

**LAURALEFEBVRE.FR**



**CONSEILS NATURO  
POUR UN HIVER  
EN PLEINE FORME !**

**Laura LEFEBVRE**

# CONSEILS NATURO POUR UN HIVER EN PLEINE FORME !

Cet ebook a été écrit, conçu et réalisé sur  
Canva.com (version pro)  
par Laura Lefebvre, naturopathe, pour être diffusé  
sur [www.lauralefebvre.fr](http://www.lauralefebvre.fr)  
Toute reproduction gratuite ou commerciale,  
même partielle, est interdite.

# CONSEILS NATURO POUR UN HIVER EN PLEINE FORME !

## AVERTISSEMENT

Les conseils et informations données par Laura Lefebvre dans cet ebook ne remplacent pas une consultation chez le médecin ou autre praticien. Il est essentiel de ne pas faire d'automédication avec les plantes ou les huiles essentielles qui peuvent même selon votre cas - maladie, grossesse, etc - être contre-indiquées.

Votre médecin traitant doit rester votre interlocuteur principal en ce qui concerne votre santé.

Laura Lefebvre ne peut être tenue pour responsable d'une utilisation non adaptée de ces conseils et informations.

# Un hiver en pleine forme !

*Comment garder la forme en plein hiver ?*

*Avec la fatigue accumulée depuis l'été, le froid qui s'installe, les virus hivernaux et les fêtes de fin d'année qui sont souvent fatigantes, il n'est pas toujours facile de garder la forme !*

*Vous vous sentez fatigué(e), vous manquez de tonus, de motivation et d'entrain ?*

*Il est encore temps de redresser la barre et de regagner de l'énergie pour passer de belles fêtes de fin d'année avec vos proches et passer le cap de l'hiver en pleine forme !*

*Suivez ces quelques conseils qui vous le sentirez rapidement, vous permettront de chasser la fatigue et booster votre immunité au passage !*

*Prêt-e ? Alors c'est parti !*

*Laura Lefebvre, naturopathe*

**Pour des conseils personnalisés,  
prenez rendez-vous avec votre naturopathe !**



# SOMMAIRE

## 01

**RESTEZ ACTIF !**

## 02

**FAITES LE PLEIN DE  
VITAMINES**

## 03

**DAME NATURE  
VOUS SOUTIENT !**

## 04

**EVITER LES MAUX  
DE L'HIVER  
FACILEMENT**

## 05

**GARDEZ LA FORME  
PENDANT ET  
APRES LES FÊTES**

## 06

**CHASSEZ LE  
STRESS**

## L'ACTIVITE PHYSIQUE

- Oxygène le sang et les tissus
  - Calme le mental
  - Favorise l'élimination
- Stimule le travail des émonctoires
  - Régule le poids
- Permet de se dépenser / se défouler
  - Evacue un trop plein émotionnel
  - Améliore le sommeil



# 01 RESTEZ ACTIF

Les jours sont de plus en plus courts, le soleil est moins présent, il pleut ou il fait froid... et par conséquent souvent à cette période de l'année la motivation à faire du sport ou à bouger diminue...

Et pourtant c'est une excellente manière de lutter contre le froid et de regagner de l'énergie et de la vitalité !

En effet, la pratique d'une activité physique et sportive déclenche un regain d'énergie et procure une sensation immédiate de bien-être physique et psychique, notamment grâce à la libération d'endorphines, et de sérotonine et dopamine (hormones sécrétées naturellement par le cerveau).

A plus long terme, ces bienfaits sur le corps sont nombreux : oxygénation cellulaire, amélioration de la circulation sanguine, amélioration des fonctions cognitives, des fonctions d'élimination, augmentation de la densité osseuse, souplesse, équilibre, longévité, etc.

A cela, s'ajoute des effets anti-fatigue, antalgiques et anxiolytiques reconnus par de nombreuses études scientifiques. Alors hiver ou pas, il est bon de bouger !

*Attention : il serait contre-productif de vous lancer dans une pratique intensive si la pratique du sport ne fait pas partie de vos habitudes. Par contre, instaurer une routine quotidienne d'activités physiques douces, vous permettra d'en tirer rapidement des bénéfices pour la santé.*

## **Mes conseils**

- C'est mon conseil n°1 : faites 35 à 60 minutes de marche rapide quotidiennement. La marche est une activité très complète, gratuite et accessible à tous quels que soient l'âge et la condition physique.
- 2 ou 3 fois par semaine faire de 15 à 35 minutes de Yoga ou Pilates ou de renforcement musculaire/assouplissement.

Mise en garde : Avant de vous lancer dans une pratique sportive, il est nécessaire de consulter votre médecin traitant. Il connaît votre dossier médical et saura vous dire si cette pratique ne présente aucune contre-indication pour vous.



## 02

# FAITES LE PLEIN DE VITAMINES ET MINÉRAUX !

Pour braver le froid hivernal, apporter chaleur et réconfort à notre corps, nous nous tournons instinctivement vers une alimentation plus riche et parfois plus grasse mais surtout cuite et chaude. Ce faisant, nous diminuons nos apports en vitamines et minéraux alors que ces micro-nutriments sont essentiels pour soutenir notre corps et rester en forme ! En suivant ces conseils vous éviterez les carences.

### Conseil n°1 des fruits et des légumes frais quotidiennement

Veillez à consommer quotidiennement des fruits (en collation à 16h/17h) et des légumes verts et colorés frais à chaque repas. Donnez la priorité aux produits de saison, locaux et biologiques (ou non traités).

Pensez aux soupes de légumes qui sont un excellent moyen de manger des légumes et d'apporter de la chaleur à votre corps et aux légumes rôtis à basse température ([voir la recette](#)).

*Attention : les crudités sont moins bien tolérées en hiver, ne pas en abuser et surtout ne pas les manger en début de repas l'hiver.*

*=> Astuce : incorporer 1 ou 2 cuillères à soupe de légumes crus dans vos légumes cuits au moment de servir.*

Pensez au curcuma, gingembre, ail, oignon, etc, des aromates qui soutiennent l'immunité. Le thym et le romarin (excellent pour le foie), et le clou de girofle chassent les rhumes. A ajouter dans tous vos petits plats !

### Conseil n°2 : cuisez tout doux

Optez de préférence pour un mode de cuisson qui préserve la qualité nutritionnelle des aliments : la cuisson à la vapeur douce (90° max) ou à l'étouffée à feu très doux.

### Conseil n°3 : mettez de la vie dans votre assiette

Ajoutez de la vie dans vos plats avec les graines germées ! Elles sont de véritables concentrés nutritifs qui abondent en vitamines ( C, A, E, D, K, complexe des vitamines B) et minéraux (phosphore, calcium, magnésium, potassium, fer...) ! Elles sont également une bonne source d'enzymes, d'antioxydants, d'acides aminés et de fibres alimentaires...

Et vous avez le choix !

- Graines germées (poireau, radis, fenouil, alfafa, luzerne, fenugrec, carotte, chanvre, tournesol, quinoa...)

- Céréales germées (blé ancien, épeautre, orge, sarrasin, riz)
- Légumineuses germées (lentilles, haricots mungo (soja), pois chiches, haricots rouges...).

#### **Conseils n°4 : Pensez aux oléagineux**

Pensez aux oléagineux riches en vitamines, minéraux (calcium, magnésium), et même en oligo-éléments : noix, noisettes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, etc. et les graines de courge, de sésame, de lin, de tournesol, etc. Vous pouvez les consommer en collation ou les incorporer dans vos plats quotidiennement. Restez modéré sur les quantités (20 à 30 grammes par jour) car ils sont riches en protéines et en lipides.

*Le saviez vous ? Il est préférable de faire tremper les "noix" avant de les consommer afin qu'elles entament le processus de germination (cf plus haut). Astuce : mettez les à tremper dans un bol 24h à l'avance.*

#### **Conseils n°5 : et pourquoi pas les algues ?**

Parmi les aliments intéressants vus leur apports, on trouve encore les algues (nori, dulse, wakamé, kombu, varech, laitue de mer pour les plus connues) : riches en iode, sels minéraux, oligo-éléments, antioxydants, vitamines, etc, elles aident à lutter contre la fatigue, et contre les maladies et les virus. Il est recommandé de les consommer avec parcimonie vue leur richesse en iode : ne pas dépasser 5 à 6 g d'algues sèches ou 25 à 30 g d'algues fraîches par jour.







## 03 DAME NATURE VOUS SOUTIENT

La nature offre une multitude de trésors dont certains sont réputés pour chasser la fatigue, booster nos défenses et apporter du tonus et de la vitalité au quotidien ! En voici quelques uns dont l'efficacité est avérée.

### **La spiruline**

C'est algue bleue de la famille des cyanobactéries d'une haute valeur nutritionnelle. En effet, elle est riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B12, K) minéraux et oligo-éléments (calcium, fer, magnésium, zinc, sélénium) et contient tous les acides aminés indispensables à l'équilibre nutritionnel de notre organisme (arginine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine). Elle entretient l'énergie et le tonus et renforce la vitalité en cas de fatigue. Elle soutient et renforce les défenses naturelles de l'organisme.

On recommande de 750 mg à 1,5 g par jour pour un adulte.

### **Le pollen**

Le pollen est l'élément fécondant des fleurs des végétaux supérieurs. Il est l'aliment indispensable des abeilles dans lequel elles trouvent les nutriments indispensables à leur vie.



Le pollen est riche en protéines, acides aminés essentiels, ferments, micronutriments, et antioxydants. Stimulant général, il est reconnu comme bénéfique en cas de fatigue physique ou intellectuelle et pour se prémunir des maux de

l'hiver. Il soutient le système digestif et régule le transit intestinal.

Il est intéressant de le coupler avec la **gelée royale** ou la **propolis** pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

**Contre-indication majeure** : allergies aux pollens et aux produits de la ruche.

### **L'argousier**

Est une espèce d'arbrisseau dioïque et épineux, qui produit de petites baies oranges comestibles et gouteuses qui regorgent de bienfaits : elles sont très concentrées en **vitamine C** naturellement antioxydante, associée ici aux effets bénéfiques des flavonoïdes, des caroténoïdes et de quelques autres polyphénols. Il renferme également d'autres nutriments utiles à l'organisme : vitamines (A, B1, B2, E, F, K et P), des acides gras essentiels et diversifiés au maximum (oméga-3, oméga-6, oméga-7 et oméga-9), des sels minéraux et oligo-éléments. Parmi eux se trouvent le fer, le calcium, le silicium, le phosphore, le manganèse et de nombreux autres minéraux.

Cette composition hors du commun explique l'efficacité de l'argousier contre la fatigue mais aussi contre la fièvre, les allergies, les états grippaux et de nombreuses autres affections, maladies et troubles.

Mais il y a aussi : l'éléuthérocoque, le ginseng rouge, le cordyceps, l'astragale. Faites-vous conseiller par votre médecin ou votre naturopathe.



# 04

## PREVENEZ LES MAUX DE L'HIVER

Il est préférable de prévenir plutôt que de guérir n'est-ce pas ? Alors voyons ensemble comment faire pour éviter la plupart des maux hivernaux.

### Adapter son alimentation

Les pathologies ORL hivernales font partie des pathologies dites d'engrassement. Elles sont dues à des sécrétions anormales de mucus qui stagnent et s'accumulent au niveau du système respiratoire.

Ce mucus résulte d'un excès de déchets, venant d'une alimentation "trop" colloïdale ou mucogène, que le corps tente d'évacuer par la toux, les crachats, l'écoulement nasal...

Aussi peut-on s'en prémunir en :

- limitant/réduisant/supprimant (si vous êtes fragiles) la consommation des aliments à déchets colloïdaux qui sont par ordre d'importance :
  - Le lait.
  - Les produits laitiers.
  - Le blé & les céréales à gluten.
  - Les céréales non germées.
  - Les aliments amidonnés (tubercules, légumineuses).
  - Les acides gras saturés trans et transformés : charcuteries, plats industriels, margarines, etc.
- soutenant la fonction digestive et plus particulièrement la fonction hépatique. Le foie - organe le plus chaud du corps - est à rude épreuve quand il fait froid. On veillera donc à l'aider en faisant des cataplasmes chauds ou en mettant une bouillotte sur son foie au moins une fois par jour (le soir au lit) et en faisant des petites cures régulières de plantes drainantes comme la fumeterre (10 jours max) ou encore du radis noir (à exclure en cas de calculs biliaires) et de plantes régénérantes comme le chardon marie ou le desmodium.
- harmonisant son microbiote intestinal dont le rôle est primordial au niveau immunitaire. Cela vaut la peine d'en prendre soin.

## En prenant soin de ses voies respiratoires

En prévention, on peut faire un **nettoyage des fosses nasales** avec un lota 1 à 2 fois par semaine et 2 à 3 fois par jour en cas de rhumes ou sinusite.

- Mélanger de l'eau de source tiède (à température corporelle, c'est primordial) avec du gros sel marin et non raffiné. Le dosage est d'environ 9 g de sel (1 bonne cuillère à café) pour 1 litre d'eau. Ce mélange salin ne doit pas piquer le nez, vous pourrez ajuster en fonction de votre pratique.
- Remplir le lota, et se positionner au-dessus d'un lavabo.
- Incliner la tête sur le côté et un peu en avant. Introduire l'embout du lota dans la narine droite en premier et faire couler la moitié de la préparation. *Important : Il faut garder la bouche ouverte pendant la pratique pour respirer et éviter que l'eau n'aille dans le conduit auditif et s'écoule correctement par l'autre narine.*
- Puis changez de côté et introduisez le lota dans la narine gauche et procédez de la même manière.
- Quand vous avez fini, il est important d'évacuer l'eau de vos muqueuses nasales en soufflant par vos narines à plusieurs reprises en penchant légèrement la tête en avant.

On peut se préserver des virus hivernaux en respirant quelques gouttes d'huiles essentielles de ravintsara déposées sur un mouchoir 2 à 3 fois par jour.

## En se complémentant avec de :

- La **vitamine C** d'origine naturelle comme l'acérola ou l'argousier.
- La **propolis** dès les premiers signes de refroidissement. Elle possède une activité immuno modulatrice sur l'ensemble des cellules immunitaires impliquées dans les 2 systèmes de défense spécifique et non spécifique. La propolis va exercer son potentiel anti-microbien directement sur les pathogènes en fragilisant leur membrane ou en limitant leur capacité d'adhésion aux muqueuses.
- L'**Echinacée** permet d'augmenter le nombre de leucocytes en circulation. L'échinacée a la capacité d'augmenter la phagocytose. *Attention ne convient pas aux personnes qui ont des maladies auto-immunes, cette plante augmente fortement l'immunité humorale (voie th2).*
- La **vitamine D** est une vitamine importante pour l'immunité. Les lymphocytes T, chargés de tuer les bactéries et les virus, doivent d'abord trouver de la vitamine D circulante, la fixer sur un récepteur pour lancer leur processus de défense. Doser votre vitamine D pour éviter le surdosage.
- Du **zinc** ou "**cuivre-or-argent**".
- Des **Oméga 3 EPA/DHA** : la recherche a montré qu'ils aident à la production des lymphocytes B, les globules blancs spécialisés dans la production d'anticorps.

*Il existe par ailleurs des complexes qui permettent de renforcer les défenses naturelles, demandez conseils à votre naturopathe. D'une manière générale si vous avez des problèmes de santé ou que vous prenez des médicaments, vérifiez toujours avec votre médecin avant de prendre des plantes. Idem si vous traversez une période de grande fatigue, allez voir votre médecin pour vous assurer qu'une maladie n'est pas à la source de cette fatigue.*



# 05

## **GARDEZ LA FORME PENDANT ET APRES LES FÊTES**

### **Astuces pour des repas de fêtes sans troubles digestifs**

voici un petit protocole à suivre pour des fêtes de fin d'année en pleine forme !

- 1 semaine avant les fêtes

Préparez votre foie en prenant des ampoules de chardon marie ou de desmodium (ma préférence : les extraits aqueux "Roy-Eau" de chez La Royale).

- La veille et le lendemain du réveillon

Remplacez le repas qui précède le « réveillon » et les repas du lendemain par une monodiète de fruits cuits (compote de pommes ou pommes cuites au four sans beurre ni sucre) ou du bouillon de légumes riche en poireaux, céleri et oignons.

- Le jour J

Si vous prévoyez de boire un peu plus d'alcools, prenez deux bonnes cuillères à soupe de charbon végétal avant et après les repas arrosés.

*Attention : Ne pas prendre avec un médicament car le charbon en neutraliserait les effets ; laisser au moins 3 heures avant ou après une prise de médicament (y compris si vous prenez une pilule anticonceptionnelle).*

Si vos digestions sont habituellement longues, prenez éventuellement un complexe de plantes et d'enzymes comme le "Digervite" de chez Copmed pour faciliter la digestion des repas de fêtes qui sont généralement plus riches et plus copieux qu'à l'accoutumée (*attention ne pas utiliser régulièrement, ni en cas d'ulcération digestive*).

- Après les fêtes

Une petite détox ne sera pas inutile...

Faites 1 jour par semaine une monodiète à la soupe de légumes (quantité à volonté sans abuser non plus). On ne mange aucun autre aliment ce jour là. Assaisonnez généreusement d'herbes aromatiques abondantes (sarriette, fenouil, basilic, sauge, coriandre, genièvre...). La monodiète peut aussi se pratiquer avec du riz, du sarrasin, du quinoa ou des pommes de terre bio (excellentes pour désacidifier le terrain des arthritiques nerveux, anxieux, ou frileux).

### **Le repos est essentiel**

Veillez à dormir convenablement car c'est durant le sommeil que notre corps fait un gros travail d'épuration (nos émonctoires travaillent à plein régime, nos cellules se désacidifient) et que notre immunité naturelle se renforce.



# 05

## CHASSEZ LE STRESS

Le stress chronique a de nombreuses conséquences sur notre santé et altère l'immunité. Voici quelques conseils pour améliorer votre bien-être quotidien.

### Prendre un bain

Un bain chaud (37 à 39°) relâche les muscles et amène une détente nerveuse. Vous pouvez augmenter les vertus naturelles de détente de l'eau chaude en ajoutant 10 gouttes maximum d'huile essentielle que vous prendrez soin de diluer dans une poignée de sel ou de sucre ou de lait en poudre ou gel douche neutre ou encore dans une base pour bain neutre. Au choix : lavande vraie, petit grain bigarade, d'orange douce, géranium rosat, camomille.

### Olfactothérapie

Saviez-vous que le fait de respirer des huiles essentielles bien choisies 2 à 3 fois par jour peut largement contribuer à diminuer le stress ?

*Les fragrances agissent sur notre système nerveux. Cela a été démontré par deux chercheurs américains Richard Axel et Linda Buck qui ont reçu en 2004 le Nobel de médecine pour leurs travaux sur le système olfactif.*

Par exemple, l'essence de bergamote apaise le système nerveux central et équilibre le système nerveux autonome. Elle calme l'anxiété et l'agitation. Elle combat les insomnies. Les huiles essentielles de camomille romaine ou de pruche conviennent aux personnes fragiles qui surréagissent à un problème ou à un stress. Leur fragrance, qui peut déranger, invite à ne plus se soucier de la peur et à vivre l'instant présent, à lâcher-prise. Le cèdre du Liban harmonise. Il facilite l'ancrage, une vision claire et rassurante de la vie. et procure sérénité. On pourrait aussi avoir recours au petit grain bigarade, à l'encens... Le mieux est de la sentir !

=> Mode opératoire : déposer 3 gouttes de l'huile essentielle de votre choix sur un mouchoir et respirez-la ou diffusez-la 5 mn maximum dans la pièce.

### Contempler de belles choses

Selon le neuroscientifique Rick Hanson, il suffit de seulement de 12 secondes de contemplation de quelque chose de beau pour nous apporter un sentiment de bien-être. Prenez le temps de regarder de belles images que vous aimez (animaux, paysages, etc).

### Rire

Le rire est l'un des meilleurs traitements naturels ! Il a le pouvoir d'abaisser rapidement les taux sanguins d'hormones du stress. Alors riez !

# CONSEILS NATURO POUR UN HIVER EN PLEINE FORME !

**LAURA LEFEBVRE**

Garder la forme au cœur de l'hiver, c'est possible !

Laura Lefebvre, naturopathe diplômé depuis 2007 vous délivre des conseils pour fortifier votre corps, vos défenses naturelles et garder la forme.

Laura Lefebvre est naturopathe, magnétiseur - énergétique, et géobiologue à proximité de Rennes (35000) en Bretagne. Elle consulte en ligne sur rendez-vous.