

Chris MARTIN-PASSALACQUA



Être heureux grâce à la
NATUROPATHIE

GRANCHER

Qui est Chris Martin-Passalacqua ?

Naturopathe, enseignante en aromathérapie, rédactrice presse et auteure, Chris est également la créatrice du blogzine : *nana-turopathe.com*

Atteinte d'une maladie auto-immune, elle se tourne très tôt vers des solutions complémentaires naturelles. Passionnée par l'univers du bien-être au naturel et convaincue des bénéfices qu'il peut apporter à chacun, elle décide d'en faire son métier.

Formée auprès d'ADNR Formations en naturopathie, Chris se spécialise ensuite en aromatologie grâce à l'enseignement d'aromathérapie scientifique et médicale du docteur D. Baudoux afin d'offrir un maximum d'outils à ses consultants.

En juin 2014, dans un souci de rendre accessible à tous l'information en matière de bien-être au naturel, Chris crée le blog *nana-turopathe.com* traitant chaque jour, avec bienveillance et humour, des sujets liés à la naturopathie et au développement personnel. Depuis, de belles collaborations sont nées et ce qui devait être un simple blog personnel fédère aujourd'hui une joyeuse communauté de plus de 50 000 abonnés sur les réseaux sociaux.

Entourée de sa joyeuse équipe de rédacteurs, tous professionnels de l'accompagnement et du bien-être, Chris se réjouit chaque jour de partager avec

vous astuces et conseils d'experts pour le bien-être de ses lecteurs.

Chris croit profondément en une naturopathie claire et concrète, applicable par tous, sans mysticisme ni connotation ésotérique, et milite activement au sein du Syndicat des professionnels de la naturopathie, en tant que responsable de la commission de Communication.






TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
Nos vies à 100 à l'heure...	9
Comment vont les Français ?	10
Finalement, c'est quoi être heureux ?	11
LES MÉCANISMES DU BONHEUR	15
Happy Hormones : la chimie heureuse	15
Des prédispositions au bonheur ?	19
Les cinq habitudes des gens heureux	21
HAPPY NUTRITION	23
Le bonheur commence dans votre assiette	23
L'intestin : notre deuxième cerveau	24
Les nutriments qui rendent heureux	24

Vaincre le stress à coups de fourchette :
quelques règles à respecter 30

HAPPY BODY 33

Comment le sport agit-il sur notre bien-être général ? 33

Dix bonnes raisons de se mettre au sport ! 34

Mettre la nature à contribution grâce
aux quatre éléments 35

HAPPY SPIRIT 37

Du temps rien qu'à soi... 37

Imparfait.e et heureux.se : s'accepter 38

Le fameux « lâcher-prise », kézako ? 40

Des activités qui vous rendront heureux ! 42

Happy Morning routine : démarrer la journée
du bon pied ! 50

Le rituel du coucher : chouchouter son sommeil 54

Faire entrer la psychologie positive dans sa vie 57

HAPPY REMÈDES NATURO 61

Du coup de fatigue à la dépression 62

Les outils de la naturopathie 64

Phytothérapie et plantes adaptogènes 67

Aromathérapie et olfactothérapie :
agir sur les émotions 69

Vitamines et oligoéléments 74

HAPPY MÉDIAS	79
BlogoTherapy	79
BiblioTherapy	80
VidéoTherapy	82
HAPPY FORMATIONS	83
BIBLIOGRAPHIE	85
ADRESSES UTILES	87



Nos vies à 100 à l'heure...

Pressions professionnelles ou rythmes d'enfer, notre société moderne nous oblige inconsciemment et sans cesse à devoir être les meilleurs, et ce dans tous les domaines.

Madame devra être performante au travail, une maman parfaite, une maîtresse de maison accomplie, une épouse attentionnée, et tout cela dans la même journée, s'il vous plaît !

Monsieur devra assurer au travail, être un bricoleur hors pair du dimanche, un mari dévoué, un papa modèle, et tout ça avec le sourire !

Les super héros n'existant que dans les films et afin de ne pas épuiser vos réserves nerveuses dans ce stress quo-

tidien, vous trouverez dans cet ouvrage un programme complet et simple à mettre en pratique, qui pourra vous éviter bien des soucis quand on connaît les nombreux effets néfastes du stress sur notre organisme : fatigue physique, épuisement moral, irritabilité, nervosité, baisse des défenses immunitaires, conduisant parfois même à la dépression ou au *burn-out*.

Comment vont les Français ?

La France est une des plus grandes consommatrices d'anxiolytiques et d'antidépresseurs au monde (en troisième position, juste derrière la Grèce et Chypre) et cette situation ne cesse malheureusement d'empirer.

En effet, plus d'un quart des Français (et 20 millions d'actifs sur les 29 que compte la France) consomment des médicaments psychotropes légaux ou illégaux : anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères et autres médicaments pour le psychique. On compte pas moins de 150 millions de boîtes prescrites chaque année ! En cause, notamment, l'intensification des conditions de travail, l'isolement, l'hyperdisponibilité... pouvant conduire au *burn-out* qui pourrait bien devenir le mal du siècle...

Et cette situation qui ne date pas d'hier... La Fondation européenne de Dublin, un institut d'études rattaché à la Commission européenne, avait déjà publié en 2012 les premiers résultats de sa *Troisième enquête européenne*

sur la *qualité de vie*¹. Cette enquête confirmait déjà que notre pays était bel et bien « handicapé » par un niveau de stress particulièrement élevé.

À l'affirmation : « Je me suis senti particulièrement tendu », 5 % des Français répondent : « En permanence » (contre 3 % en moyenne européenne), 13 % « La plupart du temps » (contre 9 %), 13 % « Plus de la moitié du temps » (contre 11 %).

Mais ces petites pilules censées redonner du bonheur sont-elles réellement toujours la solution ? Et si quelques mesures simples d'hygiène de vie, qui relèvent bien souvent du bon sens et d'un peu de motivation et de bienveillance envers nous-mêmes, nous permettaient d'inverser la tendance et de vivre plus sereinement et plus heureux ?

Enfin, c'est quoi être heureux ?

Le « bonheur » se définirait ainsi : « Il s'agit d'un état émotionnel agréable, équilibré et durable dans lequel se trouve quelqu'un qui estime être parvenu à la satisfaction des aspirations et désirs qu'il juge importants. Il perçoit alors sa propre situation de manière positive et ressent un sentiment de plénitude et de sérénité, d'où le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents... »

Vous aurez donc compris que nous avons tous une façon différente d'envisager et de percevoir notre propre bon-

1. *Third European Quality of Life Survey – Quality of Life in Europe: Impacts of the Crisis*, Robert Anderson, Hans Dubois, Tadas Leoncikas et Eszter Sandor, Eurofound, décembre 2012.

heur et qu'il résulte parfois plus d'une absence de stress et de négatif que de faits extraordinaires. Être heureux, c'est tout simplement trouver son propre équilibre, celui dans lequel on se sent serein, et ce malgré les aléas de la vie que nous rencontrons tous.

Pas si simple, me direz-vous ? Et pourtant, avec un peu de motivation et de remise en question, cela s'apprend, oui, vous lisez bien : être heureux, ça se décide ! Le bonheur est un choix et une philosophie de vie à laquelle on accepte d'adhérer... ou non !

Êtes-vous prêt à :

- opérer quelques changements dans votre vie ?
- apprendre à vivre l'instant présent ?
- oublier un peu votre ego et à accepter d'être moins « parfait.e » ?
- agir plutôt que « réagir » ?
- lâcher prise ? (Si si ! Vous en êtes capable et je compte bien vous y aider !)
- une introspection parfois un peu déroutante ?
- changer vos habitudes de vie, à revoir certaines de vos convictions, à vous remettre en cause ?

Prenez-vous assez soin de vous, de votre être ?

Autant de questions qui, au fil de cet ouvrage, vous aideront, je l'espère, à faire le point et à avancer sur votre propre chemin du bonheur.

En effet, le bonheur, il faut y travailler, le construire, se l'approprier. Il est une décision intime et personnelle,

celle d'être heureux ici et maintenant, et non grâce à des personnes, des circonstances ou des « choses », aussi merveilleuses soient-elles.

Il s'agit de mécanismes à intégrer et à enclencher ou réenclencher. Des mécanismes parfois oubliés à cause du stress, des soucis et des mauvaises surprises que nous réserve parfois la vie. Et pourtant pas si enfouis que cela, vous pourrez le constater par vous-même au fil de votre lecture.



Happy Hormones : la chimie heureuse

Dopamine, ocytocine, sérotonine, ou encore endorphine : quatre substances chimiques produites par notre organisme et qui jouent un rôle majeur dans notre bien-être physique et mental. En effet, chacune d'entre elles est sécrétée dans des situations bien spécifiques et active les émotions et ressentis positifs. Nous avons donc tout intérêt à comprendre le fonctionnement exact de ces hormones afin d'interagir en conséquence, notamment sur les comportements ou les situations favorables à leur sécrétion et donc sur les habitudes à mettre en place dans notre quotidien pour les activer !





NOTES
PERSONNELLES
