

## **Présentation**

### **Bien-être et être bien**

Le bien-être, c'est être bien.

Une phrase dit que tout ce que l'on donne au corps, le corps nous le rend.

Ma définition du bien-être, est qu'il s'entretient régulièrement sur plusieurs aspects : physique, alimentaire, naturel, psychique.

Il a de nombreuses branches qui sont toutes aussi importantes l'une que l'autre. La santé est une habitude que l'on cultive avec soi-même pour soi-même afin d'avoir une vie riche et saine.

Dans notre société en perpétuel mouvement, nous sommes constamment occupés par le travail, nos pensées et l'organisation du lendemain, mais oublions souvent de prendre soin de notre corps.

L'accumulation de fatigue, de douleurs et notre état de santé peuvent nous affecter partout où nous allons. Par conséquent, il est important de prendre soin de notre corps pour éviter d'être fatigué, colérique, déprimé, impatient.

Il existe de nombreuses pratiques bénéfiques telles que la naturopathie et la sophrologie pour prendre soin de notre corps, pratiques dont je vais vous parler dans cet ouvrage. Mais on peut voir aussi des notions explicites sur les différents besoins alimentaires fondamentaux tels que les Oligoéléments, minéraux, vitamines et les vertus de certaines plantes médicinales.

J'aborderais aussi des thèmes sur la santé, les besoins essentiels du corps, les plantes, pour que chacun puisse prendre soin de sa santé en donnant certains éclairages et indication sur la thématique pour que chacun puisse le faire de manière volontaire.

En proposant des exercices et des thématiques axées sur les préceptes du bien-être tels que la sophrologie, la naturopathie, le yoga et la méditation, on atteint potentiellement l'harmonie et la quiétude en se reconnectant à son corps et à ses sensations.

De plus, j'aborderai les différents aliments à consommer chaque jour pour avoir le taux adéquat de vitamines, minéraux essentiels, protéines, antioxydants et obtenir toute l'énergie nécessaire pour être dans une forme optimale chaque jour.

Les vertus des plantes médicinales pour soigner le corps contre tous maux, problème respiratoire, toux, arthrose, qualité de peau, sommeil, transit intestinal, digestion, hypertension, gênes articulaires, perte de poids, seront abordées dans ce chapitre, ainsi que Les bienfaits de boire quotidiennement de l'eau et de faire du sport.

Ces thèmes sont un condensé de mes différentes recherches sur les bienfaits naturels pour le corps et l'esprit.

Aujourd'hui, on peut apercevoir une apparition massive de cabinets de naturopathie et de sophrologie s'inspirant de la culture et de la médecine asiatique, qui ont une appréhension de la santé plus naturelle et très rattachée au corps.

La société a bien évolué sur l'appréhension de la santé et cela peut assurer qu'un bon volume de personnes soient en bonne santé même en vieillissant car elles prennent très tôt en

vigueur l'importance de leur alimentation, faisant que le corps devienne plus résistant face au temps, avec des défenses et composants protecteurs plus solides et combattifs.

En mangeant également des aliments riches en vitamines, oligo-éléments et minéraux, cela crée une grande différence au fil des années.

Pour l'approche thérapeutique, on voit de plus en plus émerger de la méditation, des exercices de respiration quotidiens, du yoga, de la marche et du sauna. C'est en voyant cette efficacité sur les résultats que des cabinets de sophrologie et naturopathie ont commencés à émerger.

Les résultats de ces exercices sont une augmentation des capacités d'énergie, de vitalité, plus de concentration, un meilleur par rapport à soi, équilibre et santé. On voit des activités relaxantes quotidiennes, qui permettent au corps de se régénérer et se tonifier.

**Ses différents thèmes sont un condensé de mes différentes recherches sur les bienfaits naturelles pour le corps et l'esprit.**

## **Les bienfaits de l'eau**



**1. Premier** effet bénéfique de l'eau sur l'organisme :  
l'hydratation.

À la première lecture, cela paraît évident... pourtant 75% des personnes ne s'hydratent pas assez. Le corps est composé à 70% d'eau, il est donc obligatoire de bien s'hydrater tout au long de la journée afin d'alimenter tous les organes en eau et permettre au corps de fonctionner de manière optimale.

Il est recommandé de boire entre 1 et 2 litres d'eau par jour et pour être rempli d'énergie et en bonne santé.

## **2. Elle donne bonne mine**

Elle donne une peau plus jeune et lumineuse

## **3. Elle élimine les toxines**

Les toxines sont généralement produites par une consommation en aliments trop riche ou en produits trop modifiés. Ces toxines ne doivent pas s'accumuler car elles peuvent avoir un impact directement sur la santé qui se fait ressentir sous forme de fatigue, perte d'énergie, difficulté digestive, insomnie ou encore sous forme de maux de tête. L'eau est une boisson vitale pour l'être humain, il est donc essentiel d'en boire pour assurer l'évacuation des toxines. Les toxines apparaissent aussi régulièrement dans le corps à cause d'organes qui extériorisent comme la peau avec la transpiration, les reins, le foie... Si vous n'êtes pas consommateurs d'aliments riches, pensez à vous hydrater régulièrement !

## **4. Elle prévient l'arthrose**

L'eau est effectivement une solution peu connue pour prévenir l'arthrose. Boire suffisamment d'eau permet une meilleure articulation et limite les frictions des articulations. Une mauvaise hydratation amplifie les frottements et augmente les risques d'arthrose grave ainsi que des douleurs.

## **5. Elle aide à garder la ligne**

L'eau ne permet pas de mincir à proprement parler. Cependant elle contribue à la perte de poids car elle favorise l'impression de satiété ainsi que l'élimination des graisses. Boire de l'eau

avant chaque repas permet ainsi de réduire les quantités consommées et donc avoir un apport calorique réduit.

## **6. Elle réduit le stress**

Notre cerveau est constitué du cortex, et lorsque notre corps se déshydrate cet organe l'alerte du danger et se met en état de stress intense. L'eau a un lien direct avec le bien-être psychologique car elle agit sur le moral et les émotions.

## **7. Elle facilite la digestion**

L'eau participe à presque toutes les étapes du transit et plus particulièrement dans les intestins. En effet, lors du passage des aliments dans l'intestin grêle, une bonne hydratation va faciliter l'activité digestive. De plus, c'est dans l'intestin grêle que la plupart des minéraux sont absorbés par le corps et un environnement liquide permet une meilleure absorption.

Elle joue également un rôle important dans le gros intestin. Lorsque des fibres solubles sont ingérées (flocons d'avoine, orge, haricots etc.), l'eau joue un rôle majeur dans la dissolution de ces aliments car elle va leur permettre de gonfler et de prendre du volume pour mieux se décomposer. Dans la plupart des légumes et d'autres aliments comme les céréales, on retrouve les fibres insolubles. Ces fibres retiennent l'eau sans les absorber ce qui permet de stimuler le système digestif et garder un mouvement fluide et régulier.

Afin de garder votre système digestif en bonne santé, veillez à boire beaucoup d'eau chaque jour, c'est une action simple qui vous assurera la régularité de votre système digestif.

## **8. Elle réduit l'assèchement des muqueuses**

La bouche et Les muqueuses sèches provoquent le développement accru des bactéries ce qui contribue à la mauvaise haleine. C'est d'ailleurs une des raisons de l'haleine moins fraîche au réveil, car lorsque nous dormons il n'y a pas d'hydratation régulière et nos muqueuses sont totalement asséchées. Une consommation quotidienne de 1,5 litres d'eau permet la bonne hydratation de la bouche et ainsi de limiter le développement des bactéries buccales et d'éliminer les toxines accumulées.

## **9. Elle prévient les maux de tête**

Un manque d'hydratation peut provoquer des maux de têtes. Le manque d'eau dans l'organisme entraîne un nombre important de dysfonctionnements dans l'organisme en général et notamment dans le cerveau, qui est l'organe le plus sensible à la déshydratation.

S'il y a un manque d'hydratation, le taux de sodium dans le sang augmente et provoque les maux de tête.

## **10. Elle permet de mieux dormir**

Trouver le sommeil est beaucoup plus facile avec un corps hydraté. Les cycles de sommeil sont également de meilleure qualité et la probabilité de vous réveiller est réduite. Cependant il ne faut pas boire une trop grande quantité sinon, c'est l'effet inverse qui se produira, votre corps vous réveillera afin d'aller éliminer le surplus. Il est conseillé de garder une hydratation régulière tout au long de la journée pour ne pas avoir à boire de l'eau en grande quantité en un seul coup.

## **Les bienfaits de l'activité sportive sur le plan physique**



### **1. LE SPORT RENFORCE LE CŒUR ET RÉGULE LA TENSION**

L'un des principaux bienfaits du sport est d'améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire et ainsi optimiser la circulation sanguine grâce à un effet de vaso-dilatation des vaisseaux sanguins. Avec l'entraînement le cœur va par



conséquent battre plus lentement au repos et donc moins se fatiguer. La diminution des résistances lors de la circulation sanguine va également induire une baisse de tension artérielle.

## **2. LE SPORT PARTICIPE AU MAINTIEN DU CAPITAL MUSCULAIRE**

L'activité sportive procure une augmentation de la force, de l'endurance et du volume musculaire. Elle participe par conséquent à la prévention des blessures et de diverses douleurs de hanche, de genoux, ou encore de dos, des bienfaits non négligeables pour vieillir en bonne santé.

## **3. LE SPORT ACCROÎT LE CAPITAL OSSEUX**

Le fait d'activer l'organisme va stimuler l'action des cellules dans leur rôle de construction osseuse. Cette régénération va solidifier votre ossature et également prévenir l'ostéoporose.

## **4. LE SPORT PRÉVIENT LES PROBLÈMES ARTICULAIRES**

Une pratique régulière de l'activité sportive favorise la nutrition et la mobilité des cartilages et prévient ainsi les diverses douleurs articulaires et les problèmes d'arthrose.

## **5. LE SPORT FAVORISE LE TRANSIT**

En plus d'avoir plus de plaisir à manger, la pratique sportive favorise la digestion et propose ainsi un remède efficace contre la constipation.

## **6. LE SPORT PERMET DE MIEUX RESPIRER**

La pratique de sports d'endurance comme le vélo ou la natation va participer à l'augmentation de la capacité pulmonaire, ce qui permet notamment de lutter contre les problèmes d'asthme.

## **7 LE SPORT PERMET D'OBTENIR UNE SILHOUETTE FINE ET TONIQUE**

Une pratique sportive régulière va vous permettre de dépenser des calories et ainsi faciliter la perte de poids. Dans une optique d'amincissement les sports de cardio comme la natation, le vélo, ou la course à pied sont à privilégier. En revanche, pour muscler son corps il faudra plutôt s'orienter vers des activités sportives à dominante musculaire. Mieux encore, la pratique d'exercices sous forme de fractionnés à haute intensité permet de se muscler tout en brûlant des graisses.

### **Les bienfaits du sport sur le mental**

## **8. LE SPORT PROCURE UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**

Un bien-être à la fois physique et mental, étant donné la sécrétion d'hormones telle l'endorphine qui génère une véritable sensation de plaisir, parfois même euphorisante. Il arrive d'ailleurs souvent qu'à force de pratiquer on ne puisse plus se passer d'activité sportive. Ainsi, un peu comme l'effet d'une drogue, on éprouve le besoin de retrouver cet état de bien-être qui s'opère à la suite de l'effort physique.

## **9. LE SPORT AMÉLIORE LES PERFORMANCES INTELLECTUELLES**

Les activités sportives de type « aérobies » (sports d'endurance) permettent une amélioration du transport de l'oxygène dans l'organisme, et donc de l'oxygénation du cerveau, ce qui a pour effet d'optimiser l'activité cérébrale.

## **10. LE SPORT FACILITE L'ÉVACUATION DU STRESS**

La pratique du sport a une action calmante grâce aux endorphines, substances produites par notre cerveau. De plus elle permet de s'aérer l'esprit et d'oublier les soucis du quotidien.

### **11. LE SPORT INCULQUE VOLONTÉ ET TÉNACITÉ**

Les objectifs que l'on se fixe dans le sport ou par son intermédiaire sont rarement faciles à atteindre, il faut souvent faire preuve de persévérance et de patience pour y arriver. C'est en quelque sorte ce que l'on retrouve dans la vie de tous les jours. La pratique d'un sport peut ainsi nous aider à avancer plus sereinement lorsque l'on doit faire face à des problèmes personnels ou professionnels, on développe davantage la confiance en soi.

### **12. LE SPORT FAVORISE LE SOMMEIL**

Rien de tel qu'un peu d'activité physique pour se détendre et évacuer les tensions quotidiennes. Une bonne fatigue physique est la garantie d'un sommeil profond et réparateur.

### **13. LE SPORT ENSEIGNE DES VALEURS ÉDUCATIVES**

Le sport est souvent mis en avant par les valeurs qu'il transmet : amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, politesse... De manière générale, le sport reste pour les jeunes une incroyable école de la vie.

### **14. LE SPORT CRÉE DU LIEN SOCIAL**

Les associations et clubs sportifs rassemblent des individus qui partagent une même passion. Cela permet de créer des liens et d'élargir son cercle relationnel.

### **Bienfait du soleil**



#### **Une vitamine lumino-dépendante**

La vitamine D est synthétisée dans la peau sous l'action des UVB à partir d'un dérivé du cholestérol. Elle doit ensuite être transformée par le foie puis les reins pour être pleinement active et se lier aux récepteurs présents sur ses organes cibles (notamment os et cerveau, qu'elle atteint via la circulation sanguine). Pour la majorité d'entre nous, l'exposition au soleil

permet de constituer plus de 80% des stocks de vitamine D, le reste est apporté par certains aliments : Poissons gras, viandes.

### **Prévenir la myopie**

Les personnes qui voient mal de loin ont l'œil trop long. De nombreuses études ont montré que passer du temps à l'extérieur freine la myopie.

Sous l'effet de la lumière du jour, la rétine sécrète de la dopamine, un neurotransmetteur qui inhibe la croissance oculaire.

### **Orchestrer le métabolisme**

Les fonctions physiologiques sont coordonnées par un dispositif d'horloges internes mises à l'heure par la lumière. Certains facteurs, comme le travail de nuit, sont susceptibles de dérégler ce système, ce qui constitue un facteur de risque pour l'apparition de troubles métaboliques tels que le diabète.

### **Ajuster le rythme veille-sommeil**

La mélatonine est une hormone sécrétée par la glande pinéale, située dans le cerveau qui favorise la baisse de température du corps nécessaire à l'endormissement. Sa production commence quand la luminosité baisse le soir et diminue au lever du soleil.

### **Entretenir le moral**

La luminosité renforce la sécrétion dans le cerveau de sérotonine, une molécule qui est entre autres régulatrice de l'humeur. Ceci expliquerait que le raccourcissement des jours à l'automne favorise la dépression saisonnière. Chez les personnes qui y sont sensibles, ce trouble est traité avec succès par la luminothérapie.

## **Stimuler l'immunité**

Les lymphocytes T sont le bras armé du système immunitaire et détruisent les cellules infectées ou anormales. Fin 2016, des chercheurs américains ont découvert qu'une exposition à la lumière bleue (un des composants de la lumière visible) accélère leur mobilité. Or les lymphocytes T doivent se déplacer rapidement à travers l'organisme pour rejoindre la zone où l'infection fait rage.

## **Traiter les maladies de peau**

Les UV, qui ont un effet immunosuppresseur, peuvent traiter les poussées. Cette photothérapie administrée en cabine est même le seul traitement disponible pour le vitiligo, une maladie cutanée auto-immune caractérisée par des taches de dépigmentation, dont on évite ainsi l'extension.

## **Apaiser la douleur**

Les rayons infrarouges, qui font partie du spectre lumineux émis par le soleil, augmentent la température de la zone exposée. Les vaisseaux sanguins se dilatent, la circulation du sang s'intensifie, les toxines sont mieux éliminées, les muscles se détendent. C'est pour cela que les lampes à infrarouges sont utilisées par les kinésithérapeutes pour soulager les douleurs.

## **Les différents cycles du sommeil**



La meilleure heure pour se coucher et trouver le sommeil se situe entre 22 et 23 heures. Cette plage horaire d'endormissement est la meilleure pour profiter d'une nuit réparatrice. Tout dépend, bien entendu, de l'heure à laquelle on souhaite se lever le lendemain matin.

L'heure idéale recommandée pour aller se coucher et bénéficier d'un cycle de sommeil sain et réparateur se situe entre 22 et 23 heures. Le début de nuit est complètement réparateur pour le corps, tandis qu'entre 2h et 4h le sommeil n'est quasi plus réparateur, la fatigue peut énormément se ressentir dans la journée et dans les capacités de réflexion et de concentration également.

**Le premier à bénéficier d'un sommeil réparateur, c'est votre cerveau.**

En effet, le sommeil nettoie le cerveau des déchets accumulés dans la journée, afin de favoriser la régénération des cellules.

En dormant, nous éliminons les toxines présentes dans notre cerveau ce qui nous permet, entre autres, de booster nos facultés cérébrales.

Le sommeil occupe 1/3 de notre temps et pour les physiologistes, il est aussi important que l'alimentation ou l'exercice physique : il existe une vraie influence du sommeil sur le corps. Bien dormir nous aide à consolider notre mémoire et améliorer notre niveau de concentration.

Quand nous sommes reposés, notre cerveau nous permet de mieux réfléchir et de prendre des décisions sensées, nos capacités de raisonnement sont renforcées, et nous arrivons plus facilement à résoudre les problèmes qui se présentent à nous. Un sommeil profond et de qualité nous aide également à maximiser nos capacités d'apprentissage. Puisque nous bénéficions d'une meilleure concentration et d'une meilleure mémoire, notre cerveau stocke mieux les informations et nous aide à intégrer de nouvelles connaissances.

Au contraire, lorsque le sommeil est irrégulier, notre horloge interne, qui régule notre cycle veille-sommeil, les hormones et d'autres fonctions du corps, deviennent incohérentes. Cela peut avoir un impact négatif sur le fonctionnement de celui-ci et de notre esprit le lendemain, donc sur notre productivité. Lorsque le sommeil est insuffisant, un certain nombre de



capacités cognitives (ou mentales) en souffrent. Par capacités cognitives, on entend notamment l'attention, la prise de décision, la résolution de problèmes, la mémoire et la créativité.

Les personnes privées de sommeil sont également plus sujettes aux erreurs et aux accidents, et ont moins d'énergie et de motivation que celles qui dorment bien.

### **Qu'est-ce que le cycle du sommeil ?**



### **Le sommeil, une structure complexe**

Le sommeil est construit selon une structure complexe : il ne s'agit pas d'une ligne droite qui part du **coucher jusqu'au réveil**. En effet, lorsqu'on se repose, le cerveau et le corps ne sont pas à l'arrêt : il se passe beaucoup de choses pendant que l'on dort.

Le cycle du sommeil :

Il s'agit de **plusieurs cycles** qui se succèdent. On en compte généralement entre 4 et 6 chez l'adulte. Un cycle dure en général 90 minutes et comporte 3 phases principales :

- Le **sommeil lent léger** : c'est une phase où l'on peut se réveiller facilement

- Le **sommeil lent profond** : on se réveille difficilement, le corps se régénère
- Le **sommeil paradoxal** : c'est la période où l'on rêve

## Les phases du sommeil

La première phase rencontrée suite à l'endormissement est le sommeil lent léger. Celle-ci laisse ensuite place au sommeil lent profond, avant de donner lieu à une phase de sommeil lent léger, puis enfin, le sommeil dit « paradoxal ».

## Cycles du sommeil : quelle durée ?

On parle de cycle lorsque ces 4 phases ont été traversées par le dormeur. Un cycle dure généralement 90 minutes.

## De combien de cycles du sommeil a-t-on besoin ?

Les cycles ne sont pas identiques tout au long de la nuit. En effet, lors de la première moitié du sommeil, on entre plus facilement dans un sommeil profond tandis que l'autre moitié est plutôt constituée de sommeil paradoxal et de sommeil léger. Chaque être humain a besoin de plusieurs cycles de sommeil par nuit. Le nombre dépend des besoins et de l'âge de chacun.

## Le sommeil lent (phase 1/3 du cycle)

### L'endormissement : stade N1

La première phase du cycle est le **sommeil lent léger**. C'est le moment où l'on s'endort : les yeux se ferment et la respiration ralentit. Durant ce premier stade de sommeil léger, on peut

ressentir des soubresauts ou avoir la sensation de tomber. À ce moment, le sommeil est fragile et l'on peut se réveiller à tout moment, facilement.

Le sommeil lent léger (sorte de « demi-sommeil ») est l'entrée du cycle. Il s'agit d'une **transition entre l'éveil et le sommeil** où les muscles se relâchent. On peut traduire cette sensation par le fait de somnoler. Cette phase nécessite de bonnes conditions pour favoriser l'endormissement. Elle dure entre 5 et 20 minutes.

### **Le stade N2**

Dans le **stade 2 du sommeil lent léger**, le sommeil devient de plus en plus profond, mais il est toujours possible d'être réveillé par de la lumière ou du bruit. Pourtant, ce stade correspond à 50 % du temps de sommeil total.

Cette phase du sommeil lent léger correspond à une phase où l'individu est bel et bien endormi. Bien qu'il soit lent et léger, le sommeil est confirmé.

### **Le sommeil profond (phase 2/3 du cycle)**

#### **La phase N3 : dormir profondément**

Après la phase légère et lente vient le **sommeil lent profond**. Comme son nom l'indique, il s'agit du moment où l'on dort profondément. Le cœur et la respiration ont un rythme régulier et ralenti. Le corps ne bouge plus.

À ce stade, le cerveau n'est plus très sensible aux stimuli extérieurs comme la lumière ou le bruit. L'**activité cérébrale est ralentie**, il devient difficile de se réveiller.