

*Midi  
Pile*

*La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.*



AUJOURD'HUI

**DIMINUER  
SON STRESS  
GRÂCE À  
L'ALIMENTATION**

**Avec Georges Scudeller**

*Thérapeute expert en médecines naturelles :  
naturopathie, homéopathie & aromathologie.*

**Pour la Terre, les animaux et les hommes**



Midi  
Pile

La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.

LE STRESS EST  
**OXYDATIF** ET PEUT,  
À HAUTE DOSE,  
ENTRAÎNER  
DES MALADIES.

La priorité est donc de se tourner  
vers des aliments **riches en antioxydants**



Pour la Terre, les animaux et les hommes



**Midi  
Pile**

*La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.*

On fera la part belle aux...

**VIANDES**  
**CÉRÉALES ET**  
**FARINES COMPLÈTES**  
**CRUSTACÉS**



“Riches en oligo-éléments,  
ils influenceront positivement  
sur nos humeurs.”

Pour la Terre, les animaux et les hommes



**Midi  
Pile**

*La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.*

On favorisera aussi

## LES VOLAILLES



- ✓ apport en minéraux
- ✓ protéines animales
- ✓ booste la production de sérotonine...  
autant d'antidépresseurs naturels



Un poulet et au lit !

Pour la Terre, les animaux et les hommes



Midi  
Pile

La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.

# LES ŒUFS ET PETITS POISSONS GRAS

On y trouve des **Oméga 3**  
reconnus pour soigner l'anxiété.

1

Ils fluidifient le sang  
qui transporte les nutriments

2

Ils régénèrent nos cellules  
en agissant sur leur membrane

3

Ils nourrissent notre système nerveux  
et assurent la bonne marche du cerveau

Pour la Terre, les animaux et les hommes



Midi  
Pile

La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.

## LES GRAINES DE LIN

Extra-riches en Omega 3  
anti-inflammatoires !

On les trouve dans la Linette®  
et de nombreux autres produits  
Bleu-Blanc-Cœur...



Pour la Terre, les animaux et les hommes



*Midi  
Pile*

*La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.*

## LES LAITAGES, LE BEURRE & LE FROMAGE



**“Ils répondront à nos besoins  
en vitamines D car nous  
pouvons manquer de soleil  
depuis le confinement.”**

**Pour la Terre, les animaux et les hommes**



Midi  
Pile

La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.

## L'EAU

Essentielle pour **éliminer les toxines**  
de notre organisme.

## ...ET LE CHOCOLAT !

Source de magnésium, minéraux,  
antioxydants... et de réconfort !

À choisir :

- ✓ avec au moins 85% de cacao
- ✓ moins de 10% de sucre
- ✓ sans additif



Pour la Terre, les animaux et les hommes



*Midi  
Pile*

*La chronique qui nous aide  
à mieux manger pour entretenir  
notre santé au quotidien.*

Merci pour  
ces bons conseils!

**VOUS AVEZ AIMÉ  
CETTE CHRONIQUE ?**

Partagez-la  
et rendez-vous  
**mardi prochain**  
à #MidiPile ! avec  
Anthony Berthou,  
nutritionniste.



**Pour la Terre, les animaux et les hommes**

