

LES 3 PILIERS D'UNE APPROCHE NATURELLE DE LA SANTÉ



JULIEN MOULIN
ALIMENTATION, SPORT & BIEN-ÊTRE

Mon accompagnement regroupe un ensemble de pratiques visant à préserver et optimiser le bien-être et la santé globale de l'individu.

Les techniques utilisées ont pour but d'aider l'organisme à retrouver l'équilibre par des moyens exclusivement naturels, elles accompagnent l'hygiène de vie de manière générale et s'appuient sur **3 piliers fondamentaux** : l'alimentation, le mouvement et l'activité physique, ainsi que la gestion du stress, des émotions et la sensation de bien-être.



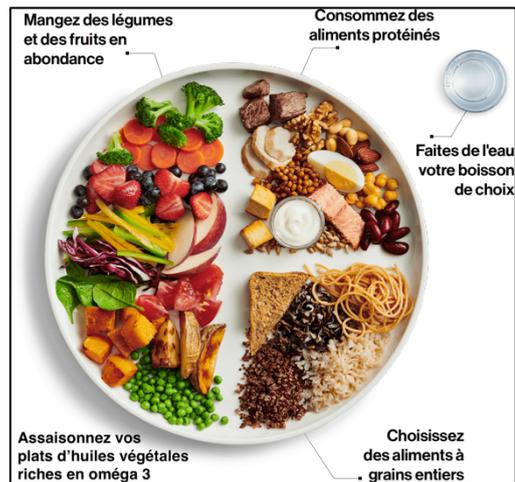
De manière générale, optez pour une alimentation de type « méditerranéenne » : **consommez des légumes en abondance** à chaque repas du midi et du soir pour leur richesse en minéraux et en vitamines (*choux, brocolis, épinards, haricots, carottes, betteraves, salades diverses, patates douces, poivrons... en suivant le rythme des saisons*). Ceux-ci composeront, au minimum, la moitié de chaque assiette sous des formes variées : crus, cuits de manière douce, en poêlée...

La 2^{ème} partie de l'assiette sera composée de **céréales complètes ou semi-complètes** et de **protéines végétales** (*lentilles, pois chiches, fèves de soja – pensez à faire tremper vos légumineuses le temps d'une nuit, puis de jeter l'eau de trempage, avant de les cuisiner pour garantir la bonne assimilation des nutriments qu'elles contiennent*) / ou de **protéines animales** (*œufs, poissons, viandes « blanches »...*).

Vous pouvez aussi consommer quelques **fruits** en dehors des repas pour augmenter l'apport en vitamines et en minéraux (*pommes, kiwi, fruits rouges et autres fruits suivants les saisons...*).

Une alimentation riche en acides gras essentiels, et plus particulièrement en oméga 3, car ceux-ci ont de nombreuses vertus (processus anti-inflammatoire, qualité de la membrane cellulaire, entretien du système nerveux, fonctionnement du système hormonal...). *Vous en trouverez une grande*

quantité dans les graines de chia, de lin, le soja, les noix, noisettes et amandes ainsi que dans les huiles végétales de colza, de lin ou de chanvre. Attention : ces huiles se consomment crues – à raison d'une à 2 cuillères à soupe par jour - en assaisonnement des salades ou des plats, elles ne supportent pas la cuisson et se conservent au frigo. Pour la cuisson ou pour compléter les assaisonnements, utilisez de l'huile d'olive de qualité.



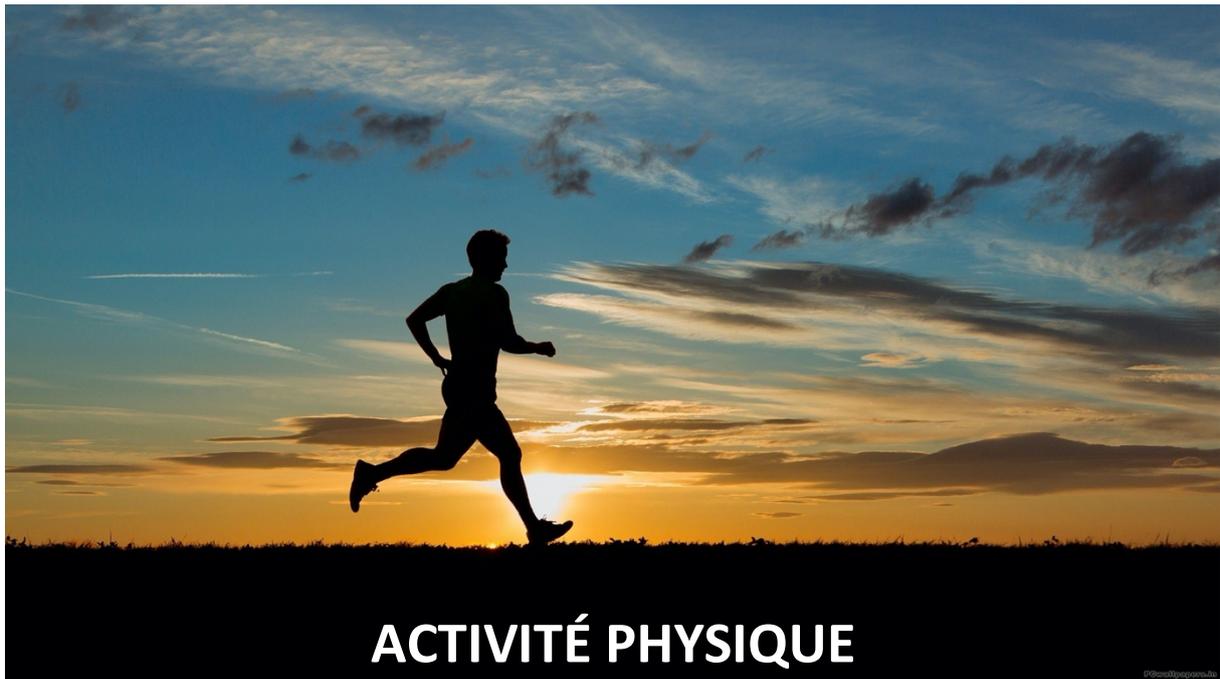
L'eau présente un intérêt majeur dans le bon fonctionnement de l'organisme, une hydratation optimale permet une meilleure détoxification de l'organisme, de favoriser les échanges cellulaires, d'humidifier les tissus, et régule le transit intestinal. Il est recommandé de consommer 1 à 1,5L d'eau faiblement minéralisée au cours de la journée, en dehors des repas.

La mastication longue, c'est à dire le fait de rendre « liquide » les aliments mis en bouche, permet d'améliorer la biodisponibilité des nutriments, donc leur assimilation, le sentiment de satiété, de garder un contrôle optimal sur son poids et sa silhouette. C'est un outil majeur pour ramener la pleine conscience au centre de l'activité de nutrition et favorise, de ce fait, **la frugalité** (manger sobrement et simplement, jamais plus que nécessaire).

Conseils pratiques :



- **Un apport de protéines le matin** favorisera la sécrétion de la DOPAMINE. Ce neurotransmetteur agit au sein du système nerveux central et intervient notamment dans les fonctions suivantes : la motivation, la mémorisation, les fonctions motrices... *Les protéines peuvent être apportées de diverses manières : le houmous, les œufs, le fromage, les avocats, la purée d'amande, les petits poissons gras (sardines, maquereaux) et les poissons, le jambon, la volaille... Le petit déjeuner peut être complété par un verre d'eau chaude avec du jus de citron et du miel (ou une tisane de romarin / gingembre) puis quelques tranches de pain complet ou de pain « suédois » aux graines.*
- **La collation de l'après-midi** stimulera la production d'un autre neurotransmetteur appelé la SEROTONINE. Cette molécule intervient notamment dans les processus de régulation du sommeil (via la mélatonine), de l'humeur, du comportement... *L'idéal serait de consommer une à 2 poignées d'oléagineux (amandes et/ou noix non salées, non grillées), accompagnées d'une portion de fruit (banane, pomme, ou fruits secs) et, éventuellement, d'un à deux carreaux de chocolat noir.*
- **Consommez quotidiennement des aliments concentrés en micro-nutriments** comme la spiruline, les graines germées, les graines de chia, les jus de légumes, les produits lacto-fermentés, la levure de bière, les algues...
- Buvez régulièrement des **tisanes de plantes** ou du **thé vert** de qualité, selon vos besoins, vos envies.



Se mettre en mouvement permet d'agir positivement et de manière globale sur l'organisme (circulation des fluides, processus de détoxification, qualité du sommeil, fonctionnement du système immunitaire, prévention des risques de maladie, sensation de bien-être, maintien du poids de forme...), d'entretenir la souplesse, la mobilité et la tonicité du corps, mais également d'abaisser le niveau de tension de manière générale.

Déplacez-vous, dans la mesure du possible, principalement à **pied** et/ou à **vélo**.

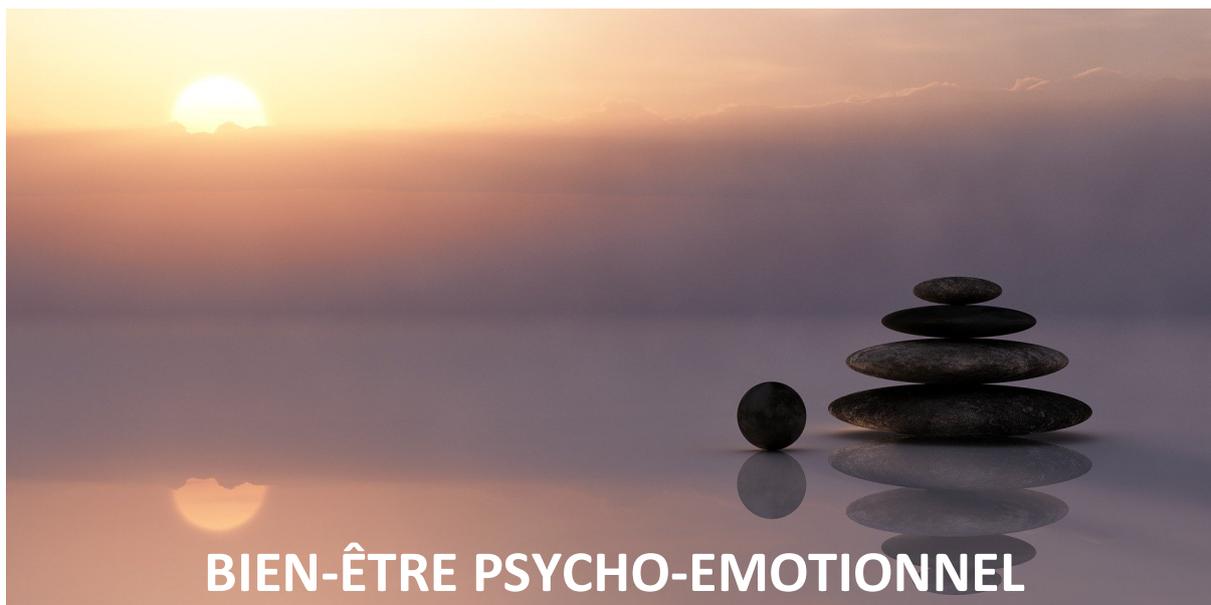
Mettez en place une activité douce et fluide quotidiennement (15 à 30 minutes) : le Yoga, le Qi-Gong, la gym douce, le stretching et les automassages...

Pratiquez une à deux fois par semaine une activité plus intense et plus longue (30 minutes à 1h30 en continu) pour **développer votre endurance et votre capacité respiratoire**.

Entretenez votre force physique par les gestes du quotidien (montées d'escaliers, port des sacs de courses...) et/ou par des exercices de musculation plus ciblés.

De manière générale, **diminuez le temps passé en position assise** ou allongé au cours de la journée et **mettez-vous en mouvement** quelques minutes toutes les heures pour rompre avec la sédentarité.

Si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps, que vous avez des doutes sur votre capacité à gérer seul une activité ou si vous souhaitez découvrir un nouveau sport, rapprochez vous d'un professionnel diplômé d'état qui saura vous accompagner de manière adaptée.



BIEN-ÊTRE PSYCHO-EMOTIONNEL

Aménagez au mieux votre emploi du temps de manière à avoir suffisamment de « fenêtres » vous permettant de pratiquer des temps de relaxation et des exercices de respiration, des activités en pleine nature, de développement personnel...

Dans la mesure du possible, **évitez l'accumulation des sources de contraintes et de stress**, en priorisant les tâches à mener et en développant votre capacité à lâcher prise. Respirez, souriez, appréciez les moments et les choses simples, tentez d'adopter une attitude positive dans chaque situation.

Vivez en conscience de vos émotions, les identifier, les accepter, les comprendre et les réguler pour ne pas en devenir prisonnier.

Optimisez vos périodes de repos et la qualité de votre sommeil pour recharger les batteries énergétiques de votre organisme.

Cette présentation n'a pas vocation à se substituer à la consultation d'un professionnel, les conseils personnalisés délivrés lors de l'entretien ont pour but d'adapter et de compléter ces éléments fondamentaux,

Julien MOULIN
Naturopathe certifié, affilié OMNES
Éducateur Sportif diplômé d'État

Uniquement sur rendez-vous
06 19 90 68 02
julienmoulin.coaching@gmail.com
www.julienmoulin.fr

N.B. : « Le naturopathe n'est pas un médecin, il n'effectue pas de diagnostic, il ne prescrit pas de traitement. Vous ne devez en aucun cas arrêter un traitement médical sans l'avis de votre médecin. »