

CAROLINE LEPINTEUR

# 5 conseils pratiques pour mieux vivre avec une maladie auto-immune au naturel

En devenant acteur de votre santé, c'est tout votre être qui va en profiter. Vous allez rayonner de l'intérieur et atteindre un bien-être optimal !



[www.mabellesante.com](http://www.mabellesante.com)

# Avant de commencer

COPYRIGHT 2023 CAROLINE LEPINTEUR

Félicitations pour avoir téléchargé ce guide ! Vous voulez améliorer votre bien-être et vous êtes sur la bonne voie. Je vous conseille de lire attentivement ce guide, puis d'appliquer les conseils un à un.

**Avertissement : les conseils écrits dans ce guide sont des conseils basés sur mon savoir de naturopathe et mon expérience avec la maladie auto-immune, la Spondylarthrite Ankylosante. Je ne suis pas médecin, ni psychologue. En cas de doute, parlez-en toujours à votre médecin.**



*Caroline Lepinteur,  
naturopathe, coach & auteure du  
livre "Mieux vivre avec une maladie  
inflammatoire au naturel" (éditions  
FIRST)*



# Qui suis-je ?

Je défends l'idée que nous n'avons pas besoin d'attendre que les solutions viennent de l'extérieur et que nous avons tous en nous les ressources intérieures pour aller mieux.

J'ai choisi d'accompagner les personnes qui ont une maladie auto-immune et qui veulent vraiment s'en sortir tout en profitant de cette expérience de vie comme d'un tremplin pour se réaligner avec leur nature profonde.

Je suis Naturopathe. Je crois profondément que la naturopathie peut aider l'Humanité et la Planète à aller mieux. La Naturopathie est une technique de médecine préventive reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elle permet d'appréhender la vie en étant plus en harmonie avec vous-même et votre environnement. Aussi, elle permet d'aller à la racine de vos déséquilibres et de vous rendre autonome en matière de bien-être.

Comment j'en suis arrivée à choisir ce domaine de prédilection ?

Moi-même, j'en ai fait l'expérience.

Diagnostiquée en 2014 d'une maladie auto-immune, la Spondylarthrite ankylosante, je n'ai aujourd'hui plus aucun symptôme.

C'est la Naturopathie qui m'a permise de reprendre le contrôle sur ma santé.

Alors aujourd'hui, j'ai envie d'aider le plus de personnes possible à reprendre la main sur leur santé.

*Caroline Lepinteur*

# 01



CONSEIL N°1

## Adapter son alimentation

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER  
POUR RÉDUIRE L'INFLAMMATION

# 01 Adapter son alimentation

## REPÉRER LES BONS ALIMENTS ET PRIVILÉGIER LA QUALITÉ

### FRAIS

Plus un aliment est frais, plus il est riche en nutriments. On évitera donc les stockages trop longs, ainsi que les modes de conservation stérilisants (conserves par exemple).

### BRUT

Toute transformation (raffinage, cuisson excessives, additifs, colorants, conservateurs...) induit une dégradation plus ou moins importante de la qualité nutritionnelle de l'aliment.

### VÉGÉTAL

Tendre vers une alimentation intégrant plus de fruits et légumes à chaque repas, est indispensable pour faire le plein de vitalité et de nutriments de qualité.

### BIOLOGIQUE

Les fruits et les légumes bio sont préservés des produits chimiques (pesticides, insecticides, engrais chimiques...) pouvant encrasser et intoxiquer l'organisme. Pour arbitrer au moment des courses, privilégiez en bio les fruits et légumes les plus traités (ils sont recensés dans la liste officielle des Dirty Dozen, consultable sur internet).



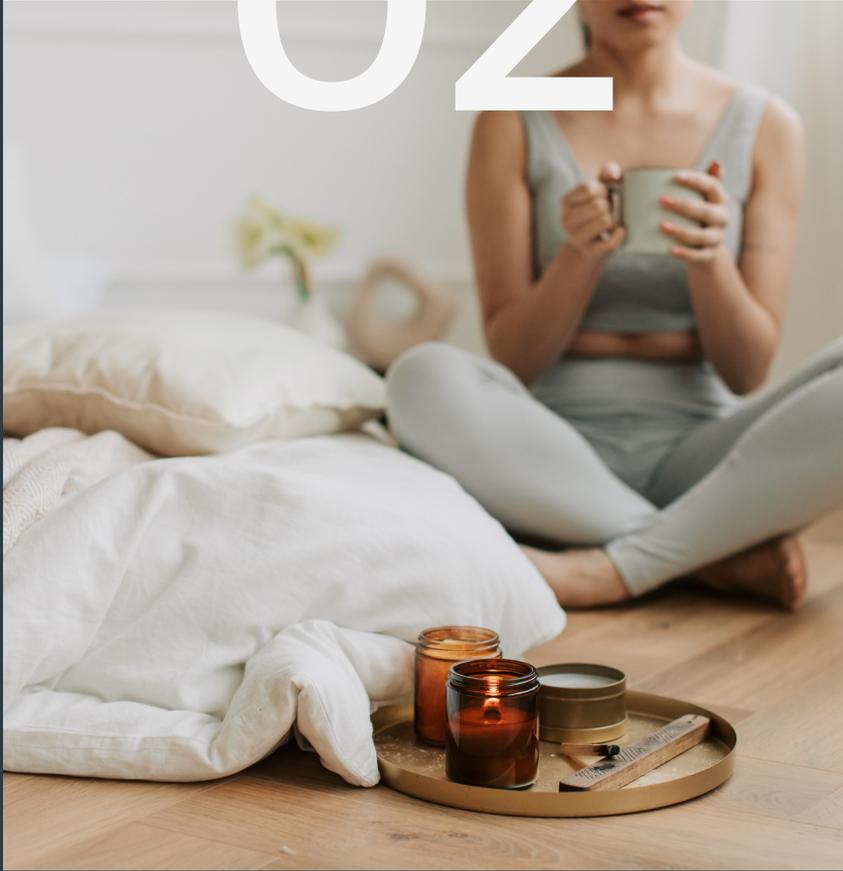
### DE SAISON ET À MATURITÉ

Les fruits et légumes de saison, consommés à maturité, sont plus riches en nutriments, meilleurs en goût, plus digestes et adaptés aux besoins du corps selon le moment de l'année.

### LOCAL

Privilégier les productions locales permet de limiter les pertes nutritionnelles dues aux longs stockages des aliments, tout en réduisant la pollution environnementale et en soutenant les producteurs de sa région, ou de son pays.

# 02



CONSEIL N°2

## Gérer son stress

REVENIR AU MOMENT PRÉSENT POUR LÂCHER  
PRISE

# 02 Gérer son stress

Le stress est le facteur numéro 1 de l'hyperperméabilité intestinale et des maladies auto-immunes (oui, avant même l'alimentation !). Le stress et l'inflammation chronique sont extrêmement liés. Le stress déclenche et favorise l'inflammation et celle-ci devient elle-même un stress pour le corps puisqu'elle va le mettre en déséquilibre. On dit d'ailleurs que les inflammations d'aujourd'hui sont les stress d'hier et que les stress d'aujourd'hui sont les inflammations de demain.

Il est donc essentiel de travailler sur le stress et ses conséquences pour prendre en charge une maladie auto-immune.



Quand on est stressé on ne vit pas dans le présent mais dans le futur. On anticipe, on imagine., et souvent le pire en plus.

Le seul moment qui existe c'est maintenant. Pas hier, pas demain. Maintenant. Je vous propose 2 exercices pour apprendre à revenir au présent et à y rester :

## EXERCICE N°1: 5-4-3-2-1

L'exercice 5-4-3-2-1 est un bel exercice d'ancrage que j'aime tout particulièrement. Il permet d'évacuer le stress, de ramener le corps et l'esprit au moment présent. En réconfortant et en favorisant le sentiment de sécurité, l'ancrage active le système nerveux parasympathique et encourage un état d'équilibre intérieur au sein de l'organisme.

Lorsque vous le pratiquez, pensez bien à avoir de profondes inspirations et expirations.

1. Identifiez 5 objets que vous pouvez voir.
2. Identifiez 4 éléments que vous pouvez toucher.
3. Identifiez 3 choses que vous pouvez entendre
4. Identifiez 2 choses que vous pouvez sentir.
5. Pensez à 1 chose pour laquelle vous êtes incroyablement reconnaissant.

## EXERCICE N°2 : LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Lors de cet exercice respiratoire de pleine conscience, il y a six respirations complètes par minute avec une inspiration profonde sur 5 secondes et une expiration profonde sur 5 secondes. Pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, le mieux est de le pratiquer 3 fois par jour pendant 5 minutes. Pour avoir un guide visuel, je vous recommande de télécharger sur votre téléphone une application de cohérence cardiaque comme «RespiRelax+ », « Respire », « Kalmos ».

03



CONSEIL N°3

# Mettre son corps en mouvement

DE L'EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER POUR  
DIMINUER LES DOULEURS ET L'INFLAMMATION À  
LONG TERME

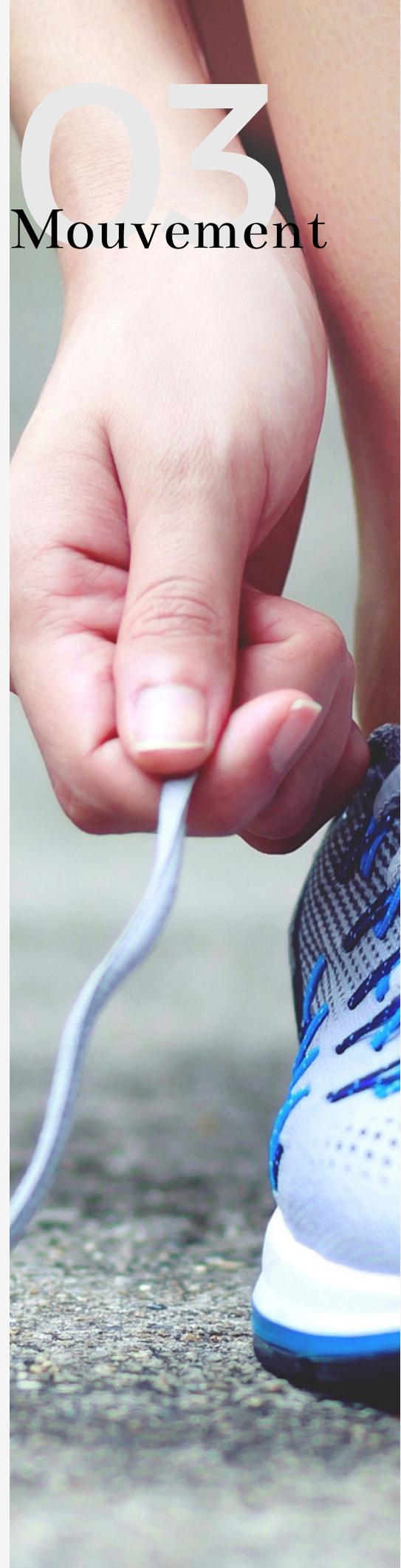
Nous sommes des êtres de mouvement ! En effet, notre corps est conçu pour être mobile.

L'exercice physique régulier est un élément important pour améliorer la santé et le bien-être chez les personnes vivant avec une maladie auto-immune. Il peut aider à réduire l'inflammation, à augmenter l'énergie, à améliorer la qualité du sommeil et à renforcer le système immunitaire. Cependant, il est important de prendre des précautions pour éviter les blessures et les poussées de la maladie. Avant de commencer un programme d'exercice, il est recommandé de consulter votre médecin ou un professionnel de la santé pour discuter de votre état de santé et de vos limitations.

### EXERCICES PHYSIQUES RECOMMANDÉS

- 1. La marche :** La marche est un excellent exercice si vous vivez avec une maladie auto-immune. Elle est facile à pratiquer, ne nécessite aucun équipement spécial et peut être pratiquée à tout moment de la journée.
- 2. Le yoga :** Le yoga est un excellent moyen de réduire le stress, d'améliorer la flexibilité et la force musculaire, et de stimuler le système immunitaire. Il existe de nombreux types de yoga, donc il est important de choisir celui qui convient le mieux à vos besoins.
- 3. La natation :** La natation est un exercice à faible impact qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs articulaires. Elle peut aider à renforcer les muscles, à améliorer la circulation et à réduire le stress.
- 4. Le trampoline :** Je ne peux que trop vous recommander l'utilisation d'un trampoline. C'est excellent pour nettoyer le système lymphatique, et c'est un exercice physique à faible impact qui est parfait pour toute personne souffrant de fatigue chronique.
- 5. Les étirements :** Les étirements peuvent aider à améliorer la flexibilité, à réduire la raideur et la douleur et à améliorer la circulation sanguine. Il est important de s'étirer lentement et de ne pas forcer les muscles ou les articulations.

# 03 Mouvement



# 04



CONSEIL N°4

## Prendre soin de son sommeil

ADOPTER UN RITUEL POUR FAVORISER  
L'ENDORMISSEMENT ET UNE QUALITÉ DE SOMMEIL.

# 04

## Prendre soin de son sommeil

Un sommeil de qualité peut aider à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à améliorer la gestion de la douleur, ce qui est particulièrement important si vous vivez avec une maladie auto-immune.

### POUR AVOIR UN BON SOMMEIL DE QUALITÉ :

- Supprimer les excitants après 17 heures (thé, café, chocolat...), car ils augmentent le rythme cardiaque et sont donc défavorables à un bon sommeil.
- Éviter les repas trop copieux le soir qui sont longs à digérer et ne favorisent pas un sommeil réparateur.
- Arrêter de manger au moins 3 heures avant le coucher pour laisser le temps au corps de digérer.
- Limiter la lumière bleue après le coucher du soleil en évitant l'exposition aux écrans ou en portant des lunettes anti-lumière bleue. Les écrans des téléphones, des ordinateurs et des tablettes émettent une très forte lumière qui ralentit l'arrivée de l'hormone du sommeil, la mélatonine.
- Privilégier des activités calmes et relaxantes avant le coucher pour assurer une belle nuit.
- Avoir des horaires réguliers de coucher pour faciliter l'endormissement et garder le même rythme de sommeil.
- Être attentif aux signes du sommeil (paupières qui clignent, bâillement, yeux qui piquent...).
- Dormir dans une chambre sombre avec une température entre 16 et 18 °C pour avoir un sommeil de qualité.



# 05



CONSEIL N°5

## Avoir une hygiène émotionnelle

PRENDRE SOIN DE SOI SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL  
EST ESSENTIEL À NOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET  
PSYCHIQUE.

Vivre avec une maladie auto-immune peut être extrêmement difficile sur le plan émotionnel. Les symptômes physiques tels que la fatigue, la douleur et les limitations peuvent entraîner des sentiments de frustration, de colère et de tristesse. Peut-être aussi, que vous pouvez également vous sentir isolé et incompris par les autres, ce qui peut aggraver votre état émotionnel. Cependant, il est possible de développer une hygiène émotionnelle efficace pour gérer ces émotions inconfortables et améliorer votre qualité de vie.



## MES CONSEILS POUR VOUS AIDER

- **Pratiquez la pleine conscience :** La pleine conscience consiste à être présent dans l'instant présent et à prendre conscience de ses pensées et de ses émotions sans les juger. Cela peut aider à réduire le stress et l'anxiété, ce qui est particulièrement important lorsque l'on vit avec une maladie auto-immune.
- **Établissez des limites claires :** Apprenez à dire "non" et à vous protéger contre les demandes excessives des autres. Cela peut aider à réduire la charge émotionnelle et physique.
- **Trouvez des activités agréables :** Il est important de trouver des activités qui vous procurent du plaisir et qui ne sont pas liées à votre maladie. Cela peut aider à améliorer votre humeur et à réduire le stress.
- **Soyez bienveillant envers vous-même :** Apprenez à vous traiter avec gentillesse et compassion, surtout lorsque vous avez des journées difficiles. Cela peut vous aider à réduire la culpabilité et l'auto-critique, ce qui est particulièrement important lorsque l'on vit une épreuve de vie comme la maladie.
- **Trouvez un soutien :** Recherchez des groupes de soutien ou des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Cela peut vous aider à réduire l'isolement et à trouver un soutien émotionnel.
- **Établissez des habitudes saines :** Mangez une alimentation saine, faites de l'exercice régulièrement et dormez suffisamment. Cela peut aider à améliorer votre humeur.



# Rejoignez mon programme d'accompagnement 1:1

J'ai créé l'accompagnement "Connexion à sa nature profonde" pour les personnes qui vivent une maladie auto-immune et qui souhaitent reprendre le contrôle sur leur santé. C'est mon parcours de vie qui m'a inspiré ce programme d'accompagnement individuel qui se déroule sur 5 séances durant 4 mois. Vous trouvez toutes les informations concernant cet accompagnement ici.

Si cela résonne pour vous, contactez-moi pour que je vous offre un "entretien connexion" de 50 minutes. C'est un temps pour prendre connaissance de là où vous en êtes, là où vous voulez aller et si nous avons envie de travailler ensemble.

[TRAVAILLER AVEC MOI](#)



# Caroline Lepinteur

NATUROPATHE . COACH . AUTEURE

# Merci!

D'AVOIR LU MON EBOOK

N'oubliez pas de vous abonner à mes réseaux sociaux pour me soutenir et être toujours au courant de mes derniers posts et articles.

RETROUVEZ - MOI SUR :

