



+

PROGRAMME SANTÉ ViaZen Agitation

=

Efficacité des échanges entre les cellules nerveuses

Effet calmant et apaisant

Amélioration des performances
des fonctions mentales supérieures

Ce programme santé convient autant
aux **enfants**, aux **adolescents** qu'aux
adultes ayant un profil d'agitation
nerveuse et de trouble de l'attention.

ViaZen
La santé via la nature.

Alimentation

FEUX VERT

• **Choisissez des aliments complets**, n'ayant pas subi de processus de raffinage, car ils abondent en nutriments essentiels au bon fonctionnement du système nerveux.

- Pains farines complètes vs **pain blanc**;
- Riz brun vs **riz blanc**;
- Muffins, barres tendres et biscuits maison vs **produits commerciaux**;
- Fruits et purées de fruits vs **boissons fruitées**;
- Eau vs **eau aromatisées avec saveurs et colorants artificiels et boissons gazeuses**;
- Lait de chèvre ou de brebis ou boissons végétales sans sucre ajouté vs **lait au chocolat, boissons végétales aromatisées**
- Yogourt ou smoothies maison vs **poudings commerciaux au chocolat, vanille, caramel, etc.**

• **Assurez un apport optimal en glucides. Le glucose est la source d'énergie des cellules nerveuses.** L'apport en glucides doit être régulier et bien dosé afin d'éviter une baisse de la glycémie.

Les sources de glucides à favoriser au menu sont :

- Pains et pâtes alimentaires fabriqués à partir de farines entières;
- Céréales complètes non sucrées;
- Craquelins sans gras « trans » (riz brun, épeautre, kamut, seigle, quinoa, etc.);
- Galettes et muffins maison sucrés avec purée de dattes, sirop d'érable ou miel;
- Fruits frais;
- Fruits séchés sans sulfites;
- Purées de fruits sans sucre ajouté.

• **Intégrez des sources alimentaires d'acides gras essentiels à tous les jours.** Les oméga-3 et les oméga-6 entrent dans la composition des membranes qui entourent les neurones. Des études ont fait ressortir un taux sanguin plus faible de ces acides gras chez les personnes atteintes du trouble du déficit de l'attention.

Les sources d'acides gras essentiels à favoriser au menu sont :

- Huiles et graines de lin moulues, de chia, de chanvre, de citrouille et de noix;
- Noix et graines entières;
- Poissons gras (anchois, flétan, hareng, maquereau, morue, sardine, saumon, truite, thon).

Note : La consommation de thon est à limiter à quelques fois par mois. Il s'agit d'un poisson au sommet de la chaîne alimentaire susceptible d'accumuler des métaux lourds, lesquels sont neurotoxiques.

• **Fournissez un apport optimal en protéines, lequel au quotidien doit représenter environ 1 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel.** Les protéines fournissent les acides aminés à l'organisme dont plusieurs sont les précurseurs de neurotransmetteurs. À titre d'exemple, la L-tryptophane est le précurseur de la sérotonine et la L-tyrosine est le précurseur de la dopamine. Lorsqu'on les associe aux glucides, les protéines ralentissent l'entrée de glucose dans la circulation sanguine, ce qui permet d'éviter les baisses de glycémie et donc de prolonger la sensation de satiété et de bien-être pour le système nerveux.

Les sources de protéines à favoriser au menu sont :

- Viandes et volailles;
- Poissons et fruits de mer;
- Yogourt et kéfir;
- Fromages non colorés;
- Lait de chèvre, de brebis et de buffelone;
- Boisson de soja sans sucre ajouté;
- Tofu
- Oeuf
- Noix et graines et leur beurre;
- Légumineuses;
- Houmous.

• **Privilégiez les sources alimentaires de vitamine C.** Cette vitamine supporte l'organisme dans la gestion des hormones du stress. Les principales sources alimentaires sont :

- Fruits : ananas, papaye, mangue, cantaloup, carambole, framboise, kiwi, tomate.
- Légumes : asperge, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, luzerne, persil, poivron, pois verts.

• **Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières et le déjeuner dans l'heure qui suit le lever** pour éviter les baisses de glycémie. Des collations doivent être intégrées en avant-midi et en après-midi afin d'assurer une satiété soutenue.

FEUX ROUGE

• **Évitez tous les excitants au menu** : chocolat, fraise, sucres raffinés, café, thé, boissons gazeuses et énergisantes, additifs alimentaires (MSG, nitrites, sulfites, BHT, BTA), édulcorants, colorants et saveurs artificiels. Ces substances sont susceptibles d'augmenter l'hyperactivité.

• **Évitez les boissons alcoolisées (vin, bière, cidre, liqueurs fortes)** lesquelles ont un effet modulateur sur l'activité nerveuse.

Hygiène de vie et facteurs naturels de santé

- **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !** Un apport hydrique optimal permettra un meilleur transport des nombreux nutriments hydrosolubles et aidera à l'élimination efficace des toxines métaboliques. La consommation quotidienne d'eau devrait atteindre 0,75 à 2 litres par jour, selon notre âge. Celle-ci débutera le matin au lever, afin de compenser pour la perte hydrique durant la nuit : respiration, transpiration, formation d'urine. Il est primordial de développer le réflexe matinal de prendre un verre d'eau au lever. La consommation hydrique sera poursuivie en avant-midi et en après-midi. Enfin, avant d'aller au lit, prenez l'habitude de prendre un tout dernier 250 ml d'eau. Ne sortez jamais sans votre bouteille d'eau. Ainsi, il sera plus facile de garder en tête les quantités consommées et d'atteindre les objectifs visés. On peut agrémenter son verre d'eau d'un quartier d'orange ou de citron, ou de quelques feuilles de menthe fraîche !
- **Bougez à tous les jours !** L'activité physique maximise l'utilisation adéquate des nutriments en activant la circulation sanguine. De plus, elle permet une meilleure oxygénation du cerveau qui éveille les fonctions attentionnelles durant et après l'exercice.
 - Viser une période minimale de 15 minutes par séance.
 - Choisir une activité qui apporte du plaisir et de la satisfaction.
- **Le sommeil réparateur calme le système nerveux.** Celui-ci devrait être de 10 à 12 heures pour un enfant, de 9 à 10 heures pour un adolescent, et généralement seulement 7 à 8 heures seront nécessaires chez l'adulte. Il est souhaitable d'adopter une routine de sommeil la plus constante possible en allant au lit à heures fixes à tous les jours de la semaine. Évitez les ondes superflues dans la chambre, en éliminant la télévision et les écrans (tablette, cellulaire, ordinateur). La lumière bleue des appareils perturbe la production des hormones du sommeil. Faire un peu de lecture aura pour certaines personnes un effet apaisant. Une ambiance de détente (lumière tamisée, musique douce et huiles essentielles apaisantes) sera aussi inducteur de sommeil.
- **L'intégration d'une activité de relaxation quotidienne** de 15 à 30 minutes par jour contribue fortement à une meilleure gestion du stress. Qu'il s'agisse de yoga, de méditation, de relaxation, de visualisation, de respiration abdominale, de musicothérapie ou de massothérapie, à moyen terme, les effets bénéfiques sont assurés.
- **Évitez l'exposition aux polluants environnementaux.** Les personnes présentant de l'hyperactivité nerveuse sont généralement hypersensibles aux stimuli environnants. Que ce soit le bruit, les odeurs synthétiques, les particules en suspension dans l'air, les produits chimiques volatils, la fumée de cigarette, ces agresseurs risquent d'exacerber les symptômes de l'agitation nerveuse. Ils sont responsables de l'augmentation du stress et ont un effet neurotoxique ou modulateur sur l'activité biochimique du cerveau.
- L'adoption de bonnes habitudes alimentaires et d'une hygiène de vie saine est un processus de longue haleine. Une période d'adaptation est nécessaire pour chaque changement apporté au mode de vie avant de considérer qu'une nouvelle habitude soit bien intégrée. Octroyez-vous du temps pour mettre en place ce programme santé.

Conseils Santé ViaZen Agitation en 10 points

À intégrer à votre quotidien !

- Choisissez des aliments complets, n'ayant pas subi de processus de raffinage.
- Assurez la présence de glucides, d'acides gras essentiels et de protéines dans votre menu quotidien.
- Privilégiez les sources alimentaires de vitamine C.
- Prenez vos repas et vos collations à des heures régulières et le déjeuner dans l'heure qui suit le lever.
- Évitez tous les excitants au menu.
- Buvez 6 à 8 verres d'eau.
- Pratiquez au moins 15 minutes d'activité physique.
- Mettez en place une routine pour assurer un sommeil réparateur.
- Octroyez-vous une période de relaxation de 15 minutes.
- Prenez Viazen Agitation en respectant la posologie proposée selon votre âge.