



PETIT MÉMO POUR UN AUTOMNE SEREIN

5 astuces naturopathiques

Être en cheminS

L'AUTOMNE ARRIVE !

C'est une belle opportunité de prendre soin de toi !



En naturopathie, nous apprenons à nous reconnecter au rythme de la nature. L'automne est un moment idéal de transition, une période pour lâcher-prise après l'insouciance de l'été et pour se préparer à vivre un hiver serein, rempli de vitalité.

Ce guide est une initiation, conçue pour t'aider à vivre pleinement cette période en douceur et en harmonie avec ton corps et ton esprit.

Chaque astuce est un petit pas simple, mais fondamental, pour ancrer de nouvelles habitudes. Tu pourras, par exemple, y découvrir le pouvoir d'une pause infusion ou l'effet ressourçant d'une marche consciente en forêt.



Et l'espace en bas de chaque page est le tien : un endroit pour noter ton propre engagement. C'est une promesse que tu te fais à toi-même, car c'est en passant à l'action que l'on construit son bien-être, pas à pas.

ASTUCE #1 : NOURRIS TA VITALITÉ DE L'INTÉRIEUR



L'automne est la saison des aliments racines et des légumes-feuilles. Ils sont riches en nutriments essentiels pour renforcer ton système immunitaire.

Quelques exemples concrets :

- Légumes racines : carottes, panais, betteraves
- Courges : butternut, potiron, citrouille
- Fruits de saison : pommes, poires, coings, raisins



☐	<i>Mon petit pas pour l'automne :</i>
☐	<i>Cette semaine, je décide de cuisiner un</i>
☐	<i>plat avec :</i>
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ASTUCE #2 : HYDRATE-TOI AVEC DES INFUSIONS

Avec le froid, on a souvent tendance à moins boire. Pourtant, l'hydratation reste essentielle. Remplace ton eau froide par des infusions chaudes de thym, de romarin ou de gingembre. Ces plantes ont des propriétés incroyables pour réchauffer le corps et soutenir la digestion et l'immunité. C'est un rituel apaisant et délicieux.



Mon petit pas pour l'automne :

Aujourd'hui, je me prépare une tisane à
base de





ASTUCE #3 : PRENDS PLAISIR À BOUGER



L'automne est le moment idéal pour les activités douces. Une balade quotidienne au parc, à la campagne ou en forêt, au contact de la nature, permet d'oxygéner le corps et d'apaiser le mental.

Mon petit pas pour l'automne :

Cette semaine, je m'engage à faire une
balade (où ? quand ?).



ASTUCE #4 : HONORE LE SOMMEIL ET LE REPOS



L'automne nous invite au repos. Écoute ton corps et permets-toi de te coucher plus tôt. Crée un rituel du soir : éteins les écrans, lis un livre, médite quelques minutes. Un sommeil de qualité est la base d'une bonne vitalité, c'est le moment où ton corps se répare et se régénère.



☐ ***Mon petit pas pour l'automne :*** _____

☐ *Ce soir, je vais me coucher plus tôt de* _____

☐ *(combien ?) de minutes* _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



ASTUCE #5 : APAISE TON ESPRIT



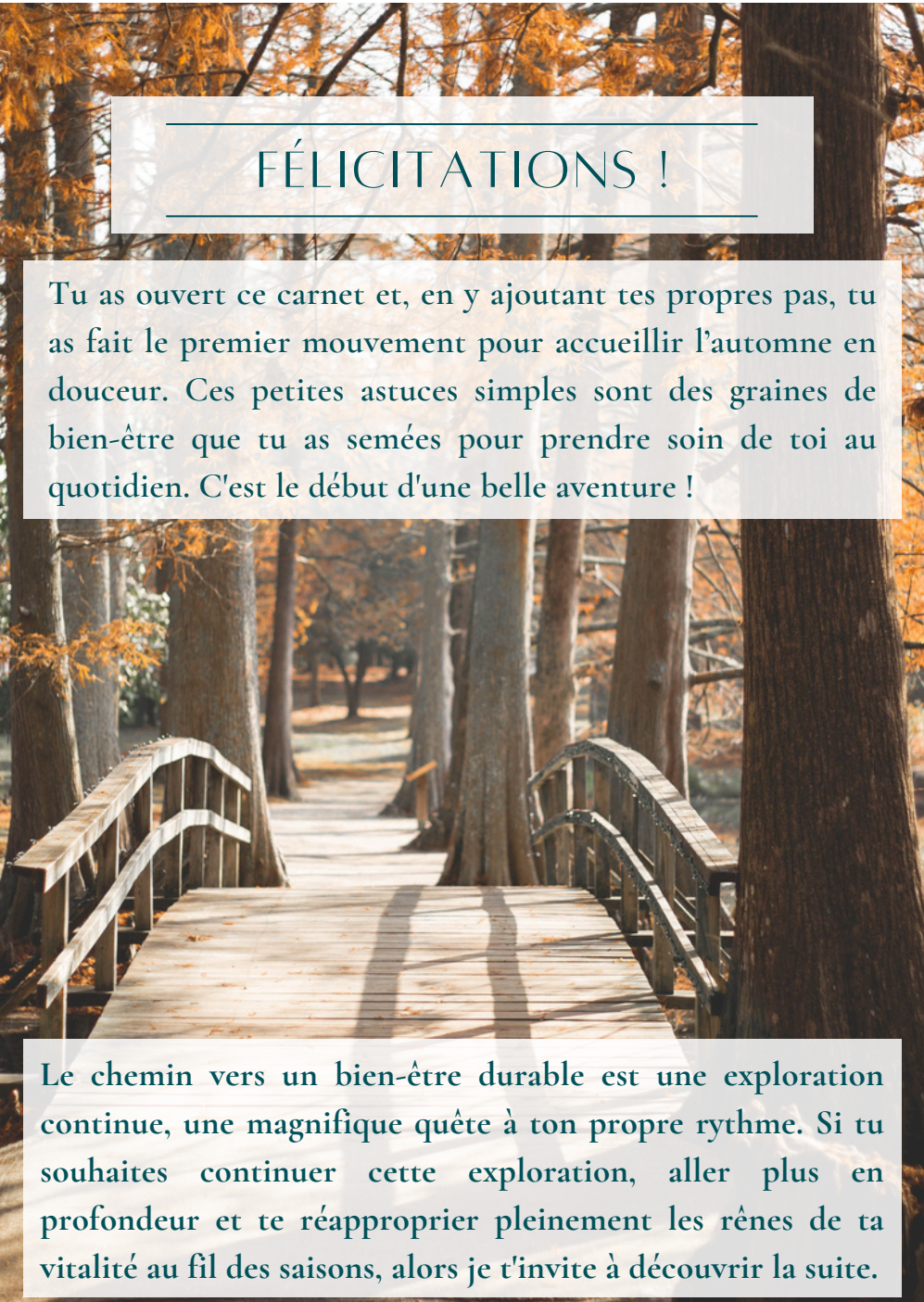
L'automne, avec ses journées qui raccourcissent, peut aussi bousculer ton mental. Pour contrer le stress et la nervosité, il est essentiel de t'accorder de petites pauses pour te ressourcer. C'est l'un des piliers de ton bien-être.

Mon petit pas pour l'automne :

Pour me ressourcer, mon petit rituel de 5 minutes chaque jour sera de :

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



A photograph of a wooden bridge in a forest with autumn foliage. The bridge is made of light-colored wood and has a simple railing. It spans a small stream or path. The trees on either side have yellow and orange leaves, indicating autumn. The background is slightly blurred, showing more trees and foliage.

FÉLICITATIONS !

Tu as ouvert ce carnet et, en y ajoutant tes propres pas, tu as fait le premier mouvement pour accueillir l'automne en douceur. Ces petites astuces simples sont des graines de bien-être que tu as semées pour prendre soin de toi au quotidien. C'est le début d'une belle aventure !

Le chemin vers un bien-être durable est une exploration continue, une magnifique quête à ton propre rythme. Si tu souhaites continuer cette exploration, aller plus en profondeur et te réapproprier pleinement les rênes de ta vitalité au fil des saisons, alors je t'invite à découvrir la suite.