

Bienvenue à :



*codirigé par Jean-Marie Defossez et Laurence Paganucci*



Nous vous accompagnons dans l'art de prendre soin de vous

## **MINI GUIDE de Coach-respiration® :**

**Simple – Efficace – Accessible à tous**

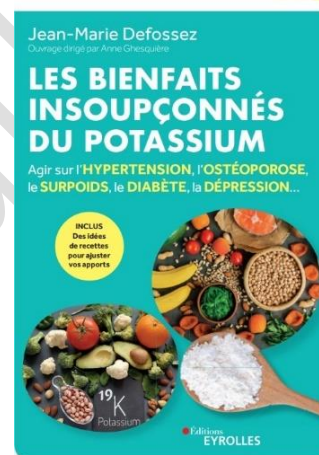
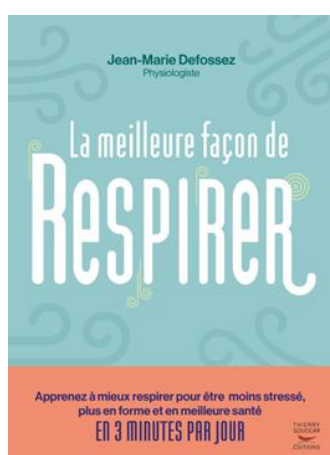
**Une technique pour prendre soin de vous, basée sur l'essentiel.**

**Version avril 2024. Régulière mise à jour via :**

<https://coach-respiration.com/pratiquer-le-coach-respiration/>

Technique de bien-être basée sur une approche scientifique, profonde et sensible de la respiration et des besoins fondamentaux du corps.

Les conseils donnés ici n'ont pas pour but remplacer les traitements médicaux. Ils sont fondés sur des données scientifiques et peuvent être un complément très bénéfique pour prendre soin de vous, mais si vous souffrez de problèmes de santé, consultez un médecin.



**Pour avoir le lien vers les mises à jour de ce mini-guide** et des conseils de coach-respiration actualisés (respiration ou nutrition) abonnez-vous à notre newsletter. Elle est gratuite, 100% info, 0% publicité. Votre adresse mail ne sera communiquée à personne. Il vous suffit de suivre ce lien : <https://www.ecole-coach-respiration.com/newslettercoach-respiration>

**Information préalable : Bonjour à vous, chers lecteurs/ lectrices . J'ai réuni dans ce mini guide de coach-respiration, les conseils majeurs qui me permettent de reprendre une vie normale après une longue et terrible période de fatigue chronique. Ces conseils rassemblés constituent un TRESOR ! Je mets à disposition gratuitement ce travail de plus de 10 ans afin qu'il aide un maximum de personne dont le corps est fatigué et/ou mal en point. Cette démarche est motivée par la gratitude que j'ai envers la vie de m'avoir fait le cadeau de comprendre et trouver comment aller mieux.**

**Le but est de proposer un ACCOMPAGNEMENT à la fois le plus scientifique et le plus humaine possible à tous ceux et celles qui souhaitent prendre soin de leur bien-être et leur santé. Ce mini guide est un point de**

**départ. Je publie régulièrement des livres, des articles et des vidéos. Si malgré toutes ces informations accessibles à tous, vous souhaitez des conseils personnalisés, contactez l'Ecole de coach-respiration, nous vous orienterons vers nos stages, nos séances en visio ou encore vers les personnes que nous avons formés à la coach-respiration® (et à jour de formation) possiblement près de chez vous. Par contre, vous comprendrez que je n'assure pas de « consultations » gratuites par téléphone ou par mail.**

## 1. But et principe de la coach-respiration® :



Le but de la coach-respiration n'est pas de vous offrir des états de consciences modifiés ou de vous rendre sur-performant. Le but est « simplement » de permettre à votre corps tout entier de fonctionner mieux. Votre corps pourra ainsi être moins fatigué, moins enflammé, se réparer et s'adapter au mieux de ses possibilités.

Pour atteindre ce but, la coach-respiration cherche toujours à agir à la source des problèmes et non sur leurs conséquences. L'un de ses axes majeurs est ainsi d'identifier les besoins fondamentaux de corps, commun à tous et à toutes et d'y répondre le plus efficacement possible. La réponse à ces besoins constituera entre autres la meilleure stimulation positive de votre nerf vague, ce nerf imperceptible qui contrôle justement les capacités de réparations et d'adaptation de votre corps.

## 2. Les besoins fondamentaux du corps humain

Les besoins fondamentaux du corps humain ne dépendent pas de qui vous êtes ou de votre tempérament. Ils sont liés à ses mécanismes de fonctionnement. Par exemple, nous avons tous besoin de mouvements, de vitamines, de sels minéraux et de source d'énergie. Cependant, l'être humain n'est pas qu'une machine. Il est animé d'un souffle et d'un esprit. Il en découle des besoins respiratoires et des liens avec soi-même et ce qui nous entoure. La coach-respiration comprend ainsi trois volets : respiratoire, nutritionnel et relationnel.

### - **Le volet respiratoire :**

Savez-vous qu'il est scientifiquement établi que l'espérance de vie et la bonne santé de chacun sont fortement liées à la capacité à vider ses poumons et non de les remplir encore et encore ? Selon les études, une capacité à vider ses poumons réduite de 10% diminue de 30% l'espérance de vie. Or, les stress et l'âge réduisent cette capacité à expirer en profondeur. A contrario, rétablir une respiration où les poumons se vident au mieux lors des expirations permet donc au corps de fonctionner avec une efficacité maximale et un minimum de tension musculaire et psychologique. Les mouvements de coach-respiration ont été conçus dans ce but précis. Ce volet respiratoire basé sur l'approfondissement de l'expiration est spécifique à la coach-respiration. Il est FONDAMENTAL. Il a de plus la particularité de prendre le corps dans son intégralité. Pour cette raison, les mouvements de coach-respiration sont très souvent combinés à des mouvements du corps.

→ **Les rôles premiers de la respiration :** La respiration est en charge de nombreuses fonctions. La fonction prioritaire n'est pas d'assurer seulement l'oxygénation mais bien est d'assurer EN MÊME TEMPS l'équilibre acide base du sang( et donc du corps entier). Pour assurer cet équilibre, le corps ne doit donc respirer ni trop, ni trop peu. Lui seul sait réguler. Il est important de lui reconnaître ce savoir instinctif et de cesser de considérer que « vous respirez mal ». Si votre respiration est déformée, il y a des raisons et c'est sur ces raisons qu'il faut agir et non vous contenter de vouloir « dompter » votre respiration. Une autre fonction de la respiration est d'assurer le lien entre le corps et l'esprit. C'est lorsque vous vous sentez respirer que votre cerveau sait que votre corps est son corps. Chaque geste respiratoire influence ainsi le lien que vous avez avec vous-même et la vie. Une autre fonction majeure de la respiration trop souvent négligée est d'être un moteur essentiel à la circulation de la lymphe, c'est-à-dire renouveler l'eau qui entoure les cellules et qui sans cesse se charge de leurs déchets. Toutes ces données scientifiques sont pris en compte dans la coach-respiration.

- **Le volet nutritionnel :**

Il existe une multitude de régimes et conseils. Aucun de ceux qui fonctionnent ne fonctionnera au mieux si le corps est en manque des apports essentiels suivants :

- Potassium.
- Magnésium
- Calcium
- Iode
- Vitamines
- Anti-oxydants
- Fibres



- [https://www.youtube.com/watch?v=ilR\\_ATYVG4I](https://www.youtube.com/watch?v=ilR_ATYVG4I)

- **Le volet relationnel :**

L'être humain fonctionne d'autant mieux qu'il est en lien harmonieux avec lui-même, les autres et le monde qui l'entoure. Votre manière de respirer

est fortement influencée par ces liens relationnels. Plus ces liens sont teintés de douceur et plus votre respiration sera douce et profonde elle aussi. De même, apaiser votre respiration adoucira peu à peu vos liens à toutes choses.

**Pour agir sur ces trois volets, nous vous proposons de répondre à 8 besoins fondamentaux détaillés ci-dessous.**

Coach-respiration



# Besoin fondamental n°1 :



## Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour de **MOUVEMENTS**

Le corps humain n'a pas du tout été conçu pour rester immobile. Les mouvements sont ainsi bénéfiques mais certains le sont plus que d'autres. Les mouvements les plus bénéfiques sont ceux qui permettent :

- des expirations profondes
- des inspirations tranquilles
- des étirements des fascias (enveloppes des muscles)
- du drainage lymphatique

La pratique du sport offre des avantages mais elle n'améliore pas (ou très peu) la capacité à vider les poumons en profondeur. Or, comme il a été dit plus haut, c'est la capacité d'expiration profonde (et non la capacité à inspirer toujours plus) qui est liée à l'espérance de vie et l'état harmonieux du corps. Rétablir et/ou entretenir la capacité d'expirer en profondeur implique travail spécifique et cela sur le corps entier. Il se fait que les mouvements de coach-respiration ont été conçus depuis le début dans ce but précis. Ce qui leur donne une efficacité remarquable pour vous faire du bien. Quelques minutes suffisent !

-> Pour cela, pratiquez chaque jour au moins une l'enchaînement des 7 mouvements simplifiés du volet respiratoire de la coach-respiration :

[https://youtu.be/6g0SO4\\_nBtw](https://youtu.be/6g0SO4_nBtw)



=> Ce enchaînement ne prend que 3 minutes. Il changera votre journée :

Plus de joie, moins de tension, moins de fatigue.

Pour apprendre en visio avec Ecole de coach-respiration : <https://www.ecole-coach-respiration.com/accompagnement-coach-respiration-en-ligne>

## Besoin fondamental n°2 :



Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en **POTASSIUM**

L'OMS estime que les apports en potassium devraient être au minimum de 3,5g par jour pour conserver une santé idéale

Or quasi personne n'en consomme autant car même manger quelques aliments riches en potassium ne suffit pas.

Voici 5 actions à mener :

**ATTENTION : Si vous prenez des médicaments, voyez d'abord avec votre médecin.**

1/ consommer vos eaux de cuisson et de décongélation, car le potassium s'y est échappé.

2/ utiliser du sel appauvri en sodium (il en est vendu même dans les grandes surfaces)

3/ réduisez (mais ne pas supprimer) la consommation des aliments riches en protéines (animales ou végétales) et en phosphore (par exemple les oléagineux). Car ce sont des « preneurs de potassium ».

4/ augmenter la part des aliments « donneurs de potassium ». C'est dire tous les légumes qui ne sont pas des légumes secs ou des graines SAUF la rhubarbe, l'oseille et les tomates. Par cette action vous fournirez de bonnes fibres à vos intestins (autre besoin fondamental de corps humain)

En effet, les graines et les légumes secs ne sont pas des donneurs intéressants de potassium.

5/ prendre chaque jour un petit complément qui vous apportera autour de 0,6 g de potassium. Cette dose est sans danger et aide déjà beaucoup votre corps

Pour cette supplémentation, voyez mes vidéos ou, pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité, voyez notre complément minéralisant 3 en 1

(page 11)

### Question souvent posée :

Mes analyses de sang sont correctes concernant le potassium. Est il intéressant que j'améliore quand même mes apports ?

Réponse : améliorer ses apports en potassium n'a pas pour but de changer la kaliémie (concentration de potassium dans le sang) mais d'aider votre corps a

fonctionner encore mieux. Donc, vous aurez des bénéfices à améliorer vos apports en potassium, même si vos analyses sont correctes

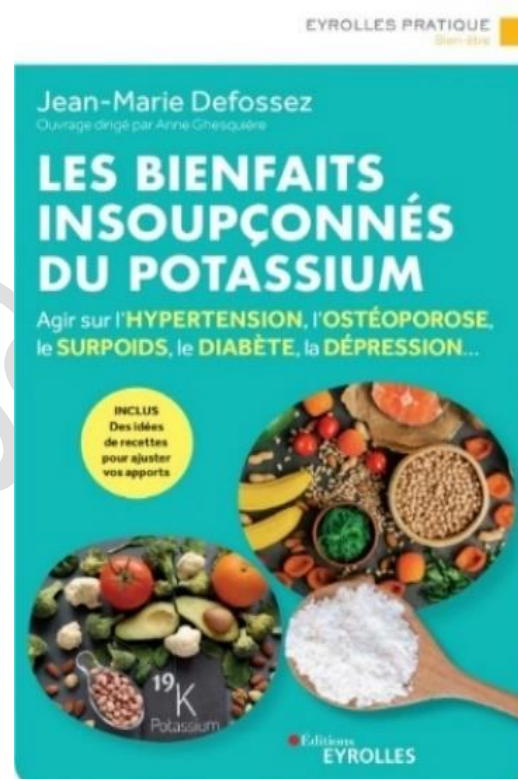
*Pour plus d'information, voyez mes vidéos ou mon livre aux Editions Eyrolles :*



<https://www.youtube.com/watch?v=tUGCxoiJBJs&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ORZIS4jHEbg&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=aKdh7zpjXDI&t=41s>





## Besoin fondamental n°3 :



**Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en Magnésium.**

**Le magnésium est essentiel au corps humain entre autres pour éviter les tensions physiques et nerveuses, y compris l'hypertension et l'agitation nerveuse, mais il gagne à être associé avec des apports suffisants en potassium pour agir au mieux.**

### **Quelles formes de magnésium choisir ?**

Évitez le magnésium dit « marin ». D'après une étude, cette forme contient souvent de l'oxyde de magnésium, la forme moins assimilable.

Le chlorure de magnésium est le moins cher. Il est assez assimilable et bon marché. Il a deux défauts : d'abord, ses ions chlore sont acidifiants. Ensuite, ce sel est laxatif, ce qui ne convient pas du tout si vous avez déjà un transit rapide, car plus vos selles sont molles, plus vous perdez de minéraux, ce qui est donc déminéralisant. Ce sel est le constituant essentiel du sel de Nigari par exemple. Vous pouvez aussi l'acheter dans des petits sachets vendus pour quelques euros dans toutes les pharmacies.

Les meilleurs compléments en magnésium sont le bisglycinate de magnésium et le malate de magnésium, mais elles sont bien plus cher. N'achetez pas n'importe où, il en existe produit dans les pays de l'Est qui est moins cher mais présente une odeur anormale, signe certain d'une contamination. D'autres fournisseurs trichent en la diluant avec de l'oxyde de magnésium ( une forme peu couteuse mais très très peu assimilable)

Quantité des apports complémentaires conseillés en coach-respiration :

- en routine : au moins 150 mg de magnésium par jour.
- si vous allez vraiment pas bien, 300mg de magnésium par jour

Pour info : 150 mg de magnésium = 1100 mg de bisglycinate de magnésium  
= 1300 mg de malate de magnésium = 360 mg de chlorure de magnésium

Vous pouvez vous compléter en achetant l'un de ces produits ou alors

**pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité,  
voyez notre Complément minéralisant 3 en 1**

(page 11)

## Besoin fondamental n°4 :



### **Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en calcium.**

Remarque : les produits laitiers ne constituent pas forcément la source de calcium la plus disponible pour le corps. Pourtant, le corps humain a des besoins importants en calcium, estimés en Europe à plus de 1g par jour chez l'adulte. Je trouve cette valeur élevée. En Asie, les recommandations sont plutôt autour de 500 mg. Notez que l'excès de sel de sodium (sel de cuisine, sel marin) est considéré également comme accentuant les pertes de calcium et donc les besoins en calcium du corps.

En plus de son action positive sur la santé des os et des dents (mais il faut combiner avec la vitamine D ET du potassium !), le calcium exerce aussi deux actions intéressantes. Premièrement, un taux suffisant de calcium dans le sang permettrait de réduire la durée d'endormissement et le nombre de réveils nocturnes. Ensuite, un taux suffisant de calcium dans le sang favoriserait la circulation en facilitant la contraction des fibres musculaires lentes dans les vaisseaux sanguins. Il y aurait aussi une action positive sur les taux de cholestérol, d'autres études sont nécessaires pour confirmer ce point.

**Sous quelle forme ?** Surtout pas sous forme de lithothamne (une algue marine). Elle contient cependant aussi de très fortes teneurs en titane (1,3g/kg), strontium (2g/kg) et aluminium (8g/kg)<sup>1</sup>. A la place, il est possible de récupérer vos coquilles d'œufs bio, elles sont constituées de carbonate de calcium. Passez les dans l'eau bouillante pour désinfecter. Il suffit de fragmenter un morceau entre les molaires et d'avaler avec de l'eau. Des formes plus assimilables sont le citrate et le lactate de calcium.

**MAIS ATTENTION :** 1 / Le calcium en apport abondant inhibe la digestion des protéines dans l'estomac ce qui est néfaste. **DONC... NE PRENEZ PAS de complément très riche CALCIUM pendant les repas. Je pense qu'en dessous de 200 mg, il n'y pas de souci. Au-delà de 200mg, prenez les bien avant les repas et hors période de digestion.**

2/ Des apports trop élevés en calcium sont nocifs. Notamment, pour la santé cardiaque. Cette situation apparaît chez les personnes qui prennent un supplément qui fournit au moins 1g de calcium. De mon point de vue, fournir autant de calcium ce n'est pas compléter, c'est exagérer puisque la personne bénéficie aussi de calcium via son alimentation. Mon conseil est donc de prendre chaque jour:

- Si vous consommez des produits laitiers -> 0,25 g de coquille d'œuf **ou** 0.5g de lactate (pentahydraté) ou 0,5 g de citrate de calcium. Ce qui vous apportera 100mg de calcium.
- Si vous consommez peu de produits laitiers -> 0,5g de coquille d'œuf **ou** 1g de lactate de calcium (pentahydraté) ou 1g de citrate de calcium. Ce qui vous apportera 200mg de calcium.

**Vous pouvez acheter séparément ces produits ou, pour faire au plus simple et avec une garantie de haute qualité, voyez notre Complément minéralisant 3 en 1 (page 11)**

<sup>1</sup> Desideri et al. Essential and toxic elements in seaweeds for human consumption. J Toxicol Environ Health A. 2016;79(3):112-22..

## Notre Complément MINERALISANT

### pour répondre mieux aux besoins n°2, 3 et 4

Pendant des années, je donnais ici des liens vers des lieux de vente de sels spécifiques de magnésium, calcium et potassium. Et je renseignais les proportions à utiliser afin que chacun puisse se fabriquer un complément minéralisant associant au mieux ces 3 minéraux.

L'un des soucis est qu'il est très difficile d'être certain de la qualité des produits trouvés sur le net : beaucoup sont de qualité alimentaire (= bon marché) et non pharmaceutique (= bien plus pur!), d'origines (très) lointaines (et donc sans contrôle possible). Les formulations sont souvent inadaptées au niveau physiologique ou diluées par des additifs sans intérêt et/ou douteux. Par exemple, certains produits vendus comme malate ou bisglycinate de magnésium sont « dilués » avec de l'oxyde de magnésium bien moins coûteux, mais quasi inassimilable...

L'autre souci était que certaines personnes hésitaient à réaliser ce complément elle-même vu la complexité de la démarche (commander à différentes boutiques sur le net, mélanger en juste proportion, doser de manière adéquate...).

J'ai donc élaboré un mélange minéralisant **Trois en un : MAGNESIUM + CALCIUM + POTASSIUM**, prêt à l'emploi. Ce mélange est préparé, conditionné et expédié par nos soins. En plus de ces 3 minéraux essentiels, il est complété par de la poudre de cosses de caroube (qualité bio) qui possède des vertus bienfaitantes pour le système digestif.

Deux maîtres mots : QUALITE et EFFICACITE

Aucun intermédiaire et zéro additif,

Ingrédients minéraux utilisés achetés directement au fabricant en Allemagne ET de qualité pharmaceutique = sécurité.

Aucun oxyde de magnésium, (forme très peu assimilable) = zéro arnaque

Formulation sous forme de bicarbonates, malates et citrates, trois formes alcalinisantes et permettant la meilleure assimilation possible = efficacité

Proportions des minéraux fonctionnelles et réfléchies = Aucun risque de surdosage contre productif



Coach-respiration®

# Complément alimentaire

Minéraux et plantes



## MINERALISANT 3 en 1

380 grammes  
60 doses - 30 jours

### CONSEILS D'UTILISATION

- Une dosette rase deux fois par jour lors d'un repas, diluée dans de l'eau. Pendant un mois. Renouvelable après une semaine.
- L'eau chaude ne détruit pas les minéraux et facilite la dissolution.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

- Pour 2 dosettes rases

	★ mg	VNR*
Magnésium	174	50%
Calcium	147	15%
Potassium	600	17%

\*VNR : valeur nutritionnelle de référence

Ne se substitue ni à un mode de vie sain ni à une alimentation variée et équilibrée.

### PRECAUTIONS A PRENDRE



- A garder hors de portée des enfants.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Contient du potassium. En cas de déficience rénale ou de prise de médicament, une surveillance de votre niveau sanguin en potassium (kaliémie) est nécessaire.

**Magnésium**  
Contribue au bon fonctionnement nerveux.  
Réduit la fatigue;

**Calcium**  
Contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

**Potassium**  
Contribue au bon fonctionnement nerveux et au maintien d'une pression artérielle normale.

Ingrédients :  
bicarbonate de potassium, malate de magnésium, citrate de calcium, farine de cosse de caroube BIO (40%).

Lot N°

A consommer avant

Coach-respiration  
44 impasse de la Vigne Brulée  
72400 la Ferté Bernard



[Ce complément est vendu uniquement sur notre boutique : pour l'acheter cliquer ICI](#)

[Comment prendre ce complément ?](#)

Versez une dosette rase (fournie) au fond d'une tasse et délayez avec de l'eau chaude. Touillez bien avant de boire le tout. Rien ne doit rester au fond de la tasse.

➔ **Prenez deux fois cette préparation par jour (toujours lors d'un repas afin d'éviter que l'estomac brûle).**

Si vous n'allez vraiment pas bien, **et qu'il n'y a pas de contre-indication pour vous concernant le potassium** (c'est-à-dire que vous n'avez pas de problème aux reins et ne prenez aucun médicament), vous pouvez prendre une troisième dose lors de votre troisième repas. Et cela durant quelques jours. N'en prenez pas plus, c'est inutile.

**Important** : cette préparation riche en sels minéraux. **Il faut donc veiller à boire en plus de l'eau claire sans ce complément afin de vous hydrater.**

**Réponse à deux questions fréquentes :**

Question 1/ Ce complément contient du potassium. J'ai lu et entendu que trop de potassium pouvait perturber les battements de cœur. Puis je prendre ce complément en toute sécurité ?

La réponse est simple : si vos reins fonctionnent normalement, c'est-à-dire que vous n'avez aucune insuffisance rénale ET que vous ne prenez aucun médicament (car beaucoup perturbent le fonctionnement des reins) vous pouvez consommer ce complément en toute sécurité. Au contraire, en répondant au besoin fondamentaux de votre corps, vous aiderez votre organisme à fonctionner mieux. Par exemple, améliorer vos apports en potassium afin **atteindre les recommandés par les autorités de santé peut contribuer à éviter/limiter l'arythmie cardiaque et l'hypertension.**

Question 2/ la concentration en potassium de mon sang ( ma kaliémie) ne risque -t-elle pas de monter de manière anormale ?

Le but de ce complément n'est pas d'augmenter la concentration en potassium dans votre sang. Le but est d'offrir à votre corps des apports en potassium suffisant par rapport aux recommandations des autorités de santé ( 3,5g par jour). Le complément proposé ici a donc été conçu de manière réfléchie afin d'éviter le surdosage. Si vous prenez la dose recommandée (= deux dosettes rases par jour) vous fournirez à votre corps 0,6 g de potassium en plus, ce qui est moins de 20% des apports recommandés. C'est donc très peu au final et gage de sécurité. Cependant, ce petit plus de potassium totalement disponible peut déjà



suffire à aider considérablement votre corps à fonctionner mieux. Pour plus de détails et des références scientifiques, voyez mon livre et mes vidéos sur le sujet

**Question 3/ Pour me compléter notamment en potassium, pourquoi ne pas simplement manger une à deux bananes par jour ?**

Pour obtenir un apport suffisant en potassium, il faudrait manger 1 kilo de chair de banane par jour ! De plus le potassium dans les bananes n'est pas totalement « disponible ». En effet les bananes contiennent d'autres nutriments que le corps ne peut utiliser qu'en consommant/perdant du potassium. Se compléter légèrement sous forme de minéraux purs de potassium est donc plus efficace.

Coach-respiration

## Besoin fondamental n°5 :



### **Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en Vitamines B**

Les vitamines sont des substances qui sont indispensables au parfait fonctionnement du corps mais que le corps ne peut produire par lui-même. Toutes les vitamines sont donc essentielles. On parle souvent de la vitamine C, de la vitamine D, mais les B sont les plus négligées.

Pourtant, les vitamines B sont multiples avec la B1, B2 B3, B5, B6, B8, B9 et B12. Elles sont toutes aussi importantes pour le fonctionnement du corps et ne peuvent se transformer l'une en l'autre. Elles couvrent ainsi des fonctions très variées allant de la santé de la peau et des cheveux, à la protection contre le stress oxydatif, en passant par l'équilibre nerveux, la production d'énergie par les cellules et la protection de la rétine et de l'ADN. Une alimentation normale ne suffit pas à assurer en même temps les apports recommandés de toutes les vitamines B. Par exemple, la levure de bière est souvent présentée comme une source abondante de vitamines B. C'est vrai mais seulement pour la B1 et la B9, et encore, il faut en moyenne 18 comprimés par jour pour assurer 100% de l'apport de la B1 et 40 comprimés pour la B9.

Il est donc utile de se supplémenter mais pas besoin d'en prendre autant que proposé sur les boîtes. 2 gélules ou comprimés par semaine suffisent le plus souvent à combler les manques puisque l'alimentation en apporte en partie ( mais cela dépend des formulation).

Lien suggéré pour vous supplémenter en vitamines B :

<https://amzn.to/3tb3sQb>

## Besoin fondamental n°6 :



**Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en Iode.**

**Fournissez à votre thyroïde l'iode dont elle a besoin avant (de conclure) qu'elle dysfonctionne.**

Les apports recommandés par l'union européenne sont de 150 microgrammes/jour pour les adultes avec un max de 600 microgrammes.

Sauf si vous mangez chaque semaine des fruits de mer, vous êtes sans doute en dessous de ces apports recommandés.

D'ailleurs, selon les nouvelles recommandations éditées sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) une supplémentation iodée systématique devrait être proposée en France : 100 µg/jour chez les femmes en âge de procréer et 200 µg/jour dès le début de la grossesse et au cours de l'allaitement afin de prévenir la carence iodée et ses conséquences maternelles et fœtales.

Les algues marines sont une excellente source naturelle d'iode. Elles ont en plus une action positive sur la digestion. Mais attention : beaucoup d'algues marines épaisses sont tellement riches en iode (jusqu'à 5 grammes par kilo), qu'il ne faut pas en consommer plus de 0.1 gramme par jour. Sans quoi, au lieu de faire du bien à votre corps vous allez lui compliquer la vie à cause d'un apport d'iode excessif, ce qui est nocif.

Mon conseil est donc de consommer uniquement des algues minces et seulement une pincée par jour. Cette pincée fera toute la différence !

Algues minces = Ulva (laitue de mer), Palmaria (dulse), Porphyra (nori) Algues épaisses = A EVITER = Gracilaria (ogonori), Laminaria (kumbu), Ascophylle, Fucus.

Liens suggérés pour vous supplémenter en algues marines :

Mélange de type « salade du pêcheur » fait de paillettes d'algues fines  
<https://amzn.to/3i4sOJL>

Questions fréquentes :

- Si vous êtes sous lévotyrox, vous pouvez consommer des sources d'iode. Evitez par contre les produits contenant du soja.
- Si vous souffrez d'hyperthyroïdie, n'augmentez pas vos apports en iode.

## Besoin fondamental n°7 :



**Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour d'apports suffisants en anti-oxydants naturels.**

**Les anti-oxydants limitent le vieillissement et aident à éliminer les métaux lourds**

Laissez tomber les gélules de glutathion, de N-acétyl-cystéine (NAC) et autres anti-oxydants chimiques. Pareil pour les *Chlorella* et la spiruline. Ces algues d'eau douce ont des intérêts mais elles sont chères, mortes (et donc oxydées) et souvent polluées.

Il existe une solution simple de remplacement. La voici : mangez chaque jour un peu de légumes crus colorés et au minimum une ou deux bouchées de chou cru (sauf chou chinois) ET 1 cm de poireau cru (le vert ou le blanc). Grâce à ces deux bouchées de chou chaque jour, vous fournirez à votre corps de quoi fabriquer lui-même du glutathion qui le protège du stress oxydatif. Le chou cru est également capable de piéger les métaux lourds. Le poireau est lui aussi une source très intéressante d'anti-oxydants. Combinez les deux.

Pas besoin de ne plus manger que du cru ou de vouloir prendre un repas de cru tout entier. Croquez juste deux bouchées de chou le matin avec votre pain beurré par exemple. Pareil pour le centimètre de poireau cru. Vous sentirez, c'est frais et vitalisant.

Rem : le poireau peut être coupé au fur et à mesure par le haut en le conservant les racines dans un peu d'eau.



## Besoin fondamental n°8 :



**Pour fonctionner au mieux votre corps a besoin chaque jour de douceur, de nature et de cultiver la joie, l'émerveillement et la gratitude.**

- Songez et dites des choses gentilles, y compris à vous-même et avec sincérité.
- Passez au moins quelques instants en contact proche avec la nature. Cela peut être près d'un arbre, dans un parc ou simplement à toucher vos plantes vertes sous un rayon de soleil
- Offrez-vous de vous masser. Laissez-vous toucher par les beautés simples telles celles de votre sourire, d'une fleur, l'élégance joueuse d'une goutte de pluie, de l'audace merveilleuse de chaque battement de votre cœur. **ET CHAQUE JOUR DITES MERCI** à la vie de vous permettre de ressentir tout cela.
- Dans vos activités de chaque instant, y compris sportive ou de travail accordez une place à la douceur. Apprenez à rendre vos mouvements et votre souffle fluides, même lors d'un effort. Dans tous les cas, cessez de vous contracter. Respirez autant que possible par le nez, surtout lors de vos inspirations et prenez le temps d'expirer en profondeur à chaque expiration.
- Lors de la pratique de la coach-respiration du jardinage intérieur ( il s'agit du 5<sup>ème</sup> exercice de base du volet respiratoire – vidéo donnée au besoin fondamental n° 1) ajoutez des élans positifs, par exemple votre souhait de rayonner la joie de vivre.



# Un grand petit plus....



**Je vous encourage aussi vivement à consommer chaque jour une 20 à 40 g de légumes lacto-fermentés. Ils doivent n'avoir été ni chauffé, ni pasteurisé. Il commence à s'en trouver sur les marchés et certains commerces mais le plus simple et le plus économique est de les préparer vous -mêmes.**

**Quels bienfaits ? Ils agissent comme source de très bons prébiotiques qui contribuent à normaliser la flore intestinale. A la clé, notamment réduction possible de l'inflammation et une immunité plus équilibrée. Ils sont aussi une source quasi irremplaçable de la vitamine K2, méconnue mais aux effets bénéfiques prouvés pour la santé cardio-vasculaire ( réduction de l'hypertension) et ostéoporose notamment.**

**Pour la petite histoire, je leur dois beaucoup ! Par exemple, j'ai souffert d'hémorroïdes sévères durant plus de dix ans, signe d'une inflammation des parties basses des intestins. J'ai connu une rémission spectaculaire grâce à la consommation de légumes lactofermentés.**

**Pour la recette, au besoin voyez cette vidéo explicative :**

**<https://youtu.be/PpnOk7Oycdw>**

**Quels légumes choisir ? Les légumes très riches en amidon ou en sucres rapides sont à éviter. Ceux très riches en eaux aussi. Voici les légumes que je vous conseille d'utiliser au moins à vos débuts, il y a déjà largement de quoi faire et vous régaler.**

- Tous les choux ( chou vert, chou fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, chou calé...) pour le brocoli, faite attention qu'il ne « s'émiette » pas en petits morceaux qui risquent de flotter à la surface et donc de pourrir), les choux raves....
- Les carottes
- Les tomates cerises
- Les haricots vert
- Le céleri
- Les poivrons
- Les radis, les navets
- Les petits oignons
- Les cornichons, concombre en morceau ( les courgettes peuvent marcher aussi mais risque de devenir flasques. Les courges ( chair dur, mais mélangé à d'autres légumes moins riches en amidon).
- L'ail.
- Et varié au fond du bocal des aromatiques ( laurier, thym, romarin, estragon, lamette de gingembre...) mais jamais en poudre ou en grain



## En synthèse :

### Tableau récapitulatif de base de la coach-respiration :

	Matin	Midi	Soir
Mes 7 mouvements de coach-respiration	X		en option
Refaire le Jardinage intérieur (mouvement 5)		X	X
<b>Complément minéralisant 3 en 1</b> (magnésium, calcium, potassium)	<b><u>Lors</u></b>	<b><u>de deux</u></b>	<b><u>repas</u></b>

Mes 2 bouchées de chou et mon petit bout de poireau	Au cours	de la	journée
Mes vitamines B	X		
Pincées d'algues marines	Lors	d'un	repas
Douceur, nature, gratitude	Au cours	de la	journée

**IMPORTANT / Les conseils donnés peuvent vous faire déjà énormément de bien, sans risque et sans vous ruiner, MAIS SI VOUS ETES TRES MALADE ET/OU FATIGUE SUIVEZ EN PLUS LES CONSEILS DE MES VIDEOS sur la fatigue chronique et les problèmes aux intestins (même si vous ne vous sentez peu concerné par leur titre)**

1/ POUR AGIR SUR LA FATIGUE :

partie 1 : [https://youtu.be/AWMzSP-\\_rms](https://youtu.be/AWMzSP-_rms)

partie 2 : <https://youtu.be/GrxNnlsaxhg>

2/ POUR RESTAURER LA MEILLEURE SANTE POSSIBLE DE VOS INTESTINS :

partie 1 : <https://youtu.be/uWrU4tzzD1M>

partie 2 et 3 : à paraître

Notamment vous serez invités à éviter de consommer des aliments et/ou des huiles qui ont été chauffées et ou exposées à l'air et ne sont pas mangés de suite. Exemple : chips, fruits secs hors saison, biscuits, cacahouète et noix de cajou, pains aux graines, plats industriels... **Ces aliments ou associations augmentent les stress oxydatifs et accroissent inflammations et fatigue.**

**Prenez un grand soin de vous, croyez en vous, cultivez vos talents et soyez attentifs aux autres et à notre jolie planète. Nous sommes sur terre pour être heureux avec nous-mêmes et les uns avec les autres.**

Pour aller plus loin dans la découverte de la méthode et votre bien-être.  
Nous proposons des stages et des séances individuelles

### Respirer avec les arbres



Formule 3 jours ou 4 jours et demi  
240€ à 360€ hors hébergement et restauration

### Respirer la santé



Formule 3 jours  
240€ hors hébergement et restauration

### Bien-être global



Formule 4 jours ou 5 jours  
420€ à 530€ restauration anti-inflammatoire  
midi et soir comprise, hors hébergement

### Samedi No Stress



Formule découverte sur une journée  
Tarif Libre

Et pour ceux qui veulent partager et transmettre la coach-respiration®,  
nous proposons des formations

Cliquez sur les images pour obtenir des informations

### Séances en ligne



Des séances individuelles à distance, avec un accompagnement personnalisé. 60€ / heure

### Guide en sylvothérapie 2 x 3 jours



Selon l'approche coach-respiration®  
à notre école et dans les forêts du Perche Sarthois  
500€ pour les 2 X 3 jours  
hors hébergement et restauration

### Initiateur en coach-respiration®



Formation initiale de base  
de la technique coach-respiration®  
à partir de 350€  
pour 4 modules en visioconférence (en direct)

### Moniteur en coach-respiration®



Formation d'approfondissement  
de la technique coach-respiration®  
à partir de 350€  
pour 5 jours à notre école  
hors hébergement et restauration