Ton ventre te parle :

5 SIGNES que ton stress dérègle TA DIGESTION

Comprends ce que ton ventre essaie de te dire
et reprends le pouvoir sur ton bien-être intérieur.

BONUS
Mini-plan de 3 jours

www.jessienaturopathie.com

Jessie Naturopathie

TON VENTRE TE PARLE

“Si ton ventre se noue quand tu es stressée, si tu te sens gonflée après le moindre repas, si la fatigue ne te quitte plus… ton corps essaie peut-être de te dire quelque chose.”

Ton ventre t’envoie des signaux depuis un moment déjà : ballonnements, inconfort, fatigue, nervosité… Et souvent, on ne comprend pas ce qu’il nous dit.

Ce ebook a été conçu pour t’aider à décoder ces messages et **comprendre le lien entre ton stress et ta digestion**. Tu y trouveras des explications claires et des gestes simples, faciles à mettre en place, pour commencer à apaiser ton ventre et ton mental dès aujourd’hui.

Mon objectif n’est pas de te donner une liste interminable de conseils compliqués, mais de te donner **des clés concrètes et accessibles**, pour que tu puisses agir pas à pas et sentir un vrai soulagement.

À la fin de ce guide, tu auras déjà commencé **à écouter ton corps** et à comprendre ce qu’il essaie de te dire, et tu sauras quels premiers gestes adopter pour retrouver sérénité, énergie et équilibre.

Jessie Naturopathie

TABLE DES MATIÈRES

4 PRÉSENTATION

Qui suis-je ?

6 LE LIEN ENTRE STRESS ET DIGESTION

Comprendre comment ton ventre et ton esprit communiquent.

16 LES 5 SIGNES QUE TON VENTRE EST SATURÉ

Ce que ton corps essaie de te dire !

20 MES 3 GESTES NATUROPATHIQUES

De petits gestes pour de grands effets

22 MON MINI-PLAN DE 3 JOURS

Pour apaiser ton ventre et ton mental

30 MA CHECK-LIST

À imprimer !

33 CONCLUSION

Ton corps te parle, et tu as déjà commencé à l'écouter.

Jessie Naturopathie

Welcome

Je m'appelle Jessie, j'ai 33 ans, je suis **Naturopathe certifiée** et spécialisée dans l'axe intestin-cerveau.

Je suis également professeure de Yoga et Réflexologue.

Mon parcours a commencé dans le monde de la danse contemporaine, où j'ai évolué pendant plus de dix ans. À travers le mouvement, j'ai découvert que le corps est à la fois **notre outil et notre temple** — une invitation à en prendre soin avec écoute, conscience et bienveillance.

Ayant longtemps évolué dans la pédagogie et la relation à l'autre, il m'est apparu évident de me former en Naturopathie pour accompagner chacun.e vers un équilibre physique, mental et émotionnel.

Passionnée par l'alimentation anti-inflammatoire, l'équilibre du microbiote et la magie des neurotransmetteurs, **je t'accompagne, te guide et t'informe** sur comment écouter ton corps, comprendre les signaux de ton ventre et agir pas à pas pour retrouver sérénité, énergie et bien-être au quotidien.

À travers cet ebook, mon intention est de te donner **des clés simples et concrètes** pour commencer à apaiser ta digestion et ton mental dès aujourd'hui, avec douceur et efficacité.

Note informative

Les informations et conseils partagés dans cet ebook sont destinés à t'informer et à t'accompagner vers un mieux-être global.

Ils ne remplacent en aucun cas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.

Si tu présentes des troubles persistants ou une pathologie diagnostiquée, il est essentiel de consulter un professionnel de santé qualifié.

La naturopathie agit en complémentarité de la médecine conventionnelle, dans une approche naturelle et préventive du bien-être.

LE LIEN ENTRE STRESS ET DIGESTION

Comprendre comment ton ventre
et ton esprit communiquent.

Jessie Naturopathie

TON DEUXIÈME CERVEAU

Ton ventre n'est pas juste un tube digestif : il possède **son propre système nerveux**, appelé le système nerveux entérique, composé de centaines de millions de neurones. C'est presque autant que dans ton cerveau !

On l'appelle le "deuxième cerveau" car il peut fonctionner de manière autonome, communiquer avec ton cerveau principal et **influencer ton état émotionnel et mental**. Il produit même des neurotransmetteurs essentiels, ces messagers subtils qui relient notre ventre à notre mental.

On y retrouve par exemple **la sérotonine**, qui joue un rôle clé dans ton humeur et ton bien-être.

Concrètement, cela signifie que ton ventre :

- Ressent et réagit au stress avant même que tu ne t'en rendes compte.
- Influe sur ta digestion, ta capacité à absorber les nutriments et même ton sommeil.
- Communique avec ton cerveau pour réguler ton humeur et ton énergie.

En d'autres termes, ton ventre est bien plus qu'un simple organe digestif : c'est un véritable **centre de communication et de régulation**, un allié précieux pour ton bien-être, à écouter et à comprendre.

LE MICROBIOTE : TON ALLIÉ INVISIBLE

Qu'est-ce que le microbiote (alias flore intestinale) ?

Ton ventre abrite un véritable univers vivant, composé de milliards de bactéries, levures et micro-organismes. C'est ce qu'on appelle le microbiote intestinal.

Bien qu'invisible, il joue un rôle central dans **ta digestion, ton immunité et même ton humeur.**

Imagine-le comme un petit **écosystème** : quand les bonnes bactéries sont nombreuses, tout fonctionne harmonieusement ; quand l'équilibre est rompu, ton ventre et ton corps te le font sentir.

Pourquoi est-il si important ?

Digestion et absorption : il aide à décomposer les aliments et à extraire les nutriments.

Immunité : un microbiote sain te protège contre certaines infections et inflammations.

Émotions et humeur : il produit des neurotransmetteurs, comme la sérotonine, qui influencent ton mental.

↓

En résumé : un microbiote équilibré = un ventre heureux = un mental plus calme.

Jessie Naturopathie

L'INFLAMMATION

Le lien entre stress, alimentation et inflammation

Quand tu es stressé·e, ton corps libère du cortisol et d'autres hormones du stress. Ces signaux, répétés trop souvent, perturbent la digestion, ralentissent la réparation de la muqueuse intestinale et favorisent une inflammation silencieuse dans ton ventre.

En parallèle, une alimentation trop transformée, riche en sucres rapides, café ou plats industriels peut entretenir cet état inflammatoire.

Résultat : ton système digestif s'irrite, ta flore se déséquilibre et ton ventre te parle — souvent à travers des ballonnements, douleurs, fatigue ou transit perturbé.

MAIS QU'EST-CE QUI SE PASSE CONCRÈTEMENT DANS MON CORPS ? ... JE T'EXPLIQUE DANS LA PROCHAINE SLIDE.

Le rôle du stress

Quand tu vis du stress — même léger, mais répété — ton corps sécrète des hormones comme le cortisol et l'adrénaline.

À court terme, elles t'aident à réagir. Mais à long terme, elles :

- perturbent la circulation sanguine digestive, donc la régénération cellulaire
- favorisent les déséquilibres du microbiote (dysbiose), en réduisant certaines "bonnes" bactéries anti-inflammatoires
- diminuent la production de mucus protecteur dans l'intestin, ce qui rend la muqueuse plus vulnérable

Résultat : la barrière intestinale devient plus perméable — on parle souvent d'hyperperméabilité intestinale — et laisse passer des molécules irritantes dans le sang.

Le système immunitaire s'active alors en continu, entretenant un état inflammatoire latent. En clair : ton corps vit comme s'il était toujours sur le qui-vive… même quand tu es assis.e à ton bureau.

L’alimentation, un autre facteur clé

Certains aliments accentuent cette inflammation silencieuse :

Les produits ultra-transformés riches en additifs, sucres cachés et graisses oxydées.

Une consommation excessive de gluten ou de lactose, surtout si ta muqueuse est déjà fragilisée.

Les excès de café, alcool ou sucre, qui irritent la paroi digestive et nourrissent les mauvaises bactéries.

Un manque de fibres et d’aliments vivants, qui appauvrit ton microbiote et diminue sa capacité à protéger la paroi intestinale.

À l’inverse, une alimentation anti-inflammatoire riche en légumes, fruits, oméga-3 et aliments bruts contribue à apaiser ton système digestif et à nourrir les “bonnes” bactéries protectrices.

DES CHIFFRES CLÉS...

40%

REPRÉSENTE LA PRÉVALENCE MONDIALE DES TROUBLES DE L'AXE INTESTIN-CERVEAU (TICI)

Selon des études sur PubMed

14

MILLIONS DE PERSONNES SOUFFRENT DE CONSTIPATION CHRONIQUE EN FRANCE

Selon la SFNGE

1

FRANÇAIS SUR 2 RESSENT DU STRESS IMPACTANT SON SOMMEIL

Selon Santé Publique France

59%

DES FRANÇAIS DÉCLARENT ÊTRE STRESSÉS EN 2025, CONTRE 51 % EN 2017

Selon la Fondation Ramsay Santé

4,3

MILLIONS DE PERSONNES VIVENT AVEC UN DIABÈTE EN FRANCE

D'après les chiffres de l'assurance maladie.

1

MILLIONS DE PERSONNES SONT TOUCHÉS PAR LES TCA EN FRANCE

Selon la Fédération Française Anorexie Boulimie

Des chiffres alarmants, qui continuent de grimper d'année en année, à l'échelle mondiale.

Jessie Naturopathie

Le cercle vicieux

Le stress et l'alimentation se renforcent mutuellement :

- le stress te pousse souvent vers des aliments réconfortants mais irritants,
- et ces aliments entretiennent l'inflammation, qui accentue la fatigue et la sensibilité au stress.

C'est un cercle dont on peut sortir, pas à pas, en ramenant de la conscience, de la douceur et du rééquilibre dans ses habitudes.

L'AXE INTESTIN-CERVEAU
alias le nerf vague

On parle souvent du lien entre le corps et l'esprit, mais ce lien prend racine, très concrètement, dans ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau (ou gut-brain axis).

C'est un système de communication bidirectionnel : ton ventre et ton cerveau se parlent en continu, à travers des voies nerveuses, hormonales et immunitaires.

Comment ton cerveau influence ton ventre ?
Quand tu es stressé·e, ton cerveau active la fameuse réponse "fuite ou combat".

Ton système nerveux détourne alors l'énergie vers le cœur et les muscles — **et la digestion passe au second plan.**

Conséquences possibles :

- digestion ralentie, lourdeurs, ballonnements ;
- crampes, nausées ou transit perturbé ;
- tensions dans le diaphragme ou la région abdominale.

À force, cette mise sous tension constante désorganise la flore intestinale et alimente l'inflammation, accentuant les inconforts digestifs.

Jessie Naturopathie

Comment ton ventre influence ton cerveau ?
Mais le message ne part pas que d'en haut.

Ton ventre envoie aussi des signaux vers ton cerveau via le nerf vague, véritable autoroute de la sérénité.

Un microbiote déséquilibré ou une muqueuse irritée peuvent donc :

- perturber la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine (hormone du bien-être),
- créer de la fatigue mentale, de l'irritabilité ou de l'anxiété,
- diminuer ta capacité à gérer le stress et à te détendre.

Un équilibre à deux sens
Ce lien fonctionne dans les deux directions — et c'est là toute la beauté de ton corps.

En prenant soin de ta digestion, tu apaises ton mental.
Et en calmant ton stress, tu aides ton ventre à mieux fonctionner.

C'est un dialogue permanent, que tu peux apprendre à réharmoniser en agissant sur les deux plans : le corps et l'esprit.

LES 5 SIGNES QUE TON VENTRE EST SATURÉ

Ce que ton corps essaie de te dire !

Jessie Naturopathie

1 BALLONNEMENTS FRÉQUENTS

Ton ventre te fait savoir qu'il est surchargé ou que ton microbiote est un déséquilibré. Les gaz et la sensation de gonflement montrent que ta digestion est lente ou qu'il y a une fermentation excessive.

2 CONSTIPATION OU TRANSIT IRRÉGULIER

Si ton transit est plus lent que d'habitude, ton corps t'envoie un signal : peut-être que tu manques d'eau, de fibres ou que ton intestin est stressé / émotionnellement aussi. Écoute-le et apporte-lui un peu de douceur.

3 SENSATION DE LOURDEUR APRÈS LES REPAS

Quand ton estomac reste lourd après le repas, c'est que ton système digestif est un peu dépassé. Cela peut être lié à des excès de graisses, de plats difficiles à digérer ou simplement à une digestion trop rapide pour ton corps.

4 FATIGUE ET BAISSE D'ÉNERGIE

Un ventre surchargé peut générer de l'inflammation et limiter l'absorption de nutriments essentiels. Résultat : tu te sens fatigué.e, ton énergie baisse et ton mental est moins clair.

5 IRRITABILITÉ OU SAUTES D'HUMEUR

Ton intestin fabrique des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine. Quand il est déséquilibré, tes émotions sont plus sensibles et ton humeur peut fluctuer plus facilement.

AUTO-ÉVALUATION

MON VENTRE EST-IL SATURÉ ?

Ballonnements et inconfort abdominal

	Ventre gonflé après les repas
	Sensation de gaz ou rots fréquents
	Douleur ou crampes abdominales légères

Transit et élimination

	Aller aux toilettes moins de 3 fois par semaine
	Selles dures ou difficiles à évacuer
	Sensation de vidange incomplète

Sensation de lourdeur et digestion

	Sensation de lourdeur ou de repas “collant” après manger
	Brûlures ou reflux occasionnels
	Digestion lente ou ballonnements persistants

Énergie et humeur

	Fatigue au réveil ou après les repas
	Irritabilité ou sautes d’humeur
	Difficulté à se concentrer ou manque de motivation

Jessie Naturopathie

Grille de résultats : Évalue ton ventre

Comment utiliser la grille :

- Coche toutes les cases de l'auto-évaluation précédente.
- Compte le nombre total de cases cochées.
- Consulte ton niveau de saturation et les conseils associés.

Nombres de cases cochés	Niveau de saturation	Recommandations
0-2	Faible	Ton ventre commence à te donner des signaux. Observe tes habitudes alimentaires et ton rythme de vie. Quelques ajustements doux peuvent rétablir l'équilibre : petites portions, plus de fibres, hydratation, relaxation après les repas.
3-5	Modéré	Ton ventre est clairement surchargé. Il est temps d'agir plus concrètement : privilégie les repas digestes, fractionnés, bouge régulièrement, et prends du temps pour la détente et la respiration. Tu peux aussi noter tes symptômes pour mieux comprendre tes déclencheurs.
6-8	Élevé	Ton ventre est saturé et t'envoie de nombreux signaux. Commence par une détox douce : alimentation anti-inflammatoire, hydratation optimale, infusion digestive, méditation ou respiration quotidienne. Si les symptômes persistent, n'hésite pas à consulter un professionnel pour évaluer la situation plus en profondeur.

Ces signaux ne sont pas à prendre à la légère : ton ventre te parle à travers des sensations, des habitudes et même ton énergie.

La bonne nouvelle ? Avec quelques ajustements simples, tu peux rétablir son équilibre et retrouver légèreté, énergie et sérénité.

Jessie Naturopathie

MES 3 GESTES NATUROPATHIQUES

De petits gestes pour de grands effets

Jessie Naturopathie

Commence par un geste à la fois. Même de petits changements réguliers auront un impact positif sur ton ventre, ton énergie et ton bien-être.

HYDRATE-TOI

Boire suffisamment aide ton intestin à bien fonctionner et limite la constipation.

- Commence la journée avec un verre d'eau à température ambiante, pour stimuler doucement ta digestion.
- Après un repas un peu lourd, déguste une tisane de menthe ou de fenouil pour apaiser ton ventre.

BOUGE

Le mouvement stimule le péristaltisme et favorise la circulation de l'énergie dans ton intestin.

- Marche 15 à 20 minutes après les repas pour faciliter la digestion.
- Prends 5 minutes avant un repas pour pratiquer la respiration abdominale ou la cohérence cardiaque, et calmer ton axe intestin-cerveau (active ton système parasympathique grâce au nerf vague).

ÉCOUTE

Ton ventre te parle à chaque repas : écoute ses signaux.

- Mange lentement et mastique bien tes aliments, en te concentrant sur tes sensations (le cerveau met environ 15 à 20 minutes pour recevoir les signaux de satiété venant de l'estomac).
- Remplace progressivement les aliments ultra-transformés, excès de sucre et graisses saturées par des alternatives plus saines et faciles à digérer.

MON MINI-PLAN DE 3 JOURS

Pour apaiser ton ventre et ton mental

Jessie Naturopathie

Avant de commencer ton mini-plan

Ce plan de 3 jours est une inspiration, pas un programme à suivre à la lettre.

Il te donne simplement une idée de la manière dont tu peux placer ces gestes bien-être dans ta journée pour soutenir ton équilibre digestif.

Chaque personne est unique…
nos rythmes, nos besoins, nos envies diffèrent.

L'important est d'adapter ces habitudes à ton quotidien, selon ton énergie, ton emploi du temps et ton ressenti du moment.

Rien n'est figé ici.

Considère ce plan comme une boîte à outils pour ton bien-être digestif, dans laquelle tu viens piocher librement.

Choisis chaque jour 1 à 2 gestes qui te parlent le plus.
Avance à ton rythme, sans chercher la perfection.

Ce sont les petites actions répétées avec bienveillance qui transforment vraiment ton équilibre intérieur.

JOUR 1

Hydratation et confort digestif

MATIN

Un verre d'eau à température ambiante dès le lever

réveille doucement ton système digestif, aide à l'hydratation après la nuit et stimule le péristaltisme pour un ventre plus léger

MIDI

Favorise les aliments à IG bas pour éviter la fatigue post-prandiale

Exemples : quinoa, flocons d'avoine complets, patate douce, légumineuses, fruits doux comme poire ou pomme

stabilise la glycémie, réduit la somnolence, fournit des fibres douces pour nourrir le microbiote, énergie durable pour l'après-midi

APRÈS-MIDI

Marche 15–20 min en arrivant à la maison

stimule le péristaltisme et la circulation, aide à oxygéner le corps, détend le mental après le travail et prépare le corps à la transition vers la soirée

SOIR

Mange une soupe

repas léger et nourrissant, facile à digérer, soutient la régénération intestinale pendant la nuit et apporte fibres, minéraux et hydratation

DÎNER

Soupe “ventre léger”

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 poireau (partie blanche)
- 1 petite patate douce
- 1 poignée de lentilles corail (pré-cuites ou trempées 2 h)
- 1 gousse d’ail
- 1 morceau de gingembre frais (~2 cm)
- 1 c. à soupe d’huile d’olive extra vierge
- 1 litre d’eau ou bouillon de légumes maison
- Sel et poivre doux
- Facultatif : 1 c. à café de curcuma ou herbes fraîches (coriandre, persil)
- Toppings : graines de tournesol

Préparation

- **Prépare les légumes :**
  - Épluche les carottes et la patate douce.
  - Coupe toutes les légumes en morceaux.
  - Émince le poireau, hache l’ail et le gingembre.
- **Cuisson :**
  - Dans une grande casserole, fais chauffer l’huile d’olive.
  - Fais revenir l’ail, le gingembre et le poireau 2–3 minutes.
  - Ajoute les autres légumes et les lentilles corail.
  - Couvre d’eau ou de bouillon et porte à ébullition.
  - Laisse mijoter 20–25 minutes jusqu’à ce que les légumes soient tendres.
- **Mixage :**
  - Mixe la soupe jusqu’à obtenir une texture lisse et veloutée.
  - Ajuste le sel et le poivre.
  - Ajoute un filet d’huile d’olive à la fin, quelques herbes fraîches pour parfumer et des graines de tournesol.

Explications naturo

- Courgettes et carottes : fibres douces et faciles à digérer
- Patate douce : apporte des fibres solubles et de l’énergie durable
- Lentilles corail : protéines végétales et fibres prébiotiques
- Poireau, ail, gingembre : soutien du microbiote et action anti-inflammatoire

Astuces naturo

- Si tu es sensible aux légumineuses, commence avec une petite quantité de lentilles et augmente progressivement.
- Cette soupe peut être consommée midi ou soir, elle est rassasiante sans alourdir l’estomac.

Jessie Naturopathie

Bouger, stimuler et nourrir le microbiote

MATIN

3 postures de yoga pour améliorer ta digestion

stimule le péristaltisme, oxygène le corps
et prépare ton intestin à recevoir les aliments

MIDI

Mastique lentement, pose la fourchette entre chaque bouchée.

favorise la digestion, permet à ton cerveau de recevoir les signaux de satiété,
et réduit la surcharge intestinale.

APRÈS-MIDI

Collation riche en tryptophane

exemples : une petite poignée de noix, graines de courge, banane

stimule la production de sérotonine (hormone du bonheur), favorise le
péristaltisme intestinal et stop les envies de sucre

SOIR

Cohérence cardiaque pour apaiser le système nerveux

Si digestion difficile : 5 min avant le repas
active le parasympathique, facilite la digestion, réduit ballonnements et inconfort

Si sommeil agité ou mental en surcharge : 5 min avant le coucher
calme l'axe intestin-cerveau, favorise l'endormissement et un sommeil réparateur

Jessie Naturopathie

YOGA DIGESTION

Pour stimuler la digestion, plusieurs poses de yoga sont recommandées pour masser le système digestif, améliorer la circulation sanguine et détendre l'abdomen.

Apanasana (genoux à la poitrine)

Cette posture masse en douceur les organes digestifs, stimule la circulation sanguine dans la région abdominale et favorise l'élimination des gaz et des tensions internes.

- **Comment faire :** Allonge-toi sur le dos. Ramène un genou à ta poitrine et maintiens-le doucement avec tes bras. Respire profondément par le nez, en laissant ton ventre se détendre à chaque expiration. Reste ainsi 1 à 2 minutes, puis change de jambe.
- Pour une version complète, ramène ensuite les deux genoux à la poitrine et balance-toi légèrement de droite à gauche.

Marjaryasana et Bitilasana (Chat et Vache)

Cette alternance de mouvements fluides stimule le système digestif, relâche les tensions du dos et du ventre, et favorise la circulation de l'énergie dans toute la colonne.

- **Comment faire :** Place-toi à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. À l'inspiration, creuse légèrement le dos, ouvre la poitrine et regarde vers l'avant (posture de la Vache). À l'expiration, arrondis le dos, pousse le sol avec les mains et ramène le menton vers la poitrine (posture du Chat).
- Répète ce mouvement 8 à 10 fois, en suivant le rythme de ta respiration.

Ardha Matsyendrasana (Torsion assise)

- Cette posture stimule en profondeur le foie, le pancréas et les intestins, soutenant ainsi la détoxification et la digestion. Elle aide aussi à relâcher les tensions dans le dos et la taille.
- **Comment faire :** Assieds-toi les jambes allongées devant toi. Plie ton genou droit et place ton pied droit à l'extérieur de ta cuisse gauche. Inspire pour allonger ta colonne, puis à l'expiration, tourne doucement ton torse vers la droite. Pose ta main droite derrière toi et accroche ton coude gauche à l'extérieur du genou droit.
- Respire profondément pendant 5 respirations, puis change de côté.

- **Respiration :** Accorde-toi des respirations profondes et concentre-toi sur le mouvement du ventre à chaque inspiration/expiration. Cela aide à relâcher le stress, qui a un lien direct avec la digestion.
- **Moment de pratique :** Évite de pratiquer immédiatement après un repas. Attend au moins deux heures pour ne pas gêner le processus de digestion.
- **Direction des torsions :** Pour les torsions, commence par le côté droit afin d'exercer une pression sur le gros intestin dans le sens naturel de la digestion.

Jessie Naturopathie

JOUR 3

Écoute, adaptation et régénération

MATIN

Mange un petit-déjeuner
pour une énergie stable toute la journée

fibres douces et prébiotiques nourrissent le microbiote, apport en protéines et bons gras pour énergie durable, IG bas pour éviter les pics de glycémie

MIDI

1 verre de kombucha avec ton repas

favorise la digestion et apporte des probiotiques naturels

APRÈS-MIDI

5 min de visualisation

“imagine ton ventre qui se détend et ton énergie qui circule”
calme l’axe intestin-cerveau, réduit le stress et favorise la digestion

SOIR

3 astuces repas pour la régénération intestinale

Prébiotiques : poire, asperges, poireau, oignon doux
Légumes fermentés : chou, carotte, radis pour soutenir le microbiote
Protéines légères : poisson, tofu ou œufs

PETIT-DÉJEUNER

Overnight oats

Ingrédients (1 portion)

- 40 g de flocons d'avoine complets (non instant)
- 150–200 ml de lait végétal non sucré (amande, soja, avoine)
- ½ poire ou ½ pomme, coupée en petits dés
- 1 c. à café de graines de chia ou lin moulues
- ½ c. à café de cannelle
- 5–6 noix de cajou ou amandes concassées (facultatif)
- Quelques baies fraîches ou surgelées pour plus de goût (facultatif)
- 1 c. à café de sirop de yacon

Préparation (la veille)

1. Dans un bol ou un petit bocal, mélange les flocons d'avoine, le lait végétal et les graines de chia.
2. Ajoute les dés de poire ou pomme, la cannelle et éventuellement quelques noix ou amandes.
3. Mélange bien, couvre et laisse tremper toute la nuit au réfrigérateur (au moins 6–8 h).

Le matin

- Remue le porridge.
- Ajoute éventuellement quelques baies fraîches ou un filet de purée d'oléagineux (amande, noisette) pour un peu plus de goût et de protéines, et un filet de sirop de yacon pour un côté sucré sans culpabilité
- Déguste lentement, en mastiquant bien, pour laisser ton ventre signaler la satiété.

Explications naturo

- Flocons trempés : IG bas, meilleure digestion
- Fruits riches en fibres douces : transit et microbiote
- Graines et noix : protéines, bons gras, effet satiété durable
- Cannelle : aide à réguler la glycémie
- Sirop de Yacon : prébiotiques, nourrit le microbiote et apporte une douceur naturelle sans provoquer de pic de glycémie

Astuces naturo

- Tu peux préparer plusieurs portions à l'avance pour gagner du temps et avoir un petit-déjeuner nutritif prêt chaque matin.
- Commence avec une portion adaptée à ton appétit et écoute ton ventre.

Jessie Naturopathie

MA CHECK-LIST

À imprimer !

Jessie Naturopathie

MA CHECK-LIST

ventre léger & esprit calme

Intègre ces gestes progressivement, à ton rythme,
selon ce qui te semble juste pour toi.

Chaque petit pas compte — l'essentiel est d'avancer avec bienveillance envers ton corps.

☀️ Matin

- ☐ J'ai bu un grand verre d'eau à température ambiante
- ☐ J'ai pris 5 minutes pour respirer ou m'étirer doucement
- ☐ J'ai pris un petit-déjeuner riche en fibres et à IG bas

🍎 Midi

- ☐ J'ai mastiqué lentement, posé ma fourchette entre les bouchées
- ☐ J'ai savouré un repas coloré et digeste (légumes, protéines douces, bons gras)
- ☐ J'ai pris un moment pour respirer ou marcher après le repas

🧘‍♀️ Après-midi

- ☐ J'ai écouté mon corps : faim réelle ou envie émotionnelle ?
- ☐ J'ai pris 5 minutes de pause/visualisation
- ☐ J'ai marché 15 à 20 min pour transitionner de ma journée de travail

🌙 Soir

- ☐ J'ai pris un repas léger, riche en fibres et prébiotiques
- ☐ J'ai pris 5 minutes pour respirer ou faire de la cohérence cardiaque
- ☐ J'ai évité les écrans et stimulants avant le coucher

🌿 En général

- ☐ J'ai pris un moment pour remercier mon corps aujourd'hui
- ☐ Je me suis rappelé qu'écouter mon ventre, c'est déjà prendre soin de moi

Jessie Naturopathie

EN RÉSUMÉ

Le stress mental dérègle ta digestion

Une digestion perturbée aggrave ton stress

En rééquilibrant l'un, tu soutiens l'autre

Ton ventre t'a peut-être déjà soufflé quelques réponses au fil de ces pages.

Ce petit programme n'était qu'un point de départ, une porte ouverte vers une écoute plus fine de ton corps et de ton énergie.

Chaque geste, chaque repas, chaque respiration consciente t'aide à recréer le lien entre ton mental et ton ventre, à renouer avec ton rythme naturel.

Et si tu ressens le besoin d'aller plus loin, de comprendre plus en profondeur l'origine de tes déséquilibres...

Je t'accompagne avec bienveillance et expertise
pour trouver ensemble des solutions naturelles, à ton rythme,

et retrouver une vie plus légère et joyeuse au quotidien !

Jessie

RÉSERVE TON APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT DE 20 MIN

Contact

JESSIENATUROPATHIE.PRO@GMAIL.COM

WWW.JESSIENATUROPATHIE.COM

@JESSIE_NATURO_MOUVEMENT

Jessie Naturopathie