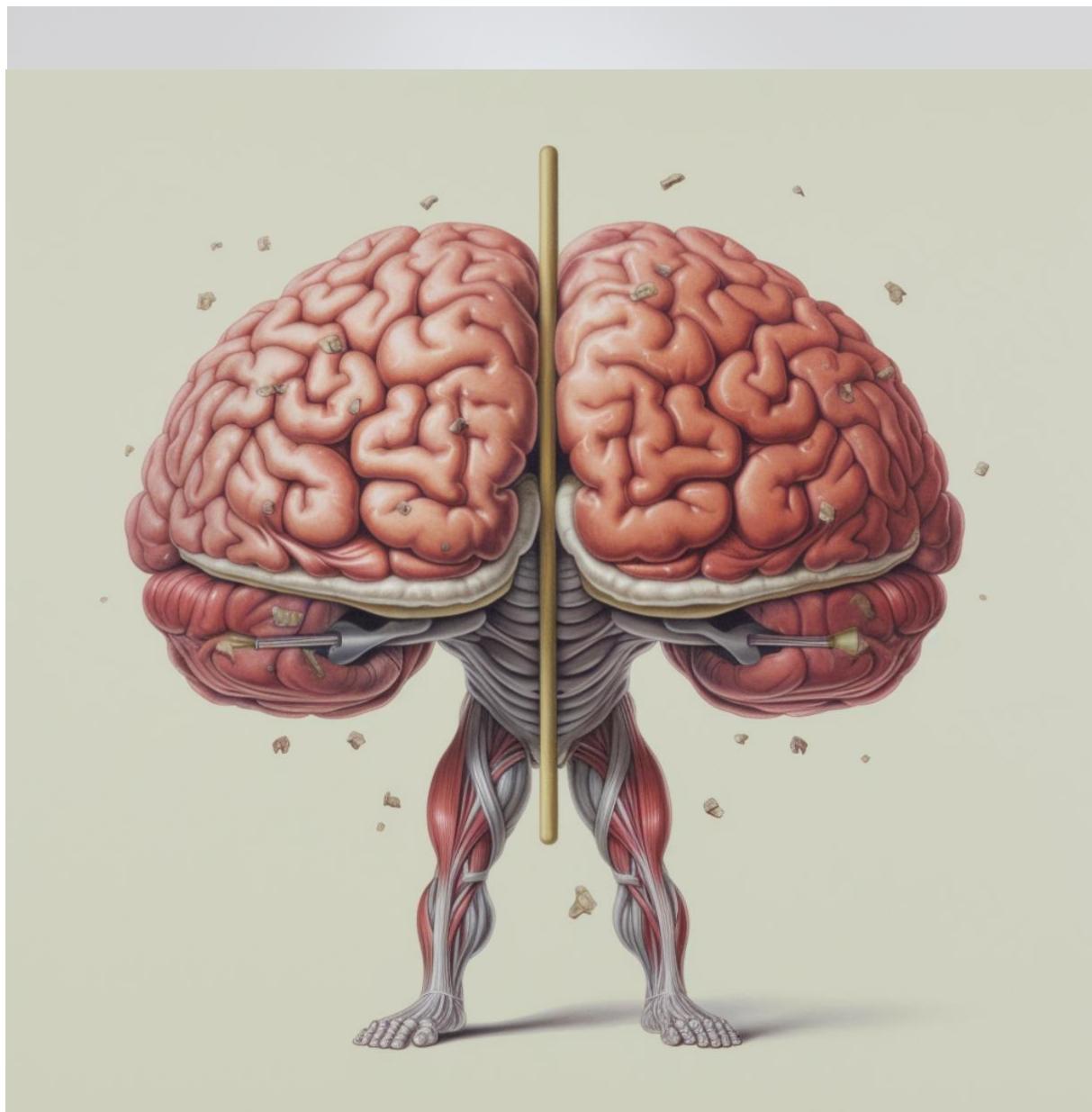


Protéger, renouveler son cerveau pour être prêt au changement



Je suis Aurélie, certains m'ont connu par le biais du Yoga ou d'autres pratiques de soin comme le massage ou les pratiques énergétiques.

Je suis avant tout une chercheuse permanente sur le vivant et une perpétuelle étudiante.

Même si je pense qu'on n'a jamais épuisé totalement une discipline, d'autant plus si elle est millénaire, il m'apparaît essentiel de prendre en compte **la richesse des nouvelles disciplines ainsi que les dimensions énergétiques propres à chaque société, chaque lieu, chaque individu.**

J'ai en effet commencé ma sortie du circuit « classique » bureau/ dodo par le yoga d'une part par intérêt, d'autre part parce que c'était assez facile pour moi.

Mais j'ai atteint mes limites et j'ai intégré aussi que le modèle était figé alors que nous ne faisons que changer.

Il n'est plus possible de prendre en compte l'individu de manière isolée. L'être humain pense, ressent, et pour vivre utilise son corps. Il est aussi en lien avec l'extérieur. C'est aussi cet extérieur et la nature de ce lien qui mérite attention. TOUT CE QUI NOUS CONNECTE AU VIVANT.

Je me forme en permanence avec Jean Pierre Martinez pour le côté **énergétique**. Il est très au fait des évolutions, de ce qui se présente sur le moment et respecte le vivant simplement, conformément à ma philosophie.

Les neurosciences ont aussi pris une place fondamentale dans notre compréhension du monde ces dernières années. Tout va de plus en plus vite, c'est un fait. Il est donc nécessaire de savoir s'adapter. Le siècle dernier était celui de la psychologie avec Freud et Jung. Nous avons pris **conscience de l'inconscient**.

Désormais, nous pouvons prendre conscience que nous n'avons pas à le subir.

Je me suis intéressée à beaucoup de disciplines mais devant beaucoup d'incompréhension, j'ai eu le besoin de savoir comment notre cerveau fonctionnait, du moins dans les grandes lignes.

On ne peut évoluer vers là où on souhaite aller si on ne comprend pas comment on fonctionne ou si on ne s'adresse pas à quelqu'un qui peut nous éclairer là-dessus.

Je vous partage donc ici les bases fondamentales pour être en forme, avoir un cerveau en état de fonctionnement et vous orienter vers les chemins souhaités.

Cela ne résoudra pas bien entendu les grosses blessures profondes, les états dépressifs ou d'apathie, les états traumatisques mais en même temps vous ne pourrez pas vous sortir de ces états si vous n'avez pas ces bases solides. Par exemple, si vous êtes carencés en fer, vous ne pouvez pas sortir d'une dépression même avec psychothérapie, si vous ne traitez pas ce problème.

Je vous laisse prendre connaissance de ce document. N'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez des questions, des incompréhensions, si vous y voyez des erreurs car elles peuvent très bien arriver et revenez même si vous êtes satisfaits.

N'hésitez pas aussi à consulter pour savoir quel est votre profil dominant ou carencé.



Table des matières

Le bonheur : une question de neurotransmetteur	5
Préambule	5
Un peu de théories et d'explications sur notre biochimie	6
Comprendre les émotions	6
Neurotransmetteur, alimentation et chronobiologie	6
Le cercle vicieux des hormones de stress ou le cercle vertueux des hormones du bonheur	7
Protéger et créer : Pratiques et alimentation	8
Créer de nouveaux réseaux neuronaux	8
Utilisez vos neurones miroirs	8
Conseils divers	9
Comment protéger le cerveau dans l'alimentation ou avec des compléments.	9
Voici quelques indispensables à avoir si ce n'est quotidiennement, au moins régulièrement :	9
Les bons sucres, Les bonnes graisses	10
Les suppléments pour booster la dopamine	11
Les suppléments pour l'acétylcholine	11
Les Suppléments pour le GABA	12
Les suppléments et la bonne alimentation pour booster la sérotonine	13
Supplémentation pour protéger le cerveau : tableau synthétique des vitamine et lien avec les neurotransmetteurs	14

Le bonheur : une question de neurotransmetteur

Préambule

Une envie de changer ? d'installer un bonheur suprême et permanent ? je vous rassure de suite ce n'est pas possible à moins d'être en permanence drogué mais installer un état de forme et de conscience constant oui, c'est possible. Le reste c'est la vie, avec les hauts et les bas.

Alors, comment allons-nous nous y prendre ?

21 jours pour changer. Vous le souhaitez ? Vous y croyez ?

Il y a une croyance bien installée qu'il faut 21 jours transformer quelque chose à l'intérieur de nous.

Le délai de 21 jours est vrai mais ne concerne pas les neurones et ne peut pas donc concerner de nouvelles synapses, de nouvelles connexions neuronales.

Ce délai concerne uniquement les cellules.

Et tant qu'on n'a pas créé de nouveaux récepteurs, on va rechercher plus ou moins toujours la même alimentation pour notre cerveau.

Tant que notre cerveau n'a pas compris comment faire rentrer l'amour, la joie on va chercher inconsciemment à lui donner toujours la même alimentation même si on veut réellement et concrètement se nourrir de ces sensations qui ont l'air idéales pour tout être humain. C'est une forme d'addiction.

Il faut vivre de 6 mois à 1,5 an dans des émotions positives pour qu'elles soient ancrées. Et l'ancre va être renforcé par l'activation de nouveaux circuits de neurotransmetteurs grâce à la nourriture et aux comportements qui vont devenir des habitudes.

4 neurotransmetteurs principaux sont liés à notre bonheur : la Dopamine, l'ocytocine, la Sérotonine et l'Endorphine.

La Dopamine générée par tout ce qui est BEAU

La Sérotonine est générée par ce qui est BON

L'ocytocine par ce qui est Bien

L'endorphine, elle, par le corps.

La Clé est donc de voir ce qui est BON BIEN BEAU

Un peu de théories et d'explications sur notre biochimie

Comprendre les émotions

L'émotion c'est de la chimie

Bien que nous parlions ici d'émotions, je vais vous décrire ce qui se déroule en nous de manière purement chimique et totalement dénuée de romantisme.

L'Emotion est l'Energie en mouvement. Une émotion c'est un neuropeptide qui connecte une cellule, un neurorécepteur.

Si l'émotion est trop forte, le cerveau va créer un neurorécepteur pour ne pas être submergée, pour absorber les neuropeptides.

Le problème arrive lorsque l'émotion est négative et que l'on crée beaucoup de neurorécepteurs pour ne pas rester dans la colère ou la tristesse mais le corps crée des neurorécepteurs qui vont guider inconsciemment vers des **recherches de situations ou de personnes qui vont nous amener ce même type d'émotions**. On recherche des sensations qui ramènent ce souvenir

On va être en manque, à la recherche de sensations même négatives, car on a créé ces récepteurs de tristesse, de colère ou de joie

Une émotion passe et c'est juste quel qu'elle soit mais le danger intervient si elle se transforme en pensée.

Le sentiment est une émotion qui s'associe à une pensée. Au bout de quelques jours c'est un trait d'humeur et après quelques semaines ce trait d'humeur se transforme en caractère puis en personnalité

Nous avons donc créé des le départ une **appétence pour certains neurotransmetteurs**. Pour le cortisol ou l'adrénaline par exemple qui sont liés au stress. Le fait de râler par exemple, n'est pas un problème psychologique mais une appétence à activer certains neurotransmetteurs.

Neurotransmetteur, alimentation et chronobiologie

La dopamine va s'activer à 8h du matin. C'est à cette heure qu'il va être utile de manger ce qui va la nourrir comme des protéines. Elles seront plus concentrées dans les protéines animales.

Pour être en forme, il faudra des minéraux et vitamines essentielles : la vitamine b2, l b3, b5, b6, b12, du zinc, du fer et du magnésium.

La vitamine B3 se transformant en tryptophane elle est donc essentielle notamment si vous avez des tendances à la dépression.

Le Magnésium sert à l'adaptation. Les personnes qui doivent se sur adapter utilisent beaucoup de magnésium. C'est notamment le cas des hypersensibles et des multi potentiels.

Les pics cortisol arrivent à 8h, 12h, 16h et 19h. On va en créer si on est en résistance, si on n'a pas les bons carburants. Le Burn out risque de pointer son nez. Voyons ci-dessous comment nous alimenter

Le cercle vicieux des hormones de stress ou le cercle vertueux des hormones du bonheur

Nous fonctionnons de manière très binaire : soit c'est le réseau neuronal de stress qui est activé, soit le réseau du bonheur.

En psychologie, on va accentuer sur ce qui s'est passé en parlant. Il s'agit ensuite de libérer les hormones du stress qui ont créé des zones qui se sont rassemblées. Si cela n'est pas fait, vous pouvez aller discuter pendant longtemps avant de se sentir une libération.

Nous avons le choix : soit on reste dans ce qui nous fait du mal, soit on décide d'être acteur dans sa vie.

En cas de stress extrême, on va créer un cercle vicieux car ces neurotransmetteurs seront en baisse.

Au lieu d'écouter les sensations désagréables, on va chercher à les éviter. C'est humain, c'est le fonctionnement de tous. Le cerveau va chercher des stratégies.

Selon les connexions présentes soit on peut shifter ce stress, soit on reste coincé dedans.

Pour certains il va falloir créer le cercle vertueux des hormones du bonheur

Certains vont même **chercher des histoires d'amour ou de sexe** pour tenter de se sortir du stress. Ce n'est donc pas la bonne intention qui sera à la base.

Protéger et créer : Pratiques et alimentation

Pour qu'un changement s'opère, il faut créer de nouveaux réseaux neuronaux et aussi protéger le cerveau pour qu'il soit en forme.

Créer de nouveaux réseaux neuronaux

L'endorphine se libère pour cacher la douleur et non pas pour rendre heureux. Celle-ci vous fait donc vous sentir bien et elle viendra quand vous rirez, quand vous pleurerez et quand vous ferez du sport à forte dose.

L'addiction au sport toutefois sera symbole de fuite.

Ainsi en prenant en compte l'importance des autres neurotransmetteurs permettra de trouver l'équilibre.

Pour évoluer dans la conscience, je préfère ce terme que celui de « maîtrise », il serait intéressant de vous observer pour déterminer la souffrance évitée et celle qui est acceptée.

Pour faire le point sur vos situations de dépendances, vous pouvez faire la liste des sentiments de bien être qui ont masqué la douleur physique dans le passé ou récemment.

La production de sérotonine pourra elle augmenter en ayant une ou des relations riches, notamment une relation affective et sentimentale.

La nouveauté fera augmenter la **dopamine**.

La concentration aidera à stimuler les récepteurs **GABA**. Par exemple, si vous avez tendance à vous éparpiller, concentrez-vous sur une seule tâche à la fois en activant un chronomètre par exemple.

Utilisez vos neurones miroirs

Votre entourage vous influence. Il vous renvoie constamment certaines images.

Pour enlever la dépréciation de vous, enlevez de votre entourage les personnes qui vous ramènent du stress.

Fréquentez des forces positives pour stimuler la dopamine et des personnes qui réussissent pour stimuler votre sérotonine. Vos amis de longues dates stimuleront eux votre oxytocine.

Vous avez donc 3 types d'amis importants à fréquenter.

Vous pouvez aussi utiliser l'autohypnose en visualisant le type de personne correspondant à ce qui pour vous est positif (dopamine), à ce qui pour vous est synonyme de succès (sérotonine) ou de fidélité amicale (oxytocine). Vous pouvez juste dans un moment de détente visualiser ces personnes telles que vous les souhaiteriez dans votre entourage.

Donner des compliments impacte aussi les neurones miroirs. Lorsque l'on est heureux de voir que les autres sont heureux, on crée un cycle vertueux.

Conseils divers

Vous **pouvez consulter** un professionnel pour savoir quel est votre profil dominant ou profil carencé mais vous commencer aussi par vous corriger en observant simplement votre comportement.

Si vous avez des tendances à la procrastination, mettez en place deux projets. Pourquoi 2 parce que plus vous les retarderez encore et en avoir deux permet de se repêcher sur l'un d'eux quand l'un nous ennuie.

Nous avons aussi tendance à attirer à nous des gens qui sont en résonnance avec qui on est. Si on axe notre développement sur la réussite, il sera bon alors de s'entourer de personnes différentes pour nous compléter.

Comment protéger le cerveau dans l'alimentation ou avec des compléments.

Voici quelques indispensables à avoir si ce n'est quotidiennement, au moins régulièrement :

- **la Vitamine C**, elle augmente la concentration. Vous la trouverez dans la Papaye, le kiwi, les choux, le cresson, le persil. Prendre 250 mg par jour en plusieurs prises
- **Le Bêta-carotène** permet d'éviter le déclin cognitif : prendre 1.2 à 4.8 mg. Il doit être associé à vitamine e

- **Le lycopène** : Manger de la tomate sous toutes ses formes
- **Les polyphénols : Resvératrol et quercétine.** Ils activent la réparation cellulaire et traversent le cerveau pour le protéger de l'oxydation. L'association des deux devrait être d'ailleurs la base future d'un traitement contre le cancer
- Manger 2 carrés de chocolat par jour
- **La Coenzyme q10** permet de freiner le déclin cognitif : vous la trouverez dans le bœuf, le poulet, les noix, les amandes, le soja, les sardines. Il est aussi possible de prendre des gélules de 100
- **Le magnésium.** En carence, vous risquez de souffrir du déclin de l'appareil respiratoire
- **Le Zinc** est un des éléments plus concentrés dans cerveau : 10 mg pour une femme et 15 pour homme. L'agueusie (perte gout) ou le trouble de la vision et/ou odorat sont liés à un manque de zinc. Il régule le glutamate. Il s'assimile mieux avec des protéines. Des ongles cassants sont signe de carence.
- **Le Sélénium**, lui aussi indispensable se trouve dans la levure de bière, les noix du brésil, les crustacés
- **La Vitamine E** empêche l'oxygène de dégrader les acides gras et de les transformer en radicaux libres. En synergie avec vit C et Coenzyme q 10, retarde Alzheimer et parkinson : amandes noix. Huiles végétales

Les bons sucres, Les bonnes graisses

Le cerveau c'est 2% de la masse du corps mais il utilise 20 % de notre énergie consommée. 40% de cette énergie est consommée par les glucides. C'est dans les neurones qu'il y a la mitochondrie, le siège de l'énergie. **Après les adipocytes, le cerveau est l'organe le plus gras.**

Les synapses sont formées grâce au cholestérol. Celui-ci est donc indispensable et pour le synthétiser nous avons besoin de 2 grammes de la molécule Acide alpha linoléique.

Après 45 ans, nous avons encore plus besoin de bons acides gras. Les acides gras saturés comme les graisses de charcuterie peuvent être pris mais avec modération. On les fabrique dans le foie, dans le cerveau et les tissus. En grosse quantité, c'est l'obésité

Les acides gras mono insaturé comme l'acide oléique, **les oméga 9 (huile olive)** ont des effets positifs sur le bon cholestérol.

Les acides gras poly insaturés se trouvent dans le **tournesol, le sésame, le lin, les (oméga 3 et 9), le colza, les poissons gras, la graisse de canard.**

Le corps ne sait pas fabriquer l'oméga 6 qui est dans huile de colza, de noix, la calamansi.

Prenez donc de l'huile d'olive le matin et l'huile de colza, de lin ou de noix le soir et régulièrement mangez des petits poissons ou prenez 2 gélules matin et soir d'oméga3.

Le jaune d'œuf contient lui la phosphatidylcholine qui permet produire acétylcholine qui joue un rôle majeur dans la mémorisation, la choline des œufs est essentielle pour synthétiser les neurotransmetteurs. Vous pouvez aussi la trouver dans les foies et le soja.

Le bon sucre est celui à Indice Glycémique bas. Il est préférable de le supprimer ce qui est blanc : riz, pâtes, pain

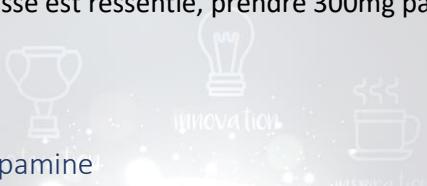
L'IG est élevé s'il est >70 comme pour la purée, les pommes de terre, les corn flakes.

L'IG est modéré s'il est entre 56 et 69 : le riz basmati, gruau d'avoine.

Il sera bas quand il sera près de 30 : Pates complètes, lentilles, pommes, poires, oranges, raisin, haricots blancs, fruits rouges.

Selon votre âge, je vous invite aussi à vous supplémenter en Lsérine ou si vous avez un enfant hyperactif, ce supplément pourrait lui être utile : <https://doctonat.com/phosphatidylserine-guide/>

La phosphatidylsérine c'est 18% du poids sec du cerveau. Elle permet d'augmenter les capacités d'initiative, la mémorisation. Si une baisse est ressentie, prendre 300mg par jour pendant quelques mois.



Les suppléments pour booster la dopamine

Le boost de 8h du matin se transforme en noradrénaline à 11h. En prenant les protéines nécessaires, vous éviterez d'aller épuiser les surrénales, mais aussi le coup de fatigue et de faim de ces 11h.

Si vous avez besoin de sucres, de boire régulièrement du café ou que votre libido est en berne, que la motivation est en baisse, c'est sans doute que vous avez besoin de phénylalanine et de tyrosine.

Vous trouverez la **phénylalanine** dans :

- Les amandes,
- Le bœuf,
- Le veau,
- Le canard,
- Les haricots mungos,
- Le poisson,
- Les œufs,
- Le porc,
- Le poulet,
- La dinde,
- Le tofu,
- Les fromages comme la brie, la mozzarella et la ricotta,
- Le germe de blé, les graines de chia et de sésame.

La tyrosine se retrouvera dans les amandes, le bœuf, le canard, les œufs, le poulet, le saumon, la mozzarella, les yogourts, le germe de blé, les graines chia, de sésame.

Les suppléments pour l'acétylcholine

Il vous faudra de l'acétylcholine pour la mémorisation : 425 mg pour les femmes, 550 pour les hommes.

Elle se trouve dans les aliments comme :

- Les amandes,
- Le bœuf,
- Les œufs de morue,
- Les fèves de soja,
- Le foie,
- Les noisettes,
- Les noix,
- Les œufs,
- Le poulet,
- Le tofu
- Les viandes maigres
- L'Avocat,
- Le céleri,
- Les épinards,
- Les choux,
- Les olives,

Dans des épices et aromates : l'ail, le cacao cannelle, le café, l'huile d'olive, de carthame, le curcuma, la sauge, le thym, le cumin.

Vous manquez d'acétylcholine quand vous avez des difficultés à vous rappeler des dates d'anniversaire, des prénoms, quand vous avez peu d'émotions, quand vous doutez de vous, quand vous manquez de confiance, quand vous n'avez pas de créativité.

Les Suppléments pour le GABA

Quand vous avez des difficultés à vous concentrer plus de 15 minutes sur une tache, des difficultés à planifier un calendrier, que vous êtes impulsifs, que vous avez des sautes d'humeur, la glutamine sera utile.

Elle se trouve dans :

- Les amandes,
- Les graines de sésame,
- Le bœuf,
- Le foie de veau,
- Les noix de macadamia,
- La banane,
- Le brocoli,
- Le riz sauvage,
- Les pates de blés et toutes, les céréales
- Manger de l'inositol qu'on trouve dans les bananes, figues, mangues, noix, choux kale, avoine épinard,

www.aureliejur-psychologie.com

www.verite-interieure.com

contact@verite-interieure.com

06 46 15 34 43

Apprenez à Dire non, à créer un cadre à vous donner un objectif et à vous y tenir et régulièrement faire 40 minutes de marche très rapide.

Les suppléments et la bonne alimentation pour booster la sérotonine

Le tryptophane, le magnésium et les vitamines B vont être un soutien si vous êtes en **quête de sens**.

Vous l'aurez dans :

- Les bananes
- Le chocolat noir
- Les avocats,
- Le fromage,
- Le poulet
- Le canard
- Les œufs,
- Le porc,
- Le germe de blé
- Les yaourts
- Le Safran,
- La marjolaine
- La menthe poivrée,
- La menthe verte,
- Le curcuma

La sérotonine vous permet de vous reconnecter à votre sensibilité, à votre spontanéité, votre empathie.

La sérotonine est synthétisée à partir du tryptophane mais attention il peut se transformer en B3 qui elle est essentielle à la dopamine donc en période de suractivité c'est la dopamine qui est privilégiée.

Pour tous vos neurotransmetteurs, il sera indispensable donc de prendre la vitamine B3, la B6 et le magnésium.

Sans suffisamment de b3, les récepteurs de dopamine vont prendre l'essentiel. Avec les apports suffisants vous pour nourrir le tryptophane et par conséquent la sérotonine et la mélatonine seront là pour avoir un bon cycle de veille/sommeil récupérateur.

Sans magnésium, pas de mélatonine

Il faut 4 mg par kg de tryptophane. A trouver dans :

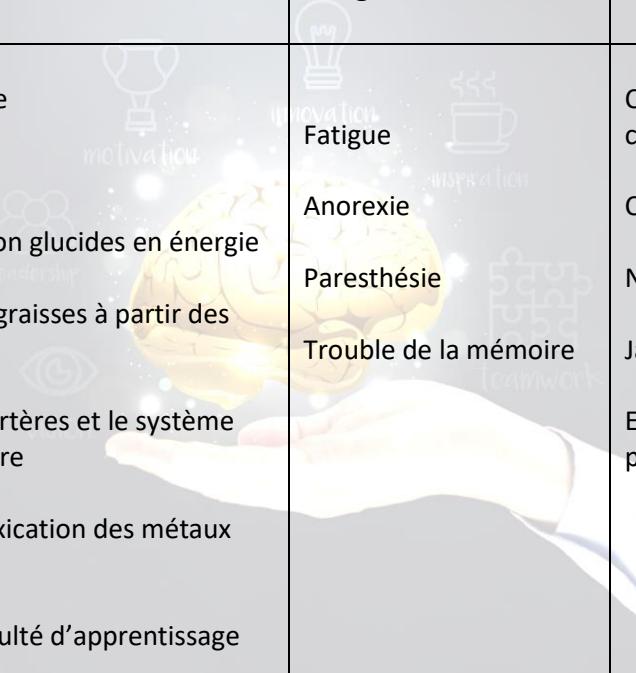
- Les fruits à coque,
- Les légumineuses,
- Les œufs,
- Le cacao

Soyez très vigilant à ingérer ce qu'il faut surtout si vous avez des problèmes d'absorption intestinale, si vous faites du sport intensif, si vous prenez des contraceptifs oraux ou si vous faites des excès d'alcool car le tryptophane pourrait se synthétiser difficilement au niveau de foie.

Pour diminuer le stress oxydatif, prenez du thé vert. La Passiflore, la fleur du fruit de la passion, elle va induire le sommeil et augmenter la synthèse de mélatonine et donc faire baisser la tension nerveuse.

N'hésitez pas aussi à pratiquer des méditations avec uniquement le son OM, pendant une dizaine de minutes.

Supplémentation pour protéger le cerveau : tableau synthétique des vitamine et lien avec les neurotransmetteurs

Vitamine	Fonctions	Signes de carence	Où la trouver	Dosage
B1 : Elle se distribue dans les organes après absorption dans intestin grêle. Agit sur 3 Neurotransmetteurs La Vitamine C permet de prévenir sa destruction Pas de surdosage possible : élimination par urines	Antidépressive Anxiolytique Transformation glucides en énergie Synthèse des graisses à partir des glucides Renforce les artères et le système cardiovasculaire Combat l'intoxication des métaux lourds Augmente faculté d'apprentissage Renforce le système immunitaire	 Fatigue Anorexie Paresthésie Trouble de la mémoire	Céréales complètes Coriandre, Noix, Jaune d'œuf Et surtout le porc	1.4 à 4.2 mg par jour
B2 Riboflavine Absorbée par l'intestin grêle et transportée vers foie cœur rein Stockage épuisé en 2 à 6 semaine	Aide fixation du fer Agit sur hormones thyroïdienne Agit sur le tryptophane Lutte contre eczéma séborrhée	Fatigue Anorexie Paresthésie Trouble de la mémoire Impossibilité de se concentrer Amaigrissement		

B3 : niacine ou acide nicotinique Synthétisée à partir du tryptophane si flore intestinale saine. Stockée dans le foie, réserves de 2 à 6 semaines Eviter en cas d'ulcère ou diabète	Capte radicaux libre Stimule directement et indirectement 3 neurotransmetteurs Combat l'arthrose et le diabète Baisse mauvais cholestérol, hausse HDL Lutte contre instabilité émotionnelle Améliore la capacité de l'organisme à produire sa propre insuline Action vasodilatatrice sur vaisseaux	Tristesse, Dépression, Inflammation des muqueuses, Asthénie musculaire, Diarrhée		Apport de 6 à 20 mg par jour
B5 Acide pantothénique, Stocké dans les surrénales, le foie, le cœur	Agit sur métabolisme lipides Produit stéroïdes sexuels Produit cortisol et cortisone Stimule action de la vitamine E Stimule acétylcholine Produit hémoglobine Agit dans cycle de creps Facteur de croissance chez les enfants Augmente quantité oméga 3 Antiinflammatoire Baisse triglycéride Agit sur problèmes de peau Agit sur maladie chron car permet bonne bactérie	Dénutrition, Asthénie, Nausée, Vomissements, Mauvaise Cicatrisation des plaies, Chute de poils, Douleurs gastriques	Soja Épinard, Foie, Gelée royale, Œuf, Choux, Levure de bière, Céréales, Tomates, Viande blanche et bœuf	0.9 à 18 mg
B6	Stimule système immunitaire Assimile magnésium Transforme tryptophane en B3	Apathie Insomnie État dépressif	Banane Céréales, Fruits frais,	De 0.3 à 6 mg par jour

Absorbée dans intestin grêle concentrée dans foie	Synthétise hémoglobine Contrôle action hormones stéroïde Agit sur syndrome prémenstruel surtout avec onagre et bourrache Synthétise les acide aminés		Légumes verts, Pomme de terre Viandes Jaune d'œuf Poissons	
B8 Biotine Absorbée dans IG, stockée dans foie	Favorise appétit Lutte contre ongle cassants Agit contre chute des cheveux, Soutient formation de kératine Lutte contre acné eczéma furoncle Synthèse protéine dans testicule, action testerine Synthétise acide gras cholestérol, contrôle taux de sucres,	Sècheresse peau, Goût trouble Chute cheveux et poils	Cacahuète, choco noir 70%, foie, Laitage Pomme, Champignon, Orange, Rognons, Levure de bière	De 50 à 300 mg par jour



B9 Acide folique Celle dont nous avons le plus besoin	Prevention avc Protège contre parasites intestinaux Renforce immunité Retarde blanchissement cheveux	Antibio et anti inflammatoires font baisser b9, ainsi que déficit en zinc	Légume vert Levure, Amande Cacahuète	apport 50 à 300 mg par jour
Absorbée par Intestin Grèle				
Stockée foie, réserve de 4 mois	Lutte contre lésions pré cancéreuses du colon et des poumons	Troubles digestifs ou psychiques	Fromage Œuf Foie	
Attention aux microondes ou aliments trop cuits Si taux bas de vit B9, vit b1 très mal	Lutte contre maladie chron et troubles intestinaux		Endive Carotte Fruits	
B12 Cobalamine Synthèse faible dans le corps donc à trouver ds nourriture Stockée dans foie	Permet maturation globule rouge Synthétise Adn et Arn Métabolisme lipides protéines glucides Permet division cellulaire Optimise capacité émotionnelle Agit sur mitochondrie et fibromyalgie Lutte contre anorexie Aide sclérose en plaque Aide sevrage tabagique Améliore asthme et allergie	Perte d'appétit Douleur langue Altération de la muqueuse gastrique Beaucoup alcool	Lait de soja Abats Foie Fromage Viandes Poissons (sardines) Spiruline Jaune d'œuf	1 à 4 microgrammes par jour sous forme de Ciano cobalamin e ou hydrox cobalamin e

	Permet captation de radicaux libres			
D Plus hormone que vitamine D2 d'origine végétale et d3 d'origine animale	Ossification Métabolisme calcium et phosphore Régulation calcium Aide psoriasis en Atténuant desquamation Atténue symptômes troubles intestinaux	Faiblesse musculaire Dépression Augmentation risque sclérose Risque diabète type 1 Risque plus élevé de cancer prostate, du sein Baisse igf (70% cancer prostate lié manque Vit D) Baisse risque infarctus 50% Baisse risque sclérose 80% Baisse risque cancer pancréas vessie rein de 65% Baisse risque asthme de 63% Signe : Ostéoporose Etat dépressive Hypothyroïdie	Source exogène Absorbée dans partie haute intestin Poissons gras Foie	400 unités internationale par jour Crèmes solaires empêchent synthèse vitamine S
	Disparition douleurs arthrites Indispensable à synthèse hormone thyroïdienne	Champignon Beurre Jaune d'œuf		
K Coagulation 1929 Absorbée dans intestins	Vitamine k1 dans les plantes solubles dans les graisses K2 soluble dans graisse La k3 soluble dans eau	Ictère Traitement Anticoagulant attention	Brocoli Les choux Les huiles végétales Exposition soleil jusqu'au cou Dépression saisonnière	45 à 80 microgrammes

