

GUIDE RESPIRE RESSENS TRANSFORME | GRATUIT

LE CORPS EN SURCHAUFFE

Retrouver calme et clarté
quand tout déborde

PAR NADINE BACH

WWW.RESPIRERESSENSTRANSFORME.COM



UN MOT AVANT DE COMMENCER

Si vous avez obtenu ce profil, c'est que votre système nerveux fonctionne en mode urgence depuis trop longtemps. La charge mentale, les sollicitations permanentes et le manque de temps pour vous ont mis votre corps en état d'alerte chronique.

Ce n'est pas de la faiblesse.

Ce n'est pas dans la tête.

C'est une physiologie épuisée par le surmenage, et elle peut se réguler, à condition de lui donner les bons signaux.

”

*Votre corps n'a pas besoin
d'un effort supplémentaire.*

Il a besoin de permission de s'arrêter.

Ce guide a une visée éducative et préventive, basée sur des études scientifiques, mon expertise en naturopathie fonctionnelle et en biohacking, ainsi que sur les retours des femmes accompagnées. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Si vous êtes sous traitement ou avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'appliquer les conseils proposés (*alimentation, breathwork, yoga, etc.*).

Certaines pratiques peuvent ne pas être adaptées à votre situation.

Votre santé est précieuse : utilisez ce guide comme une source d'inspiration, mais toujours en complément d'un suivi médical personnalisé. Je décline toute responsabilité quant à une utilisation inappropriée des informations partagées.



BIENVENUE



Je m'appelle Nadine Bach, je suis naturopathe fonctionnelle, biohackeuse, professeure de yoga et facilitatrice en breathwork. J'aide les femmes de 40 ans et plus à sortir du mode survie pour retrouver un corps apaisé, un mental clair et un système nerveux régulé.

Si vous avez ouvert ce guide, il y a de fortes chances que vous soyez fatiguée... mais pas d'une fatigue classique : d'une fatigue nerveuse, invisible, profonde, continue. Votre tête ne s'arrête jamais. Votre corps est tendu. Et cela même quand vous vous reposez, vous ne récupérez pas vraiment = un système nerveux bloqué en mode "alerte".

Heureusement, ce n'est pas une fatalité !

Votre corps a besoin que vous changiez les signaux que vous lui envoyez.

Dans ces pages, vous allez apprendre à ralentir autrement. À respirer différemment. À redonner à votre corps la sensation de sécurité dont il a besoin pour enfin relâcher.

L'objectif n'est pas de vous forcer à lâcher prise. Avec la pratique, prochainement votre corps se relâchera en créant les conditions pour que cela devienne naturel.

Prenez une inspiration...

Et laissez votre corps commencer à descendre en pression.

Ce que votre corps essaie de vous dire

Le stress chronique n'est pas qu'une sensation. C'est une cascade physiologique qui affecte chaque système de votre corps.

Le cortisol — votre hormone de survie débordée

Le cortisol est indispensable — il vous permet de vous lever le matin, de réagir aux défis, de maintenir votre énergie. Mais quand il est chroniquement élevé, il dérègle le sommeil, perturbe les hormones sexuelles, favorise la prise de poids abdominale et épuise les glandes surrénales.

Le système nerveux autonome — coincé en mode "survie"

Votre système nerveux a deux modes : sympathique (*action, alerte*) et parasympathique (*repos, digestion, régénération*). Quand la charge mentale est permanente, le sympathique domine — et le corps n'a jamais le temps de se réparer.

L'impact sur les hormones féminines

Le cortisol et la progestérone utilisent les mêmes précurseurs biochimiques. Quand la production de cortisol est prioritaire, la progestérone en pâtit. C'est ce qu'on appelle le 'vol de prégnéolone' — souvent à l'origine des dérèglements hormonaux chez les femmes très actives.

Réguler votre système nerveux, c'est réguler vos hormones, votre sommeil, votre poids et votre digestion en même temps.



Vos signaux

Êtes-vous concernée ?

Prenez quelques minutes pour remplir ce tableau honnêtement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse – seulement votre réalité du moment.

Signal	Jamais	Parfois	Souvent
Tête surchargée, liste mentale qui ne s'arrête jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté à déconnecter le soir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritabilité ou impatience disproportionnée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tensions dans les épaules, la nuque, la mâchoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sommeil léger avec pensées qui tourment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentiment d'être indispensable et épuisée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peu ou pas de temps pour vous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digestion perturbée sous pression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anxiété de fond permanente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Récupération insuffisante même le week-end	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez coché plusieurs 'Souvent', votre système nerveux est en surcharge réelle – pas en surcharge imaginaire.

Les 3 leviers prioritaires pour vous

Pour réguler un système nerveux en surchauffe, on ne peut pas simplement 'se reposer davantage'. Il faut envoyer des signaux précis au corps pour lui permettre de sortir du mode survie.

1. Le breathwork – votre outil de régulation immédiat

La respiration est le seul levier conscient sur votre système nerveux autonome. En allongeant l'expiration, vous activez directement le nerf vague et basculez vers le mode parasympathique. C'est documenté, rapide et gratuit.

À mettre en place dès cette semaine :

Pratiquez la cohérence cardiaque 3 fois par jour (5 min) : inspiration 5s, expiration 5s. Les effets sur le cortisol sont mesurables en 4 semaines.

2. L'alimentation anti-stress

Certains nutriments sont directement consommés par le stress : magnésium, vitamine C, vitamines B et zinc. En période de surcharge, vos besoins augmentent alors que votre alimentation est souvent moins soignée.

À mettre en place dès cette semaine :

Ajoutez quotidiennement une poignée de graines de courge, des oeufs au bacon au petit-déjeuner, terminez par un kiwi pour couvrir vos besoins prioritaires en magnésium, vitamine C et B12.

3. Créer des micro-pauses de récupération

Le cerveau ne peut pas maintenir une attention soutenue plus de 90 minutes sans se dégrader. Les micro-pauses de 5 à 10 minutes toutes les heures et demie ne sont pas une perte de temps, elles sont une condition de régulation nerveuse.

À mettre en place dès cette semaine :

Programmez 3 alarmes dans la journée pour une pause de 5 minutes : fermez les yeux, respirez, ne faites rien.

Votre journal 5 minutes ce soir

Pas pour analyser, pour ressentir.
Prenez un carnet et répondez honnêtement.

Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire en ce moment ?

À quel moment ai-je ressenti une tension ou un signal aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait du bien cette semaine ?

Si je m'écoutais vraiment, qu'est-ce que je changerais en premier ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a votre réponse.

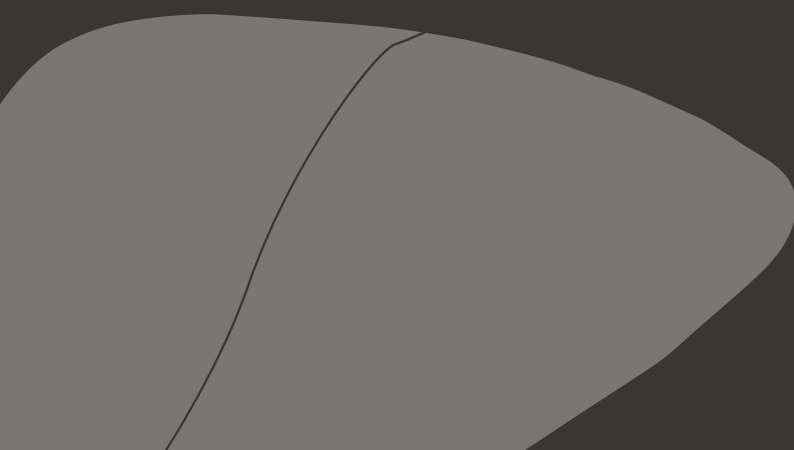
Et maintenant Aller plus loin

La surcharge nerveuse se régule. Mais elle demande un protocole adapté à votre situation précise : votre mode de vie, vos ressources, votre terrain.

En consultation de naturopathie fonctionnelle,
nous allons ensemble :

- Évaluer votre niveau de cortisol et d'épuisement surrénalien
- Identifier les nutriments clés à restaurer en priorité
- Créer un protocole de régulation nerveuse adapté à votre quotidien
- Intégrer yoga et breathwork de façon réaliste dans votre vie

Vous n'êtes pas obligée de tout gérer seule. Apprendre à recevoir du soutien, c'est aussi un levier thérapeutique.



**Réservez votre
Bilan de Terrain**

(1ère séance - 1h)

En visioconférence

www.respireressenstransforme.com

UNE QUESTION ?

contact@respireressenstransforme.fr

Nadine Bach

Naturopathe fonctionnelle & biohack

Professeure de yoga et breathwork