LES PILIERS DE LA SANTÉ

Bienvenue dans votre naturopathie

Laetitia Coque © Terre naturo

SOMMAIRE

Introduction 2

Les piliers fondamentaux 5

- Respirer
- S'hydrater
- S'alimenter
- Dormir

Les piliers complémentaires 12

- Les piliers complémentaires
- Le mouvement
- La gestion du stress
- La gestion des émotions

Conclusion 17

Exercices pratiques 19

INTRODUCTION

Les piliers du vivant représentent **les éléments essentiels et fondamentaux nécessaires à la vie** et au maintien d'une santé optimale, englobant la respiration, l'hydratation, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, et la gestion des pensées et des émotions. Ils constituent la base sur laquelle repose notre bien-être, soulignant l'interconnexion profonde entre notre corps, notre esprit, et notre environnement.
Ils correspondent ainsi **aux besoins fondamentaux** du vivant qui sont les éléments essentiels à la survie et au bien-être de tout être vivant. Ils sont **communs à tous les règnes**, qu'il s'agisse du règne humain, animal, végétal ou minéral.

L'existence même du vivant est soumise à **des lois qui lui permettent de croître, de se développer et de rester en vie**. Pour cela, tout être vivant doit répondre à une première loi fondamentale de l'homéostasie, qui est de maintenir **un équilibre intérieur**.

Cet équilibre est indispensable à la survie de l'être vivant et permet de maintenir un fonctionnement optimal de l'ensemble de l'organisme.

INTRODUCTION

Pour comprendre les bases d'une vie saine et équilibrée, il est essentiel de se pencher sur les quatre piliers fondamentaux qui soutiennent notre existence : que sont l'oxygène, l'eau, la nourriture et le sommeil.

- **La nourriture** fournit à l'organisme les nutriments et l'énergie nécessaires à son fonctionnement.
- **L'eau** est indispensable pour maintenir l'hydratation des cellules et réguler la température corporelle.
- **L'oxygène**, quant à lui, est nécessaire à la respiration cellulaire pour libérer l'énergie stockée dans les aliments.
- Enfin, **le sommeil** permet de régénérer l'organisme en favorisant la réparation cellulaire et la consolidation des souvenirs et des apprentissages.

INTRODUCTION

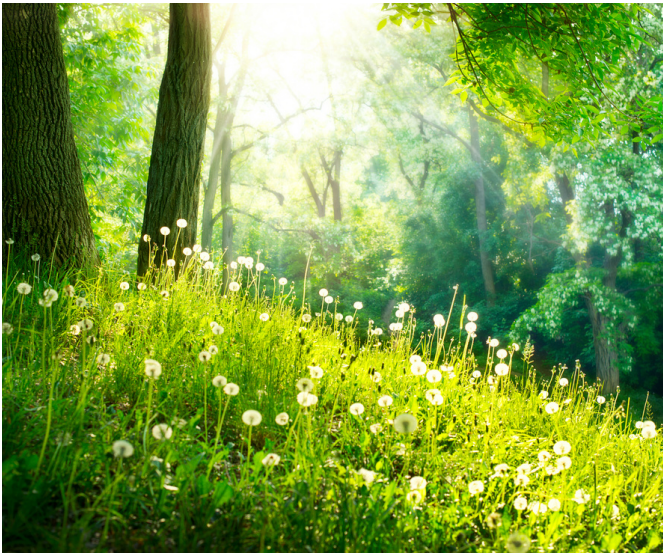
En plus de ces piliers fondamentaux, il existe d'autres **besoins spécifiques à chaque espèce et à chaque individu :**

- L'activité physique, (le mouvement)
- Les relations sociales,
- La sécurité,
- La stimulation mentale,
- La spiritualité, etc., sont autant de besoins qui peuvent influencer le bien-être et la santé de tout être vivant.

En comprenant ces besoins fondamentaux, il est possible de :
Mieux prendre soin de soi et de son environnement, mais également de **mieux comprendre les besoins des autres êtres vivants.**
Offrir les **conditions favorables à leur épanouissement** et à leur développement.

Ainsi, en respectant ces piliers fondamentaux, nous prenons soin de notre corps, de notre mental, de nos émotions et de notre être spirituel.

Voyons maintenant plus en détail l'ensemble de ces piliers.



LES PILIERS FONDAMENTAUX

Les piliers de la santé

Laetitia Coque © Terre naturo

LES PILIERS FONDAMENTAUX

Les piliers fondamentaux de la santé, à savoir respirer, s'hydrater, s'alimenter, et dormir, constituent la base sur laquelle repose notre bien-être physique et mental. Ces éléments sont essentiels car ils répondent directement aux besoins physiologiques primaires de notre organisme, nécessaires à notre survie et au bon fonctionnement de notre corps.

- **Respirer** est l'acte le plus spontané et vital. L'oxygène que nous inhalons soutient toutes les fonctions corporelles en permettant la production d'énergie au niveau cellulaire.
- **S'hydrater** est crucial car l'eau joue un rôle dans presque tous les processus biologiques, y compris la régulation de la température corporelle, le transport des nutriments et l'élimination des déchets.
- **S'alimenter** apporte les nutriments nécessaires au corps pour qu'il puisse produire de l'énergie, se réparer et se développer. Une nutrition adéquate est fondamentale pour maintenir la santé et prévenir les maladies.
- **Dormir** est indispensable pour la récupération et la régénération du corps et de l'esprit. Pendant le sommeil, des processus de réparation cellulaire et de consolidation de la mémoire se déroulent, essentiels pour un fonctionnement optimal au quotidien.

Sans une fondation solide constituée par ces piliers fondamentaux, notre santé peut se détériorer, entraînant une diminution de notre qualité de vie. C'est pourquoi il est crucial de veiller à répondre adéquatement à chacun de ces besoins fondamentaux pour favoriser un état de bien-être durable.

RESPIRER

Respirer est bien plus que simplement prendre de l'air dans nos poumons. C'est un processus vital qui permet d'oxygéner nos cellules et de maintenir notre corps en équilibre. La respiration est le premier acte que nous accomplissons à notre naissance, et c'est aussi le dernier souffle que nous rendons à notre mort.

La respiration joue un **rôle clé dans notre santé** en modulant les échanges gazeux entre l'oxygène et le gaz carbonique. Elle permet à nos globules rouges de se nourrir en oxygène et de distribuer cette substance vitale dans tous nos organes et tissus. De plus, la respiration est essentielle pour **maintenir notre équilibre acido-basique,** un processus vital pour le fonctionnement de notre organisme.

Il est intéressant de constater que nous avons deux types de respiration, chacune étant associé à un état émotionnel différent. La respiration basse, profonde et calme, est associée à un **état de détente et de relaxation.** En revanche, la respiration haute et thoracique est liée à **l'anxiété, au stress et à l'inquiétude**. En apprenant à contrôler notre respiration, nous pouvons réguler nos émotions et notre stress, et ainsi améliorer notre santé mentale et physique.

Cependant, la respiration est souvent affectée par notre mental et nos émotions. Les périodes de stress, d'anxiété ou de colère peuvent altérer notre respiration, la rendant courte, rapide et peu profonde. Il est donc important de prendre conscience de notre respiration et de la réguler consciemment pour maintenir notre corps et notre esprit en harmonie.

Respirer est une action vitale qui mérite toute notre attention. Nous devrions prendre le temps de respirer profondément et calmement chaque jour, pour nourrir notre corps en oxygène et en énergie, et ainsi maintenir notre équilibre intérieur.

S'HYDRATER

L'eau est essentielle à notre corps, car elle nous permet de digérer, d'éliminer les toxines, de gérer le stress et de pratiquer une activité physique. Malgré cela, nous avons tendance à perdre de l'eau tout au long de la journée, ce qui peut entraîner une déshydratation si nous ne buvons pas suffisamment d'eau. En effet, **notre corps a besoin d'un apport constant en eau pour fonctionner correctement,** sinon nos fonctions corporelles optimales sont altérées.

Il est donc important de boire de l'eau régulièrement pour rester hydraté. Les cellules de notre organisme ont besoin d'eau pour effectuer leur travail, se nettoyer et se régénérer. En outre, aucun autre liquide ne peut remplacer l'eau, car la molécule d'eau est la plus adaptée au passage au travers des membranes cellulaires grâce à des canaux appelés aquaporines.

Il est également intéressant de noter que notre **état émotionnel peut affecter notre capacité à absorber l'eau.** En effet, lorsque nous sommes stressés ou tendus, ces canaux aquaporines se resserrent, ce qui empêche l'eau de pénétrer dans nos cellules. Pour éviter cela, il est important de se détendre et de prendre le temps de respirer profondément.

L'eau est essentielle à notre survie et à notre bien-être. Il est important de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour que notre corps puisse fonctionner efficacement et pour maintenir notre équilibre émotionnel.

S´ALIMENTER

L'alimentation est un sujet qui suscite beaucoup d'attention et de débats. Avec tant d'informations contradictoires sur ce qu'il faut manger, il est facile de se sentir dépassé et confus. Pourtant, **la réponse pourrait être plus simple** que ce que l'on pense.

En réalité, notre corps est conçu pour manger de manière relativement simple et naturelle. Bien que les options alimentaires se soient multipliées au fil du temps, notre physiologie n'a pas beaucoup changé depuis la préhistoire. En fin de compte, une alimentation équilibrée et saine devrait être basée sur des principes **de bon sens**.

L'un de ces principes est de retrouver la sensation de faim. Dans notre société moderne, il est facile d'être suralimenté en raison de la disponibilité constante de la nourriture. Nous mangeons souvent simplement parce que c'est l'heure ou parce que nous sommes stressés. Cela signifie que notre appareil digestif est constamment en activité, sans jamais se reposer. En retrouvant la sensation de faim, nous pouvons être plus conscients de ce que nous mangeons et ainsi mieux réguler notre consommation alimentaire.

S´ALIMENTER

Il est également important **de privilégier les aliments naturels,** non transformés, tels que les fruits et les légumes de saison et de culture locale et bio. Cuisiner chez soi est une excellente façon de s'assurer que nos aliments ne sont pas remplis d'additifs et d'autres ingrédients indésirables. Les graines germées, les oléagineux, les herbes aromatiques et les épices peuvent également ajouter une touche de saveur et de nutriments à nos repas.

Enfin, il est important de **se faire plaisir** de temps en temps. Prendre soin de soi et s'aimer est une partie essentielle de la santé mentale et physique. Lorsque nous mangeons en conscience et que nous nous permettons de savourer nos aliments, nous pouvons mieux assimiler les nutriments et réduire l'inflammation dans notre corps.

Bien manger est une question de bon sens et de simplicité. En retrouvant la sensation de faim, en choisissant des aliments naturels et non transformés, et en se faisant plaisir de temps en temps, nous pouvons prendre soin de notre corps et de notre esprit.

Attention, cela ne veut pas dire qu'il est facile de bien-manger. Nous reviendrons beaucoup plus en détail sur ce pilier dans le chapitre sur l'alimentation de la formation.

DORMIR

Le sommeil est non seulement **essentiel pour le corps**, mais également pour **le bien-être mental**. Durant le sommeil, le corps est activement impliqué dans **la régénération, la réparation et le nettoyage de ses fonctions essentielles.**

Bien dormir c'est :

- **Se reposer** : cela peut sembler évident, mais il est important de se reposer pour refaire son stock d'énergie.
- **Se réparer** : pendant le sommeil, le corps récupère des forces physiques et retrouve sa forme.
- **Augmenter ses performances intellectuelles** : le cerveau fonctionne mieux reposé, les neurones se régénèrent, les connexions sont meilleures, la vigilance est accrue quand on a bien dormi.
- **Améliorer l'activité de synthèse** : le sommeil permet de fabriquer tout ce dont vous avez besoin pour fonctionner, tels que les protéines, les hormones et les neuromédiateurs.
- **Renforcer le système immunitaire** : une bonne nuit de sommeil peut renforcer votre système immunitaire.
- **Mettre le système digestif au repos** : en dormant, nous permettons à notre système digestif de se reposer, ce qui aide à nettoyer et à réparer les cellules.
- De plus, un bon sommeil peut **favoriser la bonne humeur**. Il est important de suivre son propre rythme de sommeil en fonction de nos besoins personnels (travail, physiologie, habitudes, etc.). Écouter les besoins de son corps, de son mental et de ses émotions est essentiel pour un sommeil de qualité et une vie saine et équilibrée.

LES PILIERS COMPLÉMENTAIRES

Les piliers de la santé

Laetitia Coque © Terre naturo

LES PILIERS COMPLÉMENTAIRES

Pour répartir les piliers de la santé entre fondamentaux et secondaires, on peut considérer les besoins essentiels pour le fonctionnement de base de l'organisme comme fondamentaux, et ceux qui contribuent à une optimisation de la santé et au bien-être général comme secondaires. Cela dit, tous ces piliers sont interdépendants et contribuent à une santé globale

Les piliers complémentaires de la santé, bien qu'ils ne soient pas directement liés à notre survie immédiate, sont indispensables pour une vie équilibrée et épanouie. Le mouvement régulier est vital pour maintenir notre corps en forme et prévenir les maladies chroniques. La gestion du stress et des émotions joue un rôle crucial dans notre bien-être mental et notre capacité à faire face aux défis quotidiens. Ces aspects de notre santé influencent directement notre qualité de vie, notre bonheur, et notre capacité à interagir de manière positive avec les autres. Ensemble, les piliers complémentaires nous aident à atteindre un état d'équilibre et d'harmonie, améliorant ainsi notre santé globale et notre bien-être..

Cependant, il est important de noter que ces distinctions entre "fondamentaux" et "complémentaires" ne signifient pas que les piliers complémentaires sont moins importants sur le long terme. Une négligence prolongée de l'un de ces aspects peut avoir des répercussions sérieuses sur la santé globale.

LE MOUVEMENT

Il est vrai que dans **notre société moderne**, de nombreuses personnes sont sédentaires et passent la majeure partie de leur journée assises. Cela peut avoir des effets négatifs sur notre santé physique et mentale à long terme. Pourtant, bouger régulièrement est essentiel pour prendre soin de notre corps et de notre esprit.

Il est important de comprendre que bouger **ne doit pas nécessairement impliquer un effort physique intense** ou une routine d'exercices rigoureuse. Au contraire, le mouvement doit être quelque chose que l'on apprécie et qui nous procure de la joie et de la détente.

Pour trouver des moyens simples de bouger, il suffit souvent de faire quelques **ajustements dans notre vie quotidienne.** Par exemple, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher ou faire du vélo pour se rendre au travail plutôt que de prendre la voiture, ou faire une courte promenade pendant notre pause déjeuner peuvent tous être de bons moyens de bouger plus.

Il est également important de trouver des activités physiques que l'on apprécie, afin de maintenir notre motivation à bouger régulièrement. Cela peut être quelque chose d'aussi simple que de danser dans sa chambre, de faire du yoga, de jouer au frisbee dans le parc ou de se promener en nature. L'essentiel est de trouver une activité qui nous procure du plaisir et qui nous permet de bouger régulièrement.

Enfin, il est important de souligner que bouger régulièrement peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale. **En plus de nous aider à maintenir un poids santé et à améliorer notre forme physique, bouger régulièrement peut également aider à réduire le stress, à améliorer notre humeur et notre sommeil, et à renforcer notre système immunitaire.**
Bouger régulièrement est essentiel pour prendre soin de notre corps et de notre esprit, et cela peut être aussi simple que de trouver des moyens de bouger dans la joie et la détente au quotidien.

LA GESTION DU STRESS

La gestion du stress est un domaine qui suscite beaucoup d'intérêt et a fait l'objet de nombreuses méthodes pour aider à apprendre à le gérer. Cependant, il est important de ne pas négliger les besoins mentaux, **car c'est souvent notre mental qui nous protège et nous maintient en vie.** Au lieu de le maltraiter ou de l'ignorer, nous devrions l'écouter et le rassurer.

Pour cela, il est important de comprendre les liens que notre mental entretient avec notre équipe émotionnelle, notre passé et notre héritage. Tous ces éléments contribuent à nos modèles de vie et peuvent limiter notre identité. Nous devrions donc apprendre à communiquer avec notre mental et à le rassurer s'il a des peurs. Nous pouvons nous référer à un ami ou à une personne de confiance pour nous conseiller et nous aider à faire face aux nouvelles expériences.

Apprendre à communiquer avec notre mental ne se fait pas du jour au lendemain. **Cela peut prendre du temps et nécessiter de la patience.** Nous devrions essayer de jouer avec notre mental, de plaisanter avec lui, et si jamais il s'emballe, prendre un instant pour se souvenir que le passé n'est pas forcément un indicateur de l'avenir. En travaillant à être à l'écoute de notre mental et à le rassurer, nous pouvons apprendre à gérer notre stress de manière plus efficace et équilibrée.

LA GESTION DES EMOTIONS

La gestion des émotions est un élément crucial de notre bien-être mental et physique. **Les émotions ont un impact direct sur notre corps, notre santé et notre vie quotidienne.** Il est important de comprendre que toutes les émotions, qu'elles soient considérées comme positives ou négatives, sont des expériences normales et naturelles. **Elles ont toutes leur place dans notre vie** et nous devrions les accepter sans jugement.

Plutôt que de résister ou de réprimer nos émotions, nous devrions **les accueillir et les accepter comme des informations importantes** sur notre état mental. En faisant cela, nous pouvons mieux comprendre nos réactions et nos comportements, et mieux gérer nos émotions de manière constructive. Nous pouvons également apprendre à reconnaître les signaux d'alarme de notre corps, tels que les tensions musculaires ou les palpitations cardiaques, qui indiquent que nous devons prêter attention à notre état émotionnel.

Lorsque nous acceptons nos émotions et que nous sommes indulgents envers nous-mêmes, nous pouvons mieux les gérer et les utiliser comme **des forces motrices pour nous aider à atteindre nos objectifs.** Au lieu de les considérer comme des obstacles à éviter, nous pouvons les utiliser pour nous motiver à agir et à faire des changements positifs dans nos vies.

Enfin, il est important de comprendre que les émotions ne sont pas permanentes. Elles sont en constante évolution et changent avec le temps. En apprenant à les accepter et à les gérer, nous pouvons mieux naviguer dans les hauts et les bas de la vie. Et en fin de compte, nous pouvons trouver la paix intérieure et le bonheur en apprenant à embrasser toutes les émotions qui font partie de notre expérience humaine.

CONCLUSION

Les piliers de la santé

Laetitia Coque © Terre naturo

CONCLUSION

La vie peut en effet être simple et belle si nous parvenons à laisser **les sept piliers fondamentaux de notre santé** prendre toute leur place. Lorsque nous sommes capables de laisser notre corps s'auto-guérir naturellement, en écoutant régulièrement les messages de notre corps, notre mental et notre émotionnel, il devient plus simple de comprendre les signaux qui nous indiquent que quelque chose ne va pas.

Nous apprenons également à accueillir nos émotions sans jugement et à leur donner leur juste place, en les considérant simplement comme des mouvements d'énergie ou des informations. En faisant cela, nous ne sommes plus obligés de "gérer" notre mental, car celui-ci devient notre allié qui nous permet d'analyser chaque événement de la vie de manière constructive.

La vie est un processus constant de retour à l'équilibre, et elle trouvera toujours un moyen d'avancer si nous sommes capables d'adopter une attitude d'accueil et de détente. C'est ce que signifie le mot "homéostasie" en grec: garder l'équilibre et se tenir debout.

Il est essentiel d'écouter notre corps, notre mental et nos émotions pour maintenir une santé optimale et atteindre l'équilibre nécessaire à une vie simple et belle.

Cela implique de **laisser de côté les jugements**, d'être **indulgent envers soi-même** et de cultiver une **attitude d'accueil et de détente** pour que la vie puisse suivre son cours naturel.

EXERCICES

Les piliers de la santé

Laetitia Coque © Terre naturo

EXERCICES

Voici un exercice simple pour chaque pilier de la santé, qui ne nécessite pas de matériel compliqué et peut aider à intégrer ces pratiques essentielles à votre quotidien :

- Respirer : La respiration profonde 4-7-8.
  - Trouvez un endroit calme, asseyez-vous avec le dos droit.
  - Expirez complètement par la bouche.
  - Fermez la bouche, inspirez silencieusement par le nez en comptant jusqu'à 4.
  - Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7.
  - Expirez complètement par la bouche en comptant jusqu'à 8.
  - Répétez l'opération 3 fois.

- S'hydrater : Le rituel de l'eau du matin.
  - Au réveil, buvez un grand verre d'eau tiède. Pour plus de bienfaits, ajoutez-y le jus d'un demi-citron.

- S'alimenter : La pause consciente.
  - À chaque repas, prenez un moment pour vraiment regarder votre nourriture, sentez-la, puis prenez une petite bouchée, mettez votre fourchette ou votre cuillère de côté, et mâchez lentement, en appréciant chaque saveur et texture.

- Le mouvement : Marche consciente.
  - Consacrez 10 minutes de votre journée à marcher sans but précis, en vous concentrant uniquement sur le mouvement de vos pieds et sur votre respiration. Si possible, faites-le en contact avec la nature.

- Dormir : Routine de détente pré-sommeil.
  - Éteignez tous les écrans au moins 30 minutes avant de dormir. Passez ce temps à vous détendre, par exemple en lisant un livre, en écoutant de la musique douce ou en pratiquant la méditation.

EXERCICES

- Gestion du stress : La méthode du "temps mort".
  - Lorsque vous vous sentez stressé, accordez-vous un "temps mort" de 5 minutes. Asseyez-vous dans un endroit calme, pratiquez la respiration profonde 4-7-8, et concentrez-vous sur le moment présent.

- Gestion des émotions : Le journal émotionnel.
  - Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos émotions, ce qui les a déclenchées, et comment vous avez réagi. Cela peut vous aider à comprendre vos schémas émotionnels et à trouver des façons plus saines de gérer vos réactions.

Ces exercices sont conçus pour être intégrés facilement dans le quotidien et pour encourager une pratique régulière des piliers de la santé.