

# Bonne lecture

BULLETIN D'INFORMATION

(Je trouve important de préciser que ce texte a été écrit par moi personnellement, et non par une IA. à part la traduction en français. Profitez des erreurs, elles font partie du charme. )

Un grand bonjour et joyeux automne à tous mes merveilleux clients ! Je vous écris pour créer un lien avec vous. J'espère pouvoir vous donner un peu d'inspiration, ainsi que quelques conseils pour éviter l'inflammation cette saison. Concernant mon nouveau cheminement dans la maternité et la conciliation avec la vie professionnelle, j'ai trouvé un horaire confortable. Petit rappel : je travaille maintenant 3 jours par semaine, du lundi au mercredi. Cet horaire restera le même pour le reste de l'année, à moins qu'un imprévu ne survienne.



*Oct Nov*



Au fil de mon expérience, je ne peux m'empêcher de remarquer l'augmentation des douleurs et des inconforts chez mes clients à cette période de l'année. Bien sûr, je prends en considération les changements de température et de climat. Mais je crois qu'il existe aussi une corrélation entre ce que nous consommons et la façon dont nous nous sentons peu après. Je ne suis pas nutritionniste certifiée, ni ne prétends l'être. Mais j'ai une véritable passion pour la santé, et j'adore motiver les gens à adopter des habitudes saines et durables. J'ai donc préparé quelques conseils simples pour éviter l'inflammation cette saison.

# Continué

## BULLETIN D'INFORMATION

Ne vous méprenez pas ! Moi aussi, je suis tombée dans le piège saisonnier du pumpkin spice et des petites douceurs automnales. C'est une saison tellement amusante. Mais écoutez-moi bien :

Vous pouvez savourer vos parfums de citrouille et de cannelle sans conservateurs ni colorants artificiels. Ces derniers peuvent déclencher de l'inflammation dans le corps, surtout dans l'intestin. Cela peut affecter l'"autoroute" de communication entre votre intestin et votre cerveau, et donc influencer votre façon de penser et de fonctionner. Essayez d'utiliser des saveurs naturelles d'automne comme la cannelle, la muscade, la pomme, le gingembre ou le sirop d'érable naturel. Esprit heureux, corps heureux, âme heureuse. Encore une fois, ce ne sont que mes conseils bienveillants.



*Oct Nov*

En dehors de ça, la saison regorge d'aliments naturels anti-inflammatoires comme la citrouille, les patates douces, les choux de Bruxelles, les betteraves, les pommes, les canneberges, le chou kale, les poires, les carottes, le curcuma. Personnellement, je râpe du gingembre frais dans presque tous mes repas du soir pour ma famille. C'est mon petit secret classique pour booster le système immunitaire lors de la transition vers les mois plus cocooning.

Mon prochain conseil concerne l'activité physique. Je comprends tout à fait si cela est déjà difficile pour vous. Nous ne sommes pas tous bâtis de la même façon. Ce que j'entends par là, aura une signification différente pour chacun. Mais pour faire simple : ne cessez pas de bouger. (Pas d'hibernation en mode patate de canapé !)

Le mouvement stimule la circulation. La circulation réduit l'inflammation. Comme nous avons moins de circulation sanguine durant les mois froids, les étirements et l'exercice deviennent encore plus essentiels à mesure que les températures baissent.



Maintenant, certains pourraient ne pas aimer ce prochain conseil. Parlons de la farine blanche.

Tarte à la citrouille, farce, petits pains, brioches à la cannelle, pâté au poulet... Oh oui, c'est la saison ! Je comprends tout à fait. Mais je souhaite seulement vous rappeler d'être plus intentionnels avec la quantité que vous consommez. Bien souvent, l'inflammation que vous ressentez provient d'un repas de famille que vous avez mangé trois jours auparavant. Si c'est le cas, cela finira par se digérer et disparaître une fois que vous vous remettez sur la bonne voie. (Oui, parfois, votre intestin peut prendre de 3 jours à une semaine pour éliminer complètement les toxines.)

Sans vouloir enfoncer des portes ouvertes, il est essentiel de gérer votre stress au quotidien. Comment choisissez-vous de gérer votre stress ? Avez-vous une routine régulière pour vous détendre ? Attendez-vous d'explorer, de vous épuiser ou de craquer avant d'agir ?

Stress chronique = Inflammation chronique.



## *Mindfulness*

### Qu'est-ce que la pleine conscience ?

C'est ralentir intentionnellement son esprit afin d'avoir le temps de traiter, de se recentrer et de réguler ses pensées. Certaines personnes le font par la respiration, l'écriture, la prière, la marche, la méditation, etc.

Vous n'aurez pas toujours cet ami ou ce proche bienveillant pour vous réconforter et vous soutenir dans vos épreuves. Avoir une méthode personnelle pour vous recentrer n'est pas seulement pour vous. C'est aussi pour les autres autour de vous. Plus vous devenez centré, plus vous pouvez servir les autres. Et plus vous servez les autres, plus votre communauté s'élève et l'effet d'entraînement continue.



# Note finale

BULLETIN D'INFORMATION

Si vous avez lu jusqu'ici, je vous félicite. Merci infiniment pour votre lecture.

Mon prochain conseil, que je recommande toute l'année, est de boire de l'eau. Personnellement, je choisis l'eau de source plutôt que celle du robinet — mais c'est ma préférence. Je comprends que certaines personnes n'aiment pas boire de l'eau, mais se forcer malgré tout en vaut vraiment la peine.

Si vous ne buvez pas assez d'eau, voici ce qui se passe :

- Moins de lubrification des articulations
- Ralentissement de la détoxicification
- Augmentation du stress oxydatif (autrement dit : les molécules nocives s'accumulent, endommageant les cellules et causant plus d'inflammation)
- Épaississement du sang
- Déclenchement de réactions immunitaires

Vous comprenez l'idée.



*Rester hydraté*

Gardez une bouteille d'eau avec vous partout, même à la maison. C'est un simple ajustement d'habitude qui peut faire une grande différence. Essayez !

Voici donc quelques-unes de mes façons personnelles d'éviter l'inflammation, d'éviter de tomber malade et de "survivre" à la transition automnale. J'espère que vous avez trouvé ce texte intéressant à lire. J'espère aussi qu'il vous a donné l'inspiration de faire des choix plus sains pour cette saison d'automne. N'hésitez pas à me contacter si vous le souhaitez, je serais ravie d'avoir de vos nouvelles !

N'oubliez pas de réserver votre prochain rendez-vous de massage. Je suis là si vous avez besoin. (Lundi, mardi, mercredi) – 10h à 17h30.