

MINI-GUIDE

Apaiser son inflammation avec la gestion du stress et l'alimentation

Le stress et l'inflammation sont étroitement liés.

Lorsqu'ils s'installent, ils peuvent impacter le corps de multiples façons: troubles digestifs, douleurs, fatigue persistante, dérèglements hormonaux, fringales, troubles du sommeil...



Ce mini-guide est conçu par

Sybile Bredelet, diététicienne nutritionniste spécialisée dans les maladies inflammatoires et l'endométriose



Introduction

Comment utiliser ce mini-guide

Ce guide te donne des premiers repères concrets.

Chaque module contient des astuces simples à tester dès maintenant.

👉 Dans mon programme complet, chaque étape est approfondie avec :

- des listes détaillées,
- des recettes et exemples d'organisation de menus,
- des liens vers des articles et vidéos
- des outils d'auto-évaluation,
- et un accompagnement pas à pas.

Diététicienne spécialisée dans l'inflammation et l'endométriose, également phytothérapeute.

J'accompagne principalement les femmes, et aussi les hommes, à apaiser l'inflammation et le stress grâce à une approche nutritionnelle personnalisée, en cabinet ou à distance.



Prendre conscience du stress et premiers pas avec l'alimentation anti-inflammatoire

Module 1 – Prendre conscience du stress et premiers pas avec l'alimentation

Le stress influence directement nos choix alimentaires... souvent sans qu'on s'en rende compte.

Astuces à tester dès maintenant

✓ Astuce 1 : le scan stress

Avant un repas ou une collation, prends 10 secondes pour te demander :
"Est-ce que j'ai faim... ou est-ce que je suis stressé(e) ?"

✓ Astuce 2 : manger sans écran

Un seul repas par jour sans téléphone ni écran aide déjà à améliorer digestion et apaisement.

✓ Astuce 3 : respiration express

Avant de manger :

inspire 4 secondes – expire 6 secondes, 3 fois.

✨ Dans le programme, tu apprends à identifier tes déclencheurs personnels de stress et à adapter tes rituels et ton alimentation en conséquence.



Module 2 – Éliminer : identifier les aliments et boissons pro-inflammatoires

Certains aliments entretiennent l'inflammation et fatiguent le système nerveux, surtout en période de stress.

Astuces à tester dès maintenant

✅ Astuce 1 : l'élimination douce

Choisis un seul aliment ou boisson à réduire cette semaine (ex : sodas, biscuits industriels, excès de café).

✅ Astuce 2 : observer les signaux

Après les repas, note simplement :

- ballonnements
- fatigue
- nervosité

Sans jugement.

✨ Dans le programme, je t'aide à reconnaître TES aliments sensibles, sans supprimer inutilement ce que ton corps tolère bien.



Module 3 – Renforcer : ajouter des aliments et condiments protecteurs

Plus le corps est nourri correctement, mieux il gère le stress.

Astuces à tester dès maintenant

✓ **Astuce 1 : l'assiette anti-stress**

Ajoute au moins 2 couleurs de légumes à un repas par jour.

✓ **Astuce 2 : une bonne graisse par repas**

Huile d'olive, avocat, graines, poissons gras... même en petite quantité.

✓ **Astuce 3 : l'épice protectrice**

Choisis une épice cette semaine (curcuma, gingembre) et utilise-la chaque jour.

✨ **Dans le programme, tu découvriras comment composer des repas complets, simples et anti-inflammatoires, même quand tu manques de temps.**



Module 4 – Remplacer : trouver des alternatives saines et gourmandes

Changer ses habitudes devient plus facile quand on garde le plaisir.

Astuces à tester dès maintenant

✓ Astuce 1 : une boisson apaisante

Remplace une boisson excitante par jour par :

- tisane
- rooibos
- eau tiède citronnée

✓ Astuce 2 : le snack intelligent

Associe toujours :

👉 1 aliment plaisir + 1 aliment nourrissant
(ex : chocolat noir + oléagineux)

✨ Dans le programme, je te partage des alternatives gourmandes, testées et faciles à intégrer au quotidien.



Module 5 – Réajuster : réintroduire progressivement les aliments tolérés

L'objectif n'est pas le contrôle, mais l'équilibre.

Astuces à tester dès maintenant

✓ Astuce 1 : un aliment à la fois

Si tu réintroduis un aliment, fais-le seul et observe sur 24-48h.

✓ Astuce 2 : écouter le corps

Énergie, digestion, stress, sommeil sont de précieux indicateurs.

✨ Dans le programme, tu es guidé(e) pour construire une alimentation personnalisée, durable et sans frustration.



Pour aller plus loin

Ce mini-guide est une première
étape.

Si tu veux :

- un cadre clair,
- des outils concrets,
- et un accompagnement structuré,



👉 **Mon programme complet t'accompagne pas à pas, pour apaiser durablement le stress et retrouver une relation sereine à l'alimentation.**



POUR QUI, POUR QUOI ET COMMENT...

Dans mon programme d'accompagnement, je mets à profit mon expertise de diététicienne spécialisée dans l'inflammation et l'endométriose, ainsi que mes connaissances en micronutrition et phytothérapie, pour proposer une prise en charge complète :

- alimentation anti-inflammatoire adaptée
- gestion du stress
- outils concrets et progressifs
- approche personnalisée

Mon accompagnement s'adresse aux femmes et aux hommes souffrant d'inflammation chronique, de stress et de troubles associés.

Une attention particulière est portée aux problématiques féminines, notamment l'endométriose.

L'accompagnement est aussi possible en cabinet ou à distance, selon ce qui te convient le mieux.



Renseignements utiles sur le programme complet

→ Quelle est la durée ?

Le programme dure 5 mois, avec un accompagnement progressif module par module.

→ Est-ce possible en visio ?

Oui. L'accompagnement est disponible en cabinet ou à distance.

→ Combien de consultations ?

La version avec visio inclut 5 consultations, déclarables mutuelle.

→ Est-ce remboursé ?

Oui, les consultations en visio peuvent être déclarées et prises en charge par votre mutuelle selon votre contrat.

→ Est-ce adapté aux femmes et aux hommes ?

Oui, l'accompagnement s'adresse aux femmes et aux hommes confrontés à l'inflammation, au stress, et aux troubles associés (endométriose incluse).

et si...



Merci pour votre attention

Prêt(e) à passer à l'étape suivante ?

**Pour en savoir plus sur l'accompagnement 5 mois
(avec ou sans visio),
contactez-moi.**

