

Tu vas découvrir ci-dessous un exemple type de mon parcours

Surtout pas de pression, le but est de faire ce que tu veux, ce qui t'inspire et en fonction du temps dont tu disposes. Et inutile de lire ce qui ne t'intéresse pas. Mais honnêtement si tu arrives à t'accorder ne serait-ce que 10 mn par jour, ce sera déjà beaucoup pour ton plus grand bien.

Si tu veux découvrir comment se présente ton espace, tu peux aller regarder la vidéo de présentation

Belle découverte

11 juin

## Prendre soin de toi avec conscience, douceur et respect pour ton corps.

### 1-Je nourris mon corps : les cerises

- Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr)
  - Calories : ~60 kcal
  - Eau : ~80 à 82 %
  - Glucides naturels : ~13 g
  - Fibres : ~2 g
  - Vitamine C
  - Potassium
  - Anthocyanes
  - Polyphénols
  - Mélatonine naturelle (en faible quantité mais intéressante)

La cerise est un fruit **hydratant, antioxydant et modérément énergétique**, intéressant pour soutenir l'organisme sans lourdeur.

#### Bienfaits des cerises

- Protection cellulaire : Les anthocyanes et polyphénols contribuent à :
  - protéger les cellules contre le stress oxydatif
  - ralentir certains processus de vieillissement cellulaire
  - soutenir la récupération après une période de fatigue
- Effet anti-inflammatoire : La cerise est particulièrement intéressante pour :
  - réduire l'inflammation légère à modérée
  - soutenir les tissus en période de fatigue ou de récupération
  - accompagner une alimentation anti-inflammatoire

Les griottes sont souvent particulièrement recommandées pour cet aspect.

- Santé digestive : Les fibres des cerises participent à :
  - soutenir le transit intestinal

- nourrir le microbiote
- favoriser une élimination plus régulière
- Sommeil et récupération : Grâce à sa teneur naturelle en mélatonine et en polyphénols, la cerise peut contribuer à :
  - améliorer la qualité du sommeil
  - soutenir la récupération physique et nerveuse
  - réduire la fatigue liée à un mauvais sommeil
- Santé cardiovasculaire : Le potassium et les antioxydants participent à :
  - soutenir la circulation
  - protéger les vaisseaux
  - contribuer à l'équilibre tensionnel
- Équilibre hormonal féminin : La cerise peut soutenir indirectement l'équilibre hormonal grâce à :
  - son effet anti-inflammatoire
  - son soutien du sommeil
  - sa richesse en antioxydants
  - son action sur la récupération globale

Un meilleur sommeil, une inflammation réduite et une meilleure récupération soutiennent naturellement l'équilibre hormonal.

Elle peut donc être intéressante dans les périodes de :

- syndrome prémenstruel
- fatigue cyclique
- préménopause
- variations émotionnelles liées au manque de sommeil.

### **Les contre-indications à la consommation de cerises :**

- Effet laxatif en excès : Une consommation importante peut entraîner :
  - selles plus molles
  - accélération du transit
  - inconfort digestif
- Sensibilité glycémique : Même si la cerise reste un fruit intéressant, elle contient des sucres naturels. En cas de sensibilité glycémique, il peut être utile de :
  - limiter les grosses portions
  - l'associer à des amandes, du yaourt nature ou un repas équilibré
- Fruits très mûrs ou mal conservés : Ils peuvent fermenter plus facilement et être moins bien tolérés.

### **Les spécificités liées aux étapes de vie de la femme**

Femmes enceintes : Les cerises apportent : hydratation, vitamine C, antioxydants, potassium

Elles peuvent être intéressantes pour :

- soutenir la circulation

- limiter certaines sensations de chaleur
- apporter une collation légère et agréable

#### Précautions

- bien les laver
- éviter les quantités trop importantes si transit déjà sensible
- privilégier des fruits bien frais et de bonne qualité

**Femmes allaitantes** : Les cerises peuvent contribuer à : soutenir la récupération, apporter des antioxydants, offrir une collation douce et hydratante

#### Précautions

- surveiller la tolérance digestive du bébé si la mère en consomme beaucoup
- commencer par des quantités modérées si terrain digestif sensible

**Femmes en ménopause** : La cerise peut être intéressante pour : réduire le stress oxydatif, soutenir la qualité du sommeil, accompagner la récupération, participer au confort articulaire et vasculaire

Elle peut être utile en cas de :

- chaleur corporelle
- fatigue
- sommeil perturbé
- besoin d'aliments anti-inflammatoires doux

**Femmes atteintes d'endométriose** : La cerise peut être intéressante car elle est : riche en antioxydants, anti-inflammatoire douce, potentiellement intéressante pour la récupération et le sommeil

#### Précautions

- attention à la tolérance digestive, car elle peut fermenter chez certaines femmes
- privilégier de petites portions
- tester éventuellement la compote ou une forme plus douce si le cru est mal toléré

Elle peut être un bon fruit plaisir dans une alimentation anti-inflammatoire, à condition d'être bien tolérée.

**Femmes atteintes d'un cancer du sein** : La cerise peut être intéressante grâce à :

Ses antioxydants : Les anthocyanes et polyphénols participent à la protection cellulaire contre le stress oxydatif.

Son action anti-inflammatoire : Elle peut contribuer à réduire l'inflammation de fond, ce qui est intéressant dans une alimentation globale de soutien.

Son effet sur le sommeil et la récupération : Le sommeil étant souvent fragilisé par le stress, la fatigue ou certains traitements, la cerise peut avoir un intérêt indirect par sa richesse en composés favorisant la récupération.

Son intérêt dans une alimentation protectrice : Elle peut s'intégrer dans une alimentation riche en fruits colorés, légumes, bonnes graisses et fibres.

#### Précautions

- éviter les versions industrielles très sucrées
- privilégier des quantités raisonnables
- préférer la cerise entière plutôt que les produits transformés

- intégrer la cerise dans une alimentation globale équilibrée et anti-inflammatoire

La cerise peut donc être un fruit intéressant dans une démarche nutritionnelle de soutien, notamment pour sa richesse en polyphénols et son intérêt sur la récupération.

## Recette : salade cerise, amandes et menthe

- **Ingrédients (2 pers.)**

- 200 g de cerises
- 20 g d'amandes
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à café de jus de citron

- **Préparation**

1. Laver et dénoyauter les cerises.
2. Concasser grossièrement les amandes.
3. Déposer les cerises dans un bol ou une assiette creuse.
4. Ajouter les amandes, la menthe ciselée et le citron.
5. Mélanger délicatement.

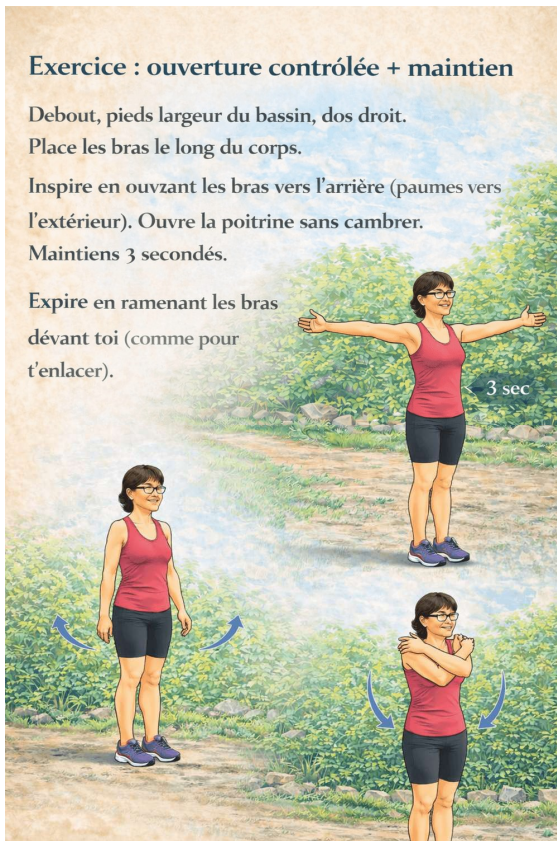
- **Bienfaits des ingrédients**

- **Cerises** : hydratation, antioxydants, récupération
- **Amandes** : bons lipides, magnésium, soutien nerveux et glycémique
- **Menthe** : digestion, fraîcheur, confort intestinal
- **Citron** : soutien digestif, apport de fraîcheur



Une assiette estivale simple et jolie, parfaite pour faire le plein d'antioxydants en douceur.

## 2-Je bouge mon corps : ouverture du haut du corps



Aujourd'hui, on vient libérer la poitrine et les épaules, zones souvent chargées en tensions.

**Exercice : ouverture contrôlée + maintien**

1. Debout, pieds largeur du bassin, dos droit.
2. Place les bras le long du corps.

Inspire en ouvrant les bras vers l'arrière (paumes vers l'extérieur).

Ouvre la poitrine sans cambrer. Maintiens **3 secondes**.

4. Expire en ramenant les bras devant toi (comme pour t'enlacer).

Réalise **10 répétitions lentes**.

**Bienfaits**

- améliore la posture
- libère les tensions des épaules
- favorise la respiration
- ouvre la cage thoracique
- stimule l'énergie.

**Adaptations**

Grossesse : Amplitude douce, sans forcer l'ouverture.

Allaitement : Très bénéfique pour relâcher les tensions du haut du dos.

Ménopause : Maintient la mobilité et la souplesse.

Endométriose : Aucun impact direct, adapté même en période de fatigue.

Cancer du sein : peut aider à retrouver de la mobilité, mais toujours dans le respect du corps.

- mouvements **très doux et progressifs**
- ne jamais forcer l'ouverture
- adapter selon :
  - cicatrices
  - douleurs
  - mobilité de l'épaule

**3- Je fais travailler mon cerveau : le mot interdit**

1. **Exercice** : pour stimuler la **flexibilité mentale et le langage**.

Choisis un mot simple (ex : boire).

Décris-le sans utiliser :

- le mot lui-même
- ni ses dérivés
- ni les mots trop proches

Exemple :

« action de s'hydrater en absorbant un liquide »

Fais-le avec **5 mots différents**.

## 2. Bienfaits

- développe la flexibilité cognitive
- enrichit le vocabulaire
- améliore l'expression
- stimule la mémoire lexicale
- renforce la concentration.

1. **BONUS** : Essaie de retrouver une définition que tu avais apprise à l'école.

## 4-Affirmation positive

1. « **Je prends soin de moi avec douceur et respect.** »

Ton corps a besoin de douceur, pas de contrainte.

Chaque geste que tu poses peut être une forme de respect envers toi-même.

2. **Conseil** : Aujourd'hui, pose-toi cette question :

*Est-ce que je fais ça avec douceur... ou avec exigence ?*

Ajuste si nécessaire.

3. **Mini habitudes à intégrer**

- ralentir quand le corps fatigue
- écouter les signaux
- s'accorder des pauses
- éviter la sur-adaptation.

4. **Défi du jour** : Fais une action aujourd'hui en étant pleinement à l'écoute de ton corps.

## 5-J'entretiens ma féminité : s'autoriser à être visible

- **Rituel** : Un moment doux pour relâcher les tensions.

1. Applique quelques gouttes d'huile végétale (jojoba ou amande douce).

2. Masse doucement :

- le front
- les joues
- la mâchoire
- les tempes

3. Termine par des pressions légères.

Durée : **3 à 5 minutes**.

- **Bienfaits**

- détend les tensions
- améliore la circulation

- illumine le teint
- apaise le système nerveux
- favorise la détente globale.
- **Astuce :** Respire lentement pendant le massage pour amplifier les effets.

**Aujourd'hui, tu prends soin de toi avec douceur... et c'est là que ton corps peut vraiment se relâcher et se régénérer.**