



Bliss & Glow

APAISER VOTRE SYSTEM NERVEUX AVEC VOTRE ALIMENTATION

Guide des polyphénols
pour réduire le stress & l'anxiété

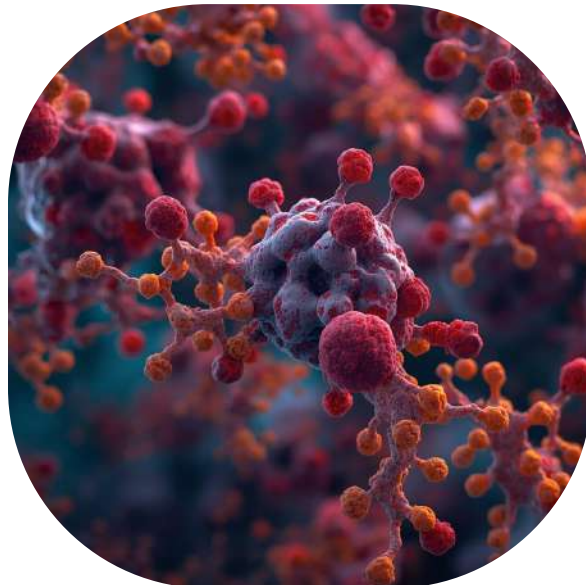


Et si votre alimentation pouvait
apaiser votre système nerveux ?

Réduire l'anxiété
Diminuer la fatigue
Retrouver un état de calme intérieur

TABLE DES MATIÈRES

- Aliments riches en polyphénols :
portions quotidiennes et suggestions pratiques
- Comment utiliser ces informations de manière pratique
- Comment augmenter la teneur en polyphénols de vos repas ?
- Aliments riches en polyphénols : idées de petit-déjeuner
- Aliments riches en polyphénols : idées de collation
- Recettes de smoothies savoureux riches en polyphénols
- Conseils pour maximiser les polyphénols dans les smoothies
- Conclusion



INTRODUCTION

APAISER VOTRE SYSTÈME NERVEUX AVEC L'ALIMENTATION

Comment ajouter des polyphénols à votre alimentation pour la régulation du système nerveux

Tous droits réservés Bliss and Glow® 2026

Prêt(e) à commencer rapidement à réduire l'anxiété, la surcharge, la fatigue et le stress chronique grâce à de simples ajustements alimentaires ?

Cette ressource gratuite, facile à utiliser, est conçue pour vous aider immédiatement à intégrer des aliments riches en polyphénols dans votre routine quotidienne.

À l'intérieur de cette ressource, vous trouverez :

- Des listes vous détaillant clairement les principaux aliments riches en polyphénols, avec des portions réalistes et des recommandations quotidiennes.
- Des idées simples et savoureuses de repas et de collations pour augmenter facilement votre apport quotidien en polyphénols.
- Des conseils pratiques faciles à suivre pour soutenir sans effort votre système nerveux et commencer dès aujourd'hui à réduire les symptômes liés à l'anxiété et au stress.

Utilisez cette ressource pour commencer immédiatement à bénéficier des polyphénols — en soutenant votre humeur, en réduisant le stress, et en faisant des premiers pas concrets vers une vie plus calme et plus équilibrée.

Tous droits réservés Bliss and Glow® 2026

ALIMENTS RICHES EN POLYPHENOLS

Portions quotidiennes et suggestions pratiques

Catégorie alimentaire :

1. LES BAIES



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Aronie noire (1 756)
- Sureau noir (1 359)
- Myrtille sauvage (836)
- Cassis (758)
- Myrtille cultivée (560)

Portion réaliste (quotidienne)

½ à 1 tasse fraîche/surgelée (75–150 g)

Polyphénols par portion (approx.)

420–2 634 mg

Bénéfices proposés*

Anti-inflammatoire, antioxydant ; peut améliorer l'humeur, la cognition et la réponse au stress.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Garniture pour yaourt
- Smoothies
- Dans un bol de flocons d'avoine
- Salades
- Collations

2. CACAO & CHOCOLAT NOIR



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Poudre de cacao (~3 448)
- Chocolat noir (1 664)
- Chocolat au lait (236)

Portion réaliste (quotidienne)

1 oz (30 g, ~2 carrés) de chocolat noir

1 càs de poudre de cacao (5 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~500 mg (chocolat noir)

~172 mg (poudre de cacao)

Bénéfices proposés

Peut réduire les hormones du stress, soutenir l'humeur, la fonction cognitive et la santé intestinale.

Préférez du cacao et chocolat en provenance d'Afrique à une teneur moins élevée en cadmium.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Consommer 1-2 carré de chocolat noir comme collation quotidienne
- Saupoudrer la poudre de cacao sur :
 - Yaourt
 - Flocons d'avoine
 - Smoothies

3. NOIX ET GRAINES



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Farine de graines de lin (1 528)
- Châtaigne (1 215)
- Noisette (495)
- Noix de pécan (493)
- Amande (187)

Portion réaliste (quotidienne)

1 poignée (25–30 g), plus car extrêmement riche en calories et en graisse et risque de saturation pour le foie si excès.

Polyphénols par portion (approx.)

~50–460 mg

Bénéfices proposés*

Anti-inflammatoire, graisses bénéfiques pour le cœur ; peut soutenir l'humeur, réduire l'anxiété.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Consommer comme collation ou saupoudrer sur :
 - Flocons d'avoine
 - Yaourt
 - Smoothies
 - Salades

* niveaux de preuve variables

4. LEGUMES



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Cœurs d'artichaut (260)
- Chicorée rouge (235)
- Oignon rouge (168)
- Chicorée verte (166)
- Épinards (119)
- Brocoli (98)

Portion réaliste (quotidienne)

½ à 1 tasse de légumes cuits (75–150 g)

1 à 2 tasses de légumes verts crus

Polyphénols par portion (approx.)

~70–390 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, antioxydant, peut soutenir l'humeur et le bien-être mental.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Salades
- Smoothies
- Accompagnements cuits à la vapeur
- Légumes rôtis
- Soupes
- Sautés

5. PRODUITS A BASE DE SOJA



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Farine de soja (466)
- Tempeh (148)
- Yaourt de soja (84)
- Tofu (42)
- Lait de soja (18)

Portion réaliste (quotidienne)

100 g de tempeh ou tofu,
1 tasse de lait de soja / yaourt (~240 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~40-148 mg

Bénéfices proposés

Protéine végétale, anti-inflammatoire ; peut contribuer à l'équilibre de l'humeur et à la réduction du stress.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Remplacer les repas à base de protéines animales
- Smoothies
- Céréales
- Desserts

6. CAFE ET THE



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Café filtre (214)
- Thé noir (102)
- Thé vert (89)

Portion réaliste (quotidienne)

1 tasse (240 ml)

Polyphénols par portion (approx.)

~89–214 mg par tasse

Bénéfices proposés*

Amélioration potentielle de l'humeur, réduction de l'anxiété, propriétés antioxydantes.

A privilégier avant 14h00 et à consommer avec modération

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- 1 à 2 tasses par jour ;
(alterner entre café, thé vert et thé noir)

* niveaux de preuve variables

7. OLIVES ET HUILE D'OLIVES



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Olives noires (569)
- Olives vertes (346)
- Huile d'olive extra vierge (62)

Portion réaliste (quotidienne)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive (30 g)

5 à 10 olives (~15–30 g)

Polyphénols par portion (approx.)

Huile d'olive : ~19 mg

Olives : ~52–170 mg

Bénéfices proposés

Antioxydants, anti-inflammatoire ;

Soutient la santé cérébrale et cardiovasculaire ;

Bénéfices potentiels pour l'humeur.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Cuisine quotidienne avec huile d'olive
- Consommer des olives en collation
- Salades
- Plats

8. CEREALES ET GRAINES ENTIERES



Polyphénols (mg pour 100 g)

- Farine de blé dur complet (201)
- Farine de maïs (153)
- Farine de seigle complet (143)
- Farine de blé complet (71)
- Avoine complète (37)

Portion réaliste (quotidienne)

Grains cuits : ~½ à 1 tasse

Flocons d'avoine : ~50–100 g

Polyphénols par portion (approx.)

~20–200 mg

Bénéfices proposés

Apporte des fibres et des antioxydants ;

Peut améliorer la santé intestin-cerveau et l'humeur.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Choisir du pain complet
- Céréales complètes
- Petit-déjeuner avec flocons d'avoine quotidien

9. EPICES



9.1 Clou de girofle

Polyphénols (mg pour 100 g)

15 188

Portion réaliste (quotidienne)

¼ cuillère à café (~0,5 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~76 mg

Bénéfices proposés

Antioxydant puissant, anti-inflammatoire, peut soutenir l'humeur et la réduction du stress.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Thés
- Flocons d'avoine
- Smoothies
- Produits de boulangerie
- Soupes

9.2 Menthe poivrée séchée

Polyphénols (mg pour 100 g)

11 960

Portion réaliste (quotidienne)

1 cuillère à café (~1 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~120 mg

Bénéfices proposés*

Apaisante, peut réduire l'anxiété, soutient la relaxation.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Tisane
- Smoothies
- Garniture de yaourt

9.3 Anis étoilé

Polyphénols (mg pour 100 g)

5 460

Portion réaliste (quotidienne)

1 étoile entière (~1 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~55 mg

Bénéfices proposés*

Riche en antioxydants, apaisant, peut soutenir l'humeur et réduire l'inflammation.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

Infuser dans :

- Thé
- Bouillons
- Soupes
- Sauces

9.4 Origan (mexicain si vous trouvez)

Polyphénols (mg pour 100 g)

2 094

Portion réaliste (quotidienne)

1 cuillère à café (~1 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~21 mg

Bénéfices proposés*

Anti-inflammatoire, antioxydant, peut avoir des effets apaisants.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

Saupoudrer sur :

- Légumes rôtis
- Pizza
- Sauces

- Salades

9.5 Graines de céleri

Polyphénols (mg pour 100 g)

2 094

Portion réaliste (quotidienne)

½ cuillère à café (~1 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~21 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, réduction potentielle de l'anxiété.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Assaisonner les salades
- Soupes
- Vinaigrettes

9.6 Curcuma (Frais et moulu)

Polyphénols (mg pour 100 g)

2 000–3 000

Portion réaliste (quotidienne)

½ cuillère à café (~1,5 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~30–45 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, peut améliorer l'humeur et réduire l'anxiété.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Latte au lait doré
- Smoothies
- Soupes
- Currys

9.7 Gingembre (frais)

Polyphénols (mg pour 100 g)

2 000

Portion réaliste (quotidienne)

1 cuillère à café râpée (~2 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~40 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, effets potentiels anti-stress et apaisants.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Tisane de gingembre frais
- Sautés
- Smoothies

9.8 Cannelle

Polyphénols (mg pour 100 g)

800–2 000

Portion réaliste (quotidienne)

½ cuillère à café (~1,5 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~12–30 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, antioxydant, effets proposés de stabilisation de l'humeur. Impact probable sur la régulation de la glycémie

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Flocons d'avoine
- Café
- Yaourt
- Fruits

9.9 Cardamome

Polyphénols (mg pour 100 g)

600–1 200

Portion réaliste (quotidienne)

¼ cuillère à café (~0,5 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~8–15 mg

Bénéfices proposés

Apaisante, anti-inflammatoire, soutien potentiel de l'humeur.

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Thé

- Flocons d'avoine
- Smoothies
- Desserts
- Currys

9.10 Poivre noir (moulu)

Polyphénols (mg pour 100 g)

~500

Portion réaliste (quotidienne)

¼ cuillère à café (~0,6 g)

Polyphénols par portion (approx.)

~3 mg

Bénéfices proposés

Anti-inflammatoire, améliore l'absorption des polyphénols comme la curcumine.
(Attention aux estomacs sensibles et irritables)

Idées d'utilisation quotidienne pratiques

- Combiner avec le curcuma
- Assaisonnement quotidien

* niveaux de preuve variables



COMMENT UTILISER CES INFORMATIONS DE MANIERES PRATIQUE ?

La teneur en polyphénols fournie (mg pour 100 g) est une référence à des fins comparatives.

La colonne « Polyphénols par portion » traduit cela en quantités réalistes que vous pouvez consommer quotidiennement.

Bien que les quantités de polyphénols puissent sembler modestes par portion, une utilisation régulière, constante et variée peut collectivement contribuer à des bénéfices potentiels pour la santé.

Concentrez-vous sur l'intégration d'une combinaison de ces aliments chaque jour pour obtenir les meilleurs résultats plutôt que de vous appuyer sur une seule source.

Note importante

Ces bénéfices varient selon le niveau de preuves scientifiques, allant de bien établis à préliminaires.

La recommandation clé est de consommer régulièrement une variété d'aliments riches en polyphénols dans le cadre d'une alimentation équilibrée riche en végétaux.

COMMENT AUGMENTER LA TENEUR EN POLYPHENOLS DE VOS REPAS ?

Ajoutez des épices :

Incluez régulièrement des épices comme le curcuma, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle et le poivre noir dans les plats de riz, les smoothies, les soupes et les ragoûts.

Association avec les légumes :

Associez votre source de protéines (poisson, légumineuses, portions modérées de viande) avec des légumes riches en polyphénols comme les oignons, les épinards, le brocoli, les artichauts et les poivrons.

Huile d'olive crue :

Utilisez de l'huile d'olive extra vierge crue comme touche finale sur les salades, les légumes cuits, les céréales ou les viandes grillées afin de conserver sa teneur maximale en polyphénols.

Noix et graines :

Ajoutez occasionnellement des amandes, noix, noisettes ou graines de lin comme garniture ou topping sur les salades, yaourts, flocons d'avoine et desserts.

Boost de baies :

Saupoudrez régulièrement des baies fraîches ou surgelées sur les petits-déjeuners, yaourts et collations pour augmenter facilement l'apport en polyphénols.



Idée de petit déjeuner

Bol yaourt et baies

Yaourt grec ou yaourt de soja garni de cassis, myrtilles, fraises, cannelle et noix de pécan ou noisettes concassées.

Omelette légumes et épices

Omelette aux œufs préparée avec des épinards, oignons rouges, poivrons, curcuma, poivre noir et origan ; éventuellement servie avec du pain complet.

Toast complet pomme et cannelle

Pain complet légèrement grillé, garni de fines tranches de pomme, généreusement saupoudré de cannelle et d'amandes ou noix concassées.

Porridge baies et noix

Flocons d'avoine complets cuits avec de la cannelle, garnis de baies fraîches (myrtilles, framboises), d'amandes ou noix hachées et saupoudrés de graines de lin moulues.

Overnight oats chia et cacao

Flocons d'avoine complets trempés toute la nuit dans du lait d'amande ou de soja, combinés avec des graines de chia, de la poudre de cacao non sucrée, des baies et de la cannelle.

Bol petit-déjeuner banane et noix

Yaourt grec ou yaourt de soja garni de rondelles de banane, de noix de pécan, de noix, d'une pincée de cannelle et de copeaux de chocolat noir.

Œufs brouillés épinards et champignons

Œufs brouillés avec des épinards frais, champignons, oignons, ail, origan et une pincée de curcuma ou de poivre noir, servis avec du pain complet.

Idée de collations



Galettes de riz beurre d'amande et baies

Galettes de riz complet garnies de beurre d'amande, de baies fraîches (myrtilles, fraises) et d'une pincée de cannelle.

Pudding de chia aux baies

Graines de chia trempées toute la nuit dans du lait d'amande ou de soja, garnies de baies, de cannelle et de noix concassées.

Salade de fruits épicée

Baies fraîches mélangées avec de la cannelle, des feuilles de menthe et une pincée de gingembre râpé.

Mélange chocolat noir et noix

Associer des carrés de chocolat noir (85 % cacao), des amandes, des noix de pécan et des baies séchées pour un mélange gourmand.

Mousse chocolat-avocat

Mixer un avocat mûr, de la poudre de cacao non sucrée, du lait d'amande et du miel ou du sirop d'érable. Garnir de baies fraîches et de noisettes concassées.

Plateau fruits et chocolat noir

Assortiment de baies fraîches et de tranches de pomme, servis avec des carrés de chocolat noir (85 % cacao) et quelques amandes ou noix de pécan.

Mélange grenade et noix

Associer des noix, amandes, baies séchées, pépites de chocolat noir et graines de grenade séchées (ou arilles fraîches).

Parfait yaourt aux baies

Couches de yaourt grec, mélange de baies, granola, noix concassées et cannelle saupoudrée sur le dessus.

Recette de Smoothie savoureux et riche en polyphenols



Délice chocolat et baies

1 tasse de baies mélangées (myrtilles, framboises, mûres)
1 cuillère à soupe de poudre de cacao non sucrée
½ tasse de yaourt grec nature ou yaourt de soja
1 cuillère à soupe de graines de lin moulues ou graines de chia
1 tasse de lait d'amande ou de soja
Édulcorant optionnel : filet de miel

Bénéfices : riches en anthocyanines des baies, flavanols du cacao et oméga-3 des graines de lin.

Boost énergie matcha vert

1 tasse de jeunes épinards ou chou kale
½ cuillère à café de poudre de matcha (thé vert)
½ tasse de mangue ou ananas surgelé
½ avocat
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 tasse de lait d'amande ou eau de coco

Bénéfices : catéchines du matcha, antioxydants des légumes verts, graisses saines pour l'absorption.

Boisson rafraîchissante gingembre et baies

1 tasse de myrtilles
½ cuillère à café de gingembre frais râpé

½ banane

1 cuillère à soupe de graines de lin moulues ou graines de chia

1 tasse de lait d'avoine ou d'amande

Pincée de cannelle

Bénéfices : anthocyanines des myrtilles, gingembre anti-inflammatoire, oméga-3.

Smoothie tropical au curcuma

1 tasse de mangue ou ananas surgelé

1 cuillère à café de curcuma moulu

Petite pincée de poivre noir

½ tasse d'épinards

½ tasse d'eau de coco ou lait d'amande

Optionnel : ½ cuillère à café de gingembre frais

Bénéfices : curcumine du curcuma, antioxydants des fruits, soutien digestif.

Smoothie cerise-amande

1 tasse de cerises surgelées

2 cuillères à soupe d'amandes ou beurre d'amande

1 cuillère à soupe de cacao (optionnel)

1 tasse de lait d'amande ou de soja

Optionnel : ½ cuillère à café de cannelle

Bénéfices : anthocyanines des cerises, graisses saines, flavanols du cacao.

Smoothie chocolat-noisette

1 cuillère à soupe de cacao non sucré

2 cuillères à soupe de noisettes ou beurre de noisette

½ tasse de baies surgelées

1 tasse de lait de soja ou d'amande

Optionnel : ½ banane

Bénéfices : flavanols du cacao, polyphénols des noisettes, graisses saines

CONSEILS POUR MAXIMISER LES POLYPHENOLS

DANS VOS SMOOTHIES

Utilisez régulièrement des fruits ou baies surgelés pour plus de praticité et une fraîcheur optimale.

Incorporez fréquemment des épices comme la cannelle, le gingembre et le curcuma.

Ajoutez des graines (chia ou lin) ou des noix (amandes, noix, noisettes) pour des polyphénols et nutriments supplémentaires.

Ajoutez occasionnellement des légumes verts (épinards ou kale) pour plus de nutriments et d'antioxydants sans altérer significativement le goût.

Équilibrez toujours la douceur naturellement (baies, banane) plutôt que d'ajouter des sucres raffinés.

Ces smoothies combinent des saveurs agréables, une texture crémeuse et une teneur significative en polyphénols pour potentiellement soutenir votre humeur, votre santé cognitive et votre bien-être global.

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce PDF sont fournies à des fins éducatives et informatives uniquement et ne constituent pas un conseil médical ou nutritionnel.

Ce contenu ne remplace pas une expertise médicale professionnelle, un diagnostic ou un traitement.

Consultez toujours votre médecin, un professionnel de santé qualifié ou un nutritionniste pour toute question concernant votre situation de santé, vos besoins alimentaires ou toute condition mentionnée dans ce guide.

Ne négligez jamais un avis médical professionnel et ne retardez jamais une consultation en raison de quelque chose que vous avez lu dans ce document.

CONCLUSION

Revenir à la sécurité intérieure - Revenir à soi pour mieux rayonner

Si tu devais retenir une seule chose de ce guide, ce serait celle-ci :

ton corps , ton métabolisme, ton mental ne joue pas contre toi et tes objectifs.

Il s'adapte. Il compense. Il te protège, même lorsque cela devient inconfortable.

Le stress, la fatigue, les dérèglements hormonaux ne sont pas des signes de faiblesse, mais des messages. Ils t'invitent à ralentir, à écouter différemment, à remettre de la sécurité là où ton système nerveux a appris à survivre.

Soutenir ton axe HPA, ce n'est pas chercher à "corriger" ton corps.

C'est lui offrir un environnement plus juste, plus doux, plus respectueux de ses rythmes.

C'est recréer les conditions dans lesquelles ton énergie peut revenir, ton sommeil s'approfondir, tes hormones retrouver leur intelligence, leur fonctionnement naturelle.



Bliss & Glow est né de cette vision.

J'avais le souhait de créer une approche globale, féminine et profondément physiologique, qui ne sépare pas le corps de l'esprit, ni la science de l'intuition. Une invitation à sortir du mode survie pour entrer dans un état de stabilité, de clarté et de vitalité durable.

Ce guide est une des nombreuses portes qui vont t'aider à en pousser d'autres.

En 2026, Bliss & Glow t'accompagnera plus loin sur ce chemin :
vers un équilibre hormonal apaisé, une relation plus consciente à ton corps,
et une énergie qui ne vient plus de la contrainte, mais de l'alignement.

Tu n'as rien à faire, ou à forcer
Tu as simplement à te reconnecter.

À très bientôt pour la suite de l'aventure.

Sophie Leuenberger



Bliss & Glow