



Analyse globale

Vous êtes une femme entre 31 et 50 ans, mariée, employée, avec un niveau de **stress modéré (3/5)**. Votre rythme de vie est structuré, actif, avec **4 à 6 séances de sport par semaine** incluant du **cardio, de la musculation et du Pilates** — un bon équilibre entre tonification, endurance et assouplissement.

Votre sommeil est **correct (6 à 8 h) mais parfois perturbé par des réveils**. L'hydratation est moyenne (1 à 2 L), ce qui pourrait impacter votre terrain nerveux et musculaire. Vous consommez **beaucoup de sucre (6/10)**, ce qui est un facteur aggravant potentiel dans le cadre d'une neuropathie. Votre alimentation est **omnivore**, mais avec **un apport en fibres moyen (5/10)** et des troubles digestifs occasionnels.

Votre antécédent personnel principal est une **neuropathie des petites fibres**, qui implique des douleurs, paresthésies, picotements ou sensations de brûlure liées à une atteinte du système nerveux périphérique. Il s'agit d'un **terrain très sensible à l'inflammation, à l'oxydation et à la glycémie**. En parallèle, vos antécédents familiaux comportent un **risque oncologique**, ce qui incite à soutenir vos systèmes de détoxification et d'antioxydation.

Objectifs prioritaires :

1. Soulager les symptômes de la neuropathie par des approches naturelles et un ajustement alimentaire.
 2. Diminuer l'inflammation systémique et améliorer la régénération nerveuse.
 3. Stabiliser la glycémie et diminuer la consommation de sucre.
 4. Optimiser l'hydratation, le sommeil et la récupération nerveuse.
-

Alimentation

Analyse :

Votre alimentation omnivore est déséquilibrée par **une consommation élevée de sucre** (6/10) et un **apport moyen en fibres**. Cela favorise l'inflammation, la glycation des tissus nerveux, l'oxydation et la perméabilité intestinale — tous aggravants potentiels de la neuropathie.

Plan alimentaire personnalisé :

- **Réduction progressive du sucre** : évitez les produits ultra-transformés, jus, sucreries ; remplacez-les par des fruits à IG modéré (framboises, pommes, kiwi).
- **Favoriser les fibres solubles et les antioxydants** : légumes racines, artichaut, légumineuses, flocons d'avoine, graines de chia.
- **Apports nerveux protecteurs** : poissons gras (sardines, maquereaux, saumon sauvage), huile de colza ou cameline, œufs bio.
- Intégrer une **collation riche en bon gras** (amandes, purée de noisette, avocat) pour réguler les pics glycémiques et soutenir les membranes nerveuses.

Phytothérapie & compléments :

- **Acide alpha-lipoïque** (300 à 600 mg/j), neuroprotecteur puissant, utile en cas de neuropathie diabétique ou inflammatoire.
Contre-indications : traitement hypoglycémiant (surveillance glycémie requise).
 - **Oméga-3 EPA/DHA** à dose anti-inflammatoire (1000 à 2000 mg/j).
Contre-indications : traitement anticoagulant.
 - **Curcuma avec pipérine** ou **Boswellia serrata** : pour moduler l'inflammation nerveuse.
Contre-indications : troubles biliaires, traitements anticoagulants.
 - **B-complex riche en B1, B6 et B12** (forme méthylée) pour le soutien des nerfs périphériques.
Contre-indications : attention à la B6 à forte dose sur le long terme.
-

Sommeil

Analyse :

Votre sommeil est en moyenne suffisant (6-8 h), mais les réveils occasionnels peuvent indiquer une surcharge mentale ou une activité nerveuse excessive. La neuropathie elle-même peut être source de perturbations nocturnes, d'où l'intérêt d'**apaiser le système nerveux autonome avant le coucher**.

Stratégies naturopathiques :

- Dîner léger, végétarien et riche en tryptophane (quinoa, banane, amandes).
- Bain chaud avec **sels de magnésium** (2 poignées dans l'eau du bain) 2x/semaine pour détendre les fibres nerveuses.
- Infusion calmante 30 min avant le coucher : **verveine, mélisse, tilleul**.

Compléments spécifiques :

- **Magnésium bisglycinate (200-300 mg)** le soir : favorise le relâchement nerveux et musculaire.
Contre-indications : insuffisance rénale.
 - **Passiflore + Valériane** en teinture mère : 20 gouttes dans un peu d'eau le soir.
Contre-indications : traitements anxiolytiques ou hypotenseurs.
 - **Hydrolat de fleur d'oranger** : 1 cuillère à soupe dans un verre d'eau chaude avant le coucher.
Contre-indications : aucune connue.
-

Activité physique

Analyse :

Votre pratique sportive est excellente : elle allie **cardio (circulation), musculation (tonus) et Pilates (gainage, assouplissement)**. Toutefois, dans le cadre d'une neuropathie, il faut éviter tout surmenage nerveux ou musculaire.

Programme de stretching personnalisé :

1. **Post-séance** : étirement passif ciblé sur les jambes, les épaules et le dos pour soulager les tensions nerveuses.
2. **En fin de journée** : 5 à 10 min de relâchement (auto-massages, rouleaux en mousse, respiration lente).
3. Pratique douce hebdomadaire : Pilates + séance de stretching axé sur la colonne et les membres inférieurs.

Soutien naturel à l'effort :

- **Gingembre ou curcuma en infusion** après l'effort : anti-inflammatoire doux.
Contre-indications : anticoagulants, calculs biliaires.
 - **Complément BCAA + glutamine** : pour la récupération, surtout en cas de fatigue musculaire.
Contre-indications : insuffisance rénale.
 - **Huile essentielle de gaulthérie couchée** (en massage local diluée à 10 % dans huile végétale) sur les zones douloureuses.
Contre-indications : allergie aux salicylés, anticoagulants, grossesse.
-

Gestion du stress & respiration

Analyse :

Vous pratiquez déjà la **méditation et l'exercice physique** : une excellente base. Vous avez également indiqué que vous pratiquez des **exercices respiratoires**, ce qui est très favorable pour moduler la douleur chronique et réguler l'hyperactivité nerveuse.

Exercices recommandés :

1. **Cohérence cardiaque** (3x/j, 5 min) pour réguler le système nerveux autonome.
2. **Scan corporel** en méditation pleine conscience : 10 min le soir pour détendre chaque zone du corps.
3. **Respiration alternée (nadi shodhana)** en début ou fin de journée pour équilibrer les hémisphères cérébraux.

Anti-stress et soutien nerveux :

- **Rhodiola rosea** (adaptogène doux) le matin en cure de 3 semaines.
Contre-indications : grossesse, traitement antidépresseur.
 - **Mélisse et aubépine** en tisane : pour apaiser le cœur et l'émotivité.
Contre-indications : traitement thyroïdien (pour la mélisse).
 - **HE lavande fine + camomille romaine** : à diffuser ou en application sur poignets (1 goutte dans huile végétale).
Contre-indications : grossesse (HE), allergies cutanées.
-

Recommandations transversales & environnement

Environnement :

- Pollution modérée (4/5) : aérez 10 minutes 2x/jour, utilisez un purificateur si vous vivez en zone urbaine dense.
- Exposition à la lumière naturelle chaque matin pendant 20 minutes pour réguler le rythme circadien et l'humeur.

Système nerveux :

- **Cure de mycothérapie : Lion's Mane (*Hericium erinaceus*)**, connu pour ses effets régénérants sur les fibres nerveuses.
Contre-indications : troubles auto-immuns, mycophobie.
- **Protocole d'oxygénation cellulaire :** respiration profonde au lever + marche matinale (15 min) pour stimuler la microcirculation nerveuse.
- **Complémentation en coenzyme Q10 (100 mg/j) :** antioxydant mitochondrial, soutien de l'énergie nerveuse.
Contre-indications : traitement anticoagulant (interactions possibles).

"Ces informations sont fournies à titre indicatif et nous espérons qu'elles vous seront utiles. Toutefois, elles ne remplacent pas un avis médical professionnel. Pour un diagnostic précis et un accompagnement adapté à votre situation, n'hésitez pas à consulter un médecin."

L'équipe MonBilanNatu

