



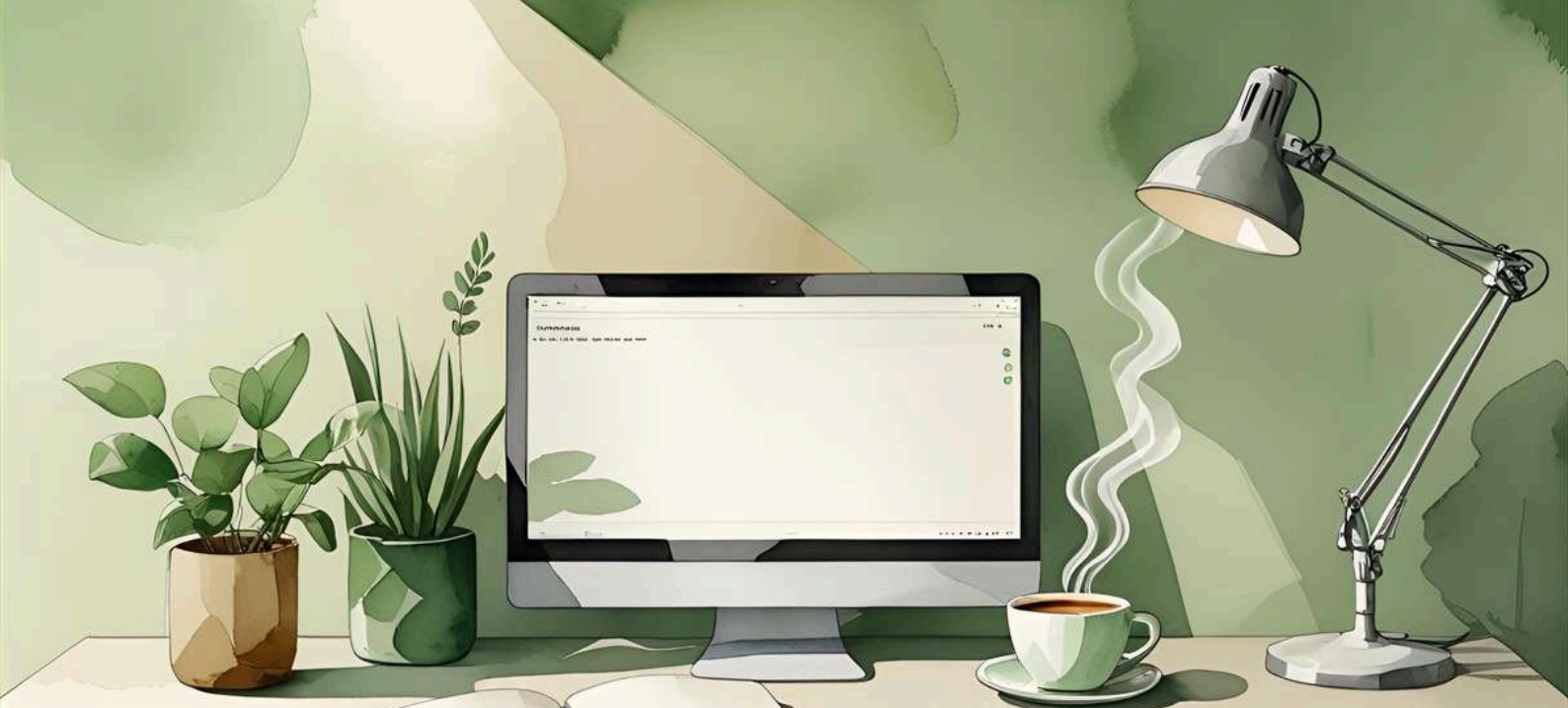
ALIMENTATION PRIMAIRE

Entrepreneuriat : Santé & bien-être

BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL



SPÉCIALISÉE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PROS DU BIEN-ÊTRE | SANTÉ NATURELLE



L'ALIMENTATION PRIMAIRE AU-DELA DE L'ASSIETTE

Pour cultiver une santé véritable, il est primordial de comprendre que **notre bien-être ne se limite pas seulement à notre assiette**. Il englobe aussi la qualité de nos relations, l'épanouissement de notre carrière ou notre épanouissement spirituel.

Les aliments primaires, qui nourrissent nos aspirations profondes, et les aliments secondaires, que nous consommons, sont deux aspects fondamentaux de notre énergie vitale. Leur interaction harmonieuse est bien plus que la somme de leurs parties individuelles. Elle nous permet de créer une existence équilibrée et pleine de vitalité, aussi bien sur le plan personnel que professionnel. La science et la sagesse ancienne se rejoignent pour mettre en lumière cette connexion vitale.

De nombreuses études témoignent de l'importance de **considérer l'alimentation dans son ensemble**, englobant nos choix alimentaires et les choix qui nourrissent notre esprit et notre âme. Cette perspective éclairée nous invite à intégrer ces dimensions dans notre quotidien, créant ainsi une vie plus épanouissante et gratifiante.

An illustration of a desk setup. In the foreground, there's a white cup of coffee with a heart-shaped latte art, and a green cup of coffee. A silver pen lies on a white notepad. In the background, a green container holds pens. The scene is lit with soft, warm light, suggesting a cozy morning or afternoon.

INTRODUCTION

BIENVENUE À CETTE EXPLORATION

Il est fascinant de constater que chaque jour, sans même en être pleinement conscients, **nous tissons les fils de notre bien-être à travers d'innombrables choix**, du travail aux relations, du sport aux voyages, et bien plus encore. Nos actions et décisions façonnent notre expérience du bien-être. Pourtant, le bien-être n'est pas cette destination figée ou un but lointain, c'est une aventure fluide et enrichissante.

Lorsque l'on évoque la notion de ce qui nous nourrit, les aliments nutritifs viennent généralement à l'esprit (et à juste titre). Cependant, le champ de la nutrition va bien au-delà des aliments sur notre assiette. Il englobe aussi les éléments qui "nourrissent" nos passions, nos relations, et notre âme. **C'est l'envol professionnel qui nous gratifie, les moments partagés avec des amis, une promenade ensoleillée avec les enfants dans le parc, et même le simple plaisir de colorier des mandalas en dégustant une tisane en écoutant de la musique.** Bien sûr, l'alimentation secondaire, celle que nous consommons, est un sujet clé que nous aborderons plus en détail plus tard dans ce guide.

L'équilibre harmonieux entre les aliments primaires et secondaires est la clé d'une santé globale. Car même en consommant la variété la plus riche de chou kale et de brocoli, si nos fondations, les sources de nourriture intérieure, sont déséquilibrées, nous risquons de ne pas nous épanouir pleinement. Êtes-vous d'accord avec cela? Ensemble, au fil de ces pages, nous allons plonger dans l'exploration de l'alimentation primaire et secondaire, en quête d'équilibre, de vitalité et de sérénité.

1

CHAPITRE PREMIER



L'ALIMENTATION PRIMAIRE : C'EST QUOI ?

L'alimentation primaire, telle une source vivifiante, nous livre une vérité profonde : **notre bien-être découle de bien plus que la simple nourriture que nous ingérons.**

Ce que nous choissions de croire, comment nous nous nourrissons spirituellement, et même l'équilibre de nos comptes financiers, tout cela entrelace subtilement notre bien-être global. Par exemple, la **pratique spirituelle** s'avère être un remède éprouvé pour réduire le stress, enrichir notre qualité de vie et allonger notre parcours ([Article à lire](#)). De même, le **fardeau financier** peut enflammer le corps et l'esprit, accroissant le risque de troubles chroniques ([Article à lire](#)).

L'acte créatif, lorsque nous exprimons notre essence unique, façonne notre estime de soi, retarde le déclin cognitif et apaise les ardeurs de la dépression. À un autre niveau, la création d'un havre domestique ordonné résonne positivement jusque dans les coins les plus intimes de notre santé émotionnelle et physique ([à lire](#)).

Lorsque vous pensez à ce qui vous nourrit, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

Peut-être s'agit-il d'un parcours professionnel qui vous a profondément épanoui ou des relations que vous entretenez avec vos amis les plus chers? Peut-être est-ce une longue promenade en forêt avec votre chien ou le fait de dessiner dans un carnet de croquis en sirotant un café? Vous pouvez même penser à cultiver des légumes frais dans votre jardin ou à vous réunir pour un repas traditionnel avec votre famille.

Nous commençons à peine à comprendre à quel point notre santé est interconnectée. L'alimentation primaire nous rappelle de prendre du recul lorsque nous ressentons un déséquilibre et d'envisager notre santé dans une perspective globale.



L'ALIMENTATION PRIMAIRE

aux yeux des entrepreneurs

En tant qu'entrepreneur, vous êtes le moteur qui alimente votre entreprise, et pour que cette machine fonctionne à son meilleur, il est essentiel de veiller à votre propre bien-être. L'alimentation primaire est une approche globale proposant de nourrir non seulement le corps, mais aussi l'esprit, l'âme et nos relations. Des éléments cruciaux pour votre succès et votre épanouissement en tant qu'entrepreneur.

Prendre Conscience de l'Interconnexion : Votre succès professionnel, vos relations épanouissantes et votre énergie vitale dépendent d'une harmonie entre différentes sphères de votre vie. En comprenant cette interconnexion, vous pouvez mieux gérer le stress, renforcer votre résilience et accroître votre productivité.

Nourrir Votre Carrière et Votre Esprit : nourrissez votre carrière avec des choix qui favorisent l'épanouissement. Cultivez votre créativité, investissez dans votre développement professionnel et trouvez des moyens d'alléger le fardeau du stress. L'alimentation primaire rappelle que le succès ne se mesure pas seulement en chiffres, mais aussi en équilibre et en satisfaction personnelle.

Entretenir des Relations Solides : Consacrez du temps à vos proches, cultivez des relations positives et investissez dans la communication. Une alimentation primaire équilibrée signifie également entretenir des liens qui vous soutiennent dans vos défis et vos succès entrepreneuriaux.

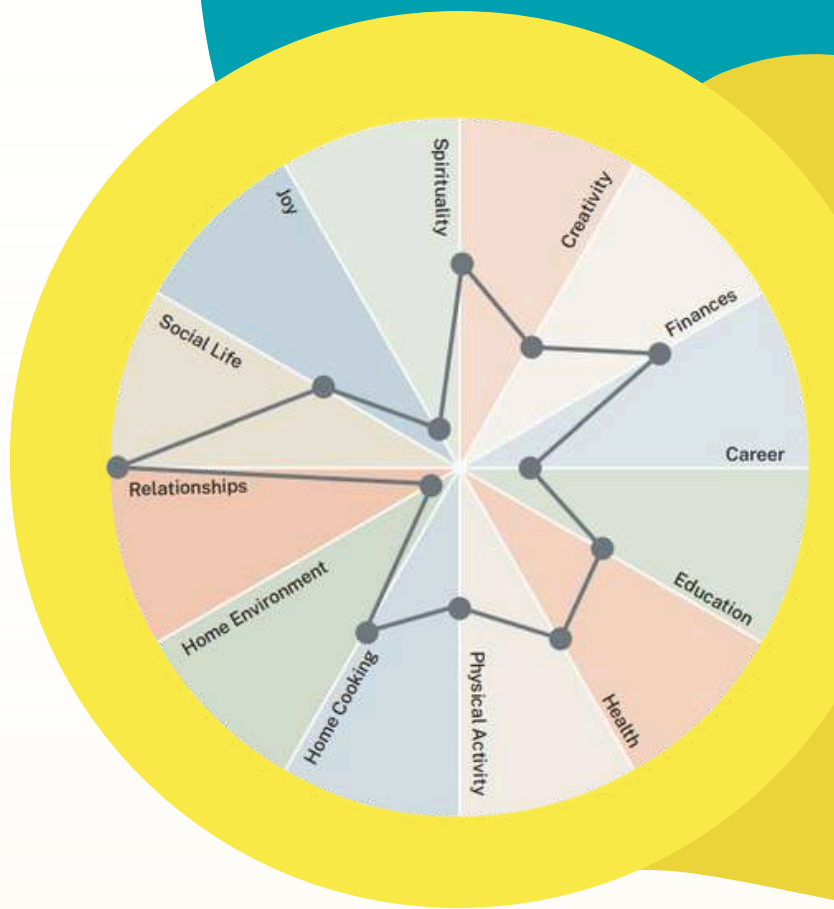
Pratiquer la Pleine Conscience : Prenez des moments pour vous détendre, méditer ou simplement vous recentrer. L'alimentation primaire vous invite à cultiver une attitude attentive envers vos besoins intérieurs, vous aidant à naviguer avec plus de clarté et de sérénité dans les eaux souvent tumultueuses de l'entrepreneuriat.

A Lire: "État de santé, vie sociale et stratégies autodéclarés par les entrepreneurs pour rester en bonne santé"

Harmonie Financière et Santé Émotionnelle : Prenez soin de vos finances avec la même diligence que vous le feriez pour votre santé physique. Évitez le stress financier en établissant des objectifs budgétaires réalistes et en recherchant des conseils professionnels si nécessaire. Une alimentation primaire bien équilibrée inclut la gestion sage de vos ressources financières.

LE CERCLE DE LA VIE

Imaginons la vie comme une roue, où chaque rayon représente un aspect essentiel de notre bien-être. Bienvenue dans le monde de la "**Roue de l'Équilibre**", un puissant outil de coaching conçu pour harmoniser les différentes sphères de notre existence, particulièrement adapté à l'entrepreneur moderne en quête d'équilibre et de succès.



Chaque cercle de vie est unique, reflétant notre unicité, et évolue au fil du temps en phase avec nos besoins et nos aspirations.

Composée de 12 domaines interconnectés, la Roue de l'Équilibre révèle comment chaque aspect de notre vie contribue à notre bien-être global et à notre épanouissement multidimensionnel.

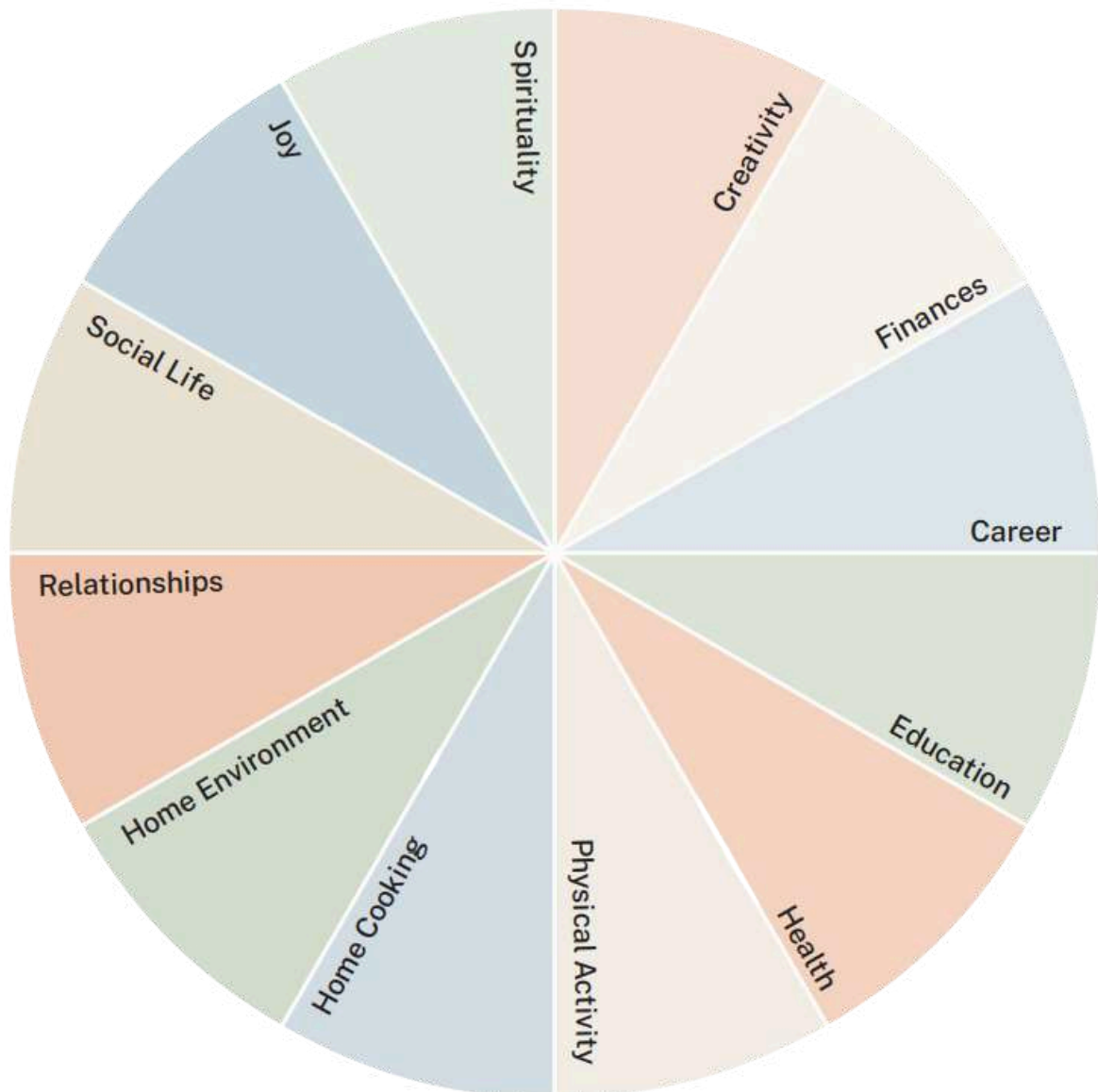
Comment ça marche? ...

LE CERCLE DE LA VIE

Petit Exercice pour déterminer où nous devons consacrer plus de temps

- **Placer un point dans chaque section** pour indiquer son niveau de satisfaction dans ce domaine (un point vers la périphérie indique une satisfaction. Un point plus proche du centre indique une insatisfaction).
- **Relier les points** pour voir son cercle de vie.
- **Identifier ses domaines** d'intérêt actuels.

Une version interactive est disponible [ici](#)



Source: Institute for Integrative Nutrition

LA FORCE DE NOTRE ESPRIT

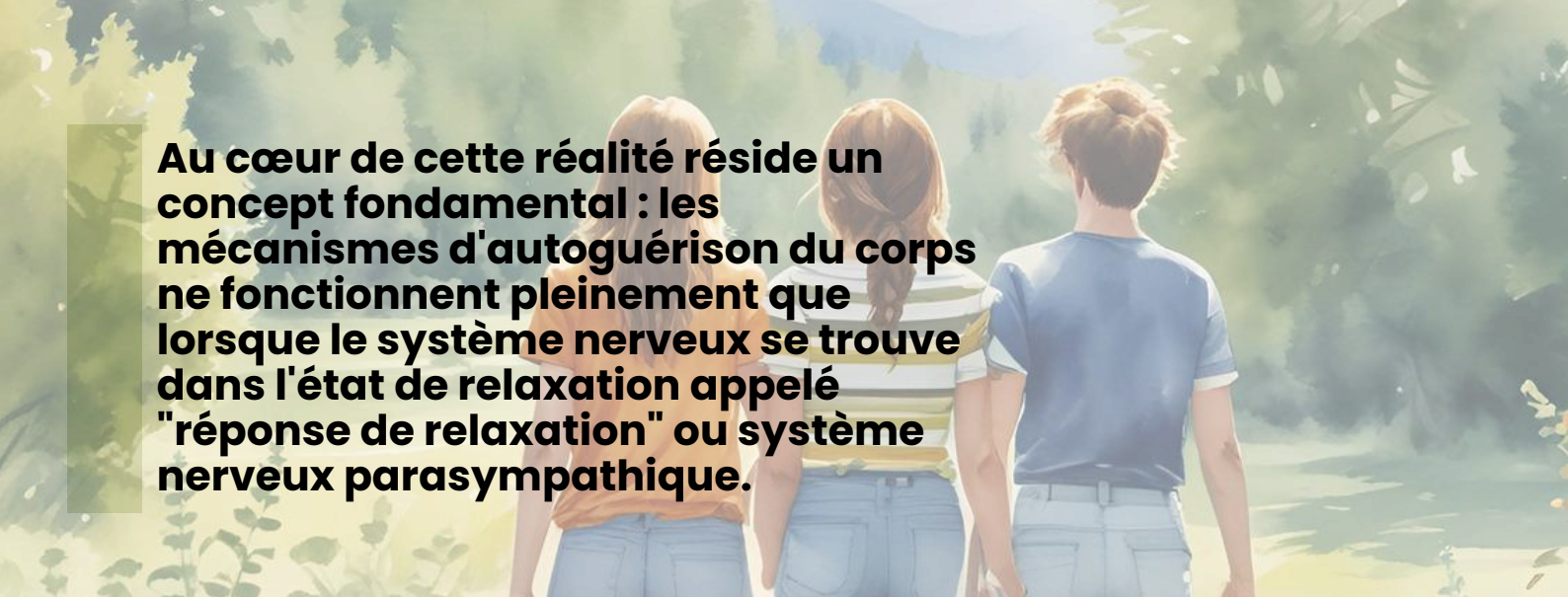
En ce qui concerne l'importance de l'alimentation primaire, c'est une histoire captivante qui m'a donné envie d'écrire cette page. Avez-vous entendu parler de "**l'effet Roseto**"? Roseto est une petite ville qui a chamboulé nos croyances en matière de santé. Cette histoire étonnante démontre le pouvoir édifiant du soutien social et de l'appartenance communautaire pour notre bien-être. Voici une [vidéo](#) qui raconte l'histoire ou bien la page [Wikipédia](#).



Mompreneures !

Dans la quête de comprendre les facteurs sous-tendant les disparités en matière de santé cardiaque, des chercheurs américains se sont penchés sur des communautés où les problèmes cardiovasculaires étaient pratiquement inexistants. Leur analyse a révélé une conclusion intrigante >> **la solitude en tant que compagne quotidienne peut générer un sentiment d'accablement, avec des répercussions significatives sur le bien-être cardiaque.**

Cette dynamique s'éclaire à travers l'exemple d'une **mère célibataire**, manquant d'un solide soutien. Le rythme effréné de sa journée provoque une réponse constante de son système nerveux au stress. Le poids de cette tension quotidienne prive souvent cette mère de l'occasion de faire de l'exercice, de se nourrir adéquatement et de cultiver des interactions sociales. Chaque journée devient un combat, **engendrant un stress chronique qui, en fin de compte, exerce une pression indéniable sur le cœur.**



Au cœur de cette réalité réside un concept fondamental : les mécanismes d'autoguérison du corps ne fonctionnent pleinement que lorsque le système nerveux se trouve dans l'état de relaxation appelé "réponse de relaxation" ou système nerveux parasympathique.

C'est là que l'intrigue se dessine. Lorsque nous observons ces communautés où les soucis cardiaques sont rares, nous identifions un facteur central : une absence d'accablement semblable à celui de la mère célibataire. **Ces communautés sont tissées de soutien social, les mères et individus en général n'étant pas livrés à eux-mêmes**

Leurs corps sont en réponse de relaxation. Ces personnes ont leur nourriture primaire. Ils se **nourrissent d'amour, de soutien, de connexion, de spiritualité et d'objectifs.**

L'histoire qui émerge est celle de l'impact profond de nos relations et de notre environnement social sur notre bien-être physique. En tissant des liens solides, en créant une toile de soutien et en partageant les fardeaux, nous créons un écosystème qui favorise la santé cardiaque et le bien-être global. Au-delà des virus et des bactéries, ce sont les liens chaleureux et les épaules sur lesquelles s'appuyer qui nourrissent les mécanismes d'autoguérison du corps.



C'est le Docteur Lissa RANKIN, lors d'une conférence TDEX, qui a présenté l'effet Roseto. Lissa RANKIN est une auteure du best-seller "Mind over medicine" où elle plonge profondément dans l'alimentation primaire, expliquant **comment nos pensées, nos sentiments et nos croyances affectent la santé de notre corps physique.** Elle pense qu'en étant à l'écoute des besoins de notre corps, en nous posant des questions et en suivant notre sagesse intérieure, nous pouvons rédiger nos propres "ordonnances" de bien-être.

LA FORCE DE NOTRE ESPRIT

6 étapes pour prendre soin de soi

D'après "Mind over Medicine"

1 Croire

Cette étape fondamentale repose sur la **puissance de nos croyances et de notre espoir**. Lorsque nous croyons en notre capacité de guérison, cela active des mécanismes dans notre corps qui favorisent la réponse de relaxation du système nerveux parasympathique. Cette réponse enclenche les mécanismes naturels d'autoguérison et de régénération du corps.

3 Intuition

Écouter notre intuition et **faire confiance à nos ressentis intérieurs est essentiel pour prendre des décisions** de santé éclairées. Souvent, nous avons été conditionnés à remettre notre pouvoir de décision entre les mains des experts médicaux, mais reconnaître nos propres besoins et intuitions peut contribuer de manière significative à notre guérison.

2 Soutien

Le **soutien joue un rôle crucial dans le processus de guérison**. Recevoir des soins attentionnés d'un professionnel de la santé en qui nous avons confiance peut amplifier les effets bénéfiques de notre croyance en notre guérison. Le soutien peut provenir de différentes sources, y compris des professionnels de la santé, des amis, de la famille et même de communautés en ligne.

4 Prescription

Cette étape implique de **comprendre ce dont notre corps a besoin pour guérir**. Il s'agit d'identifier les choix de vie, les pratiques et les habitudes qui soutiennent notre bien-être. Lorsque nous définissons une "prescription" pour notre propre guérison, nous pouvons travailler progressivement à réduire le stress, à intégrer des pratiques de relaxation & de bien-être



Nous pouvons aussi ajouter des réponses de relaxation sous la forme de pratiques >>> **Méditation, Expression créative, Sexe, Nature, Jeux avec les animaux, Recherche de notre communauté d'âme**. Chacun de nous a sa propre façon d'activer les réponses de relaxation.

LA FORCE DE NOTRE ESPRIT

6 étapes pour prendre soin de soi

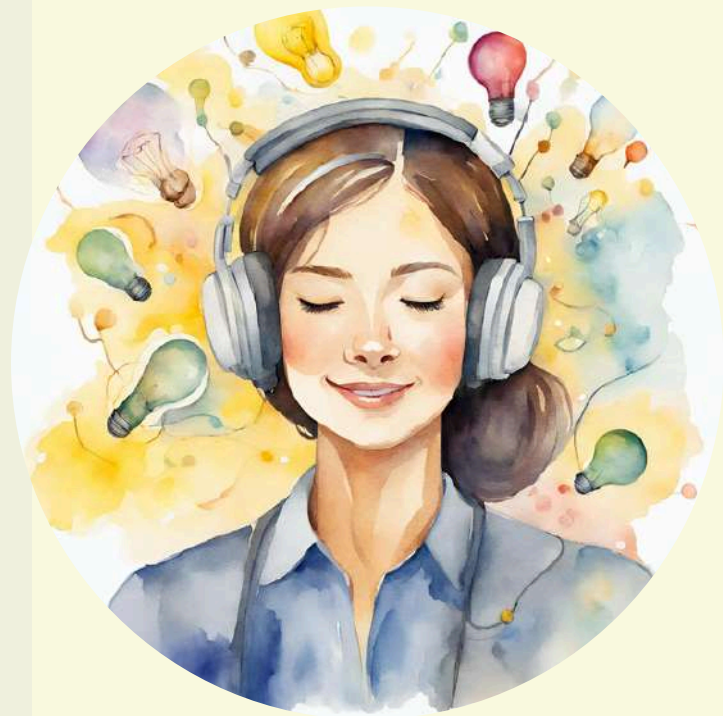
5 Renonciation

La renonciation concerne **le lâcher-prise sur les schémas de pensées négatives, les comportements autodestructeurs et les situations qui entravent notre guérison**. Cela peut impliquer de relâcher les croyances limitantes, les ressentiments, le perfectionnisme et autres comportements qui nous maintiennent dans un état de stress.

Qu'est-ce qui, dans vos relations, provoque des réactions de stress dans votre corps ? Avez-vous une communauté d'âme ? Vous sentez-vous aimé ? Avez-vous des liens ? Avez-vous un sentiment d'appartenance ? Êtes-vous dans des relations toxiques dont vous devez vous extraire ? Avez-vous besoin de mettre des limites à des personnes qui peuvent très bien vous aimer mais qui activent des réponses de stress dans votre corps ? Comment pouvons-nous augmenter les réponses de relaxation dans notre travail, dans notre environnement, dans notre relation avec l'argent ?

6 Diagnostic

Cette étape consiste à explorer en profondeur les causes sous-jacentes de la maladie. Cela ne se limite pas uniquement aux aspects physiques, mais inclut également les **facteurs émotionnels, relationnels et environnementaux qui peuvent influencer la santé**. Identifier ces facteurs permet d'adopter une approche holistique de la guérison.



CHAPITRE DEUX



ALIMENTATION HOLISTIQUE

Une nutrition Multidimensionnelle

Tout au long de notre parcours, il est indéniable que nous aurons recours à diverses formes d'alimentation. Qu'il s'agisse d'une collation équilibrée pour reconstituer nos réserves après une séance d'entraînement ou de choix alimentaires qui optimisent notre concentration lors de journées intensives au travail, l'alimentation joue un rôle essentiel. **Même la saveur réconfortante de la recette chérie de notre grand-mère peut être une nourriture bienvenue pour l'âme.** Explorez en détail les aliments qui, non seulement nourrissent le corps, mais apportent également un soutien crucial à l'esprit et à l'âme.

Corps

Quelles sont les couleurs dans votre assiette à l'heure des repas ? Si vous voyez surtout du beige et du brun, vous ne consommez probablement pas beaucoup **d'antioxydants qui combattent les maladies.**

Les antioxydants équilibrent les radicaux libres, produits par les cellules après la transformation des aliments ou l'interaction avec des facteurs internes au corps (inflammation) et des facteurs externes (pollution, exposition aux UV).

S'ils ne sont pas contrôlés, les radicaux libres peuvent provoquer un stress oxydatif qui endommage les cellules de l'organisme et est lié aux maladies cardiaques, au cancer, aux déficiences immunitaires et à d'autres problèmes de santé.



En pratique

De nombreux aliments riches en nutriments contiennent ces antioxydants qui tiennent les radicaux libres à distance :

- **Myrtilles**
- **Carottes et petits pois**
- **Œufs**
- **Chou frisé**
- **Noix**
- **Tomates et pastèques**
- **Grains entiers**

ALIMENTATION HOLISTIQUE

Une nutrition Multidimensionnelle

Mental

Quelles sources alimentaires fournissent les graisses que vous consommez ?

Le cerveau humain est composé d'environ 60 % de graisses, et si nous n'intégrons pas une variété de graisses saines dans notre alimentation, notre esprit peut en subir les conséquences.

Acides gras oméga-3: ce sont un type de graisses polyinsaturées jugées essentielles car elles ne peuvent pas être fabriquées par l'organisme ; la consommation d'acides gras oméga-3 est cruciale pour la survie. Ils sont indispensables au fonctionnement du cerveau chez l'adulte et au développement neurologique chez l'enfant et peuvent contribuer à réduire les symptômes de la dépression et à maintenir la fonction cognitive, ralentissant ainsi le déclin mental lié à l'âge.



En pratique

Consommer une variété de sources d'oméga-3 pour s'assurer que nous consommons suffisamment de cet acide gras essentiel, par exemple :

- **Poissons gras** (saumon, sardines, maquereau)
- **Aliments dérivés de la mer** (crevettes, huîtres, algues).
- **Noix, graines** (noix, graines de lin, graines de chia).
- **Légumes** (épinards, chou frisé, choux de Bruxelles)
- **Haricots**

ALIMENTATION HOLISTIQUE

Une nutrition Multidimensionnelle

Esprit

Quels aliments nourrissent votre esprit ? Penser aux plats et aux ingrédients que nous avons appréciés en grandissant, à la cuisine lors des rassemblements autour de la table.

La nourriture est un élément important de nombreuses cultures et traditions et peut représenter des coutumes, des croyances et des valeurs établies au fil des générations.

Les aliments qui nourrissent notre âme peuvent être tout aussi nourrissants et significatifs que les aliments riches en nutriments. Ce type d'alimentation peut nous reconforter lorsque nous nous remémorons des occasions joyeuses.

Les recherches montrent que ce type d'alimentation peut également constituer une source puissante de connexion avec notre culture, notre ethnie et notre éducation, renforçant ainsi les liens avec notre communauté.



En pratique

Les aliments qui nourrissent notre âme sont **bio-individuels** et dépendront de nos antécédents et de nos expériences personnelles.

- Les plats représentant **des fêtes, des célébrations spéciales**
- Les repas à **signification culturelle**
- **Les ingrédients locaux** à l'endroit où vous êtes né ou avez grandi.
- Les aliments de **notre enfance**
- **Les recettes transmises de génération en génération.**
- Les herbes, épices et assaisonnements **qui vous rappellent quelque chose.**

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Votre • Assistante • Web



Services d'assistanat en ligne