

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

Mieux comprendre l'équilibre émotionnel11

Les différentes phases du stress	12
--	----

Les effets du stress chronique sur le corps et le cerveau	15
---	----

Du stress chronique aux troubles anxieux et dépressifs	16
--	----

Cultiver de bonnes habitudes de vie 24

Pratiquer une activité physique plaisante quotidienne	25
---	----

Adopter des techniques de relaxation	27
--	----

L'alimentation qui soutient l'équilibre émotionnel..... 29

Les 4 stratégies alimentaires clés	30
--	----

<i>Adopter une alimentation méditerranéenne à base d'aliments bruts</i>	<i>30</i>
---	-----------

<i>Opter pour de bonnes sources de graisses.....</i>	<i>38</i>
--	-----------

<i>Veiller à un apport suffisant en protéines</i>	<i>40</i>
---	-----------

<i>Privilégier les féculents à IG bas en juste quantité</i>	<i>43</i>
---	-----------

Les boissons bénéfiques.....	52
------------------------------	----

Une journée type dans l'assiette.....	55
---------------------------------------	----

Une semaine de menus	60
----------------------------	----

Faites le tri dans vos placards	62
---------------------------------------	----

Votre liste de courses type	66
-----------------------------------	----

Comment repérer les aliments ultra-transformés.....	71
---	----

Retrouver ses sensations alimentaires	72
---	----

Bilan : vos leviers, vos objectifs.....	74
---	----

Les compléments alimentaires essentiels75

Pourquoi envisager une supplémentation ?	76
La base pour tous	77
<i>Apporter des prébiotiques et probiotiques spécifiques</i>	78
<i>Combler les déficiences</i>	81
<i>Recourir aux plantes adaptogènes</i>	88
Je suis anxieux : axe GABA	92
<i>Le GABA</i>	92
<i>La L-théanine</i>	93
<i>Les autres plantes traditionnelles anxiolytiques</i>	94
Je suis déprimé : axe sérotonine	97
<i>Le 5-HTP</i>	97
<i>Le safran</i>	99
<i>Le millepertuis</i>	100
Je manque d'énergie : axe dopamine	101
<i>La L-tyrosine</i>	101
<i>La SAMe</i>	101
<i>La coenzyme Q10</i>	103
<i>L'extrait de chêne – Robuvit®</i>	104
Bilan : vos compléments alimentaires pour l'équilibre émotionnel	107

En résumé – votre programme nutritionnel en un clin d'œil108

Questions fréquentes 110

Annexes 113

Pour aller plus loin117

Références117

À propos de l'auteure 119

INTRODUCTION

J'ai conçu ce guide pour vous accompagner pas à pas, avec des conseils simples, scientifiquement fondés et immédiatement applicables, afin de vous aider à retrouver ou à préserver votre équilibre émotionnel.

Stress, fatigue nerveuse persistante, nuits agitées, irritabilité au quotidien, anxiété qui s'installent... Ces difficultés font aujourd'hui partie des problèmes de santé les plus fréquents, et touchent des millions de personnes.

Contrairement à une idée répandue, le stress n'est pas un ennemi en soi. Il s'agit d'une réponse normale et utile de l'organisme. Le problème survient lorsqu'il s'installe dans la durée. Le système nerveux reste alors en état d'alerte permanent. Les hormones du stress, notamment le cortisol, sont produites en excès. L'organisme, épuisé, peine à récupérer. Il n'arrive plus à retrouver ce calme intérieur dont il a besoin pour se régénérer.

Ce stress chronique déclenche alors une cascade de déséquilibres physiologiques : perturbations hormonales, inflammation silencieuse, épuisement progressif des neurotransmetteurs (ces messagers chimiques essentiels au bien-être). Ces mécanismes invisibles se traduisent concrètement par une fatigue qui ne passe plus, un sommeil qui ne répare plus, une digestion perturbée, une immunité affaiblie, des tensions musculaires, mais aussi

des troubles de la mémoire, des difficultés de concentration, et parfois même un risque accru de dépression.

Il existe des solutions naturelles efficaces

Si les traitements médicamenteux peuvent être utiles dans certaines situations, ils ne constituent pas toujours une solution satisfaisante sur le long terme et peuvent s'accompagner d'effets indésirables. C'est pourquoi de plus en plus de personnes se tournent vers des approches complémentaires, naturelles et mieux tolérées.

Et c'est une excellente nouvelle, car l'hygiène de vie peut jouer un rôle majeur — parfois même déterminant — dans l'équilibre émotionnel. Les recherches scientifiques des dernières années l'ont confirmé : une alimentation adaptée, respectueuse du microbiote intestinal, associée à des compléments alimentaires ciblés et à quelques pratiques de bien-être simples, peut réellement transformer le quotidien. Ces approches naturelles permettent de soutenir le système nerveux en profondeur, de réduire l'inflammation qui l'épuise, de rééquilibrer les neurotransmetteurs, et d'améliorer concrètement la gestion du stress, le sommeil et l'humeur.

Dans les pages qui suivent, vous comprendrez comment le stress agit précisément sur le corps et le cerveau, pourquoi l'équilibre émotionnel se fragilise, et surtout quelles habitudes de vie peuvent protéger et réparer le système nerveux.

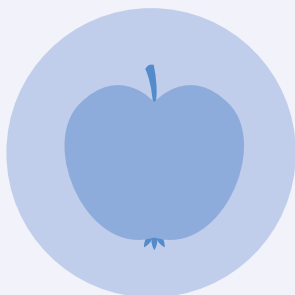
Je vous souhaite une bonne lecture, et surtout, un véritable mieux-être.

Angélique HOULBERT

Les leviers supplémentaires pour passer sereinement le cap, en bref



Cultiver de bonnes
habitudes de vie
..... p. 24



Équilibrer son
alimentation
..... p. 29



Se supplémenter
en nutraceutiques
..... p. 75