



Comment guérir la dépression par l'alimentation ?

L'alimentation ne remplace pas un traitement médical, mais elle peut être un véritable soutien dans le processus de guérison de la dépression. En choisissant les bons aliments, il est possible d'améliorer son équilibre émotionnel, son énergie et son bien-être global.

Les points clés à retenir :

#1. AUGMENTER LES OMÉGA-3

Les oméga-3 jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement du cerveau et la régulation de l'humeur. On les trouve dans l'huile de lin, les noix, les graines de chia, le saumon et les sardines. Des études montrent qu'ils peuvent réduire les symptômes de la dépression et améliorer l'équilibre émotionnel.

#2. AUGMENTER L'APPORT EN VITAMINE B

Les vitamines B, essentielles pour le système nerveux, aident à stabiliser l'humeur et à lutter contre la fatigue. Elles se trouvent dans le poisson, les œufs, la volaille, les légumineuses, les légumes verts et les graines. Une alimentation riche en vitamine B peut aider à mieux gérer le stress et l'anxiété.

#3. CONSOMMER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Les protéines contiennent des acides aminés essentiels, dont le tryptophane, précurseur de la sérotonine (hormone du bien-être). Elles sont présentes dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les fruits secs. Un bon apport en protéines favorise une meilleure régulation de l'humeur et du sommeil.

#4. ADAPTER SON ALIMENTATION POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE

Limiter les sucres raffinés, le gluten et les produits laitiers peut réduire l'inflammation et améliorer l'équilibre nerveux. Éviter les aliments ultra-transformés permet aussi d'éviter les variations de glycémie qui influencent négativement l'humeur.

#5. COMMENCER PETIT À PETIT

Quand on traverse une dépression, il est difficile de tout changer d'un coup. L'important est de faire de petits ajustements progressifs : réduire le sucre, ajouter plus de légumes, privilégier des aliments riches en nutriments. Chaque petit pas compte vers un mieux-être durable.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour adapter mon alimentation et soutenir mon bien-être mental ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

