

MIEUX VIVRE AVEC PARKINSON AU NATUREL

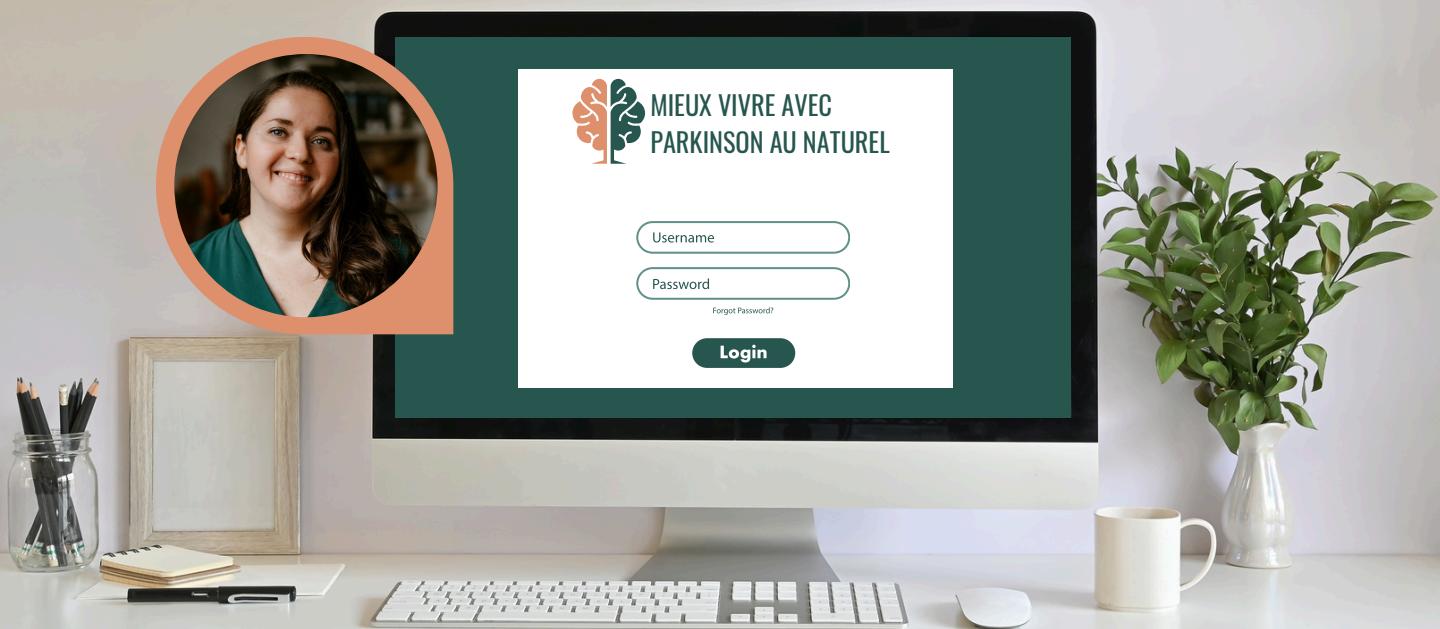
5 CLÉS ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC PARKINSON

“Découvrez les **5 stratégies** naturelles et **concrètes** pour **améliorer** votre qualité de vie et **ralentir** Parkinson!”

“Ensemble remettons du mouvement dans la vie des Parki-Warriors”

www.mieuxvivreavecparkinsonnaturel.com

“Un espace dédié à votre accompagnement.”



AVANT-PROPOS

Si vous avez téléchargé ce guide, c'est que vous cherchez des solutions naturelles pour mieux vivre avec la maladie de Parkinson. Félicitations pour cette démarche car prendre soin de soi est l'une des premières étapes essentielles pour améliorer sa qualité de vie. Dans ce guide, vous trouverez 5 conseils pratiques à mettre en place dans votre quotidien. Chacun d'eux est conçu pour vous aider à mieux gérer les déséquilibres de santé associés à Parkinson, réduire l'inflammation et optimiser votre bien-être général. Mon objectif est de vous offrir des outils simples et efficaces que vous pourrez intégrer à votre rythme, tout en soutenant votre parcours de santé avec des ressources naturelles. J'espère de tout cœur que vous découvrirez ici des pistes à explorer et des solutions concrètes pour améliorer votre qualité de vie. Vous n'êtes pas seul dans ce cheminement : en faisant ces choix, vous prenez le contrôle de votre bien-être.

COPYRIGHT 2024 - TIPHANIE ROSSATO

Tous les contenus, recettes et supports associés à ce guide sont la propriété exclusive de Tiphanie Rossato - Mieux vivre avec Parkinson au naturel. Leur reproduction, distribution ou utilisation à des fins privées ou commerciales sans autorisation préalable est strictement interdite. Tous droits réservés.

RAPPEL

Je suis naturopathe spécialisée Parkinson. Je me consacre à l'accompagnement des personnes qui cohabitent avec Parkinson qui souhaitent mieux comprendre et mieux gérer l'évolution de leur pathologie grâce à des ressources naturelles. L'ensemble des informations contenues dans ce guide n'a pas pour but de se substituer à l'avis d'un.e professionnel.le de santé et ne constitue en aucun cas une prescription médicale. Mon accompagnement est complémentaire à la médecine allopathique : votre suivi avec votre médecin et le suivi de votre traitement médical sont indispensables.





Bonjour, moi c'est Tiphanie

Je vous souhaite la bienvenue et vous remercie chaleureusement de faire partie de la communauté des "Parki-Warriors".

Si vous êtes ici, c'est que vous cohabitez avec la maladie de Parkinson et que vous êtes à la recherche de solutions pour vivre mieux, optimiser votre bien-être et retrouver de l'énergie.

Vous êtes à la bonne place !

Cependant, avant toute chose, il est important de préciser que **ce guide ne vous offrira pas de plantes magiques ni de guérison miraculeuse**. Cela n'existe pas !

Ce que vous trouverez ici, ce sont **5 conseils pratiques pour booster les 5 piliers fondamentaux de la santé**, à intégrer à votre quotidien. Ces conseils sont là pour vous aider à adopter des stratégies naturelles en complément de votre traitement médical.

Bien entendu, ces conseils ne remplacent en aucun cas un suivi personnalisé. Je vous encourage vivement à consulter **un.e naturopathe spécialisé.e dans l'accompagnement de la maladie de Parkinson** pour un accompagnement adapté et individualisé.

Merci encore pour votre confiance.

Prenez soin de vous, et je vous souhaite beaucoup de **découvertes et de bien-être à travers ce guide !**

Tiphanie Rossato

C'EST PARTI !



TABLE DES MATIÈRES

1. ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE - PAGE 5
2. HYDRATATION - PAGE 10
3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - PAGE 16
4. SOMMEIL - PAGE 20
5. GESTION ÉMOTIONNELLE - PAGE 26

“Dans ce guide pratique, je vous accompagne pas à pas à la découverte d'une hygiène de vie adaptée à votre maladie chronique pour mieux vivre avec Parki au quotidien et ralentir son évolution.”



Il y a quelques années, une personne très chère à mon cœur est diagnostiquée avec la maladie de Parkinson à l'âge de 43 ans.

Il s'agit de ma soeur aînée : Véronique. **Ce fut un véritable choc.** Pourquoi ma sœur ? Pourquoi ce trouble neurologique, à cet âge-là ? Et surtout, comment allait-on faire face à ce changement radical ?

L'annonce du diagnostic est souvent une forme de sidération, une incompréhension qui nous paralyse. Mais après ce premier choc, **il faut avancer...** Il faut agir.

En tant que soeur, j'ai commencé à faire des recherches, à m'informer, à comprendre cette maladie chronique qui touchait ma sœur. Puis, en plein milieu de ma **formation en naturopathie, tout a pris sens.**

Peu à peu, un projet de cœur s'est dessiné : mettre **ma formation et mon expérience au service des personnes cohabitant avec Parkinson et de leurs proches, en leur proposant des solutions naturelles et complémentaires à la médecine conventionnelle.** Ce sujet de santé globale est devenu ma véritable vocation.

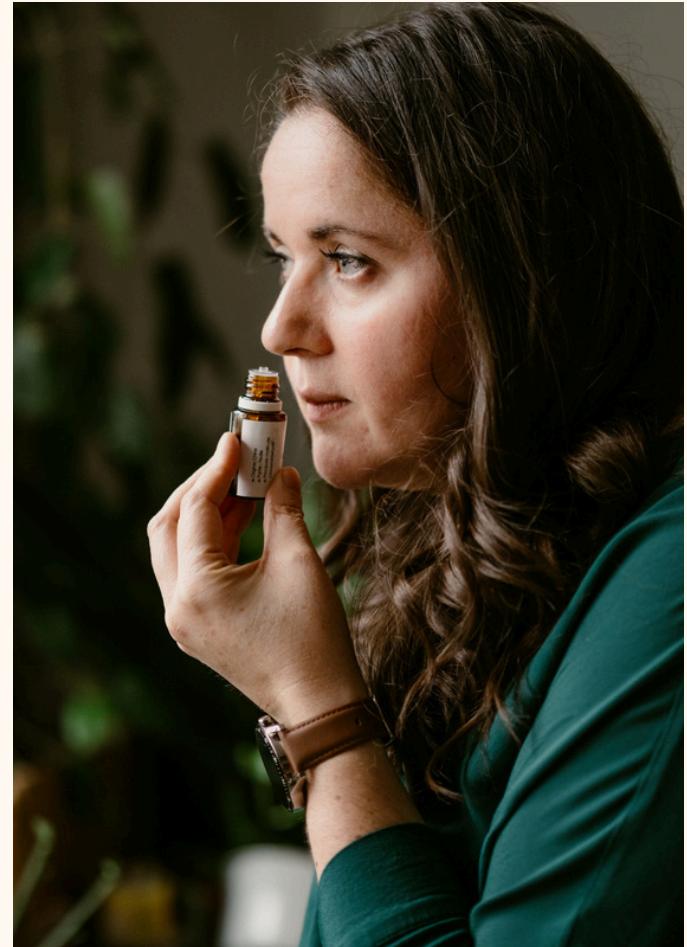
Il est important de préciser que **la naturopathie ne guérit pas la maladie de Parkinson**, mais elle peut agir en complément de la médecine allopathique. Mon rôle, en tant que naturopathe, est de **vous accompagner pour améliorer votre qualité de vie et ralentir l'évolution de la maladie, tout en respectant le suivi médical.** Car si aujourd'hui, la communauté scientifique s'accorde à dire que l'hygiène de vie joue un rôle clé dans la santé globale, **pourquoi serait-elle moins cruciale lorsque l'on fait face à une pathologie chronique ?**

Ma conviction est simple : vous avez le pouvoir de devenir acteur de votre bien-être. Et c'est en **vous donnant les outils nécessaires** que vous pouvez réellement reprendre en main votre santé.

Car j'ai compris avec le temps qu'une maladie chronique n'affecte pas seulement le corps de la personne malade, mais aussi son entourage. La maladie de Parkinson s'installe dans les corps, certes, mais elle touche également les proches. C'est pour cela qu'il est essentiel de **vous soutenir, de vous donner des ressources et des solutions concrètes pour mieux vivre avec cette maladie, au quotidien.**

Alors, êtes-vous prêt.e.s à prendre les rênes de votre bien-être et à rejoindre ce chemin de transformation, aux côtés de ceux qui vous soutiennent ?
Si la réponse est oui, sachez que je suis là pour vous accompagner.

Avec tout mon cœur et mon engagement.



“Redéfinir Parkinson : pour une meilleure compréhension et gestion de la maladie”

La maladie de Parkinson (MP) est aujourd’hui reconnue par la communauté scientifique comme une **pathologie chronique neurodégénérative**, se manifestant principalement par des troubles du mouvement. Elle résulte d’une **perte progressive des neurones dopaminergiques dans la substance noire du cerveau**, responsables de la régulation des mouvements, ainsi que de l’agrégation anormale d’une protéine cérébrale : l’alpha-synucléine. Ce phénomène entraîne une **neuro-inflammation et une neurotoxicité**. Malheureusement, le diagnostic intervient lorsque 50 à 80 % de la substance noire est déjà endommagée.

L’évolution de la maladie est lente et progressive, mais certains signes précurseurs peuvent être évocateurs, tels que la fatigabilité, la **constipation, les crampes musculaires et une diminution de l’odorat**. Au fil du temps, ces symptômes affecteront les capacités motrices, se manifestant par des dyskinésies ou des tremblements.



Pour autant, certains neurologues comme **Matthew Phillips** et naturopathes comme **Laurie Mischley** ont adopté un regard holistique sur la maladie de Parkinson. Et Même si elle demeure une maladie complexe, des **approches intégratives et personnalisées basées sur des données scientifiques peuvent réellement faire la différence**. En privilégiant le bien-être global de la personne, et non seulement le traitement des symptômes, il devient possible d’offrir **une meilleure qualité de vie et de ralentir l’évolution de la maladie**.

Dans cet ebook, je vais partager avec vous **5 conseils pratiques pour vous aider à améliorer votre bien-être**. Cependant, sachez que ces recommandations ne remplacent pas un suivi personnalisé et adapté à votre condition. Mon ebook a été pensé pour vous donner **un aperçu général de ce qui peut être mis en place pour ralentir l’évolution de la maladie**. Mais chaque parcours est unique, et il est essentiel de consulter un professionnel pour un accompagnement sur mesure.

- 1. Adoptez une alimentation anti-inflammatoire** : découvrez quels aliments peuvent aider à réduire l’inflammation et soutenir votre système nerveux.
- 2. Hydratez-vous correctement** : l’eau est essentielle pour vos cellules, mais elle joue aussi un rôle crucial dans la gestion de vos symptômes.
- 3. Optimisez votre sommeil** : apprenez comment mieux dormir pour améliorer votre énergie et favoriser la récupération de votre corps.
- 4. Pratiquez une activité physique régulière** : le mouvement est essentiel pour conserver votre mobilité et diminuer la rigidité musculaire.
- 5. Utilisez l’EFT pour gérer vos émotions** : cette technique simple et efficace peut vous aider à réduire le stress, l’anxiété et améliorer votre bien-être émotionnel.

Ces 5 clés sont là pour vous guider et représentent un premier pas pour améliorer votre bien-être mais **ne doivent pas se substituer à un suivi plus approfondi et personnalisé**.



01

UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Maintenant que vous savez le type d'alimentation à privilégier pour votre santé, il est temps de faire le premier pas. Je vous recommande d'y aller petit à petit et de ne surtout pas culpabiliser si vous vous sentez perdu.e.s au départ.

C'EST PARTI !



LES ALIMENTS À PRIVILEGIER

- Fruits et Légumes frais
 - Noix et graines
 - Huile de coco et d'olive, Ghee
 - Haricot blanc/rouge
 - Lentilles, pois-chiches, pois
 - Herbes aromatiques
 - Épices (gingembre, curcuma)
 - Petits poissons (maquereau, anchois, sardines)
 - Oeufs
 - Céréales complètes (millet, quinoa, sarrasin, sorgho...)
 - Thé vert

Même si on ne connaît pas les causes exactes de la maladie de Parkinson, les pesticides et herbicides jouent un rôle non négligeable. On recommande donc une alimentation biologique, locale et de saison.



LES ALIMENTS À ÉVITER

- Viande
 - Crème glacée
 - Lait de vache
 - Légume et Fruits en canne (conserve)
 - Fritures
 - Yogurt
 - Beurre
 - Fromage
 - Pain et gluten
 - Pates
 - Sucre
 - Aliments transformés
 - Café

Qu'est-ce que l'alimentation anti-inflammatoire et son impact sur la maladie de Parkinson ?

Nourrir votre corps, nourrir vos neurones :

L'alimentation anti-inflammatoire repose sur la consommation **d'aliments riches en nutriments, en antioxydants et en bonnes graisses qui aident à réduire l'inflammation chronique** dans le corps. Pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson, une telle alimentation peut jouer un rôle clé dans la gestion des symptômes et ralentir l'évolution de la maladie. En effet, des études menées par **Laurie Mischley**, une naturopathe américaine spécialisée dans l'accompagnement des personnes qui cohabitent avec Parkinson, montrent que les personnes qui suivent un **régime anti-inflammatoire ont une évolution de la maladie plus lente et une qualité de vie généralement meilleure**. Cette conclusion repose sur plus de **20 ans d'observations et d'études publiées annuellement**, soulignant l'impact positif de l'alimentation sur le bien-être des personnes atteintes de Parkinson.

La constipation, un signal précoce :

Un des premiers symptômes qui apparaît parfois 10 à 15 ans avant le diagnostic de Parkinson est la **constipation**. Pour rappel, un transit intestinal en santé, c'est 1 à 2 selles/jour. En effet, la constipation chronique est **l'un des signes les plus fréquents** chez les personnes cohabitant avec Parkinson. Ce problème est dû à un dysfonctionnement des **neurones entériques** (les neurones du système digestif) et à une communication altérée via le **nerf vague** entre le cerveau et l'intestin. Ce lien entre les neurones entériques et cérébraux joue un rôle crucial dans la gestion des symptômes. Je constate ce phénomène dans mes accompagnements : **une très grande majorité de mes clients sont constipés depuis des années**, et souvent, ils ont essayé de la soulager avec des compléments alimentaires recommandés à la va-vite ou achetés d'eux-mêmes. Malheureusement, ces compléments sont **souvent inefficaces** et coûtent cher. Plutôt que de se concentrer uniquement sur des solutions ponctuelles ou des "béquilles", il est crucial de **retrouver un équilibre alimentaire** qui soutienne le système digestif et aide à rétablir une fonction intestinale optimale. Une alimentation anti-inflammatoire adaptée, qui comprend des ingrédients spécifiques comme les **légumes à feuilles vertes, les graines, les graisses saines et les épices anti-inflammatoires comme le curcuma et le gingembre**, peut aider à réduire l'inflammation, favoriser une meilleure digestion et soutenir la fonction cérébrale, tout en réduisant les symptômes de Parkinson à long terme.

L'impact de l'alimentation sur la maladie de Parkinson :

En changeant vos habitudes alimentaires pour une alimentation anti-inflammatoire, vous agissez sur des leviers puissants pour soutenir la santé du système nerveux, améliorer la digestion et ralentir l'évolution de votre maladie. Un changement durable et réfléchi est bien plus efficace qu'une accumulation de compléments alimentaires qui, souvent, ne produisent pas les effets escomptés.

✓ Pourquoi c'est essentiel ?

Une alimentation riche en antioxydants, fibres, protéines, bonnes graisses et nutriments aide à réduire l'inflammation chronique et à ralentir l'évolution de Parkinson. Les recherches de Laurie Mischley montrent que les personnes adoptant un **régime anti-inflammatoire ont une évolution plus lente et une meilleure qualité de vie**.

✓ Les bases à retenir

À privilégier : légumes verts, petits poissons, bonnes huiles, épices anti-inflammatoires (curcuma, gingembre), noix, légumineuses.

🚫 **À éviter** : viandes, produits laitiers, gluten, sucre, aliments transformés, frites, conserves

✓ Un enjeu souvent négligé : le transit intestinal

La constipation chronique est un signe fréquent chez les Parki-Warriors, lié à un déséquilibre des neurones intestinaux et du nerf vague mais bien souvent aussi d'une dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale). Une alimentation adaptée permet de **restaurer un bon transit** et d'améliorer **l'absorption des nutriments essentiels**... et de votre médication !

✓ Compléments alimentaires : un levier stratégique

💡 **Vitamine D** : anti-inflammatoire puissant, mais doit être prise avec de bonnes graisses et du magnésium pour être activée.

 **Oméga-3** : neuroprotecteurs et anti-inflammatoires mais il faut tester votre indice Oméga-3 pour adapter la supplémentation.

● **Magnésium** : la forme est très importante selon l'assimilation et l'objectif recherché :

- L-thréonate : améliore la fonction cognitive.
- Bisglycinate : très bien absorbé, idéal pour les crampes et le stress.
- Malate : bon pour la production d'énergie et la fatigue.
- Citrate : aide à la détente musculaire et à la régulation du transit.

 **Racines de Guimauve** (*Althaea officinalis*) : Soutient le transit intestinal en douceur 

Question pour vous :

❓ Avez-vous déjà testé une alimentation anti-inflammatoire ? Quels changements avez-vous observés sur votre énergie et vos troubles moteurs ET non-moteurs ?

 Ce que vous découvrirez au prochain chapitre :

👉 Pourquoi l'hydratation est un game changer pour votre énergie, votre transit, votre detox et votre fonction cognitive !

 Mini-action à tester dès maintenant :

NOTES



Et si on voyait les choses autrement ?

"Parfois, ce n'est pas la maladie qu'il faut soigner mais la blessure qui l'a créée."

"Chaque douleur raconte une histoire. L'écouter, c'est commencer à la transformer."

"Le destin frappe, mais c'est nous qui écrivons la suite de l'histoire."

Vivez le moment présent



02

HYDRATATION

Environ 70% du corps humain est composé d'eau ! Dire qu'une bonne hydratation et de qualité est primordiale pour la santé, c'est comme dire " $1 + 1 = 2$ ".

Alors quelle eau boire ? Eau du robinet ? Eau en bouteille ? Combien de litres/jour ?

ON CONTINUE !



L'importance de l'eau : hydratation et purification

Depuis les années 2000, plusieurs études scientifiques, dont plus de huit méta-analyses, ont démontré que l'exposition aux pesticides **augmente de 60% le risque de développer la maladie de Parkinson**. Ce constat alarmant a conduit le **gouvernement du Québec à reconnaître, en mars 2021, la maladie de Parkinson comme une maladie professionnelle pour les agriculteurs, les agronomes et les applicateurs de pesticides**, en raison de l'exposition prolongée aux produits chimiques. En France, cela a été fait dès 2013. Un pas important, mais qu'il faut poursuivre...

Eau du robinet : attention aux polluants

Bien que l'eau du robinet soit généralement potable, elle contient de **nombreux polluants invisibles à l'œil nu** : plomb, chlore, pesticides, résidus pharmaceutiques (dont des contraceptifs et des antidépresseurs), virus, bactéries, produits chimiques industriels et pétroliers. Ces substances peuvent non seulement perturber l'équilibre de notre corps, mais aussi, à long terme, **affecter notre santé neurologique et nos organes vitaux, en particulier le foie et les reins.**

Bouteille en plastique : risques cachés

L'eau en bouteille, surtout lorsqu'elle est conservée dans des contenants en plastique, présente également des risques. **Le plastique peut migrer dans l'eau**, surtout lorsqu'elle est stockée pendant un long moment, dans un entrepôt ou pendant le transport. Ces particules de plastique, ingérées à long terme, peuvent avoir des **effets néfastes sur notre santé, contribuant à des déséquilibres métaboliques.**



La solution : filtrage de l'eau

L'idéal est donc d'investir dans un système de filtration efficace pour purifier l'eau que vous consommez. Le **filtre à eau Berkey**, par exemple, est une excellente option. Il élimine une grande variété de toxines, dont le mercure, les métaux lourds et les résidus chimiques. Bien que cet investissement soit coûteux, il est amorti par les bénéfices pour la santé à long terme.

Si le budget est un frein, il existe des alternatives plus accessibles. Un **filtre à charbon actif végétal** est une option efficace pour éliminer une grande partie des contaminants présents dans l'eau du robinet, offrant ainsi une eau plus pure et plus saine pour votre consommation.

Une autre alternative intéressante et économique est l'utilisation de **bâtons binchotan**. Ces bâtons de charbon actif, fabriqués à partir de chêne japonais, sont une **solution naturelle et écologique pour purifier l'eau**. En les plaçant dans une carafe d'eau, ils agissent comme un filtre en absorbant les impuretés, les résidus chimiques et en réduisant le chlore, tout en minéralisant l'eau. Ils ont une durée de vie de plusieurs mois et sont une solution abordable pour améliorer la qualité de l'eau.

Quelle quantité d'eau boire dans une journée Tiphanie ?

"On recommande en naturopathie de boire 30 à 35 ml d'eau par kg et par jour."



Pourquoi l'eau est cruciale pour la maladie de Parkinson ?

L'eau joue un rôle essentiel dans la gestion de la santé globale, et cela est encore plus important pour les personnes vivant avec Parkinson. Une bonne hydratation permet non seulement de maintenir une **fonction cérébrale optimale**, mais aussi de **soutenir les processus de détoxicification** et de **réduire l'inflammation**. De plus, comme la constipation est un symptôme fréquent et précoce de la maladie, **bien s'hydrater peut aider à améliorer le transit intestinal** et à atténuer les symptômes associés.

Pourquoi est-ce important ?

- **Réduire l'impact des toxines :** filtrer l'eau permet de réduire l'exposition à des substances chimiques et toxiques qui pourraient aggraver les symptômes de Parkinson.
- **Améliorer l'hydratation :** l'hydratation est essentielle pour maintenir une bonne circulation sanguine et favoriser l'élimination des toxines, un aspect souvent négligé dans la gestion de la maladie.
- **Réguler les troubles digestifs :** l'eau aide à réguler la digestion et à réduire la constipation, un symptôme qui apparaît souvent longtemps avant le diagnostic de Parkinson.

Filtrez votre eau et faites de chaque gorgée un acte de soin pour votre bien-être ! Vous méritez une eau sans toxines pour vous revitaliser. ↗



Résumé - L'importance de l'eau : Hydratation et purification

Pesticides et Parkinson :

Des études ont montré qu'une exposition prolongée aux pesticides augmente de 60% le risque de développer Parkinson. Les agriculteurs exposés sont particulièrement à risque.

Eau du robinet :

Même si l'eau est potable, elle contient des polluants invisibles (plomb, chlore, pesticides, résidus pharmaceutiques), pouvant affecter la santé neurologique et les organes vitaux.

Bouteille en plastique :

L'eau en bouteille, surtout stockée dans des contenants en plastique, peut libérer des particules néfastes à long terme, perturbant l'équilibre métabolique.

Filtrage de l'eau :

La solution idéale : investir dans un système de filtration efficace (comme un filtre à eau Berkey) pour purifier l'eau. Si le budget est limité, un filtre à charbon actif végétal ou des bâtons binchotan offrent une alternative plus abordable.

Hydratation et Parkinson :

L'hydratation est essentielle pour le bien-être global, notamment pour maintenir la fonction cérébrale, soutenir la détoxification et réduire l'inflammation. Une bonne hydratation aide aussi à réguler le transit intestinal et atténuer la constipation, symptôme courant chez les personnes vivant avec Parkinson.

Question pour vous :

❓ Est-ce que vous avez déjà vérifié la qualité de l'eau que vous consommez au quotidien ? Quels changements seriez-vous prêt(e) à apporter pour la purifier ?

Ce que vous découvrirez ensuite :

👉 L'activité physique : un autre pilier essentiel pour préserver votre bien-être et soutenir votre santé neurologique.

Mini-action à tester maintenant :

👀💧 Prenez un moment pour évaluer combien d'eau vous buvez chaque jour. Vous êtes-vous déjà rendu compte des effets d'une déshydratation ? Fatigue persistante, peau plus sèche, douleurs articulaires et/ou troubles digestifs comme la constipation... Ces signes peuvent indiquer que vous ne buvez pas assez. Si vous êtes en dessous des 30 à 35 ml par kg de poids corporel, commencez à augmenter progressivement votre consommation. Vous pourriez ressentir plus d'énergie, une peau plus hydratée et un transit amélioré !

NOTES



Rappelez-vous..

"Ce que nous traversons ne nous définit pas mais la façon dont nous y répondons, oui."

"Comprendre, c'est déjà reprendre du pouvoir sur ce qui nous échappe."

"Accepter la réalité, ce n'est pas renoncer, c'est mieux choisir ses batailles."

Vivez le moment présent

03

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'activité physique adaptée, un axe majeur dans l'évolution de la maladie ?



ON CONTINUE !



L'activité physique : un atout pour ralentir l'évolution de Parkinson

L'activité physique est un véritable allié pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Elle joue un rôle clé dans la prévention de son apparition, mais aussi dans **l'amélioration de son évolution**.

Le bénéfice principal de l'exercice physique réside dans l'amélioration des capacités musculaires, ce qui permet de **réduire la rigidité musculaire et de lutter contre la perte de mobilité**. Les bienfaits de l'activité physique sont multiples, et voici quelques aspects sur lesquels elle agit positivement :

Amélioration de la posture : une activité physique adaptée permet de corriger les mauvaises postures, qui sont courantes avec la maladie de Parkinson.

Maintien de l'amplitude des mouvements : elle aide à prévenir la diminution de l'amplitude des mouvements et la rigidité articulaire.

Renforcement musculaire : les exercices de renforcement permettent de maintenir la force musculaire, cruciale pour prévenir l'affaiblissement.

Prévention des chutes : en renforçant les muscles et en améliorant l'équilibre, l'activité physique contribue à prévenir les déséquilibres et les chutes, fréquents dans la maladie de Parkinson.

Endurance : elle améliore également l'endurance physique, essentielle pour maintenir une qualité de vie satisfaisante à long terme.

Stimulation cognitive : booste la production de BDNF, une protéine qui protège et régénère les neurones.

Quelle activité physique choisir ?

Il est essentiel de choisir une **activité physique adaptée à vos besoins**, en tenant compte de vos capacités et de vos préférences. Voici quelques suggestions d'activités particulièrement bénéfiques :

Qi Gong : cet art martial doux, centré sur la respiration et les mouvements lents, est excellent pour améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre.

Yoga : idéal pour améliorer la flexibilité, la posture et la relaxation, le yoga offre également des bienfaits pour le système nerveux.



Tai-chi : comme le Qi Gong, le Tai-chi aide à renforcer l'équilibre, la coordination et à réduire la rigidité musculaire.

Golf : un excellent choix pour allier activité physique modérée et concentration mentale.

Exercices de renforcement musculaire : des exercices ciblés de renforcement musculaire peuvent aider à maintenir la force des membres et à améliorer l'équilibre.

Natation : la nage est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des douleurs articulaires ou une mobilité limitée. **Marche** : une activité simple mais efficace pour maintenir l'endurance et la mobilité, en plein air ou sur un tapis de course.

Vélo stationnaire : une activité douce pour renforcer les jambes et améliorer l'endurance cardiovasculaire.

Jardinage : en plus de ses bienfaits physiques, il est excellent pour la santé mentale et permet d'être en contact avec la nature.

À quelle fréquence pratiquer ?

Il est recommandé de pratiquer une activité physique régulièrement : **idéalement, 30 minutes par jour**.

Cette régularité a un impact très positif sur la qualité de vie des personnes vivant avec Parkinson. Le plus important, c'est de choisir une activité que vous aimez et qui vous procure du plaisir.

D'ailleurs, dans l'étude **VMP de Laurie Mischley, publiée annuellement**, il a été observé qu'une pratique de **30 minutes, 4 fois par semaine, devient statistiquement significative** dans l'amélioration de la qualité de vie et le ralentissement de l'évolution de la maladie.

En plus des bienfaits physiques, **l'activité physique a un impact positif sur la santé mentale** : elle libère des endorphines et permet de mieux gérer le stress et l'anxiété. C'est un véritable combo gagnant/gagnant !

30 minutes de mouvement quotidien, c'est une petite victoire pour votre santé. Commencez dès maintenant ! 💪



Résumé - L'activité physique dans la gestion de Parkinson

L'activité physique est un atout majeur pour ralentir l'évolution de Parkinson et améliorer la qualité de vie. Elle aide à réduire la rigidité musculaire, maintenir la mobilité et prévenir les chutes.

Ses bienfaits sont multiples :

- ✓ Amélioration de la mobilité et de l'équilibre : renforce les muscles, réduit les risques de chutes et lutte contre la rigidité musculaire. 🚶
- ✓ Réduction des tremblements : les mouvements rythmés (marche, tai-chi) diminuent leur amplitude. 🖐
- ✓ Amélioration de la posture : renforce les muscles posturaux pour éviter la posture voûtée. 🚶
- ✓ Stimulation cognitive : booste la production de BDNF, une protéine qui protège et régénère les neurones. 🧠
- ✓ Réduction de la fatigue et soutien émotionnel : les endorphines libérées améliorent l'énergie et l'humeur. 😊
- ✓ Prévention des chutes : améliore l'équilibre et la coordination. ⚖
- ✓ Renforcement musculaire : préserve la force pour un quotidien plus actif. 💪
- ✓ Amélioration de l'endurance : booste l'énergie et la résistance physique. 🚻

L'essentiel est de bouger régulièrement avec une activité adaptée comme le Qi Gong, le yoga, la natation ou encore la marche.

Objectif : 30 minutes d'activité physique quotidienne pour une meilleure santé !

🤔 Question pour pousser à l'action :

Comment pourriez-vous intégrer un peu plus de mouvement dans votre quotidien, même en douceur ?

🌙 Le mouvement améliore votre équilibre... et aussi vos nuits !

L'exercice physique, c'est puissant... mais pour en tirer un maximum de bénéfices, il faut aussi bien récupérer 🛌. Et si on parlait maintenant du sommeil et de son rôle essentiel dans la gestion de Parkinson ?

👉 Mini-action à tester dès maintenant :

- ◆ Si vous ne bougez pas encore beaucoup : Faites une marche de 10 minutes aujourd'hui, en extérieur ou chez vous. Ce premier pas peut déjà améliorer votre énergie et votre équilibre. 🚶🌟
- ◆ Si vous êtes déjà actif(ve) : Ajoutez 5 minutes de mouvements rythmés (tai-chi, marche rapide, danse) ou testez 5 squats lents contre un mur pour renforcer posture et équilibre. 🚶🔥

04

LE SOMMEIL

Le sommeil est un des piliers fondateurs du bien-être et de la santé. Que ce soit à cause de la maladie ou de la médication, il est souvent difficile pour les Parki-Warriors d'avoir un sommeil régulier et réparateur.



ON CONTINUE !



Le sommeil : un pilier essentiel pour votre bien-être

Les troubles du sommeil chez les Parki-Warriors : un défi à ne pas sous-estimer

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie, sont malheureusement fréquents chez les Parki-Warriors. Ces difficultés à trouver le sommeil ou à maintenir un sommeil réparateur ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent aussi **impacter significativement la qualité de vie**. À l'instar de la constipation, un trouble également très courant chez les personnes qui cohabitent avec Parkinson, le manque de sommeil peut créer un cercle vicieux : l'irritabilité, la fatigue, les douleurs musculaires et même la diminution de la concentration.

Le sommeil : un pilier fondamental pour la santé physique et mentale

Le sommeil n'est pas seulement une période de repos pour le corps ; il joue un rôle clé dans **la régénération du système nerveux, la réparation du système digestif et le renforcement du système immunitaire**.

C'est pendant la nuit que vos cellules se régénèrent, vos muscles se détendent, et votre cerveau se nettoie des toxines accumulées durant la journée. Sans un sommeil suffisant et de qualité, votre organisme perd son pouvoir de récupération, ce qui affecte tous les systèmes de votre corps.

Un sommeil de mauvaise qualité a des conséquences bien au-delà de la fatigue. Il peut **perturber l'équilibre hormonal, affaiblir le système immunitaire et rendre le corps plus vulnérable à l'inflammation**. La bonne nouvelle, c'est qu'en agissant sur votre hygiène de vie, vous avez la possibilité d'améliorer la qualité de votre sommeil et, par conséquent, votre bien-être général.

L'alimentation et la digestion : des alliées inattendues pour votre sommeil

Ce que vous mangez et comment vous digérez jouent un rôle majeur dans la qualité de votre sommeil. En effet, le système digestif et le sommeil sont étroitement liés. **Lorsque votre digestion est perturbée, par exemple à cause de l'inflammation intestinale ou de la constipation, votre sommeil peut en pâtrir**. En revanche, un système digestif équilibré aide à réduire les réveils nocturnes et à réguler vos cycles de sommeil. Cela passe par la réduction de l'inflammation dans le corps et la gestion des symptômes digestifs, tels que la constipation, qui peuvent troubler votre sommeil.

En optimisant votre digestion, **vous favorisez la production de mélatonine, l'hormone clé pour l'endormissement**, et vous aidez votre corps à mieux se régénérer durant la nuit. Cependant, la qualité du sommeil ne dépend pas uniquement de la digestion. Si vous prenez des médicaments pour favoriser l'endormissement ou pour traiter l'anxiété, il est important de discuter de ces traitements avec votre médecin ou neurologue. Certains médicaments, comme les anxiolytiques, peuvent provoquer **une accoutumance et nuire à la qualité du sommeil à long terme**. Si vous envisagez d'arrêter ou de réduire la prise de certains médicaments, cela doit être fait de manière progressive et sous supervision médicale.

Solutions naturelles pour améliorer votre sommeil :

Des solutions naturelles peuvent compléter l'approche médicale, à condition d'être utilisées **avec discernement et sous supervision**. Voici quelques options à explorer avec un.e naturopathe spécialisé.e :

- **Mélatonine sublinguale** : elle a une action rapide et peut aider à réguler l'endormissement.
- **Bisglycinate de magnésium** : très bien absorbé par le corps, il aide à détendre le système nerveux et musculaire.
- **GABA** : ce neurotransmetteur aide à calmer l'activité cérébrale et favorise un sommeil profond.
- **Passiflore** : une plante apaisante idéale pour réduire l'anxiété et favoriser le sommeil réparateur.

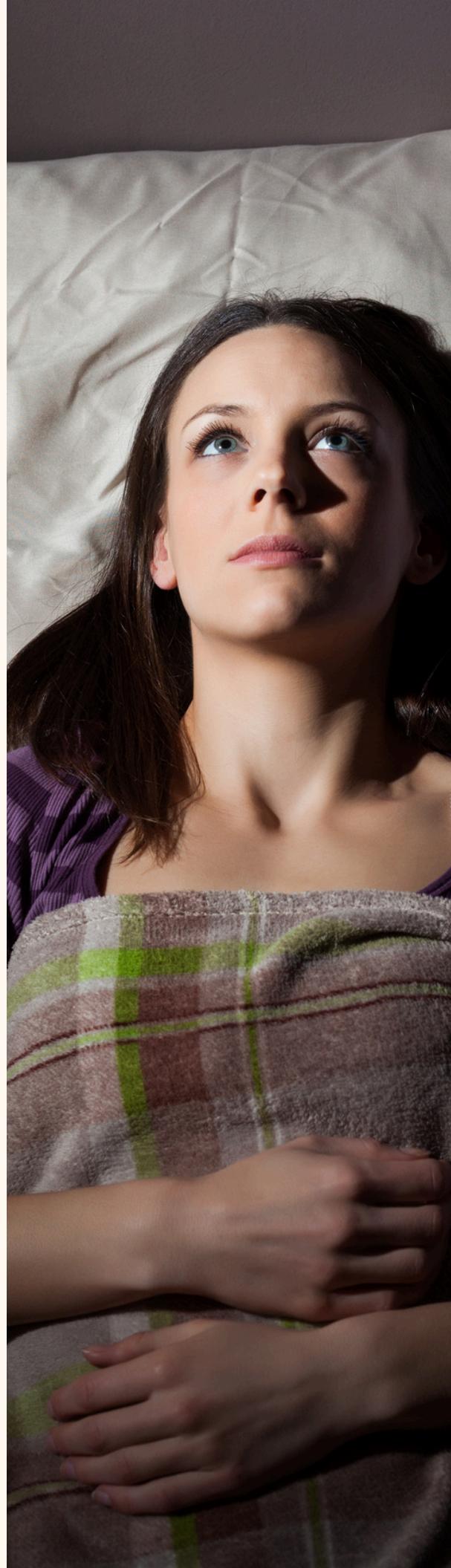
Un sommeil de qualité : votre pouvoir est entre vos mains

Il est crucial de consulter **un.e naturopathe formé aux interactions médicamenteuses, surtout en cas de traitement médical en cours**. Il/elle saura vous orienter vers les solutions les plus adaptées à vos besoins et vous guider sur le choix des compléments.

Améliorer la qualité de votre sommeil est non seulement possible, mais essentiel pour votre bien-être.

Dans mes accompagnements, nous commençons toujours par modifier l'hygiène de vie, car cela constitue la base d'une amélioration durable. Cette approche commence par des **changements alimentaires**, car une digestion optimale est essentielle pour favoriser un sommeil réparateur.

Une fois que les fondations sont posées, j'introduis ensuite des **solutions naturelles**, tout en gardant à l'esprit que chaque personne est unique : ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionnera pas forcément pour l'autre.



Par exemple, la **composition des compléments alimentaires** joue un rôle clé : la mélatonine sous forme de **spray sublingual**, qui passe directement dans le sang, aura une action beaucoup plus rapide qu'une **gélule**. De même, la **transformation des plantes** peut varier : qu'il s'agisse de concentrés liquides, d'infusions ou d'extraits standardisés, chaque forme a ses spécificités et son impact propre. C'est pourquoi il est essentiel de consulter un **naturopathe** pour adapter les solutions à vos besoins spécifiques.

Je tiens à préciser que les informations sur la **mélatonine** et autres compléments ne contiennent pas de posologie précise, car chaque situation est différente et la posologie doit être déterminée par un professionnel de santé, en fonction des besoins individuels.

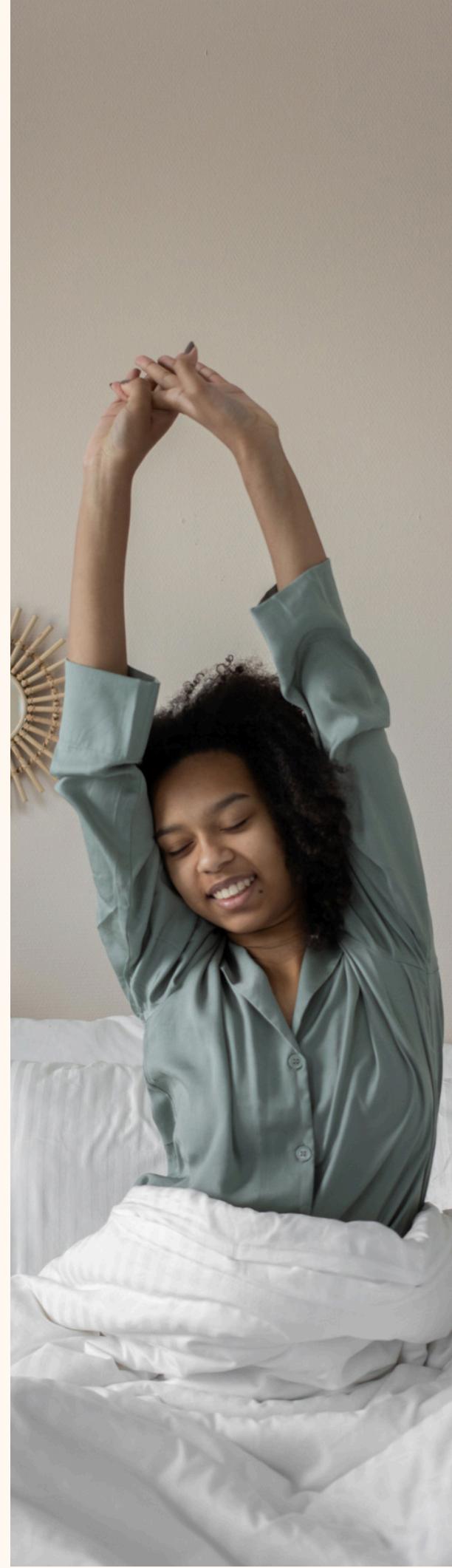
Naturel ne veut pas dire sans danger.

Nous appliquons toujours le **principe de précaution** et commençons petit, surtout lorsqu'une personne est déjà fatiguée ou sensible. Introduire progressivement des solutions naturelles permet de respecter le corps et de garantir une prise en charge sûre et efficace.

En ajustant votre hygiène de vie et en choisissant les bonnes solutions naturelles, vous avez le pouvoir de **réduire les symptômes de Parkinson**, ralentir l'évolution de la maladie et améliorer votre sommeil.

Parlez-en avec votre naturopathe et votre médecin, explorez les solutions naturelles adaptées à votre situation, et commencez dès aujourd'hui à prendre en main votre bien-être pour un avenir plus serein.

Améliorez votre sommeil pour améliorer votre qualité de vie. Ensemble, nous pouvons trouver les clés pour réguler votre sommeil naturellement et efficacement. 



Résumé - Un sommeil réparateur

Les troubles du sommeil, comme l'insomnie, sont fréquents chez les Parki-Warriors et impactent bien plus que l'énergie : **fatigue chronique, douleurs musculaires, troubles de la concentration et affaiblissement du système immunitaire** peuvent en découler.

💡 Pourquoi est-ce si crucial ?

Pendant la nuit, le corps se régénère : les muscles se détendent, le cerveau élimine ses toxines et l'équilibre hormonal se stabilise. Une **digestion perturbée** (constipation, inflammation) peut impacter directement la **qualité du sommeil**.

💡 Que faire ?

Une meilleure hygiène de vie (alimentation, hydratation, activité physique douce) ainsi que des **solutions naturelles adaptées** (mélatonine sublinguale, magnésium, passiflore) peuvent favoriser un sommeil plus profond et réparateur. Chaque solution doit être **personnalisée et intégrée progressivement** avec un professionnel.

💬 Question pour vous :

Si vous pouviez modifier **une seule chose dans votre routine** pour mieux dormir, laquelle serait-elle ? Un rituel apaisant ? Moins d'écrans ? Une infusion relaxante ? Faites le test **dès ce soir !**

⌚ Et si vos émotions avaient aussi leur mot à dire ?

Un sommeil réparateur ne dépend pas que de votre corps : le stress et l'anxiété peuvent être vos pires ennemis. Apprendre à **mieux gérer ses émotions**, c'est aussi améliorer son bien-être et sa capacité à récupérer. Et si on voyait comment mieux les **apprivoiser pour alléger votre quotidien ?** 🌸❤️

🔥 Mini-action express : l'ancrage olfactif

💧 Avant de dormir, appliquez un mélange d'huiles essentielles apaisantes sur votre plexus solaire.

🌸 2 gouttes d'H.E. (Néroli*, Verveine citronnée, Lavande**) dans 2 gouttes d'H.V. (amande douce ou noyau d'abricot)

😴 Pourquoi ? Favorise la détente et prépare ton corps au sommeil.

👤 Crée un rituel sensoriel qui signale à ton cerveau qu'il est temps de ralentir

Néroli* : déconseillée chez la femme enceinte et allaitante, à éviter en cas d'hypotension

Lavande** : À éviter en cas d'hypotension sévère (effet relaxant)

NOTES



Et si on voyait les choses autrement ?

“Accepter le diagnostic ne signifie pas accepter le pronostic.”

“Chercher le cadeau qui se cache derrière le chaos.”

“Les symptômes sont des signes commémoratifs d'évènements traumatiques.”

S. Freud

Vivez le
moment présent

05

GESTION ÉMOTIONNELLE

Optimiser votre bien-être passe aussi et surtout par prendre soin de vos émotions. Avoir des outils à votre disposition dans votre quotidien peut faire toute la différence.

ON CONTINUE !



L'EFT : Une approche douce pour apaiser le stress et les émotions négatives

Vivre avec une maladie chronique, c'est jongler avec la fatigue, le stress et les émotions négatives, qui peuvent aggraver les symptômes moteurs comme les dyskinésies. Même les rendez-vous médicaux, bien que nécessaires, génèrent souvent de l'appréhension.

Mon approche naturopathique, complémentaire à la médecine allopathique, ne se limite pas à l'optimisation physique : votre bien-être émotionnel est tout aussi essentiel !

Zoom sur l'EFT

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une **méthode douce de libération émotionnelle**, de relaxation et de gestion du stress. Elle repose sur la stimulation de **14 points d'acupuncture spécifiques**, permettant de calmer **l'amygdale cérébrale**, cette petite structure en forme d'amande qui gère nos peurs et nos réactions de stress.

Déroulement d'une séance d'EFT

1. Induction de la relaxation :

- On commence toujours par un exercice de **cohérence cardiaque** pour apaiser le système nerveux.
- Ensuite, on définit ensemble un lieu refuge sécurisant, un endroit réel ou imaginaire où vous vous sentez profondément bien.

2. La ronde d'EFT :

- Je vous guide dans une **séquence de taping** (tapotements légers) sur les points d'acupuncture, tout en répétant une **phrase d'acceptation et d'auto-compassion** (Ex : "Même si j'ai cette émotion, je m'aime et m'accepte comme je suis.")
- L'intensité émotionnelle est évaluée sur une **échelle de 0 à 10** et la séquence est répétée jusqu'à observer une **diminution significative** du stress, de la douleur ou de l'émotion désagréable.



3. Les points sont stimulés dans l'ordre suivant en répétant la phrase d'acceptation :

- Point karaté (tranche de la main)
- Sommet de la tête → Relâchement général du stress.
- Début du sourcil → Libération des pensées négatives.
- Coin de l'œil → Apaisement de la peur et de l'anxiété.
- Sous l'œil → Soulagement des tensions accumulées.
- Sous le nez → Déblocage émotionnel.
- Creux du menton → Renforcement de la confiance en soi.
- Clavicule → Dissolution des blocages énergétiques.
- Sous le bras (4 doigts sous l'aisselle) → Lâcher prise profond.

4. Optimisation avec l'aromathérapie

Pour renforcer l'apaisement émotionnel, on peut ajouter certaines huiles essentielles en olfaction :

- Lavande vraie : Relaxante, équilibre émotionnel.
- Camomille noble : Apaisante, aide à relâcher les tensions nerveuses.
- Encens : Favorise l'ancrage et la sérénité.

💡 Pourquoi consulter un.e praticien.ne EFT certifié.e ?

Lorsqu'une émotion forte ou un traumatisme est vécu, il crée des connexions neuronales qui s'ancrent dans l'amygdale. Cependant, cette libération peut parfois être **intense**, faisant remonter des **émotions profondes**.

Un.e praticien.ne certifié.e vous accompagnera avec un **protocole adapté** et pourra vous guider vers des **acupoints d'urgence** si nécessaire pour apaiser rapidement une surcharge émotionnelle :

- ◆ Clavicule → Réduit l'intensité du stress en quelques instants.
- ◆ Point du gros intestin (entre le pouce et l'index) → Relâchement rapide des tensions accumulées.

🌿 La beauté de l'EFT ?

Une fois formé.e, cette technique devient un outil d'autonomie, que vous pourrez utiliser en toute confiance dès que vous en ressentirez le besoin.



L'essentiel sur l'EFT (Emotional Freedom Technique)

L'EFT est une **technique douce de libération émotionnelle** qui aide à réduire le stress, l'anxiété et les tensions en stimulant **14 points d'acupuncture** du corps.

En tapotant ces points tout en **verbalisant une phrase qui valide l'émotion ressentie** (« Même si je ressens [émotion], je m'aime et m'accepte tel.le que je suis »), on **désactive** la surcharge de l'amygdale, la zone du cerveau liée à la peur et aux émotions négatives.

💡 Une séance débute toujours par une **cohérence cardiaque** et la définition d'un **lieu refuge sécurisant**, un espace mental apaisant.

La ronde EFT suit un **protocole précis** où l'on stimule des points spécifiques :

- tête,
- visage,
- buste,
- main.

Une libération émotionnelle intense peut survenir, nécessitant parfois **l'activation d'un acupoint d'urgence** (clavicule ou point GI4 sur la main).

Avec l'accompagnement d'un.e praticien.ne certifié.e, vous apprenez à vous libérer des charges émotionnelles profondes et à utiliser l'EFT en toute autonomie.

❓ Et si vous testiez dès aujourd'hui ?

Vous sentez-vous parfois envahi.e par le stress ou submergé.e par des émotions négatives ? Laissez-vous une chance d'explorer la cohérence cardiaque et observez ce qui change en vous.

🔥 Mini-action à tester

Commencez par 5 minutes de cohérence cardiaque pour apaiser votre système nerveux

■ Utilisez l'application Respirelax+ ou suivez ce rythme :

 Inspirez par le nez pendant 5 secondes

 Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes

 Répétez ce cycle pendant 5 minutes

Conclusion : Ensemble, remettons du mouvement dans votre vie !

Après avoir lu cet ebook, vous avez désormais une vision claire de comment je travaille, de pourquoi j'agis ainsi et de comment la naturopathie fait une réelle différence dans le parcours des Parki-Warriors. Vous avez découvert des stratégies concrètes pour :

- 🍏 Optimiser votre alimentation
- 💧 Améliorer votre hydratation
- 🏃 Bouger intelligemment
- 🌙 Favoriser un sommeil réparateur
- 😊 Mieux gérer vos émotions

🔑 Vous avez maintenant les clés... mais pourquoi ne pas les utiliser pleinement ?

Parkinson n'est pas une simple maladie du cerveau. C'est un trouble métabolique systémique qui touche tout le corps : le cerveau, bien sûr, mais aussi les muscles, les articulations, le système digestif, et même l'équilibre émotionnel.

Les conseils que je vous ai partagés ne se concentrent pas uniquement sur les symptômes moteurs comme les tremblements. Ils agissent sur des axes clés pour ralentir l'évolution de la maladie et améliorer votre qualité de vie :

🔥 Réduction de l'inflammation chronique

Parkinson s'accompagne d'une inflammation généralisée dans tout le corps, pas seulement dans le cerveau. Une alimentation anti-inflammatoire et des compléments naturels peuvent diminuer cette inflammation et la neuro-inflammation, ralentissant ainsi la progression des symptômes.

💪 Rééquilibrage du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal joue un rôle majeur dans la gestion de Parkinson, en particulier dans la production de dopamine, un neurotransmetteur clé. Optimiser votre microbiote peut donc améliorer la gestion des symptômes, réduire l'intensité des troubles moteurs et augmenter l'efficacité de vos traitements.

⚡ Renforcement de la santé mitochondriale

Les mitochondries sont les centrales énergétiques de vos cellules. Les troubles mitochondriaux sont au cœur du problème dans Parkinson, contribuant à la fatigue et à la perte de mobilité. Des compléments ciblés comme la Co-Enzyme Q10 et le glutathion peuvent soutenir la fonction mitochondriale et booster votre énergie.

🛡 Réduction du stress oxydatif

Le stress oxydatif accélère la progression de Parkinson. En intégrant des antioxydants dans votre alimentation et votre routine quotidienne, vous réduisez l'impact de ce stress sur vos cellules et ralentissez ainsi le processus dégénératif.

Les tests médicaux : évaluer l'état de santé pour mieux agir

La naturopathie **ne remplace pas** la médecine conventionnelle, mais elle la complète parfaitement. Dans le cadre de notre collaboration, il est essentiel de discuter avec votre médecin pour effectuer certains tests médicaux importants afin d'évaluer votre état de santé global et de personnaliser au mieux votre parcours.

Voici **une partie des tests** que je recommande :

- 👉 Bilan sanguin complet (Numération formule sanguine, Bilan thyroïdien, etc.)
- 🔥 Bilan anti-inflammatoire (hsCRP, homocystéine)
- 🧠 Bilan des acides gras essentiels (Indice des Omega-3)
- 💊 Évaluation de la vitamine D et de la vitamine B12

Évaluer vos progrès avec le score PRO-PD

Le score PRO-PD est un **outil scientifique** qui permet de **mesurer l'évolution de votre qualité de vie** et de suivre comment Parkinson **progresse au fil du temps**. 

J'utilise ce score en début et en fin d'accompagnement pour quantifier vos progrès et évaluer l'impact des changements que nous mettons en place ensemble.

Pourquoi utiliser le PRO-PD ? 

- ✓ Il vous permet de visualiser vos progrès de manière concrète et objective.
- ✓ Vous pouvez prendre conscience de l'impact positif des actions que vous mettez en place pour améliorer votre quotidien.
- ✓ Il vous aide à rester motivé(e), en vous montrant l'évolution réelle de votre situation et l'impact des changements sur votre qualité de vie.

Le score PRO-PD est une **boussole pour nous**, un moyen d'ajuster nos stratégies et de vous garantir que vous êtes sur la bonne voie pour ralentir l'évolution de la maladie.

Pourquoi faire un accompagnement personnalisé ?

Un accompagnement sur mesure est essentiel pour plusieurs raisons :

 **Individualisation des stratégies**

Chaque parcours est unique. Il est donc crucial d'adapter les conseils à votre situation spécifique afin de maximiser les bénéfices et répondre à vos besoins.

 **Suivi constant**

Parkinson évolue au fil du temps, et il est indispensable d'ajuster régulièrement les stratégies en fonction de vos progrès et des changements dans votre état de santé.

 **Accompagnement global**

Nous allons aborder tous les aspects de votre bien-être : alimentation, mouvement, émotions et sommeil. Rien n'est laissé au hasard, car tout est lié dans la gestion de la maladie.

L'objectif est de vous donner les clés pour que vous puissiez reprendre le contrôle de votre bien-être, ralentir l'évolution de la maladie et, surtout, maintenir ces progrès même après la fin de notre accompagnement.

Des accompagnements sur mesure spécialement créés pour les Parki-Warriors

🌿 Park'coeur – Programme sur 6 mois

💡 Pour qui ?

👉 Vous êtes fatigué(e), tout juste diagnostiquée(e) ou vous ne savez pas par où commencer avec les approches naturelles.

🎯 Objectif ?

👉 Retrouver de l'énergie, soulager les inconforts physiques et rééquilibrer vos émotions.

📦 Ce que vous recevez :

- ✓ 6 sessions individuelles (1 par mois)
- ✓ Protocoles personnalisés et évolutifs après chaque session
- ✓ Score Pro-PD au début et à la fin pour un suivi précis de vos progrès
- ✓ Recettes & fiches stratégiques avec quiz interactifs pour intégrer facilement les bonnes pratiques
- ✓ Un portail client privé : tous vos documents et ressources accessibles 24/7 en un seul endroit sécurisé

🎁 Bonus inclus :

- ✓ Accès WhatsApp privé - Un accompagnement continu pour répondre à vos questions, ajuster vos actions et vous guider entre les sessions.
- ✓ 🎧 Audios motivationnels pour surmonter les moments de doute
- ✓ ☎ 1 séance complète offerte (60 min) → 3 mois après la fin du programme

⚡ Parkiboost – Accompagnement de 3 mois

💡 Pour qui ?

Vous avez déjà intégré des solutions naturelles et souhaitez aller plus loin avec un suivi précis et optimisé.

🎯 Objectif ?

Ajuster vos stratégies avec un accompagnement professionnel pour maximiser votre bien-être et ralentir l'évolution de la maladie.

📦 Ce que vous recevez :

- ✓ 3 sessions individuelles (1 par mois)
- ✓ Plan d'action personnalisé et évolutif
- ✓ Score Pro-PD au début et à la fin pour mesurer les progrès
- ✓ Recettes & Fiches ressources ciblées avec quiz interactifs pour intégrer facilement les bonnes pratiques

🎁 Bonus inclus :

- ✓ ☎ 1 appel de suivi post-accompagnement (30 min) 1 mois après la fin de l'accompagnement
- ✓ 📁 Un portail client privé : tous vos documents et ressources accessibles 24/7, en un seul endroit sécurisé

Des histoires inspirantes : Chantal et Gérard

Pour vous montrer que le changement est possible, voici deux témoignages de personnes ayant rejoint mon accompagnement Park'coeur et qui vivent aujourd'hui mieux avec Parkinson.

Chantal, 60 ans | Parki-Warrior depuis 5 ans

Chantal vit avec Parkinson depuis 5 ans. Avant notre accompagnement, elle voyait sa maladie progresser sans rien pouvoir faire : tremblements, boiterie, fatigue extrême...

Après quelques mois ensemble, voici son évolution :

- ✓ Mi-novembre : on commence par une alimentation anti-inflammatoire pour calmer l'inflammation et retrouver de l'énergie. 
- ✓ 5 semaines plus tard : son transit s'améliore (elle passe de 2-3 selles par semaine à 1 par jour ! ) , ses ballonnements disparaissent, et elle se sent moins anxieuse.
- ✓ 2 mois après : stabilisation de son alimentation, compléments alimentaires adaptés, et mise en place d'un plan d'activité physique personnalisé. 
- ✓ Aujourd'hui : ses tremblements ont diminué, sa boiterie revient uniquement après des écarts alimentaires, et surtout... elle a retrouvé confiance en elle ! 

Chantal a repris le pouvoir sur son corps. Et on continue d'ajuster sa boîte à outils pour qu'elle garde cette qualité de vie le plus longtemps possible et de manière autonome.

Gérard, 57 ans | Parki-Warriors depuis quelques jours

Gérard a rejoint mon accompagnement Park'coeur mi-décembre, juste après son diagnostic. Il se sentait épuisé, démotivé, et ses antidépresseurs ne l'aidaient pas. Son quotidien était un combat.

- ✓ Mi-décembre : Mise en place d'une alimentation anti-inflammatoire et de compléments naturels pour réduire la neuro-inflammation. 
- ✓ 4 semaines plus tard : Il retrouve son énergie, son médecin réduit même ses antidépresseurs ! 
- ✓ Aujourd'hui : Nous avons ajouté des compléments pour booster sa santé mitochondriale, afin d'augmenter son énergie. La prochaine étape ? Une activité physique adaptée pour renforcer sa mobilité et réduire ses symptômes moteurs. 

🎯 Vous êtes maintenant armé(e) pour agir !

Les stratégies que vous venez de découvrir sont des **outils puissants** pour transformer votre quotidien. Si vous êtes prêt(e) à passer à l'action et à bénéficier d'un **accompagnement personnalisé** pour ralentir l'évolution de la maladie, réservez votre **appel gratuit de 30 minutes et sans engagement dès maintenant !** 

Cet appel est **sans engagement** et il nous permettra d'évaluer vos besoins spécifiques et de vous orienter vers la meilleure option.

J'accompagne un **nombre limité de personnes** pour un suivi de qualité 

Je suis là pour **vous guider, vous soutenir et vous aider** à mettre en place les changements qui feront toute la différence. 

JE RÉSERVE MON APPEL
CLARTÉ GRATUIT - 30 MIN



5 CLÉS ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC PARKINSON

Ces cinq piliers sont les bases d'un accompagnement global et cohérent pour améliorer votre bien-être et soutenir votre parcours avec Parkinson.



ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Une alimentation riche en nutriments, avec des aliments anti-inflammatoires, aide à réduire l'inflammation chronique qui affecte le corps, notamment la neuro-inflammation. Cela soutient vos symptômes moteurs et améliore votre énergie au quotidien.



HYDRATATION

Une bonne hydratation est essentielle pour soutenir les fonctions corporelles, améliorer le transit intestinal, et aider à éliminer les toxines. C'est une clé pour un mieux-être global.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Bouger régulièrement, même de manière douce, renforce la mobilité et réduit la rigidité. L'activité physique adaptée permet de garder le corps en mouvement, essentiel pour ralentir la progression de la maladie.



SOMMEIL

Un sommeil de qualité permet au corps de se régénérer, de réduire la fatigue et de mieux gérer les symptômes. Des habitudes simples, comme un rituel relaxant avant le coucher, favorisent une meilleure récupération nocturne.



GESTION ÉMOTIONNELLE

Le stress et les émotions non gérées peuvent aggraver les symptômes. Prendre soin de votre équilibre émotionnel avec des pratiques comme la sophrologie ou la méditation vous aide à mieux vivre avec la maladie et à reprendre le contrôle.

MERCI POUR VOTRE LECTURE



Tiphanie Rossato
NATUROPATH SPÉCIALISÉE PARKINSON

SUIVRE MON ACTUALITÉ

[LE PODCAST](#)

[INSTAGRAM](#)

[CHAINE YOUTUBE](#)

[CANAL TELEGRAM](#)