

## Energie: Tout est une question de balance

### Cerveau

Neurotransmetteurs / Hormones

**Circulation** – apport des nutriments / oxygène

Cellules - **Mitochondries** → production d'énergie (**ATP**)

**Sommeil** → processus réparation (hormone de croissance)



**Sommeil**  
Peu ou mauvais

**Maladies énergivores**  
(mononucléose, FM, SED, insuffisance cardiaque, narcolepsie, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque...)

**Infections silencieuses**  
(CMV, candidose, Lyme...)

**Douleurs**  
(aigues ou chroniques)

**STRESS !!!!**  
Dépression, Burn-in/out, Chocs émotionnels...  
Je DOIS être, je DOIS faire...

**Dysfonctions métaboliques**  
(Hypothyroïdie, Résistance insuline / Diabète Type 2, carence Fer / anémie, carences Vit D, Mg, Vit B, Vit C...)

**Allergies, intolérances** alimentaires, chimiques, électromagnétiques...

**Détoxication**  
(pollution, pesticides, médicaments...)

**Boulimiques de la vie**  
TROP sport, TROP travail, TROP activités...

## ... en plus d'une alimentation équilibrée ...



- Profitez de vos **passions** à fond ! Faites de **activités en pleine air**.
- **Reposez-vous** chaque fois que vous le pouvez! jusqu'à ce que vous soyez en forme et que vous vous sentiez préparé.
- Lorsque vous êtes fatigué, arrêtez-vous et reposez-vous. Faites une petite **sieste**, prenez suffisamment de **pauses au travail**.
- Prenez soin de votre physique afin de bien **oxygénier les cellules** de votre corps, autant du cerveau que des autres organes clés, comme les poumons ou le foie.
- **Respirez !**
- Gérer le **stress** et l'anxiété. Pratiquez des techniques de relaxation.
- Faites les choses **sans vous presser** (et avec des pauses).
- **Dites Non** quand vous ne pouvez pas ou plus.
- **Pensez positif** ☺
- **Buvez** beaucoup d'eau (min 1,5l)
- ...

**Anémie**

**(Fer et vit B12)**

**Hypothyroïdie**



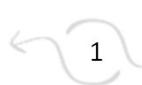
### Attention aux apnées du sommeil

(si vous ressentez une impression de fatigue chaque matin en vous réveillant, faites le test du sommeil !)

Qualité de sommeil !!!



Dr Julie Vandepapelière  
Onco – Nutri Santé



1

b-nutrition