

# Comment réguler votre stress ?

## Les piliers de base



### **La lumière :**

elle synchronise votre horloge interne.



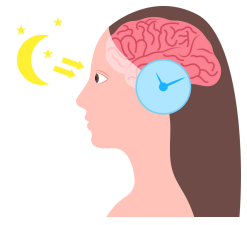
### **L'alimentation :**

petit-déj protéiné, alimentation brute, riche en fibres, limiter les aliments ultra-transformés



### **Le mouvement :**

construisez votre routine pour bouger chaque jour selon vos contraintes (marche, renforcement musculaire, étirements, choisissez un ou des sports qui vous procurent du plaisir)



### **Le sommeil :**

voir ardoise du 8/12 avec les gestes qui améliorent le sommeil

## Les plantes en soutien

### **Tisanes relaxantes**

Camomille matricaire  
Mélisse  
Tilleul  
Verveine  
Lavande

### **Huiles essentielles**

**En olfaction :**  
Lavande vraie  
Camomille noble  
Petit grain bigarade  
Orange douce  
Néroli  
Marjolaine à coquilles

### **Hydrolats**

Camomille noble  
Fleurs d'oranger  
Marjolaine à coquilles  
Nard de l'Himalaya

### **Plantes adaptogènes**

Rhodiola + safran  
Ashwagandha  
Éleuthérocoque

### **Fleurs de Bach**

Rescue (remède dit d'urgence)  
Voir les fleurs en individuel)

### **Bourgeons (gemmothérapie)**

Figuier  
Tilleul  
Aubépine  
Cassis

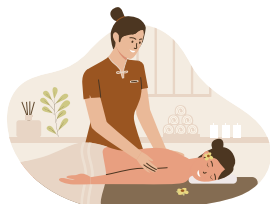
**Demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou votre naturopathe. Des contre-indications existent.**

## Les séances auprès de professionnels formés



### **Réflexologie**

(plantaire, palmaire)



### **Massage détente**



### **Sonothérapie**



### **Relaxation**

(Schultz / Jacobson)

## Les leviers que vous pouvez activer seule



### **Temps dans la nature**

(sylvothérapie)



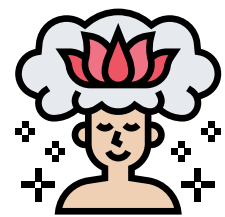
### **Respiration**

(respiration abdominale, cohérence cardiaque)



### **Méditation**

(guidée ou non)



### **Visualisation**

Tous ces outils sont très efficaces et vous aideront à réguler votre stress. Néanmoins, il est important de chercher la ou les causes de votre stress pour agir à la racine et ainsi vous libérer. Des compléments alimentaires peuvent également vous aider. Parlez-en à votre professionnel de santé ou du bien-être pour voir ce qui vous convient et vous correspond le mieux.

**Alexandra Soulier - Naturopathe**

Mes conseils ne se substituent pas à ceux de votre médecin, seul habilité à poser un diagnostic et prescrire un traitement. Demandez conseil à un professionnel.