

GUIDE PROGRAMME

Reset Corps & Énergie

10 Jours

1 thème · 1 action · 1 focus nutrition · 1 micro-habitude par jour

■ Stress chronique

↓ Dérèglement du cortisol

↓ Inflammation silencieuse

↓ Fatigue · Douleurs · Sommeil perturbé · Résistance au poids

■ Ton terrain d'intervention — ces 10 jours

■■ Approche naturopathique complémentaire — ne remplace pas un avis médical.
En cas de pathologie diagnostiquée, consulte ton médecin avant de modifier ton alimentation.

Comment utiliser ce guide

Lis la fiche du matin



Commence chaque journée par lire le thème du jour. Elle prépare ton intention et structure ton focus.

Réalise l'action du jour



Une seule action. Elle prend 5 à 30 minutes selon les jours. C'est là que la transformation se construit.

Applique le focus nutrition



Un conseil nutritionnel concret pour chaque journée. Simple, accessible, sans liste d'interdits.

Adopte la micro-habitude



Un geste bien-être quotidien. Petit, mais systématique. C'est la répétition qui crée le changement.

Note tes observations le soir



Prends 5 minutes pour noter ce que tu as ressenti. Ton workbook est là pour ça.

« On ne force pas le corps. On réassure le terrain, et la régulation revient. »

Les 4 Phases du Challenge

Phase 1 · Le Reset

Jours 1-2

Observer son terrain honnêtement. Prendre conscience sans jugement. Poser les premières intentions.

Phase 2 · La Compréhension

Jours 3-5

Comprendre la cascade stress → cortisol → inflammation. Alimentation, sommeil et gestion du cortisol.

Phase 3 · L'Équilibre

Jours 6-8

Intégrer le mouvement doux, le microbiote et les émotions. Travailler corps ET mental ensemble.

Phase 4 · L'Ancrage

Jours 9-10

Construire son protocole personnel. Célébrer le chemin. Choisir ce qui reste pour toujours.

1

Phase 1 — Le Reset

■ Comprendre son terrain

■ Action du jour

Fais le bilan honnête : note tes 3 symptômes principaux en ce moment — fatigue, douleurs, troubles du sommeil, résistance au poids, anxiété. Sans jugement. Juste observer.

■ Focus nutrition

Observe ce que tu manges aujourd'hui sans rien changer. Prends conscience de tes habitudes actuelles — c'est ton point de départ.

■ Micro-habitude bien-être

Prends 5 minutes le matin avec une tisane chaude. Assis·e. Sans téléphone. Remarque comment tu te sens au réveil — c'est une donnée précieuse.

Ton terrain inflammatoire est unique. Avant d'agir, il faut observer. Cette étape de diagnostic personnel est la fondation de tout le reste.

2

Phase 1 — Le Reset

■ Le sucre et l'inflammation

■ Action du jour

Identifie les 2 aliments ultra-transformés ou sucrés que tu consommes le plus souvent cette semaine. Pas pour les supprimer — juste pour les voir.

■ Focus nutrition

Remplace une collation sucrée par : amandes + 1 carré de chocolat noir 70%. Même plaisir. Terrain différent. L'index glycémique fait une vraie différence sur le cortisol.

■ Micro-habitude bien-être

Mange ton repas principal assis·e, sans écran, pendant au moins 15 minutes. La digestion commence dans le cerveau.

Le sucre raffiné déclenche des pics d'insuline qui activent les voies inflammatoires. Ce n'est pas une question de calories — c'est une question de signaux cellulaires.

3

Phase 2 — La Compréhension

■ Alimentation anti-inflammatoire

■ Action du jour

Ajoute 1 aliment anti-inflammatoire à chaque repas aujourd'hui : curcuma, gingembre, poisson gras, feuilles vertes foncées, baies rouges.

■ Focus nutrition

Prépare un repas avec du saumon ou des sardines + légumes verts (épinards, brocoli, haricots verts). Arrose d'huile d'olive. Simple, rapide, anti-inflammatoire puissant.

■ Micro-habitude bien-être

Bois 1,5 L d'eau aujourd'hui. Commence avec un grand verre d'eau chaude + jus de citron à jeun — soutient le foie dans son travail de détox nocturne.

Les oméga-3 EPA et DHA des poissons gras inhibent les cytokines pro-inflammatoires. Les polyphénols des baies agissent comme antioxydants cellulaires. La couleur dans l'assiette = protection.

4

Phase 2 — La Compréhension

■ Le cortisol et le stress

■ Action du jour

Identifie ton principal déclencheur de stress chronique — professionnel, relationnel, ou interne. Note-le. Nomme-le. Ça perd déjà de son pouvoir quand on le regarde en face.

■ Focus nutrition

Favorise les aliments riches en tryptophane ce soir : dinde, œufs, banane, noix de cajou, graines de courge. Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine — ton neurotransmetteur du calme.

■ Micro-habitude bien-être

5 minutes de respiration abdominale avant de dormir. Inspire sur 4 temps. Retiens sur 2 temps. Expire sur 6 temps. Répète 8 fois. Active le nerf vague — frein naturel du cortisol.

Le cortisol chronique maintient l'axe HPA (hypothalamo-hypophyso-surrénalien) en hyperactivation. Cette activation prolongée entretient l'inflammation systémique de bas grade.

5

Phase 2 — La Compréhension

■ Sommeil & réparation

■ Action du jour

Éteins tous les écrans 1 heure avant de dormir. Remplace par : livre papier, tisane, journal, musique douce, ou simplement la fenêtre ouverte.

■ Focus nutrition

Dîner léger avant 20h : soupe de légumes maison, un œuf mollet, une compote sans sucre ajouté. L'estomac vide la nuit permet à ton corps de réparer, pas de digérer.

■ Micro-habitude bien-être

Prépare ta chambre comme un cocon : obscurité totale (masque si nécessaire), température entre 16-19°C, aucun téléphone dans la pièce si possible.

La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine jusqu'à 3h après exposition. Le cortisol élevé le soir compétitionne directement avec la mélatonine — ils ne peuvent pas coexister à des niveaux optimaux.

6

Phase 3 — L'Équilibre

■ Mouvement doux

■ Action du jour

30 minutes de marche à l'extérieur, sans objectif de performance. Pas de montre, pas d'application. Juste marcher. Sentir l'air. Observer ce qui t'entoure.

■ Focus nutrition

Protéines de qualité à chaque repas aujourd'hui : œufs, légumineuses, volaille, poisson, fromage de chèvre. Les protéines stabilisent la glycémie et réduisent les pics de cortisol post-repas.

■ Micro-habitude bien-être

Étirements doux de 5-10 minutes après le réveil. Pas du sport. Juste réveiller le corps avec douceur : dos, épaules, hanches. La mobilité matinale active le système lymphatique.

Le sport intensif quand on est épuisée élève le cortisol. Le mouvement doux — marche, yoga, natation lente — active l'AMPK, enzyme anti-inflammatoire naturelle. Moins c'est plus.

7

Phase 3 — L'Équilibre

■ Les intestins, 2ème cerveau

■ Action du jour

Ajoute un aliment fermenté à l'un de tes repas : yaourt nature entier, kéfir de lait ou d'eau, choucroute crue, miso, kimchi. Une cuillère suffit pour commencer.

■ Focus nutrition

Mange 5 couleurs de légumes aujourd'hui. Chaque couleur = une famille de phytonutriments différente : ■ rouge · ■ orange · ■ vert · ■ violet · ■ blanc/beige. Chaque couleur protège différemment.

■ Micro-habitude bien-être

Note 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissante ce soir. Une phrase par chose. La pratique de gratitude réduit les niveaux de cortisol mesurables et module la réponse inflammatoire.

L'axe intestin-cerveau est bidirectionnel. 70% des cellules immunitaires résident dans l'intestin. Un microbiote appauvri = moins de production de SCFA (acides gras à chaîne courte) = inflammation accrue.

8

Phase 3 — L'Équilibre

■ Émotions & coaching de vie

■ Action du jour

Identifie une croyance limitante autour de ta santé ou de ton corps — une phrase que tu te répètes souvent. Écris-la. Puis réécris-la en version bienveillante et réaliste.

■ Focus nutrition

Journée sans sucre ajouté. Observe tes envies — à quelle heure ? dans quel état émotionnel ? Les fringales sucrées sont souvent des messages du système nerveux, pas de l'estomac.

■ Micro-habitude bien-être

Appelle ou écris à une personne qui te fait du bien. Le lien social active l'ocytocine — hormone anti-cortisol naturelle. L'isolement, au contraire, élève les marqueurs inflammatoires.

Les émotions non traitées maintiennent l'axe du stress activé. Le coaching de vie adresse les schémas cognitifs qui entretiennent la réponse au stress — c'est complémentaire, pas alternatif, au travail nutritionnel.

9

Phase 4 — L'Ancrage

■ Protocole personnel

■ Action du jour

Fais l'inventaire de ce qui te nourrit vs ce qui t'épuise — dans ton alimentation ET dans ta vie. Identifie 1 chose à ajouter et 1 chose à réduire cette semaine.

■ Focus nutrition

Prépare ton plan alimentaire anti-inflammatoire pour la semaine à venir. Pas un régime — une intention. 3 repas principaux avec leurs bases : légumes + protéines + bonnes graisses. Fais simple et durable.

■ Micro-habitude bien-être

Prends 10 minutes rien que pour toi aujourd'hui : bain chaud, lecture plaisir, musique que tu aimes, repos conscient. Sans culpabilité. Ton système nerveux a besoin de récupérer activement.

La personnalisation est clé : chaque terrain inflammatoire est unique. Les sources d'inflammation, les carences micronutritionnelles, les schémas de stress — ils diffèrent pour chaque personne.

10

Phase 4 — L'Ancrage

■ Ancrage & suite

■ Action du jour

Relis tes notes du Jour 1. Compare comment tu te sens aujourd'hui vs il y a 10 jours. Note les changements — même les plus subtils. Celebrate chaque micro-victoire.

■ Focus nutrition

Choisis 3 aliments anti-inflammatoires que tu gardes dans ta routine pour toujours. Pas 10 — juste 3. La durabilité vaut mieux que la perfection éphémère.

■ Micro-habitude bien-être

Choisis 3 habitudes de ce challenge que tu gardes définitivement. Pas 10 — juste 3. Les plus réalistes pour toi, dans ta vie réelle, avec ton énergie réelle.

Les habitudes s'ancrent en 66 jours en moyenne (pas 21). Les micro-habitudes durables valent infiniment plus que les grands changements abandonnés. Tu viens de poser les fondations.

Et après les 10 jours ?

Tu viens de poser les premières bases de ton terrain anti-inflammatoire. Ce que tu as découvert ces 10 jours est une introduction à ton corps — pas une destination finale.

Chaque terrain est unique. Les sources d'inflammation, les carences micronutritionnelles, les schémas de stress — ils sont différents pour chaque personne. C'est pourquoi l'accompagnement individuel permet d'aller là où un challenge collectif ne peut pas aller : lire *ton* terrain spécifique et construire un protocole qui te correspond vraiment.

Tu veux aller plus loin ?

Un accompagnement individuel — micronutrition, anti-inflammatoire et coaching de vie.

calendly.com/agcoach-jzyt/30min

Appel découverte gratuit de 30 minutes — sans engagement

monbienetreemoi.fr · @coaching_by_ag · agcoach@monbienetreemoi.fr

◆ Avec douceur & bienveillance ◆

So' · Mon Bien-être au Natur'L · @coaching_by_ag