jonctions serrées, gliadomorphines, etc....
- Manque de fruits, légumes, noix, graines, baies et carences en phytonutriments et nutriments
- Excès de mauvaises graisses : trop d'omégas 6 et d'acides gras hydrogénés



# Misez sur une alimentation équilibrée

- ✓ Pour vous sentir mieux, mangez équilibré, en adaptant les quantités à votre activité physique.
- ✓ Sauter des repas à cause du stress ou d'un manque de temps est déconseillé : cela peut entraîner des carences, de la fatigue, et une prise de poids progressive.
- ✓ Essayez aussi de ne pas compenser votre stress en avalant des produits sucrés ou des quantités plus importantes de nourriture. En effet, cela peut vous apporter une satisfaction immédiate, mais de courte durée. Vous risquez de vous sentir plus mal, de prendre du poids, et ainsi... d'augmenter votre stress!

1

**Écouter les grands signes de votre corps et apprendre à l'écouter**



2

**Savoir lire les étiquettes et choisir les meilleurs produits**



3

**Mettre en application avec des recettes simples, saines et gourmandes**



# Pourquoi des protéines le matin ?

- Pour être bien connectés





# Pas de petit déjeuner ?



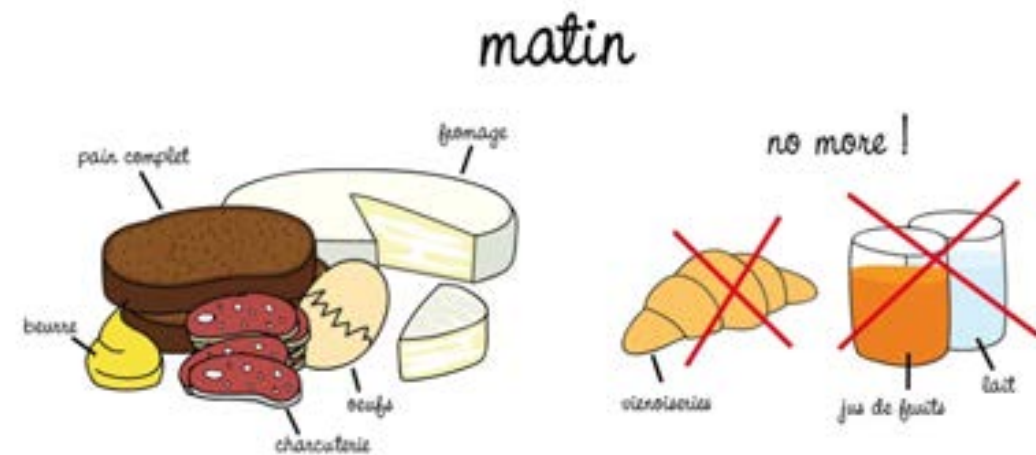
# TOUT FAUX !!







- Pas de sucres
  - Des bonnes protéines
  - Des bonnes graisses
- 
- **POURQUOI ?**



# Petit déjeuner calamiteux



- Les sucres rapides : pain blanc, baguette, céréales , confiture : hypoglycémie
- pour faire entrer tout ce sucre dans les cellules, notre pancréas secrète de l'insuline en grande quantité.
- **Or plus on secrète d'insuline, plus on fait entrer de graisses sous forme de triglycérides dans les cellules, dont les cellules adipeuses. Autrement dit, plus on secrète d'insuline, plus on favorise le surpoids.**
- Par ailleurs, l'élévation de l'insuline augmente les chances de:
  - vieillir prématurément ;
  - devenir diabétique (par épuisement progressif des capacités du pancréas) ;
  - développer toutes les pathologies dégénératives (comme Alzheimer et Parkinson),
- développer des cancers.
- La consommation de sucre favorise aussi un autre accélérateur du vieillissement, l'IGF-1\* (*insulin-like growth factor-1*), produit par le foie sous la stimulation de l'hormone de croissance.



# Un petit déjeuner sain = le plein d'énergie



# Mon bon petit déjeuner : pas de sucre!!!!



# Chrono nutrition: 8h,12h,17h,20h

## Le matin:

Des sucres ralentis sous forme de pain complet petit épeautre au levain beurré (ou céréales sans sucres) ou pain essénien

Des protéines à partir de fromage chèvre brebis au lait cru (si pas intolérance), œufs, graines, charcuteries, poissons gras,

## Le midi

Des protéines, viande

Des sucres lents: pâtes complètes al denté pauvre en gluten (2x semaine maximum), légumes secs, farineux, quinoa, PAS DE PAIN

Des légumes verts à volonté

Pas de dessert

## Le gouter (avt 17H)

Noix, noisettes, amandes, fruits cake complet, biscuit complet, chocolat noir cru 70%

## Le soir

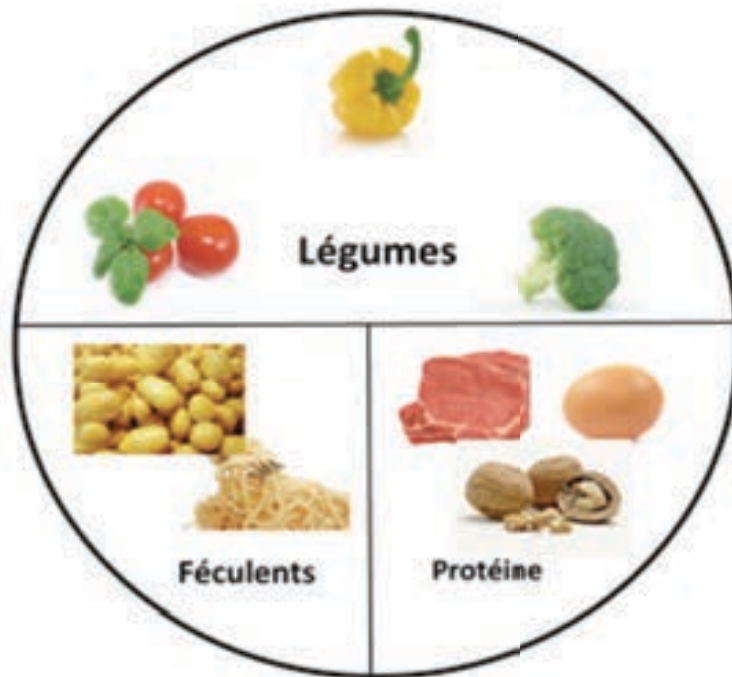
Poissons ou viande blanche en petite quantité (pas de viande rouge)

Légumes crus ou cuits + huile colza ou olive, féculents sans gluten

+EAU, thé, café ou infusion

# Repas complet le midi si possible ou le soir

Assiette santé équilibrée



- $\frac{1}{2}$  assiette = légumes
- $\frac{1}{4}$  assiette = féculent (pomme de terre, ou pâtes complètes, ou riz complet, ou quinoa)
- $\frac{1}{4}$  assiette = viande ou volaille ou poissons gras ou oeufs





# Mon pic nic de midi

- **Un fruit (en collation)15h**
- **Pain complet beurré**
- **Jambon ou poulet, poisson, œufs ...**
- **Un légume**



## Quelques propositions de casse-croustes pour 16 h-17h

- Un ou plusieurs fruits frais (variez le type de fruits chaque jour).
- Des fruits séchés: mangues, ananas, pommes, dates bio (les + grandes sont souvent les meilleures, les + petites étant souvent atteintes de moisissures). Pour mieux les digérer, faites-les tremper au préalable dans de l'eau.
- Des noix (plongées préalablement durant quelques heures dans l'eau) ou des noisettes (plongées préalablement dans de l'eau durant plusieurs jours).



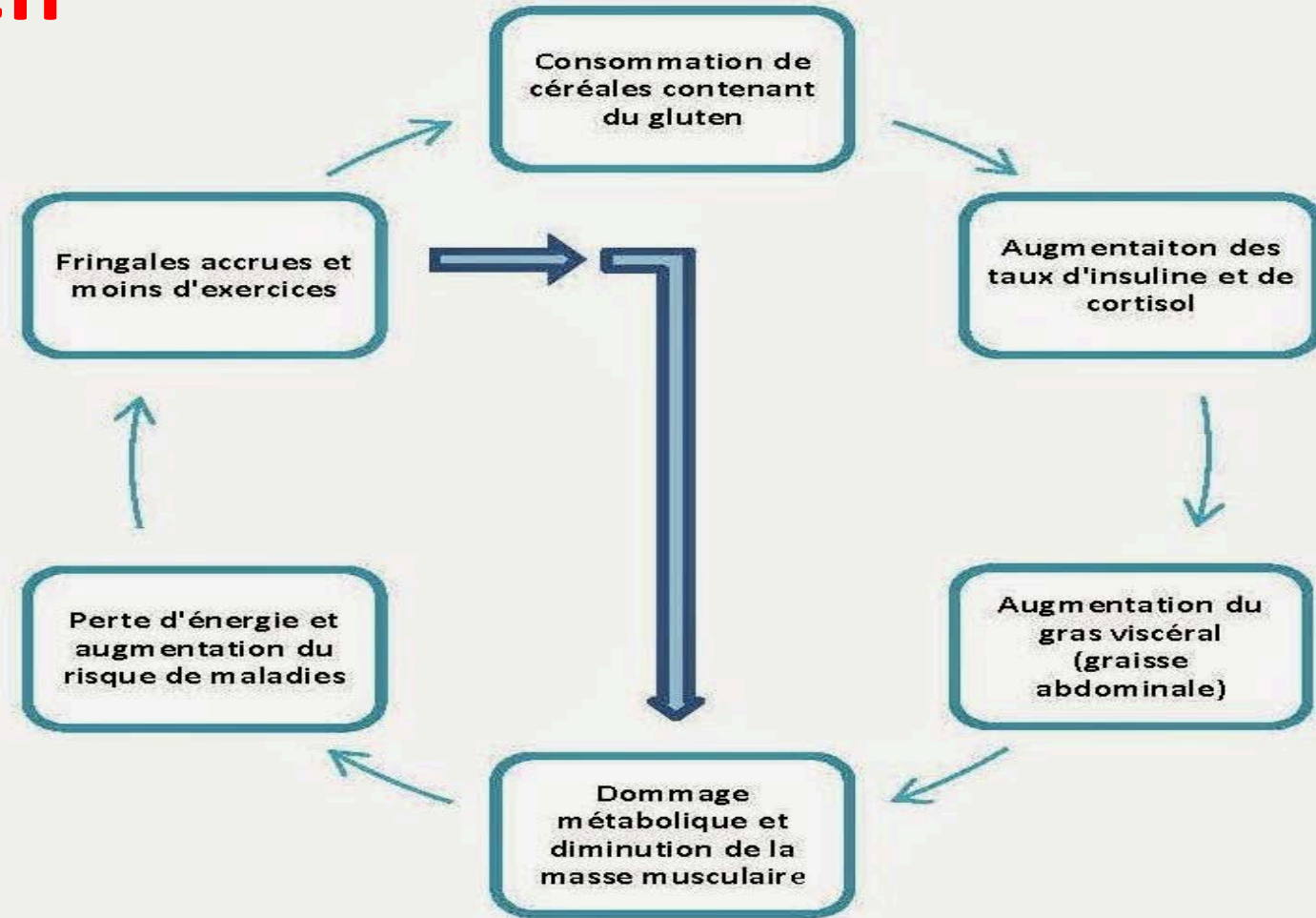
# VERIFIER LA DIGESTION

Acidité gastrique : hypochlorhydrie et stress

**L'hypochlorhydrie nuit à la  
résorption de certains  
micronutriments importants:  
Calcium, magnésium, fer,  
zinc, sélénium, vit B3, B6, B9, B12, D**



# Et le gluten



**Dommmages causés par le gluten**  
(Dr. Peter Osborne - traduction libre Gisèle Frenette)



# Hypersensibilité au gluten-symptômes



- douleurs abdominales 80 %
- diarrhées chroniques 73%
- asthénie 33 %
- météorisme 26 %
- douleurs des membres, vomissements, constipation, céphalées 23 %
- symptômes combinés : douleurs-diarrhées

# Equipement micronutritionnel

Bien nourrir son cerveau

## Besoin **Selon la fonction**

### Pour la détente

- AGE oméga 3 et vitamine E
- Magnésium
- Tryptophane
- Vitamines B
- Sélénium



# La vitamine B12

- La vitamine B12 est un nutriment essentiel, pratiquement introuvable dans les plantes. C'est une carence fréquente chez les végétariens .
- Voici les conséquences d'une carence en vitamine B12 :

1/Fatigue, vertiges, et manque d'énergie (liés à une anémie mégaloblastique)

2/Le cerveau fonctionne au ralenti, lésions cérébrales

3/Problèmes neurologiques (mauvaise coordination des membres, la peau devient insensible, etc.) . Affecte aussi les bébés allaités par une mère carencée .

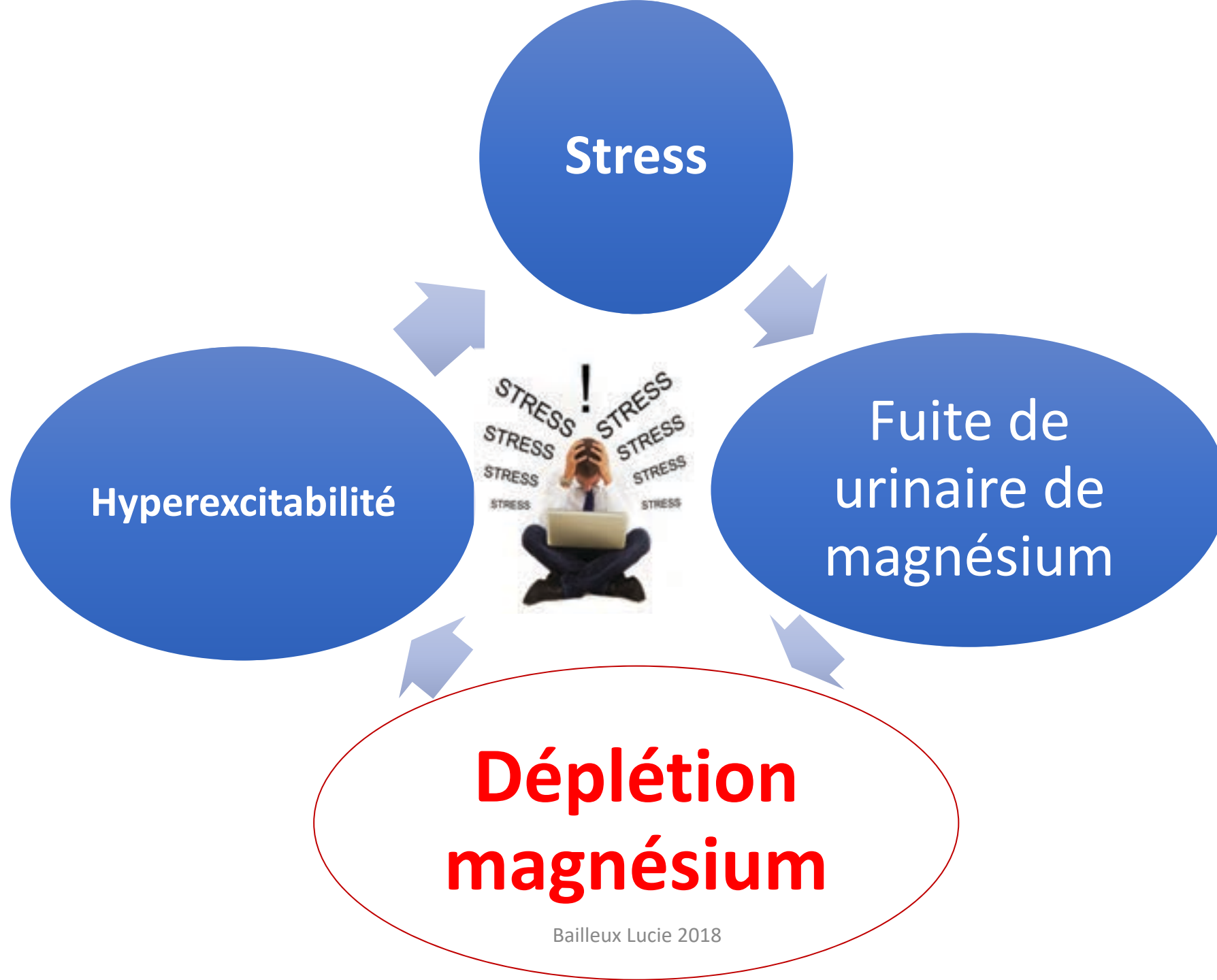
4/Problèmes psychiatriques (violence, dépression, paranoïa)

5/Lien possible avec la maladie d'Alzheimer

6/Lien possible avec les maladies du cœur

7/ infertilité, fausse couche , spina bifida







# La vitamine D3

- Ostéoporose, cancer, maladies cardiovasculaires, sclérose en plaques, fractures à répétition chez les personnes âgées, rachitisme chez les enfants, dépression . **Cerveau ralenti** . Perte musculaire, affaiblissement général.
- Dans les plantes on trouve la vit D2 (ergocalciférol)
- Pour répondre aux besoins des végétariens et végétariens, des entreprises dans le domaine des compléments alimentaires ont réussi à développer de la vitamine D3 produite à partir de lichen. Même si le produit a été réalisé sans maltraitance animale, rien ne garantit qu'il ne soit pas obtenu en utilisant des polluants chimiques, mais cela reste le meilleur moyen de faire le plein de vitamine D3 pour les personnes qui refusent jusqu'aux compléments alimentaires issus d'animaux (la vitamine D3 classique disponible en complément alimentaire est fabriquée à partir d'irradiation de graisse de laine de mouton, ce qui ne nécessite pas de tuer les animaux).



# L'inflammation vulnérabilise le cerveau: le cerveau en feu (omega 3 )



# Les bonnes graisses



- Les acides gras indispensables ou essentiels du cerveau
- Le cerveau est l'organe le plus gras après le tissu adipeux, et en plus, pas d'effet inesthétique non souhaité.
- Ses lipides ont un rôle architectural dans le cerveau : la structure des membranes des nos petites cellules.
- Et sans surprise, on y retrouve les acides gras poly insaturés (AGPI), les oméga 3. Le plus présent de la famille est le DHA (acide docosahexaénoïque) aussi appelé acide cervonique, plus facile à dire que acide docosa-truc... , c'est dire son importance dans le cerveau (cerveau-cervonique).
- Le DHA a un rôle dans la fluidité des membranes neuronales, elles sont souples grâce à lui. Capital pour que nos signaux nerveux fuent dans le cerveau.

# Rôle du cholestérol

- Précurseur des corticostéroïdes (hormones indispensables en cas de stress, contre cancer, maladies cardiaques)
- Nécessaire à la synthèse des **hormones**: oestrodiol, progestérone, testotérone, DHEA, prégnénolone
- **Précurseur de la vitamine D** (os, système nerveux, tonus, immunité, métabolisme minéral, production insuline, reproduction)
- Précurseur de **sels biliaires**: digestion et assimilation des graisses
- **Antioxydant**, substance réparatrice des artères enflammées
- Nécessaire au fonctionnement de la **sérotonine (stress)**
- Précurseur des **phéromones**
- Transport les acides gras jusqu'au cerveau



# Faible taux de cholestérol

- Les personnes sous faible taux lipidiques ont aussi de faibles taux de sérotonine ce qui signifie dépression,
- Le cholestérol est essentiel aux récepteurs cérébraux de la sérotonine

**!!! Statines**

**Anti inflammatoire**

**Anti douleur**

**Réduit risque maladie cardiaque**

**Modère risque maladie d'Alzheimer**

**Favorise santé cardiovasculaire**

**Protège cellules contre dommages oxydatifs**

**Santé digestive**

**Réduit anomalie croissance cellulaire**

**Favorise confort et flexibilité articulation**

**Santé respiratoire**

**Régule sucre dans le sang**

**Puissant antioxydant**

**Protège contre stress et anxiété**

**Aide à réguler humeur**

**Support santé de la vue**

**Santé gastro-intestinal**

**Améliore fonction du cerveau**

**Aide à mieux vieillir**



**curcumine**

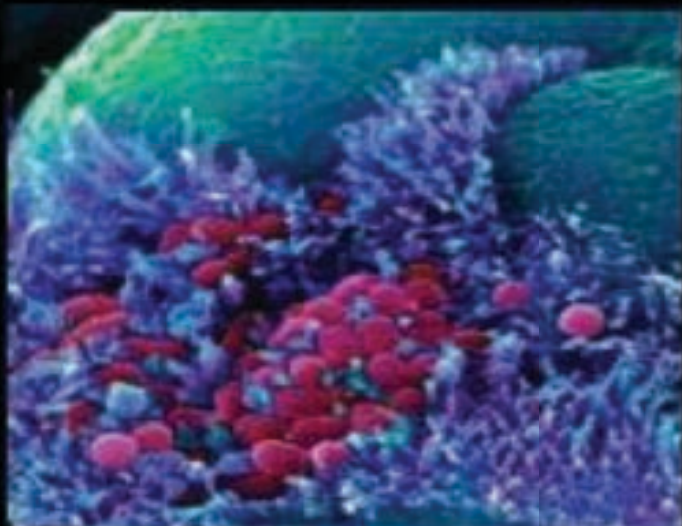
**Protège cellules cerveau perte de mémoire et déficience cognitive**

**Renforce système immunitaire**



# **Le Microbiote intestinal influence**

**votre  
humeur**



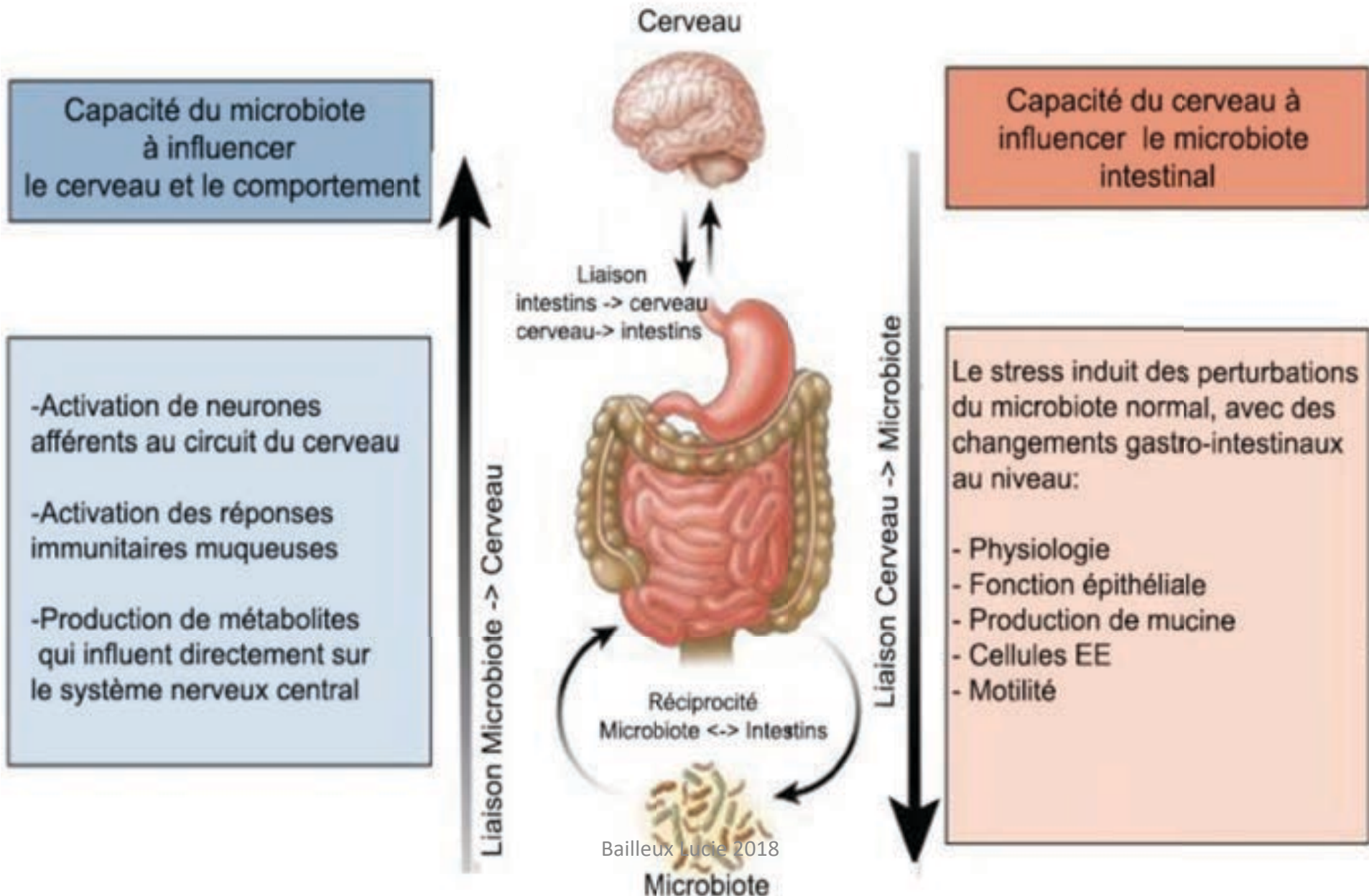
**la chimie  
de  
votre  
cerveau**

**et  
vos  
comportements**





# Relations Microbiote - Intestins - Cerveau





*Le corps est conçu pour se réparer pas pour se détruire.*



**Lucie Bailleux**

**[lubailleux@gmail.com](mailto:lubailleux@gmail.com) 010/224041**

Bailleux Lucie 2018