



**RESEARCH &  
SELF DEVELOPMENT  
FACILITIES**

# Guide Volume II : L'Impact de la Nutrition sur la Santé Mentale

---

Par Domithile MUHIGIRWA, RESEDEF Consultancy CANADA

*Septembre 2020*

*Parlons "Santé mentale", « Stress », « Anxiété », Prévention, Gestion sans médicaments ni psychanalyse. Lisez –nous ou contactez-nous sur notre site web : [www.resedef.org](http://www.resedef.org). Volume I– L'Or Ignoré, Notre Corps et Notre Santé et Volume II- L'Impact de la Nutrition sur la Santé Mentale disponibles sur notre site web.*

## Table des Matières

Remerciements .....	2
Introduction .....	3
Chapitre I. Le Développement .....	4
1. L'importance de bien manger et bien boire .....	4
2. Bien manger, c'est le début de la chaleur.....	5
Chapitre 2. La Santé Mentale.....	6
1. Quelques conseils pour surmonter les pensées négatives et devenir des penseurs positifs (Marcello Borelli).....	6
2. Quelques suggestions .....	11
Chapitre III. La neuro-nutrition et cohérence cardiaque .....	14
1. La cohérence cardiaque (Dr David O'Harre) .....	14
2. Qu'est ce qui réduit la variabilité cardiaque .....	15
3. Ce qui augmente la variabilité cardiaque .....	16
4. Les effets de la cohérence cardiaque.....	17
5. La neuro nutrition .....	20

## Remerciements

Nous remercions encore le Gouvernement du Canada, son accueil nous a permis d'avancer et d'essayer de reprendre l'élan dans un autre pays.

Nous remercions beaucoup tous ceux et celles qui nous ont soutenu moralement. Cela nous a facilité la poursuite de notre chemin.

Nous remercions tous et toutes qui de près ou de loin ont contribué à notre persévérance par leur encouragement

Le RESEDEF Consultancy CANADA et moi-même et ma famille vous souhaitent les meilleures choses et surtout la santé et la prospérité.

Merci encore

Domithile Muhigirwa

## Introduction

Inspiré par David Servan, le pouvoir de la pensée et la puissance de l'esprit. Notre esprit et nos décisions sont la clé pour atteindre nos rêves et nos objectifs.

Un proverbe chinois, je cite « Faites attention à vos pensées car elles deviennent des mots »

- Faites attention à vos mots, ils deviennent des actions
- Faites attention à vos actions car elles deviennent des habitudes
- Faites attention à vos habitudes car elles deviennent votre caractère
- Faites attention à votre caractère, il devient votre destin.

La psychologie scientifique : psychologie ' un mot grec= psycho (âme)-activité mentale et logic (étude).Il s'agit de la science qui étudie les processus mentaux au moyen de trois dimensions : cognitive, affective et comportementale.

Prévenir ou gérer naturellement le stress et l'anxiété est une nouvelle médecine des émotions.

Chaque personne est unique. La demande des méthodes de traitement naturelle et efficace ne cesse de croître, Et il y a des très bonnes raisons à cela.

Nous n'allons pas donner des définitions de stress et anxiété. Beaucoup d'ouvrages qui peuvent être consultés sont disponibles.

Nous allons nous intéresser surtout à deux méthodes importantes nouvellement apparues pour traiter le stress et l'anxiété naturellement sans devoir recourir nécessairement aux médicaments ou à la psychanalyse.

## Chapitre I. Le Développement

### 1. L'importance de bien manger et bien boire

La bonne circulation du sang est corollaire de la bonne alimentation car bien manger et boire pour ne pas affaiblir son organisation est un point de départ.

Anne Taquet, une angiologue précise que la thermorégulation et la micro-régulation sont en rapport avec la thyroïde. Quand on a une meilleure circulation, on sollicite moins la thyroïde. Elle dit bien « qui dit meilleure circulation du sang, dit meilleure répartition de la chaleur ».

Le constat est sans équivoque ; on ne se déplace pas comme il le faudrait, alors notre sang n'arrive pas à parcourir toutes les zones du corps. C'est ce qu'indique Anne Taquet : « on ne marche pas bien, on ne respire pas bien ».

Le système de circulation est mal irrigué à cause du mode de vie moderne (voiture, computer, télévision) et les  $\frac{3}{4}$  de la circulation sont bloqués par la gravité.

Il n'est pourtant pas question de plus bouger, mais de mieux bouger « c'est question de qualité pas de quantité ».

En étant en mouvement, le corps fait fonctionner les muscles, ce qui favorise la circulation sanguine et qui permet au corps de se réchauffer. (Ceci rejoint la partie du Volume I « L'Or ignoré /Notre Corps, Notre Santé », sur les bienfaits de l'alimentation saine et des exercices physiques, de l'eau et des autres boissons recommandées).

C'est bien connu, un animal qui ne bouge pas meurt. Et nous, c'est pareil, souligne l'angiologue. Au lieu de rester devant votre écran fixe, bougez.

#### **Le froid**

En hiver comme exemple, la sensation du froid peut être accentuée par l'état de votre moral et de votre état de fatigue. Quand on gère mieux son corps, on gère mieux son moral, ensuite, rappelle Anne Taquet « avoir froid aux pieds et aux mains c'est normal !! ».

Mais au fait, pourquoi a-t-on froid aux mains et aux pieds ? Les extrémités du corps sont des zones les plus frileuses du corps, car elles sont loin du cœur, indique-t-elle.

Le médecin Frank PERRUCHE ajoute que « ce sont des parties du corps moins concentrées ; elles sont sensibles ».

La chaleur est stockée près des organes vitaux tels que le cœur et le cerveau.

Certains maudissent le froid quand ils voient leurs doigts changer de couleur. Les pieds et les mains deviennent blancs comme s'ils étaient sans vie. Et il est impossible de les bouger sans ressentir une sensation de lenteur et fourmillement.

Les personnes souffrent du syndrome de REYMAND qui touche que les extrémités du corps. Ceux qui en souffrent ont tout tenté mais rien n'en fait, ils ont du mal à se réchauffer.

Mais Anne Taquet est persuadée qu'on peut réduire le syndrome en marchant et en respirant mieux.

## **2. Bien manger, c'est le début de la chaleur**

Pour avoir chaud, il faut bien manger et surtout de tout. D'ailleurs on constate que les personnes ayant plus de masse musculaire ont davantage à souffrir du froid mais celles qui ont plus de graisse.

Le Docteur PERRUCHE souligne surtout que les personnes démunies vont être plus sensibles au froid par besoin des repas riches et chaudes.

Mais il faut aussi être attentif à l'hydratation et aux nutriments. Benoit ROUILLER, Médecin Généraliste ajoute que « les carences en fer et la déshydratation peuvent également être des facteurs de frilosité ». L'eau tiède reste la meilleure pour éviter la sécheresse du corps et les aliments tels que les abats, la viande rouge, les poissons et les coquillages sont riches en fer.

Pour les végétariens, les lentilles, les pois chiches, les haricots rouges ainsi que les algues ou encore le thym permettent de réapprovisionner l'organisme en fer.

## Chapitre 2. La Santé Mentale

La plupart des problèmes mentaux sont liés à l'environnement soit familial, communautaire, milieu professionnel, souvenir d'enfance, déceptions, etc.

Tout cela on les voit dans un angle négatif et continue à ronger votre état psychologique jusqu'à créer le stress, de l'anxiété ou de la dépression nerveuse.

### 1. Quelques conseils pour surmonter les pensées négatives et devenir des penseurs positifs (Marcello Borelli)

Notons qu'un optimiste est conscient de la réalité de la vie, mais décide de se concentrer sur les aspects positifs. Ceci est similaire au concept de voir le verre à moitié pleine ou à moitié vide = une question de principe, respectivement une façon de penser.

Plus vous entraînez la pensée positive, plus elle fera partie de votre système C'est une décision consciente que vous devez prendre chaque jour, rien d'autre n'apportera ce genre de résultats pour votre vie

L'actrice Patricia Neal a dit un jour : « une attitude forte et positive fait plus de merveilles que n'importe quel médicament miracle ». Cela s'applique non seulement aux aspects physiques mais aussi aux aspects mentaux, sociaux et psychologiques.

Ci-dessous quelques possibilités pour éliminer vos pensées négatives et devenir des penseurs positifs :

#### *A. Conseil 1*

Soyez sincère lorsque vous vous évaluez (méditation, examen de conscience, balancez vos actions, vos pensées). Vous devez trouver un moyen de changer la situation. La pensée positive doit être suivie d'actions. Vous remarquerez rapidement les premiers résultats qui vous aideront à vous sentir motivé pour continuer.

Il ne s'agit pas de développer un ego, mais de croire que vous pouvez vous améliorer et atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés.

### *B. Conseil 2*

Faire taire les petites pensées négatives. Pour ce conseil, vous devez être en harmonie avec vos pensées et vos émotions.

Remplacer votre « je ne peux pas par je réussirais »

Eliminer de votre vocabulaire des mots comme stress, colère, dépression, jalousie, et et remplacer par « heureux, pacifique, aimant, motive, etc.

N'oubliez pas que vos pensées deviennent vos mots et vos actions.

N'oubliez pas qu'il s'agit de prendre des décisions et de se maîtriser. Ne succomber pas aux voix qui veulent que vous soyez désespérés, impuissants et stressés. Vous savez que vous pouvez le faire, il suffit d'être un peu proactif face aux défis de la vie.

### *C. Conseil 3*

Demande l'aide aux personnes en qui vous avez confiance et aux professionnels. Un professionnel peut vous aider à trouver la source de vos pensées ou actions négatives tout en vous montrant une direction pour guérir votre cœur et votre esprit.

### *D. Conseil 4*

Entrainer votre estime de soi, avoir des pieds sur terre, cela signifie que nous devons savoir qui nous sommes vraiment et quelle est notre valeur. Il faut savoir dire simplement « JE PEUX ».

### *E. Conseil 5*

Travailler sur votre estime de soi



## Exercices

Des fois nous avons des pensées négatives. Maintenant :

1. Faites la liste de vos qualités et votre potentiel, vérifiez que cela correspond à la réalité, lisez cette liste. Ce sont ces points qui doivent vous définir et non vos craintes ou vos échecs
2. Faites la liste des points qui peuvent vous rendre heureux
3. Travaillez sur les faiblesses que vous avez rencontrées afin qu'elles deviennent des qualités à l'avenir

### *F. Conseil 6*

Toujours être en forme. Donnez un coup de pouce à votre estime de soi (compliments à une présentation/lire-relire : bénéfique sur estime de soi)

### *G. Conseil 7*

Bouger. Faire du sport et activité physique peut améliorer l'humeur. Ce faisant, non seulement votre corps deviendra plus sain mais aussi votre esprit et vos émotions fonctionneront mieux. Cela vous permet de nettoyer votre esprit et de lui donner force et vigueur afin de pouvoir surmonter plus facilement les obstacles qui vous sont imposés en cours de route.

NB. Vous devez combiner le sport avec une alimentation saine et des aliments frais.

### *H. Conseil 8*

Développera un sentiment de gratitude. Reconstruire les bonnes choses de la vie et les apprécier. Un sentiment de gratitude vous rendra plus satisfait et augmentera votre optimisme.

### *I. Conseil 9*

Personne n'est parfait mais tout le monde peut s'améliorer. Vous prenez la décision de tirer le meilleur de votre potentiel.

### *J. Conseil 10*

Ne soyez pas dur avec vous-même. « Je fais de mon mieux », je ne suis pas si bon que cela mais avec de la pratique, je peux certainement m'améliorer. Ne vous jugez pas trop sévèrement.

### *K. Conseil 11*

Ne prenez pas toujours les choses personnellement. Regardez la réalité en face. Le monde ne tourne pas seulement autour de vous.

### *L. Conseil 12*

Choisir de penser rationnellement au lieu de tirer des conclusions émotionnellement (comportement illogique). Ne jugez pas vos croyances par vos seules émotions/accepter les choses négatives, ne pas écouter les pensées négatives et apprendre à avancer, éliminer les pensées négatives, ne laissez pas guider votre journée.

### *M. Conseil 13*

Convertissez- vous et si en « actions »vous devez apprendre à affronter vos peurs. Ce qui nous définit, c'est la façon dont nous gérons les situations, Les obstacles et les difficultés afin de devenir une meilleure version de nous-mêmes.

### *N. Conseil 14*

N'y pensez pas trop, profiter de chaque moment de la vie/ contentez-vous des plus petits résultats et tirer des leçons de chaque erreur.

### *O. Conseil 15*

Apprendre à être ouvert au changement, apprendre à accueillir à bras ouverts les changements dans la vie. Le changement est inévitable. Cependant, vous avez la possibilité d'apprendre à vivre avec eux. C'est juste une question d'attitude.

### *P. Conseil 16*

La possibilité par la musique. La musique guérit l'âme car la musique peut vous aider à changer vos humeurs et votre flux de pensées. Cependant, éviter les chansons d'amour déchirant. Créer votre playlist musical.

### *Q. Conseil 17*

Faites une pause. S'éloigner des sujets stressant, utiliser ce temps pour recharger vos batteries de positivité.

### *R. Conseil 18*

Créer votre bonheur. Décider d'être heureux et positif. Notre esprit est tellement puissant qu'il nous permet de créer notre bonheur. La chance est définie par nos pensées.

### *S. Conseil 19*

Changez vos filtres mentaux. Si la vie vous donne des citrons, faites de la limonade. Il s'agit du pouvoir de voir les situations différemment. Notre esprit est un filtre, nos habitudes déterminent notre comportement et la façon dont nous réagissons aux situations. Alors comment changer le filtre mental ?

Ex : Si vous vous trouvez dans une situation de stress et vous vous sentez que vous êtes sur le point de vous effondrer, vous pouvez changer votre filtre mental et reconnaître que vous vous avez une force intérieure de vous rebeller contre la situation, ainsi que les amis et les collègues qui peuvent être proches de vous dans les moments difficiles.

Chaque situation, aussi mauvaise ou bonne soit-elle, peut être une leçon dont vous pouvez tirer quelque chose.

### *T. Conseil 20*

Priez. Prier peut beaucoup vous rassurer, méditer, répéter que vous êtes capable de surmonter toute difficulté. N'oubliez pas que votre esprit est extrêmement puissant. Il faut juste croire en soi. Donner l'élan de vos pensées dans la bonne direction.

NB. Tout commence lorsque vous décidez de changer. Il s'agit ensuite de développer la maîtrise de soi nécessaire pour intégrer les changements que nous subissons dans notre vie. Commencer par un objectif clair : devenir plus heureux grâce à des pensées positives et atteindre nos objectifs.

### **Comment rester un penseur positif :**

- Par la méditation,
- Par l'affirmation,
- Par le développement d'attitudes,
- Par la motivation et
- Par la maîtrise de soi

## **2. Quelques suggestions**

### *A. Adopter un style de vie sain*

Le sport et le sommeil optimal font des merveilles non seulement pour le corps, mais aussi pour clarifier les idées et gerber le stress plus facilement de sorte que vous ayez plus d'énergie disponible pour réagir correctement à différentes situations.

### *B. Nourrissez votre positivité*

Faites des activités qui vous encouragent d'avoir une bonne image de vous-même. Développez des compétences, lisez des livres pour sa croissance personnelle.

### *C. Entourez-vous des personnes positives*

Il est important de s'entourer des personnes positives qui font ressortir le meilleur de vous-même, des personnes honnêtes qui peuvent vous donner des conseils utiles quand vous en avez besoin, des personnes qui peuvent vous faire rire et vous détendre les idées afin que votre nouvelle attitude positive puisse s'améliorer. Alors choisissez judicieusement.

Un autre aspect est de travailler sur votre ego et votre fierté. L'ego se met en travers du chemin. Les changements ne se produisent pas du jour au lendemain, l'important est d'être prêt à s'améliorer.

#### *D. Aider les autres personnes*

Aucun homme n'est une île. Ce n'est qu'à travers nos expériences et les personnes qui nous entourent que la vie prend vraiment du sens. Faites de la bonté envers les autres une priorité. Concentrez-vous sur l'aide aux autres, en particulier à ceux qui ont besoin d'être dirigés.

En faisant cela, vous ne vous sentirez pas seulement bien dans votre peau, puisque les gens donnent un sens à votre comportement, mais aussi leur caractère sera renforcé et cela sera suivi d'une compréhension plus profonde de leur personnalité.

En outre, vous et les personnes qui vous entourent recevrez un stimulant émotionnel positif lorsque vous pourrez partager votre positivité intérieure. Votre objectif devrait être de laisser transparaître votre attitude émotionnelle et mentale positive.

Comme l'a dit Norman Vincent PEALE « CHANGER VOS PENSEES ET VOUS CHANGEREZ VOTRE MONDE »

Ne serait-ce qu'une meilleure option.

#### *E. Rire et sourire plus souvent*

Il est scientifiquement prouvé que les attitudes et les perspectives sur la vie seront bien meilleures si vous riez plus souvent. Rire avec sa famille et ses amis aide également à guérir de nombreux types de pensées négatives dans notre esprit.

Vous rirez davantage si vous vous entourez de personnes que vous aimez et qui comptent pour vous, si vous appréciez chaque bon travail, que vous faites pour vous-même et si vous faites ce qui vous plaît.

## *F. Levez-vous*

Ne laissez pas vos échecs devenir un obstacle. Considérez-les comme des leçons dont vous pouvez tirer quelque chose afin que dans l'avenir vous sachiez comment réagira correctement à certaines situations.

Ayez une vision claire de ce que vous attendez de votre avenir. Visualisez ce que vous voulez réaliser et quels sont vos rêves et vos objectifs.

Ne vous arrêtez pas avant d'avoir atteint votre but.

Laissez votre feu intérieur brûler et poursuivre votre vision. Une vérité de la vie est que le soleil vous pouvez toujours donner de poids à vos journées positives qu'à vos journées négatives.

Ne vous laissez pas complètement dépasser par les obstacles. La vie deviendra meilleure et vous pouvez le faire et il se produira.

Notre esprit est si puissant qu'il peut influencer nos paroles, nos émotions et nos actions.

Vous êtes les gardiens de vos propres pensées et maître de votre destin.

N'oubliez pas de transformer vos filtres mentaux, ses dommages peuvent apporter de la gratitude, les faiblesses peuvent être des forces, les larmes peuvent être un signe de maturité.

L'échec peut être votre plus grande inspiration. Accueillez le changement à bras ouverts comme une occasion de devenir une meilleure version de vous-même. Vous devez apprendre à utiliser le pouvoir de vos pensées. Créer un monde meilleur pour vous et les personnes que vous aimez.

Tout est entre vos mains.

## Chapitre III. La neuro-nutrition et cohérence cardiaque

Dans cette partie, nous nous limiterons aux principes de base de la neuro –nutrition et du concept cohérence cardiaque.

Tout s’achemine à la santé mentale et physique et aux relations du cœur et du cerveau en matière de la gestion des émotions et les bienfaits de l’alimentation et de la cohérence cardiaque pour réduire le stress et établir l’équilibre entre les émotions et notre corps.

### 1. La cohérence cardiaque (Dr David O’Harre)

Elle se manifeste par le principe des 3 chiffres 3-6-5.

Cela signifie :

- 3 : trois par jour
- 6 : six respirations par minute
- 5 : l’apprentissage /pratique pendant 5 minutes

Ce principe 3-6-5 est une base pratique simple et efficace pour la gestion du stress et une multitude d’autres applications induites par la vie moderne et ses contraintes.

Le formidable développement récent des neuro sciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome.

Il participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments.

Le cœur dispose d’un véritable cerveau avec neurone synapses et sécrétions neurotransmetteurs aussi appelés « les molécules des émotions »

La neurocardiologie est devenue une discipline à part entière.

La découverte, à Montréal, du DR John Andrew Armour, mettant en évidence ce petit cerveau secondaire totalement impliqué dans le processus émotionnels et décisionnaires, a donné les titres de noblesse fondateurs aux neurosciences.

### **Pourquoi le cœur ?**

La raisonnance cardiaque est au carrefour des émotions. Beaucoup de publications reprennent des explications concernant la variabilité cardiaque, le chaos cardiaque, la cohérence cardiaque et la raisonnance cardiaque.

Blaise Pascal ne pensait pas si bien écrire, je cite « Mon cœur balance »,le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point , écoute ton cœur, je n'avais le cœur a....

L'essence du 3-6-5 tient dans quatre notions rattachées au cœur et au système nerveux autonome,

- a) Pour comprendre la raisonnance cardiaque, il faut comprendre la cohérence cardiaque
  - b) Pour comprendre la cohérence cardiaque, il faut comprendre le chaos cardiaque
  - c) Pour comprendre le chaos cardiaque, il faut comprendre la variabilité cardiaque
- Les détails ne seront pas donnés dans ce guide, des recherches personnelles peuvent vous éclaircir sur ces quatre points.

## **2. Qu'est ce qui réduit la variabilité cardiaque**

### *A. L'âge*

On perd environ 3% de variabilité par année d'âge. La variabilité cardiaque est si intimement lie à l'âge qu'il existe des logiciels permettant d'évaluer l'âge biologique à partir de la variabilité.

### *B. Les maladies chroniques*

- Le diabète
- Les affections cardio-vasculaires



- Les cancers
- L'obésité
- La quasi-totalité des maladies à longue durée

#### *C. La fatigue*

#### *D. Les facteurs psychologiques*

- Le stress
- L'anxiété
- La dépression

#### *E. Certains produits*

- Le tabac
- La pollution
- Les substances addictives
- Certains médicaments

#### *F. Le style de vie*

- Le surpoids
- La sédentarité
- Les décalages horaires
- Le manque de sommeil

### **3. Ce qui augmente la variabilité cardiaque**

- L'exercice physique régulier
- Le repos, les vacances, la relaxation
- La méditation et les pratiques équivalentes (la liste est longue)
- La respiration 3.6.5
- La prière
- Le mindfulness

- Le style de vie sain, régulier et équilibré
- Une alimentation équilibrée
- Un sommeil satisfaisant
- De l'amour et une sexualité épanouie

La variabilité cardiaque se caractérise donc par son amplitude. Celle-ci est corrélée à l'espérance de vie, toutes causes de mortalité confondues.

Pour un individu donné, l'espérance de vie est supérieure à celle d'une autre personne du même âge si l'amplitude de sa variabilité cardiaque est plus importante.

Il s'agit bien d'un marqueur de santé globale et d'homéostasie. Plus un cœur varie, plus il s'adapte et plus il est capable de réagir. C'est la confirmation d'un bon état d'équilibre et d'adaptation.

Donc, on peut noter ce qui suit :

1. le cœur accéléré et ralentit en permanence, c'est la variabilité cardiaque
2. l'importance de la variabilité cardiaque se mesure à son amplitude
3. plus l'amplitude est élevée, plus l'état d'équilibre et de santé est important
4. toute pratique qui fait du bien et qui est formidable à la santé augmente la variabilité de la fréquence cardiaque

#### 4. Les effets de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est tout simplement la courbe de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration.

L'état de la cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques.

##### *A. Les effets immédiats et fugaces*

Ce sont des effets qui durent tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration à savoir : (i) l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque et (ii)

la courbe devient arrondie, régulière. On dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable.

L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

### *B. Les effets immédiats et ramenant*

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance après quelques minutes (en général 3 à 4 minutes) et qui persistent pendant des heures (en général 4 à 6h) : (i) baisse du cortisol sanguin et salivaire. Le cortisol est la principale hormone de défense secrète pendant un stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress, (ii) augmentation de la DHEA (dehydroepicandrosterone) hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle a aussi un rôle primordial à jouer dans le ralentissement du vieillissement. C'est la seule hormone qui baisse régulièrement avec l'âge, elle est aussi appelée « Hormone de Jouvence».

C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le DHEA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le ralentissement du vieillissement.

### *C. Augmentation des LgA salivaires (immunoglobulines A)*

Des facteurs qui participent à la défense immunitaire. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur les LgA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le renforcement immunitaire.

### *D. Augmentation de la sécrétion d'ocytocine*

L'ocytocine est un neurotransmetteur d'informations émotionnelles très curieux. Elle favorise l'attachement et a été appelée « hormone de l'amour ». Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent et elle semble renforcer le lien avec leur enfant.

La sécrétion accrue d'acytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence des personnes aimées. Avoir du cœur, avoir le cœur sur la main, avoir un grand cœur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.

#### *E. Augmentation du facteur natriuretique auriculaire*

Une hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la pratique de la cohérence cardiaque sur l'hypertension artérielle.

#### *F. Augmentation des ondes Alpha*

Ces ondes lentes captées par les électroencéphalogrammes et qui sont des ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, interviennent dans la coordination et la communication et optimisent la gestion du cortex cérébral pour inhiber les zones non indispensables. De nombreuses pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces modes des ondes, la cohérence cardiaque parvient à ce résultat également.

#### *G. Action favorable sur des nombreux neurotransmetteurs*

Hormones qui véhiculent les émotions dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone des effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).

#### *H. Réduction de la perception du stress et des autres émotions désagréables*

Plusieurs études cliniques ont montré qu'une colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence cardiaque permettrait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.

#### *I. Impression générale de calme, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux évènements*

Confirmé par des études au moyen des questionnaires

### *J. Les effets à long terme*

Les effets à long terme suivant ont été décrits par la recherche médicale:

- Diminution de l'hypertension artérielle avant l'usage des médicaments
- Diminution du risque cardio-vasculaire
- Diminution de l'anxiété et de la dépression
- Meilleure régulation du sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération à l'effort
- Amélioration de la concentration et la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur (amélioration de la maladie asthmatique et impact sur la réduction de l'inflammation pathologique)

La cohérence cardiaque pourrait participer à la prévention de certaines maladies chimiques.

Le Dr David O'Hare témoigne lui-même que la cohérence cardiaque a bouleversé sa vie. Je cite « J'ai eu besoin à plusieurs reprises, d'appeler l'inspiration ...prise pour retrouver l'équilibre, la pratique régulière est la base. Lorsqu'on s'éloigne, on se sent moins bien, moins sûr et plus fragile ».

La respiration, c'est la force de la vie. Elle peut être maîtrisée, travaillée et canalisée, précise le Dr David O'hare.

## **5. La neuro nutrition**

### *A. Définition et bienfaits*

La neuro nutrition s'intéresse à établir l'impact de la nutrition sur le système nerveux et par voie de conséquence, l'amélioration de la santé mentale ou le maintien en bon état.

### *B. Quelques données importantes (de la Psychologue Stephane Migneault)*

Dans la neuro-nutrition, il y a une prise en compte de certaines données notamment :

- Le rôle des protéines, des lipides et des glucides dans le fonctionnement normal et pathologique du cerveau
- Les carences en vitamines : les symptômes sur le plan psychique et psychologique
- Le neurone, synapse, neurotransmetteurs
- Adaptation au stress, micronutriments pour soutenir la réponse physiologique au stress
- Le micro biote →intestin →erveau : un axe bidirectionnel
- Les additifs et contaminants : les troubles associés
- Les causes de carences : les habitudes à surveiller
- La cuisson des aliments : comment préserver le mieux possible les précieux nutriments
- L'eau, fonction de l'Eau, effets de la déshydratation et recommandation

On notera que la nutrition joue un rôle très important à maintenir en bon état sa santé mentale. La santé mentale et la sante physique sont indissociables. La nutrition est l'essence, il faut donc du meilleur fuel a votre corps.

Le corps étant comme une machine, tout est lié et maintenir son corps en bon état, c'est veiller à sa santé, veiller à sa santé c'est le meilleur investissement, car sans la santé, aucune activité n'est possible.

La santé est la base de tout développement de l'être vivant, en particulier l'être humain.

NB. Le Volume I et le Volume II sont complémentaires. LA SANTE EST UN TRESOR, TRESOR PRECIEUX qu'il faut conserver.

LA PREVENTION EST LA MEILLEURE PROTECTION (car nous sommes ce que nous mangeons)

MANGONS SAINEMENT POUR NOTRE BONNE SANTE/SOURCE DE DEVELOPPEMENT