

Les Nouvelles de ValeriaNature



Septembre 2022 n°1



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic ».

Prolongez les bénéfices de l'été !



Entre intuition, courage, motivation et sérénité ? Quels sont vos besoins pour cette fin d'été ? Les avez-vous identifiés ? Tourment-ils davantage autour de la sérotonine ou de la dopamine ??

Dans ces Nouvelles, par un petit retour sur l'atelier de « pré-rentree », vous trouverez probablement quelques éléments de réponse !

Vous découvrirez aussi le programme de ces prochains mois pour ValeriaNature et d'autres nouvelles de rentrée.



Faire le plein de sérotonine et de dopamine !

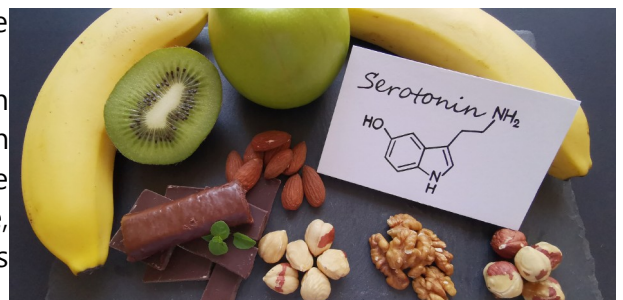
C'était indirectement le thème de l'atelier du 27 août. En combinant sophrologie et naturopathie, cet atelier a permis aux participants de se connecter à leurs besoins psycho-émotionnels de rentrée et de s'interroger sur leurs dispositions en matière de sérotonine et dopamine, deux molécules qui contribuent à l'équilibre du système nerveux. Elles jouent en effet le rôle de neurotransmetteurs c'est-à-dire qu'elles permettent la circulation d'information entre deux neurones. Par extrapolation, on les nomme « hormones du bien être ».

- **Sérotonine** : « hormone de la bonne humeur » : issue du tryptophane, permet la synthèse de la mélatonine (hormone du sommeil). 95 % de la sérotonine se situe dans l'intestin, d'où l'intérêt de soigner son intestin et son microbiote.
- **Dopamine** : « hormone de la récompense ou de la motivation ». Synthétisée à partir de la tyrosine, issue elle-même de la phénylalanine, elle est libérée notamment lorsque nous produisons des efforts pour atteindre un objectif.

L'alimentation est une des principales sources de ces neurotransmetteurs.

Les aliments sérotoninergiques sont donc riches en tryptophane : riz complet, œufs, poisson (notamment sardines, maquereaux, anchois, foie de morue pour leurs acides gras), dinde, légumineuses, chocolat, banane, ananas, amandes, noix de cajou ...

Les aliments riches en tyrosine sont dits dopaminergiques : amandes, avocats, bananes, betteraves, choux, thé vert, origan, romarin, graines de sésames et de citrouilles, curcuma et melon d'eau, sans oublier le parmesan (toujours avec modération ;-) !



La synthèse de sérotonine et de dopamine nécessite en plus de nombreux co-facteurs (vitamines B3, B6, C, magnésium...) comme un microbiote en bon état. Bien qu'une alimentation équilibrée et vitalisante soit toujours de mise, quel régime pour vous ? Plutôt sérotonine ou dopamine ?

Si vous souhaitez en savoir plus sur votre situation S (sérotonine) ou D (dopamine), de nombreux questionnaires d'évaluation sont disponibles en ligne. Bien sûr, vous pouvez aussi me contacter pour un complément d'informations personnalisées.

Un programme Nature tout frais pour ce prochain « quadrimestre » !



Il vient de paraître :

	Dates	Thème	Lieu	Tarif
Septembre	Samedi 10 septembre 15h- 17h	Sortie Nature	Canal de Rompsay Dompierre (17139)	15€
	Samedi 24 septembre 14h- 17h	Atelier Naturo : « Bien vivre le changement de saison »	La Rochelle	35€
	Mercredi 28 sept 15h- 17h	Sortie Nature	Lac d'Aigrefeuille d'Aunis (17290)	15€
Octobre	Mardi 4 octobre 18h -20h	Papote Naturo : « Le microbiote : comment bien l'entretenir ? »	La Rochelle	20€
	Dimanche 9 octobre 9h-18h	Salon « Nature et Bien être » Conférence iridologie & stand flash« irido »	Fontenay le Comte	Entrée libre
	Mercredi 12 octobre (horaires à confirmer)	Sortie Nature	Fontenay le Comte	15€
	Samedi 22 octobre 14h-17h	Atelier Naturo : « Distinguer les bonnes graisses dans mon assiette ? »	La Rochelle	35€
	Vendredi 28 octobre	Sortie Nature	Marais poitevin	15€
Novembre	Mardi 8 novembre 18h- 20h	Papote Naturo : « Les fleurs de Bach : comment les choisir et les utiliser? »	La Rochelle	20€
	Samedi 19 novembre journée	Teintures mères et autres préparations automnales Réalisations pratiques	Lieu à préciser	60€
	Lundi 28 novembre 14h-16h	Sortie Nature et bain de forêt	Forêt de Benon	15€
Décembre	Mardi 6 décembre 18h-20h	Papote Naturo : « Renforcer son système immunitaire naturellement »	La Rochelle	20€
	Samedi 10 décembre journée	Atelier cuisine : des recettes « nature » pour Noël	Lieu à préciser	60€

A retrouver en ligne sur <https://www.valerianature.com/nos-ateliers/>

Bien sûr, ce programme pourra évoluer au gré des propositions des uns et des autres et des besoins. Vous pouvez d'ores et déjà retenir votre place pour toutes les animations qui vous inspirent.

Et si vous souhaitez délocaliser une animation pour la proposer à un cercle d'amis ou de connaissances, je peux me déplacer et la mettre en place selon vos convenances, y compris à votre domicile, ceci avec un thème que vous choisirez.



Zoom sur les actus de rentrée

Un rendez-vous avec la nature dès le **samedi 10 septembre**. Bien que celles-ci soient encore marquées par un été très sec, c'est le long du canal de Rompsay que je vous commenterai les plantes sauvages et comestibles de saison. Ceci en vous aidant à les reconnaître et partageant des conseils et recettes d'utilisation.

La sortie est accessible à tous au tarif de 15€/personne et gratuite pour les moins de 16 ans.



Parmi les nouveautés de rentrée, un nouveau lieu de consultation extérieur à la Rochelle !

Une salle sera disponible au sein de [la Mazraa](#), la ferme écologique et culturelle de La Laigne, qui nous accueille déjà avec pour certains ateliers. D'autres lieux de consultation sont aussi en réflexion ! Rdv dans les prochaines Nouvelles pour en savoir plus !



Enfin, j'ai beaucoup hésité avant de relayer ce message de l'OMNES (l'association de naturopathes professionnels à laquelle je suis affiliée) pour éviter d'amplifier toutes les polémiques récentes, relatives aux médecines non conventionnelles. Si vous avez besoin d'éléments d'informations à ce sujet, je me permets toutefois de vous renvoyer vers le site de [l'OMNES](#) sur lequel un communiqué est téléchargeable.

Et pour conclure, je vous souhaite un beau chemin, garni de motivation et d'épanouissement pour cette rentrée ! Au plaisir d'en partager des étapes avec vous !



"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



ValeriaNature

28 rue Leverrier 17000 La Rochelle

valeriane.nature@gmail.com
06 64 68 39 18

www.valerianature.com Site: 521.1279.93.00925