

# LES 4 PILIERS POUR RETROUVER SA SANTE



Apprendre à maîtriser sa maladie auto-immune grâce à l'alimentation et un nouveau style de vie.

### Message important

Les conseils que je donne dans ce guide sont basés sur mes recherches de la littérature scientifique ainsi que sur ma propre expérience d'une maladie auto-immune. Cependant, je tiens à préciser que je ne suis ni médecin, ni nutritionniste. Je te conseille donc de consulter ton médecin avant d'arrêter ou de modifier ton traitement.

# Sommaire

---

<b>Introduction</b> .....	4
Une vie douloureuse .....	4
Une santé retrouvée.....	5
<b>Qui suis-je ?</b> .....	6
<b>Pilier I - le mental</b> .....	7
Les pensées noires sont toxiques .....	7
Changer sa vision .....	8
Travailler ses fantômes .....	9
<b>Pilier II - l'alimentation</b> .....	11
Elimine tous ce qui irrite ton corps.....	11
1. Les produits sucrés .....	11
2. Les aliments déclencheurs .....	14
Nourris mieux ton corps !.....	16
1. Remplace les produits raffinés .....	18
2. Mange des légumes et viandes frais.....	20
3. Cuisine la viande sur l'os .....	20
4. Mange des aliments germés ou fermentés .....	22
5. Mange des abats.....	23
6. Cherche la diversification .....	24
7. N'aie pas peur du gras .....	26
<b>Pilier III - le stress</b> .....	28
Cibler les situations stressantes quotidiennes .....	28
Diminuer la charge mentale.....	29
Apprendre à dire non .....	30
Respirer profondément.....	31
Toucher .....	31

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

<b>Pilier IV - le sommeil</b> .....	32
Pourquoi le sommeil est important .....	32
Trouver la bonne durée de sommeil .....	32
Comment faire pour dormir plus ? .....	33
Comment faire pour améliorer la qualité de sommeil ? .....	35
7 astuces pour un bon sommeil.....	35
Gérer le stress lié à l'insomnie .....	38
<b>Conclusion</b> .....	41
<b>Références</b> .....	42

# Introduction

---

## Une vie douloureuse

Moi aussi, j'en avais marre d'avoir mal tout le temps. Marre de mettre 30 min pour sortir du lit le matin et encore 30 min pour m'habiller. Marre de me retrouver bloquée dans la baignoire parce que le simple fait de lever la jambe me faisait hurler de douleur.

J'avais aussi peur du futur. Je me demandais si la maladie n'allait pas s'aggraver. Comment j'allais pouvoir m'occuper de mes futurs enfants. Si j'allais finir complètement dépendante de mon compagnon.

L'incompréhension de l'environnement n'était pas facile à gérer. Ma maladie auto-immune n'était pas visible et à l'extérieur mon corps avait l'air d'être en pleine forme. Je devais donc justifier pourquoi je n'arrivais pas à monter l'escalier ou pourquoi j'avais besoin de m'asseoir dans le bus. Le fait que les douleurs venaient en poussées n'arrangeait pas les choses. Quand on pète la forme un jour et qu'on n'arrive plus à marcher le lendemain, j'avoue que c'est compliqué pour l'entourage de comprendre.

Il y avait aussi cette culpabilité à chaque fois que les douleurs revenaient. Que c'était moi qui avais provoqué la poussée, que j'aurais dû moins forcer, me reposer davantage. Que maintenant j'allais être une charge pour ma famille jusqu'à ce que l'accalmie revienne.



## Une santé retrouvée

Ce que je viens de décrire était ma vie pendant presque 15 ans. Ensuite un événement m'a poussée à aller chercher une solution pour m'en sortir. Je vis aujourd'hui une vie très heureuse avec quasiment plus de douleurs.

Mon plus grand souhait aujourd'hui, c'est de partager ce que j'ai appris avec les personnes qui souffrent encore inutilement d'une maladie auto-immune ou chronique. Je voudrais montrer que c'est possible de radicalement améliorer sa santé juste en jouant sur quatre facteurs clés – le mental, l'alimentation, le sommeil et le stress. J'ai donc créé ce guide dans lequel je décris chaque pilier en proposant des actions concrètes à mettre en place pour retrouver la santé au plus vite.



Certes, j'ai d'abord écrit ce guide pour aider les personnes atteintes d'une maladie auto-immune mais cela ne veut pas dire que personne d'autre ne pourrait en bénéficier. Bien au contraire, les conseils dans ce guide s'appliquent à toute personne qui cherche à améliorer sa santé. Tu es donc libre de partager cet ebook avec tes proches et tout le monde susceptible d'être intéressé par le contenu.

## Qui suis-je ?

---

Je m'appelle Gabriella, j'ai 33 ans, je suis d'origine suédoise et je vis dans la région parisienne avec mon homme et notre petit garçon.



Je suis une véritable geek quand il s'agit de la santé et la nutrition. C'est grâce à cette passion que j'ai découvert quelque chose de merveilleux. Ma spondylarthrite ankylosante (SpA), qui me donnait des douleurs chroniques depuis presque 15 ans, s'est calmée miraculeusement quand j'ai arrêté de manger du sucre !

Je n'en revenais pas, pourquoi personne ne m'avait informé avant de l'existence d'un lien entre l'alimentation et les maladies auto-immunes ?

J'ai commencé à faire des recherches autour de cette "révélation" et j'ai trouvé d'autres facteurs qui jouaient un rôle important dans cette famille de maladie.

J'étais à la fois heureuse d'avoir trouvé le moyen de m'en sortir mais aussi très frustrée de ne pas avoir su tout ça plus tôt. J'aurais pu me passer de tellement de douleur et de désespoir !

J'ai donc décidé de créer le blog [sain-plement.com](http://sain-plement.com) avec le but d'informer un maximum de monde atteint de la SpA, ou d'une autre maladie auto-immune, qu'il est possible de sortir de la souffrance et retrouver une vie en pleine santé !

J'espère que ce guide ressuscitera chez toi cet espoir qu'il t'aidera surtout dans cette transformation.

# Pilier I - le mental

---

## Les pensées noires sont toxiques

Quand on a une maladie auto-immune, on peut facilement avoir le sentiment d'être trahi par son propre corps. Si on souffre depuis longtemps, sans voir d'amélioration, on peut même être amené à le haïr.

Même si ces pensées noires sont communes, elles ne sont pas sans conséquence. En réalité, le fait de constamment critiquer ton corps crée un stress chronique qui empêche ton système immunitaire de se mettre au repos. Or, quand on a une maladie auto-immune, tout ce dont on rêve, c'est d'avoir un système immunitaire plus calme et tolérant.

Il a été montré scientifiquement que notre conscience impacte notre système immunitaire et vice versa<sup>1,2</sup>. Ce domaine de recherche qui lie le corps et l'esprit, porte un joli nom – la psychoneuro-immunologie. Je trouve ce lien super fascinant ! Imagine, en fonction des sentiments que tu choisis de ressasser dans ta tête, tu pourrais sois freiner, sois accélérer le processus de guérison.

Pour mettre toutes les chances de ton côté et calmer la maladie, tu dois apprendre à remplacer les sentiments de haine et de rancœur par l'amour et la compassion. Ça parait un peu 'gnangnan' comme ça mais si tu commences à traiter ton corps comme ton meilleur ami (dans tes pensées et dans tes actions), tu réduiras le stress et aideras ton corps à se guérir.



## Changer sa vision

Tu demandes peut-être comment tu vas pouvoir ressentir de la compassion pour un corps qui te fait souffrir tous les jours ? Pour cela, je voudrais partager l'image que j'utilisais moi-même pour passer ce cap.

Imagine un petit chien tout mignon qui a été abandonné, maltraité et mal-nourri depuis plusieurs années. Quelle sera sa réaction si un étranger vient le caresser ? Il va mordre ou griffer. Il va agresser sans chercher à savoir si on vient avec de bonnes ou mauvaises intentions puisqu'il est au bout du souffle. Sa meilleure chance de survivre c'est de se méfier de tout et de se protéger, coûte qui coûte.



Pour aider ce petit bout de poil, il faut s'y prendre autrement. Il faut prendre soin de lui, sans rien demander en retour. Il faut lui donner à manger et à boire, lui offrir un endroit chaud et sec pour dormir. Si tu lui laisses du temps pour se remettre, il va commencer à faire confiance au monde extérieur à nouveau.

Imagine maintenant ton corps dans la même situation. Lui aussi est probablement mal-nourri et maltraité depuis des années ! Ne le prends pas mal, laisses moi m'expliquer.

**Mal-nourri** - puisque si tu manges la même chose que la plupart des Français aujourd'hui, ton alimentation ne contient probablement pas suffisamment des micro-nutriments dont ton corps a besoin pour bien fonctionner. J'en parle dans le chapitre suivant.

**Maltraité** - puisque même si tu n'as pas vécu de traumatisme à proprement parlé, une vie classique, en style « métro-boulot-dodo », fait subir une grande fatigue et un stress continu à ton

corps. Si en plus tu traines cette maladie depuis des années, j'imagine que toi aussi as déjà traité ton corps de tous les noms.

Revenons au petit chien abandonné. On a de la compassion pour lui, n'est-ce pas ? Il ne mérite pas d'être maltraité. On veut le soigner et lui montrer de l'affection, même s'il est méfiant et agressif au début.

Pourquoi ne pas se comporter pareil avec son propre corps ? Il mérite aussi de la compassion, même s'il a des réactions bizarres qu'on ne comprend pas toujours.

## Travailler ses fantômes

Pour pouvoir aimer ton propre corps, il faut déjà être convaincu que tu mérites d'être aimé. Pour certain ça parait évident, pour d'autres ça ne l'est pas du tout. Une enfance difficile et des évènements traumatisants peuvent réduire l'estime de soi.



Les expériences négatives vécues durant l'enfance et jusqu'à 18 ans laissent des traces dans ton cerveau et te rend plus vulnérable aux facteurs stressant dans ta vie d'adulte<sup>3</sup>. Les statistiques sont assez choquants sur ce sujet. Les personnes ayant vécu des traumatismes dans leur jeune âge, ont plus de risque à développer des maladies auto-immunes, des maladies cardio-vasculaires et des cancers en tant qu'adulte.

### **C'est quoi exactement une expérience négative de l'enfance ?**

Elles peuvent être résumées par la liste suivante

- Maltraitements émotionnelles, menaces ou humiliation verbales
- Maltraitements physiques (sur toi ou sur un autre membre de la famille)

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

- Abus sexuels par quelqu'un d'au moins 5 ans plus grand que toi
- Manque d'affection, d'amour ou soutien au sein de ta famille
- Manque de protection, de nourriture, de vêtements etc.
- Divorce des parents
- Présence d'un membre de la famille sous addiction
- Présence d'un membre de la famille malade mentale ou déprimé
- Abandon parental, perte, décès d'un membre de la famille
- Emprisonnement d'un membre de la famille

Si tu te reconnais dans un (ou plusieurs) des évènements au-dessus, il se peut que ton expérience influence l'image que tu as de toi-même aujourd'hui. Ton expérience a aussi pu augmenter ta sensibilité aux situations stressantes. Ces deux facteurs peuvent freiner ta guérison.

La bonne nouvelle c'est que les traces laissées par ces traumatismes peuvent être atténuées et réparées. Il faut juste être conscient qu'elles existent et les adresser. Pour cela il faut parfois demander de l'aide à un thérapeute (ou une autre spécialiste dans ce domaine).

Pour résumer, afin de retrouver ta santé, tu dois faire équipe avec ton corps et lui montrer de la gentillesse et de la compassion.

Parle-lui comme si tu t'adressais à ton meilleur ami. Autrement dit, arrête de te critiquer en continu et rappelle-toi tous les jours que tu mérites d'être aimé et en bonne santé.

## Pilier II - l'alimentation

---

Quand il s'agit de l'alimentation, pour te guérir, tu as deux missions - nourrir ton corps avec ce dont il a besoin et arrêter de lui donner ce qui lui fait du mal. Je vais essayer de te guider et te donner un maximum de conseils sur ce sujet dans ce chapitre.

On commence par ce qui fait du mal à ton corps.

### Elimine tous ce qui irrite ton corps

Avant de commencer à freiner une voiture qui va à pleine allure, il convient d'abord d'enlever le pied de l'accélérateur. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il faut d'abord arrêter tous les produits qui alimentent l'inflammation chronique dans ton corps, avant de s'attaquer au reste.



Je te suggère donc de supprimer, ou au moins réduire significativement, deux classes d'aliments de ton alimentation. Ce sont les produits sucrés et les aliments « déclencheurs ».

#### 1. Les produits sucrés

**Pourquoi ?** Une trop forte consommation en sucre pendant une longue période va générer une inflammation chronique dans ton corps. Ce sont comme des braises qui ne s'éteignent jamais. Et tant qu'il reste des braises incandescentes, il ne faut pas grande chose

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

pour raviver un feu. Le « feu » peut se traduire par une poussée de SpA, d'éczéma, d'allergie etc.

Pour éteindre ces braises, il faut éliminer le sucre pendant un certain temps (au moins un mois). Une fois que tu as retrouvé ta santé, tu pourras à nouveau goûter des produits sucrés de temps en temps. Juste pas tous les jours - matin, midi et soir...



**Comment ?** Le sucre est aussi addictif qu'une drogue. Il va donc falloir se sevrer. Pour cela, tu as deux options, éliminer tout d'un coup, ou diminuer la consommation petit à petit.

Les deux premières semaines sont connues pour être les plus difficiles. Ensuite, le corps s'habitue et tout devient plus simple. Pour passer le cap des premières semaines, voici trois conseils pratiques.

- ➔ A chaque repas, mange plus de protéine et de bon gras, et mange moins de glucides. Cela stabilisera ton taux d'insuline et tu auras moins de fringales de sucre les heures qui suivent.
- ➔ Fais équipe avec d'autres personnes qui font ce challenge avec toi. C'est plus facile de réussir si tu as des 'partenaires de motivation' qui t'interrogent régulièrement sur tes avancées. Recrute des gens dans ton entourage ou rejoins la [communauté Zero Sugar](#) sur Facebook.
- ➔ Trouve des substituts aux produits sucrés que tu consommes régulièrement. Tu trouveras quelques idées plus loin.

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

Même si je suis adepte de manger le moins possible de choses transformées, c'est pratique de savoir déchiffrer le label des produits industriels. Voici où se cache le sucre ;

- Dans tous ce qui se termine par «-ose » (glucose, fructose, sucrose, dextrose)
- Dans tous les « sirop de » (sirop de maïs, sirop d'érable)

Il y a également les **édulcorants artificiels**, aussi appelés *sucres de substitution* ou *faux-sucre*. Ce sont des molécules qui ont un goût sucré sans pour autant appartenir pas à la famille chimique des sucres.

Je te conseille de les éviter, notamment puisque ces substances vont augmenter ton envie de sucre (le « vrai sucre »)<sup>4</sup>. Et en période de sevrage, ça ne nous arrange pas trop !

### *Des substituts non sucrés*

#### Le petit déjeuner

Smoothie au fruits et légumes • Pudding de chia à fruits rouges et kiwi • Pancakes à la banane • Tartines aux tranches d'avocat • Soupe ou bouillon de légumes • Hachis ou sauté de viande et légumes • Les restes de la veille



Si tu le tolères : Œufs (durs ou brouillés) avec épinards ou avocat • Tartines au beurre ou fromage • Tartines à la purée d'amande, noisette ou cacahuète (non-sucrée)

#### Le goûter et le dessert

Fruits • Compote sans sucre ajouté • Yaourt grec avec des amandes, de la noix de coco râpée ou des cerneaux de noix • Morceaux de chocolat noir (90%) • Muffins à la courge ou à la patate douce

Si tu le tolères : Amandes, noisettes ou d'autres fruits à coque (nature), Beurre de cacahuète (non-sucré), Purée d'amande (non-sucré)

Sodas et jus de fruit industriels

Eau pure • Eau avec du citron pressé • Jus pressé maison

## 2. Les aliments déclencheurs

**Pourquoi ?** Ce que j'appelle les aliments « déclencheurs » sont des produits qui vont aller titiller ton système immunitaire à chaque fois que tu les manges. Le système immunitaire tire aussitôt la sonnette d'alarme et lance une réponse inflammatoire.



Imagine si tu manges ces aliments tous les jours. Tu vas créer une inflammation chronique, et ça c'est une très mauvaise idée si tu as une maladie auto-immune.

Pour réduire tes symptômes, il va falloir identifier ces aliments et les supprimer de ton alimentation.

**Comment ?** Chaque système immunitaire est différent. Tu ne vas pas réagir aux mêmes aliments que ton voisin ou ton collègue. Je ne peux donc pas te donner une liste de choses à exclure.

Il faut que tu te fasses des petites investigations pour identifier TES aliments déclencheurs. Voici deux méthodes que tu peux tester.

➔ Utilise un **journal d'aliment-symptômes**. Note toutes les choses que tu manges dans la journée et ensuite tous les symptômes qui apparaissent dans les jours qui suivent. Si tu le fais suffisamment longtemps, tu devrais voir des relations apparaître. Cela te permettra d'identifier les aliments qui sont déclencheur de symptôme chez toi.

→ Elimine directement les aliments qui tu soupçonnes d'être déclencheurs. Si tes symptômes diminuent, c'est que tu as trouvé au moins un aliment déclencheur. Tu peux éliminer tous « les suspects » en même temps ou les tester l'un après l'autre. Par contre, si tu souhaites les réintroduire, je recommande d'attendre au moins une semaine entre la réintroduction de chaque aliment. Sinon tu ne sauras pas faire la corrélation avec l'aliment responsable au cas où un symptôme réapparaît.



Je disais que je ne pouvais pas te donner une liste de TES aliments déclencheurs. En revanche je peux te donner une liste des aliments à tester (au cas où tu n'as pas d'idée où commencer). Ces aliments sont connus pour être problématiques chez les personnes atteintes d'une maladie auto-immune.

### *Aliments déclencheurs communs*

- Gluten**
- Produits laitiers**
- Œufs**
- La famille de plantes Solanacées** : pomme de terre, tomates, aubergine, poivron, piment, tabac
- Fruits à coques** : amandes, noisettes, pistaches, cerneaux de noix, noix de cajou etc.
- Graines** : graines de tournesol, courge, cacao, café, pavot, moutarde, fenouil, aneth, cumin, coriandre, céleri et anis, ainsi que le quinoa et la noix de muscade.
- Légumineuses** : soja, arachide, haricots, pois, fèves et lentilles

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

Cette liste est uniquement là à titre indicatif, pour te donner des pistes d'investigation. Je ne te conseille surtout pas d'éliminer tous ces aliments de ton alimentation mais de tester groupe par groupe.

Je finirais par préciser que tout le monde n'est pas sensible à tous ces aliments. Pour toi, c'est peut-être juste les œufs qu'il te faut éviter pour aller mieux. Pour quelqu'un d'autre ça sera peut-être le gluten ou les tomates. Il faut simplement que tu vérifies par toi-même.

Bonne investigation !

## Nourris mieux ton corps !

Avant de parler de comment nourrir son corps avec ce dont il a vraiment besoin, je voudrais d'abord faire un micro-cours sur la nutrition.

Notre corps a besoin de **nutriments** pour être en bonne santé. Pour simplifier, ces nutriments peuvent être classifiés en deux groupes, ceux qui fournissent de l'énergie - les **macronutriments**, et ceux qui aident le corps à bien fonctionner - les **micronutriments**.

Si tu as l'habitude de regarder l'étiquette nutritionnelle sur les produits quand tu fais tes courses, tu connais déjà les macronutriments. Il s'agit des **protéines, lipides et glucides**.

Les micronutriments sont beaucoup plus nombreux - d'où la complexité de les manger tous. Il s'agit de différents vitamines, minéraux, acides gras essentiels et acides aminés essentiels.



## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

Maintenant, imagine ton corps comme une voiture. Les macronutriments représenteraient l'essence. Quand il n'y a plus d'essence, ta voiture s'arrête. De la même façon, sans l'énergie venant des protéines, des lipides ou des glucides, ton corps s'arrête.



A leur tour, les micronutriments représenteraient l'huile de moteur et le liquide de refroidissement. Ici, quand le niveau est trop bas, ta voiture ne va pas s'arrêter net. Par contre, elle va fonctionner beaucoup moins bien et elle va s'user plus vite.

De la même façon, si tu as des carences en micronutriments, ton corps va fonctionner moins bien et ta santé va se dégrader.

Dans notre coin du monde, c'est rarement la nourriture qui manque. On n'a donc pas de problème à alimenter notre corps en macronutriments.

En revanche, aujourd'hui on retrouve beaucoup moins de micronutriments dans nos assiettes qu'il y a 100 ans. Cela est principalement dû à deux facteurs.



Premièrement à cause d'une agriculture intensive qui nous fournit en fruits, légumes et viandes beaucoup moins riches en micronutriments.

Deuxièmement, à cause du fait qu'on a perdu l'habitude de faire de la vraie cuisine. (Non, les steak-frites ne valent malheureusement pas un pot-au-feu de ta grand-mère, nutritionnellement parlant).

Pour lutter contre les carences en micronutriments et améliorer ta santé le plus vite possible, il te faut donc des astuces. Ça tombe bien, j'ai sept conseils pour maximiser la valeur nutritive de ton assiette.

Ces conseils sont fortement inspirés par la recherche de deux experts dans le domaine. D'abord, Dr Catherine Shanahan - médecin, expert en nutrition et auteur du livre [Deep nutrition](#) où elle décrit comment les populations en meilleure santé au monde font pour se nourrir. Ensuite, Dr Terry Wahls - médecin qui a réussi à mettre sa sclérose en plaques en rémission par un [régime alimentaire](#) très dense en micro-nutriments.

### 1. Remplace les produits raffinés

**Pourquoi ?** Un produit raffiné a subi une transformation qui le rend plus stable. Cela permet aux industriels de conserver les produits plus longtemps. Malheureusement, le raffinage a le grand inconvénient de chasser les vitamines et les minéraux du produit. Souvent, ce qui reste est donc uniquement les macronutriments. Un apport en énergie et rien d'autre. Autrement dit, des « calories vides ».

Les industriels rajoutent parfois des vitamines ou des minéraux aux produits raffinés afin d'essayer de « réparer » les dégâts.

Par exemple, regarde ton sel alimentaire. Il est probablement enrichi en iode et magnésium. Et tes céréales du matin, elles sont peut-être enrichies en vitamines ? Ne te fais pas d'illusion, ces



## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

rajouts ne permettent pas de retrouver la richesse nutritionnelle du produit d'origine.

**Comment ?** Remplace chaque produit raffiné par un équivalent non-raffiné.

L'huile végétale raffinée (tournesol, maïs, colza, arachide etc.) peut être remplacée par

- ✓ L'huile pressée à froid : huile d'olive vierge ou l'huile de colza vierge

Le sel raffiné (blanc et fin) peut être remplacé par

- ✓ Le sel marin gris, non raffiné
- ✓ La fleur de sel (de Guérande, de Camargue etc.)
- ✓ Le sel rose de l'Himalaya

La farine raffinée de céréale (farine blanche de blé etc.) peut être remplacée par

- ✓ La farine complète
- ✓ La farine de coco, d'amande ou de noisette
- ✓ La fécule/farine de manioc ou arrow-root

Les céréales raffinées comme le riz, blé (sans germe, sans son) peuvent être remplacées par

- ✓ Quinoa
- ✓ Riz complet
- ✓ Des légumes (épinard, brocoli, choux etc.)
- ✓ Des légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois)
- ✓ Des tubercules (patates douces etc.)



## 2. Mange des légumes et viandes frais

**Pourquoi ?** Plus les produits sont frais, plus ils sont riches en vitamines, minéraux et anti-oxydants. Les anti-oxydants sont particulièrement sensibles et se dégradent très vite.

**Comment ?** Consomme simplement les légumes le plus vite possible après la cueillette. Ne les laisse pas faner au frigo pendant une semaine. Si tu sais que tu n'auras pas le temps de les cuisiner, congèle-les en petit morceaux pour les cuisiner plus tard.



En ce qui concerne la viande, c'est la même chose. Choisis des pièces qui sont fraîches et évite bien-évidemment la viande qui a commencé à s'oxyder (noircir).

Les produits congelés sont une très bonne alternative si tu ne veux pas (ou peux pas) faire les courses tous les deux jours.

Aussi, fais attention à la viande marinée ou couverte d'épices (comme le paprika) en grande surface. C'est souvent la viande la moins fraîche qui est utilisée dans ces préparations.

## 3. Cuisine la viande sur l'os

Quand on parle de manger de la viande, on parle le plus souvent des morceaux de muscle de l'animal. Le jambon et le filet de poulet, par exemple, sont des pièces de muscle.

La plupart d'entre nous avons surtout l'habitude de n'utiliser que ces parties de l'animal pour cuisiner. C'est bien dommage puisque tu peux récupérer une tonne de micronutriments supplémentaires en utilisant la pièce de viande entière pour cuisiner.

Quand je dis entière, je parle de l'os sur lequel le muscle est attaché, les tendons qui l'attachent, la couche de gras qui le couvre et même la peau (dans le cas d'un poulet).

Lors de la cuisson, des micro-nutriments vont sortir de l'os, des tendons, du gras et de la peau pour se fondre dans le jus de cuisson. La cerise sur le gâteau ? Cette façon de cuisiner donne aussi plus de goût à ton plat.

Il y a différentes manières à faire cuire une pièce de viande entière. Tu peux par exemple la cuire dans de l'eau avec plein de légumes, comme le pot-au feu, la potée au chou ou n'importe quel type de ragoût.



Tu peux également faire cuire ou rôti la pièce entière au four, sur une couche de légumes par exemple. Surtout, ne perds pas une goutte du jus de viande qui s'est accumulé au fond du plat, il est blindé en nutriments.

Si tu ne sais pas quoi choisir comme viande, voici quelques exemples. Pour les plus économiques, prends les cuisses de poulet, la poitrine, le collier ou l'haut-de-côtelettes de porc, bœuf ou agneau. Si tu veux te faire plaisir, prend un poulet entier ou le gigot, le jarret, l'épaule ou le carré de porc, bœuf, agneau ou veau.

Si tu cherches à diminuer ta consommation de viande, tu peux choisir des morceaux d'os sans, ou avec très peu de viande dessus. Tu les fais cuire avec ton bouillon de légumes comme tu le ferais avec un morceau de viande entière. C'est une très bonne technique pour booster la valeur nutritive de ton plat. En plus les morceaux d'os ne sont pas chers, et même parfois gratuits. Souvent, il suffit de demander gentiment à son boucher pour qu'il te donne des morceaux d'os ou de carcasse de poulet.

## 4. Mange des aliments germés ou fermentés

Tu sais maintenant que les légumes qui viennent d'être cueillis sont les plus riches en micro-nutriments et anti-oxydants. L'idéal est donc de manger local et de saison.

Je vais maintenant te donner deux autres techniques pour avoir des légumes pleins de micro-nutriments toute l'année : la germination et la fermentation.

La **germination** est le processus durant lequel une graine se réveille pour se transformer en jeune pousse. Ce processus produit des vitamines et rend les autres micro-nutriments cachés dans la graine beaucoup plus accessibles pour nous les humains.



Faire germer des graines chez soi est super simple si tu utilises un petit germeoir (par exemple [celui-ci](#)). Tu peux faire germer plein de graines différentes comme des graines de tournesol, Alfalfa, brocoli ou radis noir, mais aussi des lentilles, des pois secs ou des haricots mungo.

Parlons maintenant de la **fermentation**. Elle a lieu quand tu enferme des minuscules organismes (bactéries ou levures) avec un aliment qui contient des glucides. Ces « bons microbes » vont se goinfrer de glucides et rejeter de l'acide ou de l'alcool.

Un produit bien connu et issu de la fermentation est le vin. Ce sont des levures qui « mangent » les glucides du raisin et en rejettent de l'éthanol. La crème fraîche est un autre produit fermenté. Ici ce sont des bactéries qui consomment le sucre de crème (lactose) pour ensuite larguer de l'acide lactique.

Pour nous les humains, cet acide est bien pratique puisqu'il permet de préserver le produit plus longtemps. Mais il y a plein d'autres avantages avec cette fermentation.

Les microbes produisent aussi plein de nutriments pour nous, comme des enzymes, des vitamines et des acides gras essentiels ! En plus, cette petite population de bactérie et/ou levure est ce qu'on appelle un probiotique. Quand tu manges un produit fermenté, ces microorganismes vont atterrir dans ton intestin où ils vont aider à garder un équilibre entre les « bonnes » et les « mauvais » microbes.



Les produits fermentés sont donc une excellente source de micronutriments et vont aussi t'aider à maintenir une flore intestinale saine.

Tu peux préparer des légumes fermentés ou faire des yaourts toi-même. Sinon tu peux les acheter déjà fait. Si tu optes pour cette deuxième alternative, privilégie les produits qui n'ont pas été pasteurisés si tu veux garder tous les bienfaits de la fermentation.

Pour trouver des légumes fermentés dans le commerce, cherche des étiquettes de *légumes lacto-fermentés* ou *Kimchi* (produit coréen) dans le rayon réfrigéré.

## 5. Mange des abats

Ce conseil est celui que j'ai le plus de mal à suivre moi-même. En tant qu'ancienne végétarienne c'est vrai que les abats ne me donnent pas super envie quand je passe devant le boucher le dimanche matin. Pourtant ces morceaux de l'animal sont super denses en micronutriments.

Essaie donc de manger du foie, du cœur, des reins, de la langue, du ris, de la cervelle, des intestins ou du gésier de temps en temps.

Si tu as l'habitude d'en manger depuis ton enfance, je suis contente pour toi ! Par contre, si tu as autant de mal que moi à imaginer des abats dans ton assiette, il va nous falloir quelques astuces.



Commence par les abats les plus accessibles. Pour moi c'est le gésier confit que j'arrive à manger avec une salade verte. J'avoue que le pâté de foie passe bien aussi, avec un morceau de pain et un bon vin rouge.

Une autre astuce consiste à mixer ou hacher les abats finement pour le mélanger avec de la viande hachée. Pour cela tu peux par exemple utiliser le cœur de bœuf ou le foie de volaille. Vas-y progressivement pour t'habituer au goût.

Pour cacher un goût est un peu trop prononcé, tu peux aussi utiliser des épices comme le curry ou le piment.

## 6. Cherche la diversification

Pour maximiser tes chances d'apporter tous les nutriments dont ton corps a besoin pour guérir, il faut varier les produits le plus possible !

Dans les viandes, alterne poulet, bœuf, agneaux, porc et poisson. Pour les légumes, il y a des tonnes de choix différents et la règle c'est encore une fois de va-ri-er le plus possible.

Pour t'aider dans la diversification, je recommande la classification ci-dessous. Si tu manges régulièrement différents légumes des trois groupes, tu es sûr de manger varié.

### **Classe I : Légumes à feuilles vertes**

(Riches en vitamines A, B, C et K)

Epinard, Blette, Oseille, Mâche, Roquette, Salade (romaine, batavia, feuille de chêne, scarole), Cresson, Endive, Chou frisé, Chou kale, Brocoli-rave, Bok choy, Menthe, Persil, Basilic, Coriandre, Aneth



### **Classe II : Légumes et fruits très colorés**

(Riches en anti-oxydant)

Tomate, Carotte, Poivron, Betterave (rouge, jaune), Courge (potiron, potimarron, citrouille, etc.), Patate douce

Fraise, Framboise, Myrtilles, Cassis, Mûres, Grenade, Prune, Pêches, Orange, Citron, Melon, Ananas



### **Classe II : Légumes riches en soufre**

(Riches en composés organosulfurés)

Brocoli, Chou-fleur, Chou de Bruxelles, Chou pommé (blanc, rouge, vert, pointu, cavalier), Chou-rave, Navet, Rutabaga, Radis, Asperge, Ail, Poireau, Oignon, Oignon nouveau, Echalotte, Ciboulette, Champignon, Cresson, Roquette, Brocoli-rave, Bok choy



## 7. N'aie pas peur du gras

Une bonne dose de « gras naturel » (ou « bon gras ») fait partie d'une alimentation variée. Le gras apporte des acides gras essentiels (des oméga 3 et oméga 6), plusieurs vitamines (A, D, E, K) et des anti-oxydants (par exemple les polyphénols et les tocophérols dans l'huile d'olive).

Encore un avantage - le gras n'augmente pas ta glycémie. Autrement dit, il ne va pas créer de montée rapide du sucre sanguin, suivi par la fameuse chute qui te donne des fringales ou un coup de barre.

Mais c'est quoi le « gras naturel » ? C'est le gras qui vient de produits non-raffinés. Dans les produits d'origine végétale, tu as **l'huile d'olive**, **l'huile de coco** et les **avocats**. Dans les produits d'origine animale, tu trouves le **beurre**, le **ghi** (beurre clarifié), le **lard**, la **graisse de canard** et d'autres graisses animales (par exemple la couche qui se trouve sur une pièce de viande).



Avant de terminer, je pense qu'il est important de clarifier deux fausses idées reçues liées au gras.

NON, le gras ne fait pas grossir. Si tu cherches à perdre du gras, il faut en revanche limiter l'apport en sucre et en glucides.

NON, le « gras saturé » (plus exactement les acides gras saturés), n'augmente pas le risque de maladie cardiovasculaire. Ce mythe vient d'une hypothèse qui a été faite dans les années 50 aux Etats Unis (par un Monsieur qui s'appelait Ancel Keys). Aucune preuve solide supportait la théorie mais elle a quand même pris de l'ampleur pendant des décennies. Depuis, de nombreuses études

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

ont montré que cette théorie est fausse. Voici une des [des dernières en date](#).

## Pilier III - le stress

---

Le stress ponctuel, en petite quantité, peut être bénéfique pour la santé. L'exercice physique en est un parfait exemple. En revanche, le stress continu et quotidien est néfaste pour la santé. Plus particulièrement dans le cadre des maladies auto-immunes, le stress chronique peut aggraver tes symptômes et augmenter le risque de développer d'autres maladies auto-immunes.



Si le stress fait partie de ton quotidien, je te conseille vivement d'essayer de faire quelque chose pour le diminuer. Chez la plupart d'entre nous, moins de stress veut dire des poussées moins fréquentes et moins fortes.

Si tu ne sais pas comment t'y prendre pour gérer le stress, tu peux t'inspirer des cinq stratégies que je décris ci-dessous.

### Cibler les situations stressantes quotidiennes

Prends note pendant 24h (ou plus) de toutes les situations qui provoquent une réaction négative chez toi. Par exemple, quand tu te retrouves bloqué-e dans les bouchons, quand tu dois interagir avec une personne 'toxique' ou quand tu es forcé-e de faire une activité dépourvue de sens au travail.

Ensuite, pour chaque situation, identifie une action à mettre en place pour diminuer ce stress. Ça pourrait être d'éviter la situation le plus possible ou bien de changer ta réponse à la situation.

Prenons l'exemple des bouchons pour aller au travail. Pour éviter la situation, tu peux décaler ton heure de départ ou faire du télétravail. Si ce n'est pas possible, tu peux changer ta réaction à la situation. Pour cela, tu décides simplement de ne pas te laisser affecter par la situation. Tu peux mettre la musique ou un podcast intéressant pour t'aider à penser à autre chose.



Personnellement, j'aime beaucoup la technique de Hal Elrod (auteur du livre [Miracle Morning](#)). Il s'autorise maximum 5 min d'émotions négatives face à une situation. S'il ne peut rien faire pour la changer, il accepte la situation et décide simplement d'être heureux quand même.

## Diminuer la charge mentale

Le fait de devoir penser à tout est usant. De planifier les repas pour la semaine, de vérifier qu'il y a du linge propre, de pas oublier de payer les factures, de chercher un cadeau pour la fête d'anniversaire qui approche etc.



Ce qui est usant ce n'est pas forcément le fait d'effectuer toutes ces tâches mais plutôt le fait de constamment avoir la tête pleine d'idées, de rappels et d'angoisse d'oublier quelque chose d'important. Surtout le soir au moment de se coucher cela peut être difficile de calmer son cerveau qui travaille à fond pour passer en revue la To-Do list des choses à faire et s'assurer de ne pas en rater une.

Si tu te reconnais dans ce que je viens de décrire, je te conseille d'alléger cette charge mentale pour te sentir moins stressé.e.

## Les 4 piliers pour retrouver sa santé

Commence par vider ta tête sur une feuille de papier. Écris toute les tâches quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles que tu es sensé-e gérer. Trouve ensuite un moyen de pouvoir les sortir de ta tête pour du bon.



Par exemple, tu peux déléguer des choses à d'autres personnes (ta compagne, ton compagnon, tes parents, tes enfants, un voisin etc.).

Fais-leur bien comprendre que c'est lui/elle/eux qui est le nouveau responsable et que tu ne t'en occuperas plus.

Tu peux aussi te mettre des rappels sur ton téléphone le jour où tu dois t'occuper d'une certaine tâche. De cette façon, tu ne dois pas faire l'effort d'y penser tous les jours et tu n'as pas le stress lié au risque d'oublier.

## Apprendre à dire non

Tu n'es pas obligé-e de participer à chaque évènement, soirée ou activité. Tu as le droit de dire non.

A partir du moment où tu préviens suffisamment tôt, personne ne pourrait t'en vouloir. Je te conseille même de bloquer des soirées « repos » dans ton agenda, juste pour toi.



Si tes amis/collègues ne comprennent pas pourquoi tu ne « veux jamais sortir », explique-leur ta situation. Que si tu n'écoutes pas ton corps, tu risques de te retrouver cloué-e au lit pendant une semaine (par exemple). Si ce sont des vrais amis, ils comprendront.

Si tu es invité-e par des gens que tu connais moins bien tu peux simplement dire que tu n'es pas disponible ce jour-là sans rentrer

dans les détails. En plus, si ça tombe sur ta soirée « repos », tu ne mens même pas !

### Respirer profondément

Prend l'habitude de respirer calmement et profondément trois fois à chaque fois que tu te sens stressé.e. Tu seras étonné.e de voir les bienfaits que ça fait.

Je recommande aussi de faire cet exercice avant chaque repas. Tu mangeras moins vite et tu auras une meilleure digestion.



### Toucher

Le contact physique est très efficace pour diminuer le stress. Je te conseille donc d'embrasser ta/ton partenaire dès que tu peux. Et ne t'arrête pas là, fais l'amour ! C'est un anti-stressant hyper efficace. Tu peux aussi trouver les bénéfices du toucher dans une séance de massage ou dans des caresses de ton animal de compagnie.



## Pilier IV - le sommeil

---

### Pourquoi le sommeil est important

Tu savais que le sommeil a autant d'impact sur ta santé que l'alimentation ? Quand on dort trop peu notre corps s'affaiblit. On ressent plus fortement les douleurs, on risque plus facilement de chopper un rhume et on augmente même les risques d'obésité, dépression, maladies vasculaires et j'en passe<sup>5</sup>.



Il a même été démontré que les troubles de sommeil augmentent le risque de développer une maladie auto-immune comme la spondylarthrite ankylosante, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus érythémateux disséminé, le syndrome de Sjögren ou la sclérodémie systémique<sup>6,7</sup>.

Si tu as déjà une maladie auto-immune, je crois que tu es d'accord avec moi pour dire que « UN ça suffit, on n'en veut pas d'autre ! ». Et si on pouvait diminuer la sensibilité à la douleur même rien qu'un peu, ça ne serait pas mal non plus.

J'espère que je t'ai convaincu.e de l'importance du sommeil dans notre cas. Mais comment fait-on pour bien dormir ?

### Trouver la bonne durée de sommeil

En moyenne, une personne a besoin de 7h-9h de sommeil par nuit. On considère aujourd'hui qu'il manque aux gens 1/2h à 1h de sommeil.

Pour vérifier si tu dors assez, pose-toi ces cinq questions.

- Est-ce que j'ai besoin d'utiliser un réveil pour me réveiller à l'heure ?
- Est-ce que j'ai de grosses difficultés pour sortir du lit le matin ?
- Est-ce que je me sens fatigué.e rapidement quand je conduis ?
- Est-ce que j'ai des difficultés à me concentrer ou à retenir des choses ?
- Est-ce que je m'endors dès que je me couche dans le lit ?

Si tu as répondu OUI à au moins une des questions, tu manques probable de sommeil.

Le manque de sommeil peut venir de deux problèmes, trop peu de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité. J'adresse ces deux problématiques ci-dessous.

## Comment faire pour dormir plus ?

Pour dormir plus longtemps, « tu n'as qu'à te coucher plus tôt le soir ». Oui, je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Je suis la première à résister à l'envie de me coucher quand le sommeil s'installe. Il y a trop de trucs à faire ! Je partage ici les techniques que j'utilise pour m'améliorer sur ce point.



Il y a seulement 24h dans une journée et on a tous des engagements à respecter. La vie en famille, le boulot, les tâches ménagères, des séances de sport, des rendez-vous avec des amis etc. - tout prend du temps !

Si j'ai réussi à te convaincre que le sommeil est un des facteurs clé dans ton parcours de guérison, j'espère que tu es prêt à revoir ton planning journalier pour trouver les heures de sommeil qu'il te faut.

Commence par planifier ton heure de coucher en fonction de l'heure où tu te lèves, la durée du sommeil dont tu as besoin et le temps qu'il te faut pour t'endormir. Par exemple, disons que tu te lèves à 6h00, que tu as besoin de 7h30 de sommeil et qu'il te faut environ 15 min pour t'endormir le soir. Il faut donc que tu te couches à 22h15.



Si c'est compatible avec ton planning actuel, tant mieux ! Sinon, il faut qu'on le revoie. Pour cela, je vais te demander de prendre un stylo et un papier. Examine ta journée et liste toutes les activités d'une journée typique, dans l'ordre chronologique. Indique bien les horaires de chaque tâche.

Maintenant, sois honnête, est-ce qu'il y a des tâches moins importantes (moins importantes que ta santé hein !) que tu peux supprimer ou au moins réduire en temps ? Par expérience, je sais que c'est facile de végéter devant la télé pendant 2h après manger le soir, ou de regarder Instagram/Facebook 20 fois dans la journée...

En tant que mère de famille, je sais aussi que la plupart des parents n'ont déjà plus de temps pour eux et que c'est difficile (voire impossible) de dégager du temps supplémentaire. Voici mes conseils dans cette situation :

- ➔ Relâche la pression d'avoir une maison toute propre : un peu de poussière dans les coins n'a jamais tué personne.
- ➔ Cuisine pour plusieurs diners à la fois : tu passes quasiment le même temps en cuisine à préparer le diner pour un soir que pour trois soirs.
- ➔ Prépare-toi le soir en même temps que tes enfants : si vous dinez ensemble, vous pouvez aussi vous brosser les dents ensemble, vous laver et vous mettre en pyjama ensemble. C'est plus rigolo pour les enfants et tu gagnes du temps précieux.

Voilà, une fois que tu es prêt-e pour le lit à la bonne heure, installe-toi avec une tisane et un bouquin et félicite-toi !

# Comment faire pour améliorer la qualité de sommeil ?

Une mauvaise qualité de sommeil peut avoir plusieurs origines.

Premièrement, ton sommeil peut être perturbé par des événements stressant ou des mauvaises habitudes. Pour y remédier, j'ai préparé 7 conseils pratiques pour toi ci-dessous.

Deuxièmement, tu peux être sujet à l'insomnie, c'est à dire des difficultés à s'endormir, à rester endormi et de se rendormir. Si c'est ton cas, tu trouveras des conseils plus loin.

Troisièmement, tu peux être sujet à l'apnée de sommeil. Pour adresser ce problème il faut aller voir un ORL ou un pneumologue.

## 7 astuces pour un bon sommeil

### *1. Crée ton sanctuaire de sommeil*

Fais-en sorte que ta chambre soit sombre, calme et fraîche (16-18 °C). Adapte le matelas et les oreillers pour que tu sois confortable. Cette pièce doit uniquement servir pour dormir ou pour la relaxation avant le sommeil. Bannis donc toute autre activité comme de travailler sur ton ordinateur, regarder ton smartphone ou la télé etc.



### 2. Expose-toi à la lumière naturelle le matin

Une exposition à la lumière du jour de seulement 30 min va t'aider à mieux dormir le soir. Pour un meilleur effet, fais-le dans la matinée ou à la pause déjeuner. La lumière naturelle va jouer sur la sécrétion d'hormone (la sérotonine et la mélatonine) et ainsi réinstaurer le rythme biologique de sommeil.



### 3. Evite la lumière artificielle le soir

Afin de ne pas perturber le rythme biologique de sommeil, il faut éviter la lumière artificielle avant de se coucher. Une bonne règle à suivre est d'éteindre tous les écrans (télé, ordinateur, smartphone) 2h avant ton heure de coucher.



Si tu ne peux pas le faire, limite au moins les dégâts en filtrant la lumière bleue. Pour cela, tu peux utiliser le logiciel [f.lux](#) sur ton ordinateur, le mode *night shift* (ou *éclairage nocturne*) sur ton smartphone ou des simples lunettes avec un filtre de lumière bleue (ça ressemble à [ça](#)).

### 4. Supprime les facteurs stimulants dans l'après-midi

Essaie d'éviter le café et le thé dans l'après-midi, les produits sucrés après 15h et trop d'alcool le soir.

### 5. Fais 30 min d'activité physique par jour

Si tu en fais déjà, c'est super ! Fais juste attention d'avoir au moins 2h de battement entre la fin de ta séance et l'heure de coucher.

Si tu as du mal à te motiver, vas-y progressivement. Commence par une petite marche à pied le matin, ou le midi (pense au 30 min de lumière de jour !). Pour te motiver, tu peux utiliser un ami, un collègue ou une application. Personnellement, j'utilise [Runtastic](#) qui a plein d'exercices de pompes, abdos, squats etc.



### 6. Termine le dîner 2h avant de te coucher

Pour ne pas être gêné-e par la digestion, il est recommandé d'arrêter de manger 2h avant de se coucher.

### 7. Instaurer un rituel de coucher

Crée une petite routine relaxante et déstressante avant te coucher. Tu peux par exemple prendre un bain, faire la méditation, faire des étirements ou t'installer avec une bouillotte (pour soulager la douleur) dans le lit avec un bon livre et une tisane.



Le but c'est de créer un rituel que ton corps associe avec l'arrivée du sommeil.

## Gérer le stress lié à l'insomnie

L'insomnie est le trouble de sommeil le plus courant. Le terme regroupe plusieurs troubles de sommeil ; des difficultés de s'endormir le soir, des difficultés à rester endormi toute la nuit, des difficultés à se rendormir à nouveau et le fait de se réveiller trop tôt le matin. Parmi les affections médicales, la douleur est la cause principale de l'insomnie.



Si la douleur t'a déjà empêché de dormir, tu sais que l'insomnie crée rapidement un cycle vicieux. Le manque de sommeil te plombe la morale et te rend beaucoup plus sensible à la douleur. Du coup tu arrives encore moins à accomplir tes tâches quotidiennes et cela te rajoute du stress. La douleur et le stress alimentent l'insomnie. Plus tu te mets la pression pour dormir, moins tu arrives à trouver le sommeil. Après plusieurs nuits blanches, tu commences à angoisser de l'idée de te coucher. C'est un cycle vicieux qu'on va rompre pour que tu ailles mieux !

Voici mes conseils pour y arriver :

→ **Arrête de te battre.**

Je sais que c'est stressant de voir l'heure qui passe, de visualiser à quel point tu vas être fatigué-e le lendemain etc. mais là c'est le moment d'abandonner et accepter la situation. Dis toi « ok, je vais passer une nuit blanche. Ce n'est pas grave. Mon corps est fort et je vais pouvoir gérer demain même si je suis fatigué-e ». Le simple fait d'arrêter de te "battre" pour trouver le sommeil va t'aider à te détendre.

### → Utilise des techniques de relaxation.

En journée, quand on s'occupe l'esprit avec plein de choses différentes, on arrive parfois à oublier la douleur. Le soir en revanche, on se retrouve seul.e avec sa douleur et les tensions accumulées pendant la journée.



Heureusement, il existe plusieurs exercices simples pour se détendre.

La première chose que je recommande est de faire l'exercice de gratitude où tu penses à 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e. Par exemple, 1) ma famille est en bonne santé, 2) ma vue n'est pas atteinte par ma maladie, ... etc. ... 10) j'ai des collègues formidables. C'est en fait impossible de ressentir le stress ou des pensées négatives en même temps que tu te sens reconnaissant.

Un deuxième exercice efficace consiste à méditer 10 min allongé.e dans le lit. Pour t'aider, tu peux tester les séances guidées gratuites des applications [zenfie](#) ou [petit bambou](#).

Le troisième conseil que j'ai à te donner, c'est de tester une séance de sophrologie avec un professionnel, si tu veux aller plus loin.

### → Si tu n'es pas fatigué.e, lève-toi.

Le fait de tourner en rond dans le lit si tu n'arrives pas à trouver le sommeil va créer une mauvaise habitude et envoyer les mauvais signaux à ton corps. Fais plutôt une activité relaxante comme la lecture, la méditation ou le tricot en attendant que le sommeil arrive.

### → Demande de l'aide.

Prends rendez-vous avec un expert en psychothérapies cognitivo-comportementales (TCC) spécialisée dans l'insomnie. Ce genre de thérapie est recommandé pour les troubles de sommeil et s'est

## **Les 4 piliers pour retrouver sa santé**

déjà montré bénéfique pour la douleur chronique et la fibromyalgie.

## Conclusion

---

Si tu suis les conseils que je partage dans ce guide, tu as de grandes chances pour que ta santé s'améliore drastiquement.

Même un petit changement dans des habitudes peut avoir un grand impact. Ne te laisse donc pas décourager par la grande quantité d'information. Si ça représente trop de conseils d'un coup, ce n'est pas grave, vas-y progressivement. Commence par attaquer un premier pilier et avance petit à petit à ton rythme.

Tu verras, les changements sont de plus en plus faciles à mettre en place. Dès que tu commences à ajuster ton alimentation, tes symptômes vont commencer à se calmer. Tu vas donc mieux dormir et seras ainsi moins stressé.e. Comme tu te sentiras plus en forme, tu seras plus apte à prendre des bonnes décisions qui amélioreront encore ta santé. Tu auras ainsi créé un cycle vertueux qui t'amènera à une vie en pleine santé.

Je voudrais aussi dire qu'on ne peut pas être parfait dans tout. Il est quasi-impossible de suivre ce guide à la lettre tout le temps. Il y a forcément des périodes où on dort moins ou où on ne peut pas contrôler son alimentation complètement. Ce guide est là pour te montrer sur quel autre pilier tu peux jouer pour compenser ces petits « ratés ».

## Références

---

1. Dum RP, et al. Motor, cognitive, and affective areas of the cerebral cortex influence the adrenal medulla. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2016 Aug 30; 113(35): 9922–9927.
2. Verburg-van Kemenade BML, et al. Neuroendocrine-immune interaction: Evolutionarily conserved mechanisms that maintain allostasis in an ever-changing environment. *Dev Comp Immunol*. 2017 Jan;66:2-23.
3. Dube SR, et al. Cumulative Childhood Stress and Autoimmune Diseases in Adults. *Psychosom Med*. 2009 Feb; 71(2): 243–250.
4. Suez J, et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*. 2014 Oct 9;514(7521):181-6.
5. Watson NF, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*. 2015 Jun 1; 38(6): 843–844.
6. Kang JH, et al. Obstructive sleep apnea and the risk of autoimmune diseases: a longitudinal population-based study. *Sleep Med*. 2012 Jun;13(6):583-8.
7. Hsiao YH, et al. Sleep disorders and increased risk of autoimmune diseases in individuals without sleep apnea. *Sleep*. 2015 Apr 1;38(4):581-6.