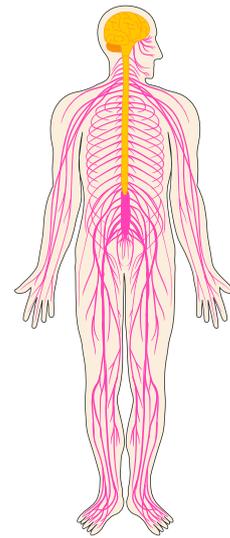
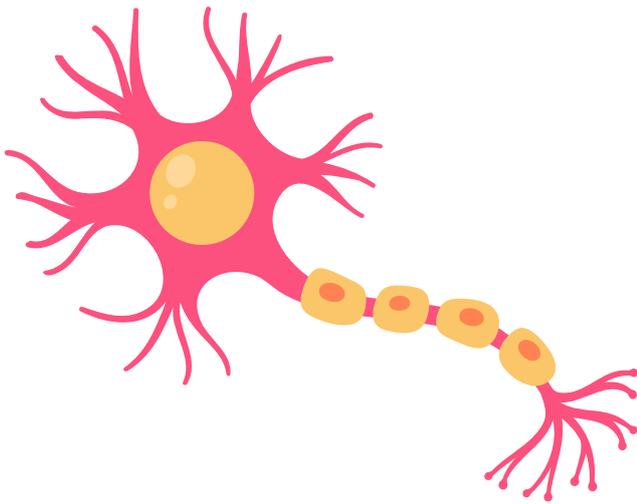




Justine Renard  
NATUROPATHE

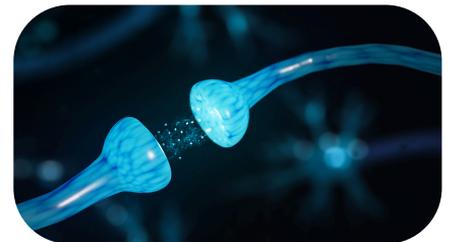
EBOOK GRATUIT - JUSTINE RENARD NATUROPATHE

# INITIATION AU SYSTÈME NERVEUX



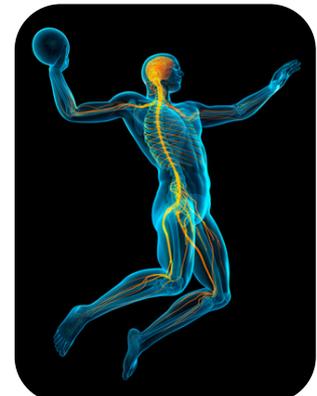
## Le système nerveux

Le système nerveux est un **système de communication**. L'information circule par les neurones grâce au potentiel d'action qui est une transmission électrique



**Les fonctions du système nerveux sont multiples:**

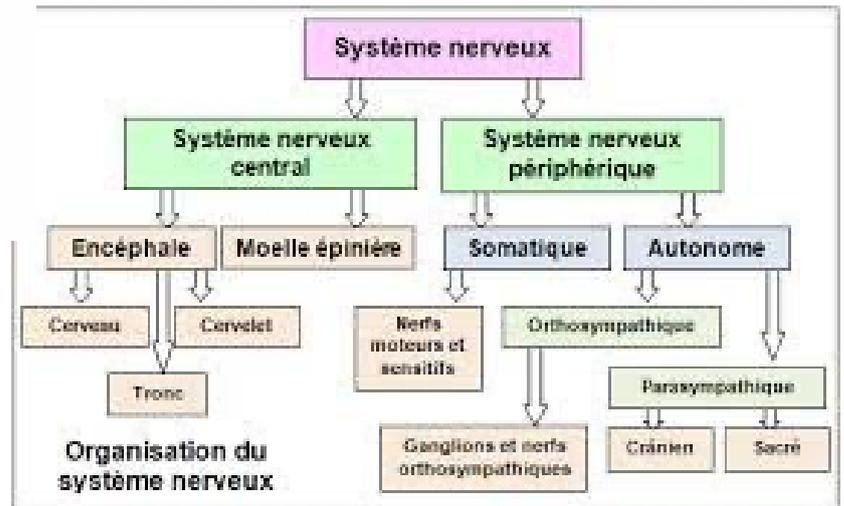
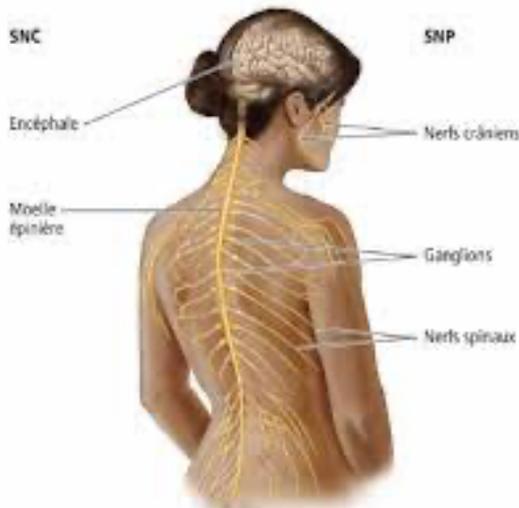
Pensée, Mémoire, Mouvement, Sensation, Parole, Fonctions vitales (battement du cœur, respiration, tension artérielle, digestion)



POUR RAPPEL LE NATUROPATHE NE POSE AUCUN DIAGNOSTIC ET NE CHERCHE PAS À GUÉRIR DE MALADIE, CECI ÉTANT DU RESSORT EXCLUSIF DE LA MÉDECINE ALLOPATHIQUE. IL EN EST DE MÊME POUR LES SITUATIONS D'URGENCE, QUI SONT ÉGALEMENT RÉSERVÉES À L'ALLOPATHIE. EN CAS DE DOUTE DEMANDEZ TOUJOURS CONSEIL À VOTRE MÉDECIN.

# Le système nerveux autonome

## Système nerveux central et périphérique



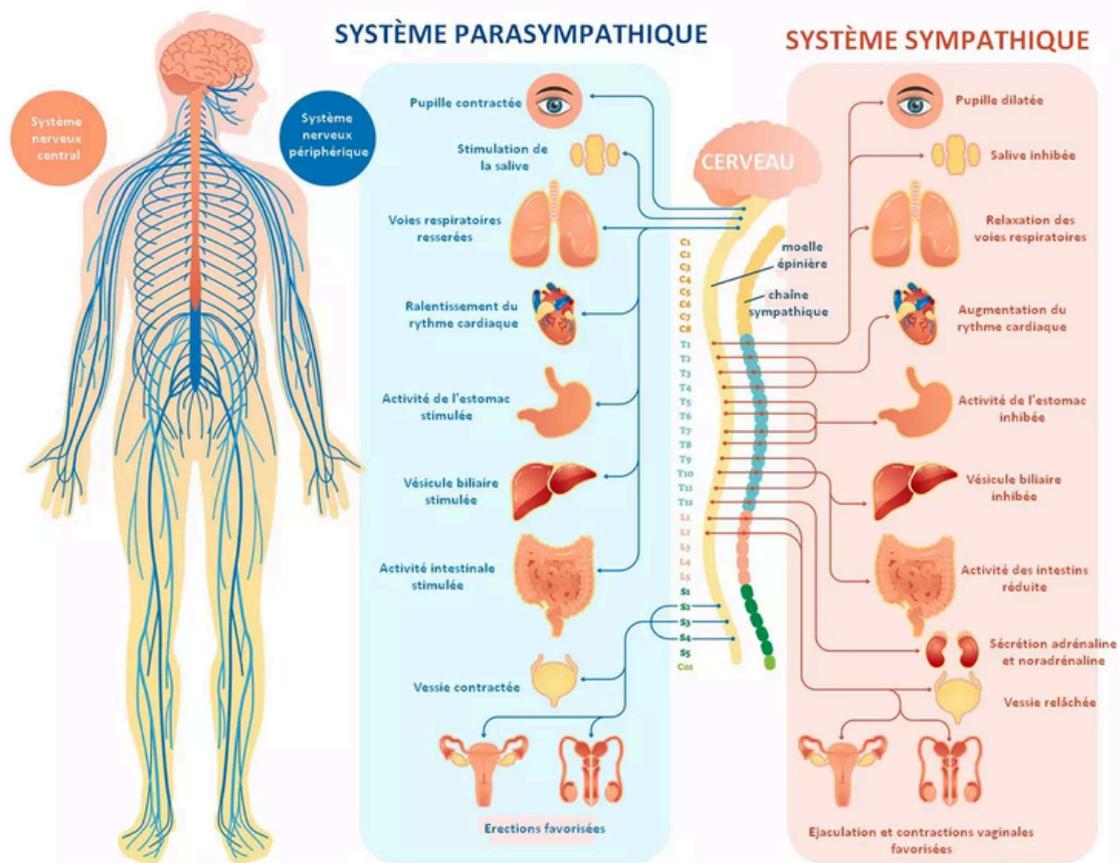
Il appartient au système périphérique ( à l'inverse du système central composé de la moelle épinière et de l'encéphale). Le système fonctionne de manière autonome, c'est à dire que l'on ne doit pas réfléchir de manière consciente à son action. Il gère les fonctions de régulation du corps:

- Respiration ( seule fonction autonome sur laquelle on peut également agir de manière consciente)
- Circulation sanguine
- Battements du cœur
- Digestion
- Équilibre hormonal
- Élimination des déchets
- Fonctions de reproduction

A l'inverse le système nerveux volontaire commande les fonctions motrices.

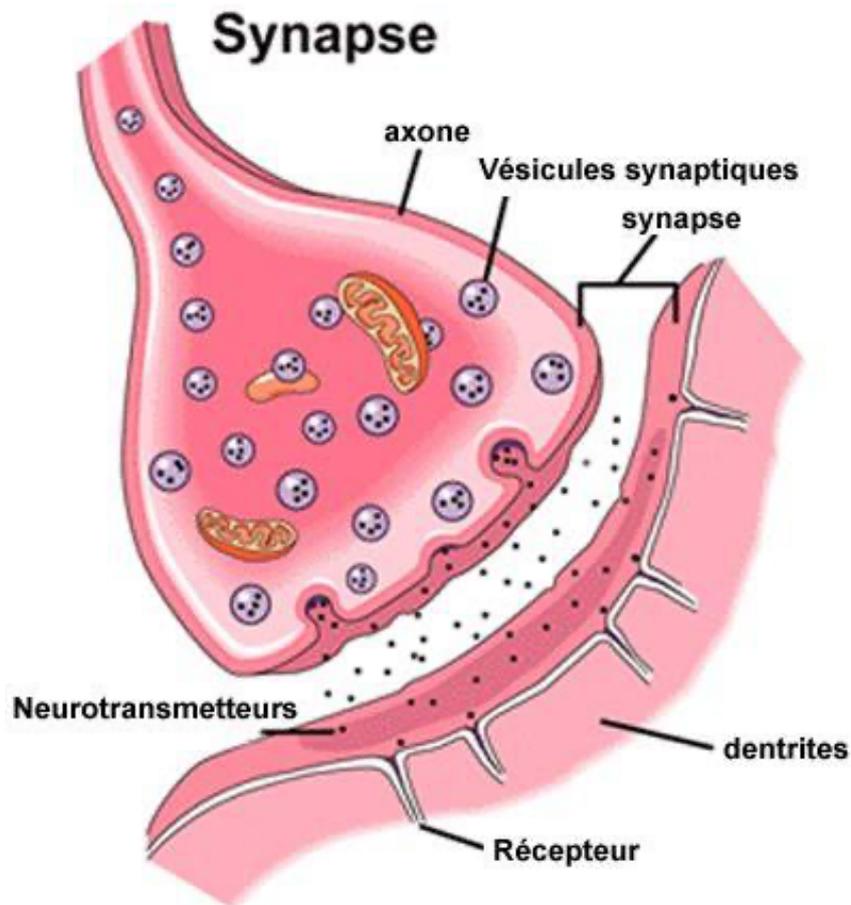
# Sympathique et para-sympathique

## SYSTÈME NERVEUX HUMAIN



Ce sont les deux faces d'une même pièce...Lorsque l'un s'active l'autre se met en pause et inversement. Le système sympathique s'active lorsque nous sommes en situation de stress. Le corps met la digestion en pause( arrêt de la salive, estomac en pause, intestins ralentis) , les pupilles se dilatent, la respiration est plus rapide, le rythme cardiaque augmente...A l'inverse lorsque nous sommes détendus, en para-sympathique donc, le coeur ralentit, la digestion est facilitée etc.

# Les neuro-transmetteurs



L'information électrique passe entre deux neurones grâce à des messagers chimiques = les neurotransmetteurs.

Nous allons détailler leurs rôles et leurs sources dans l'alimentation.

# DOPAMINE



**Le rôle :** c'est le starter du matin. Elle est responsable de

- la motivation
- la bonne humeur
- le désir sexuel
- l'énergie
- le plaisir
- la contraction musculaire

## **Source dans l'alimentation:**

**AA :** Viande, Poisson, Légumineuses, Germe de blé

**VitB6 :** Foie, Pistache, Levure

**VitC :** Végétaux

**Mg :** Algues, Noix, Amandes, Chocolat noir

**Fer :** Boudin noir, Foie, Moules, Graines de sésame

# ACÉTYLCHOLINE



## **Le rôle :**

Active le parasympathique et la contraction musculaire

Joue un rôle dans la mémorisation et la concentration

## **La source dans l'alimentation:**

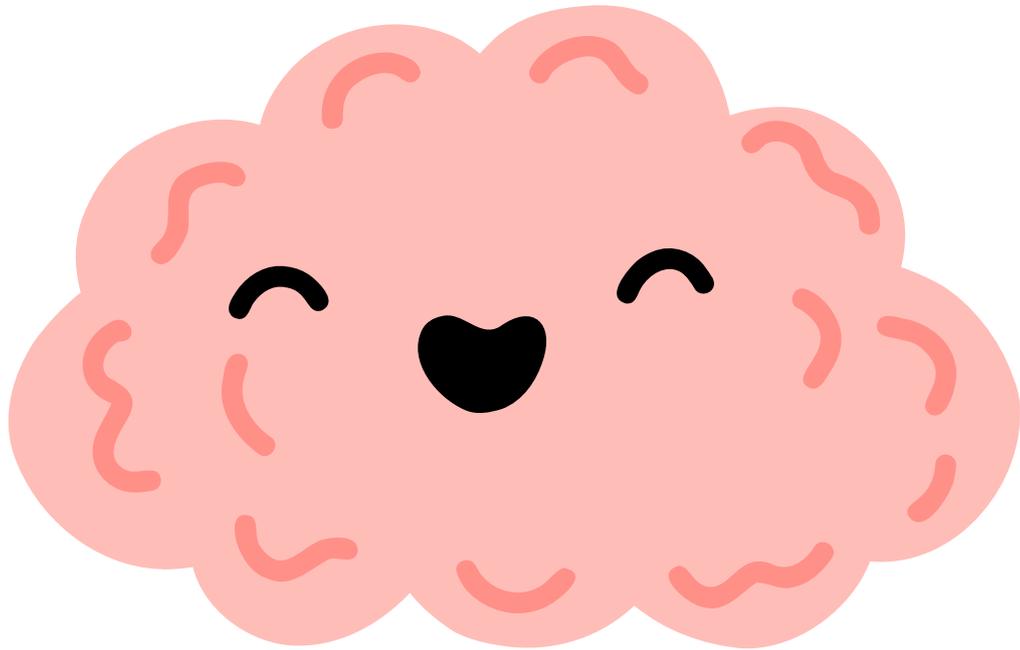
**Choline** : Œufs, Viandes, Poissons, Soja, Graines germées

**VitB5** : Foie, Moules, Champignons

**VitE** : Huiles végétales, Graines

**Fer** : Boudin noir, Foie, Moules, Graines de sésame

# SÉROTONINE



## Le rôle :

Retour au calme vers 16h – 17h

Contrôle de l'humeur et de l'appétit

Rôle dans le sommeil car précurseur de la mélatonine

## La source dans l'alimentation:

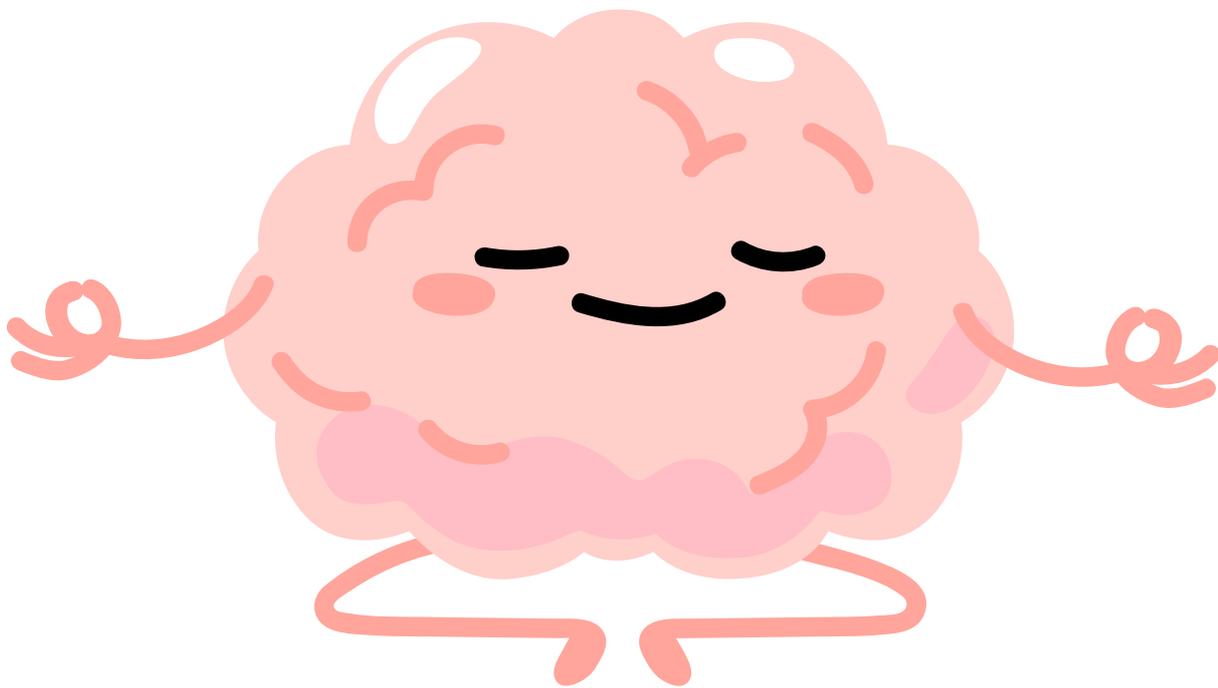
**L-Trp** : Banane, Brocoli, Avocat, Dinde, Flocons  
d'avoine

**VitB6** : Foie, Pistache, Levure

**VitB3** : Poissons, Viandes, Graines

**Fer** : Boudin noir, Foie, Moules, Graines de sésame

# GABA



## **Le rôle :**

Anxiolytique

Relaxation

Sédation

Mémorisation

## **La source dans l'alimentation:**

**Acide glutamique :** Foie, Céréales complètes,  
Légumineuses, Amandes

**VitB1 :** Graines, Noix, Porc, Saumon

**Mg :** Algues, Noix, Amandes, Chocolat noir

# ADRÉNALINE



**Le rôle :** alerte

**La source dans l'alimentation:**

**AA :** Viandes, Laitages, Poissons, Légumineuses,  
Germe de blé

**VitB6 :** Foie, Pistache, Levure

**VitC :** Végétaux

**Cuivre :** Foie, Noix, Amandes, Chocolat noir

# NORADRÉNALINE



## Le rôle :

Vigilance

Appétit

Fertilité

Libido

Mémorisation

## La source dans l'alimentation:

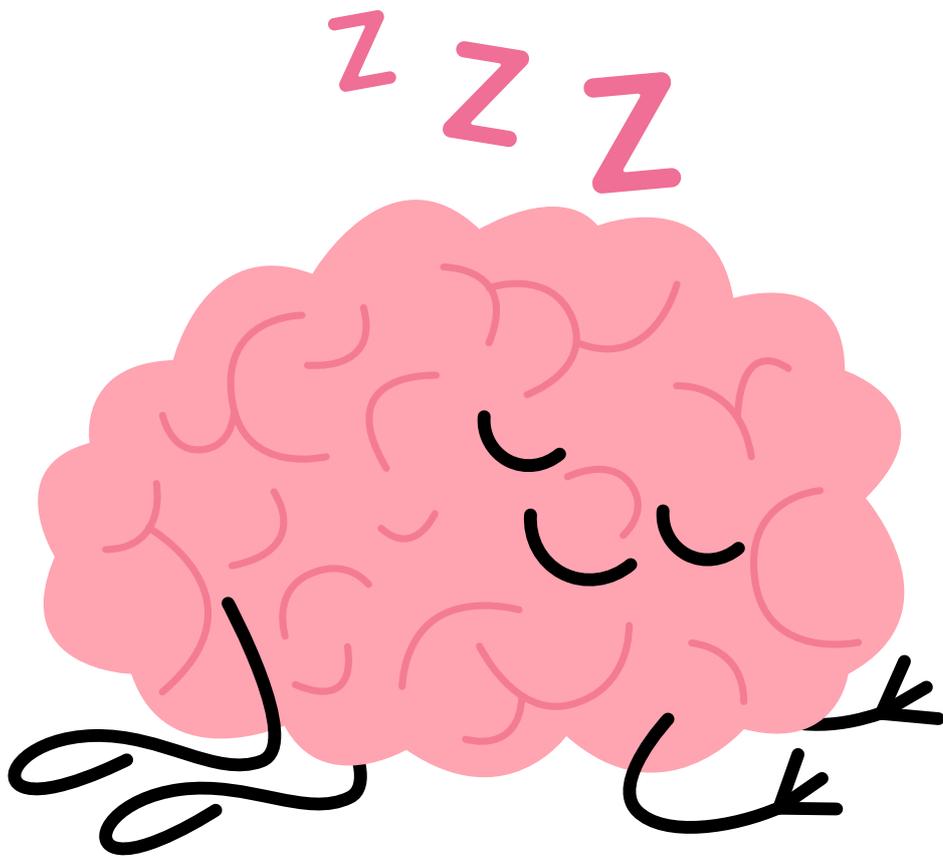
**AA** : Viandes, Laitages, Poissons, Légumineuses,  
Germe de blé

**VitB6** : Foie, Pistache, Levure

**VitC** : Végétaux

**Cuivre** : Foie, Noix, Amandes, Chocolat noir

# MÉLATONINE



**Le rôle :**

Sommeil

Horloge biologique : de 22h à 6h

**La source dans l'alimentation:**

**L-Trp** : Banane, Brocoli, Avocat, Dinde, Flocons d'avoine

**VitB6** : Foie, Pistache, Levure

**Mg** : Algues, Noix, Amandes, Chocolat noir

**Fer** : Boudin noir, Foie, Moules, Graines de sésame