

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.



TABLE DES MATIÈRES

4

PRÉSENTATION

Qui suis-je ?

12

LE LIEN ENTRE STRESS ET DIGESTION

Comment le stress modifie la digestion, l'absorption, la flore intestinale.

16

LES 5 SIGNES QUE TON VENTRE EST SATURÉ

Ce que ton corps essaie de te dire !

7

MES 3 GESTES NATUROPATHIQUES SIMPLES

Pour apaiser ton ventre

8

MON MINI-PLAN DE 3 JOURS

Pour apaiser ton ventre et ton mental

9

MA CHECK-LIST

À imprimer !

10

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.





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.**



L'INFLAMMATION

Le lien entre stress, alimentation et inflammation

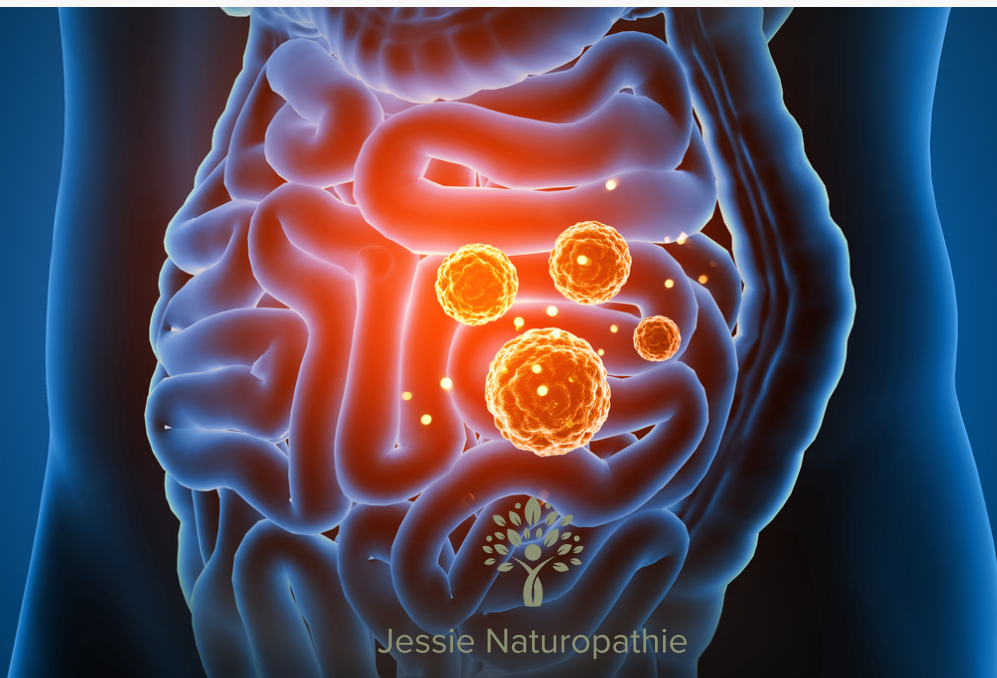
Quand tu es stressé·e, ton corps libère du cortisol et d'autres hormones du stress. Ces signaux, répétés trop souvent, perturbent la digestion, ralentissent la réparation de la muqueuse intestinale et favorisent une inflammation silencieuse dans ton ventre.

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.



Jessie Naturopathie

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 rééquilibrage dans ses habitudes.



Jessie Naturopathie

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.**





EN RÉSUMÉ

- Le stress mental dérègle ta digestion.
- Une digestion perturbée aggrave ton stress.
- En rééquilibrant l'un, tu soutiens l'autre.

C'est tout le sens de mon approche : t'aider à restaurer cette connexion naturelle entre ton ventre et ton esprit pour retrouver sérénité, énergie et équilibre intérieur.



Jessie Naturopathie



CHAPTER I

When you've decided on your cover story, come up with a list of topics for your feature articles. This can range from interviews, product reviews, human interest pieces, and even lists.



Jessie Naturopathie



TIPS TO IMPROVE YOUR AWARENESS

A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content. Not starting? Design a memorable masthead with an eye-catching name. This goes on the cover and sets up the entire magazine. What style are you going for? Serif? Bold? A good masthead captures the essence of the magazine. It needs to be flexible, meaningful, and consistent across issues.

Choose a feature for your cover story. This is the main attraction. Make sure that you have a headline that immediately catches the eye.



HOW TO MAKE A JOURNAL

A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content.

Your Notes

CONCLUSION

A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content.



NEED MORE INSIGHT & SUPPORT?

THE MINDFULNESS MASTERCLASS

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content. Just starting? Design a memorable masthead with an equally memorable name. This goes on the cover and sets up the branding for your entire magazine. What style are you going for? Is it playful? Classic? Bold? A good masthead captures the essence of your magazine, so it needs to be flexible, meaningful, and consistent enough for future issues.

JOIN THE MASTERCLASS



