

4 CONSEILS POUR MIEUX VIVRE AVEC L'ÉPILEPSIE

Naturopathie & hygiène de vie



Bertilia Correia

Naturopathe Hygiéniste

soigner-lepilepsie-autrement.com

4 conseils naturopathiques pour mieux vivre avec l'épilepsie

Introduction

Ce petit guide est né de mon propre chemin avec l'épilepsie, raison pour laquelle j'ai étudié la Naturopathie.

En tant que naturopathe mais aussi en tant que personne ayant connu les crises, je sais combien cette maladie handicapante peut impacter la vie quotidienne, le moral, l'autonomie, pouvant provoquer un état dépressif quasi permanent.

La naturopathie m'a fait comprendre l'impact qu'ont l'alimentation et le mode de vie sur notre cerveau et notre santé en général, peuvent favoriser les crises d'épilepsie.

Elle m'a aidée avec patience et régularité, à reprendre confiance en moi et à trouver des repères qui soutiennent mon équilibre nerveux.

Je partage ici 4 conseils simples, accessibles, à intégrer pas à pas dans votre vie pour retrouver progressivement davantage d'équilibre, de confiance et de sérénité au quotidien.

1. Repenser son alimentation

L'alimentation influence directement le système nerveux.

Certains aliments peuvent favoriser un état inflammatoire ou déséquilibrer le fonctionnement normal de l'organisme, y compris celui du système nerveux.

Les **aliments UltraTransformés** dits aussi AUT(plats préparés, fast food industriels...) riches en additifs, sucres cachés, graisses modifiées, les produits **acidifiants** comme le **sucré blanc** (bonbon, gâteaux, sodas ...), le **café**, les **viandes rouges** ou les **produits laitiers** dérèglent le pH interne, créant une **dysbiose intestinale**, rendant les **intestins poreux**, provoquant une **inflammation chronique** et des **carences en nutriments clés, essentiels au système nerveux**.

Ces aliments provoquent **une fuite des minéraux**, augmentant le **stress oxydatif**, **acidifiant le terrain et augmentant les tensions et la réactivité neuronale**.

Le système nerveux est en tension permanente, moins capable de gérer un afflux de stimuli (lumière, bruit, émotions...).

2. Pratiquer la respiration abdominale

Respirer... un geste que nous faisons sans y penser. Pourtant, **la manière dont nous respirons** a un impact direct sur **notre système nerveux, notre niveau de stress**, et donc sur **notre équilibre global**.

♦ Pourquoi la respiration abdominale ?

Contrairement à la respiration rapide et superficielle (liée au stress), **la respiration abdominale** est profonde, calme et consciente.

Elle mobilise le diaphragme et stimule le **système nerveux parasympathique**, celui qui favorise la détente, la digestion et la récupération.

C'est un outil naturel pour **faire redescendre la pression nerveuse** et **apaiser l'organisme**, particulièrement utile quand on vit avec un terrain épileptique.

C'est **un petit geste simple, gratuit**, et accessible partout... mais qui peut vraiment transformer votre quotidien.

3. Créer une routine bien-être

Notre corps et notre cerveau ont besoin de repères, **d'anticiper**, pour se sentir en sécurité. Quand le quotidien est trop irrégulier, le système nerveux peut s'épuiser, se dérégler... et devenir plus vulnérable aux crises ou aux tensions.

Mettre en place une routine simple, stable et douce, c'est comme offrir un cocon à votre organisme.

♦ Pourquoi c'est important ?

Le système nerveux autonome, qui gère entre autres le stress, le sommeil, la digestion et le rythme cardiaque, aime la régularité.

Des horaires stables et des gestes répétitifs, permettent l'anticipation et rassurent le cerveau, limitent les pics de stress, et aident à stabiliser l'humeur, le sommeil, et la réactivité nerveuse.

♦ Des gestes simples mais puissants

Voici quelques exemples de rituels doux à intégrer chaque jour :

- **Se lever et se coucher à heures régulières**

Le cerveau aime la constance.

Aller au lit et se réveiller à des heures fixes régule l'horloge interne, améliore la qualité du sommeil et diminue la fatigue nerveuse.

- **Marcher un peu chaque jour**

Même une courte marche quotidienne, **de préférence une marche rapide** (10 à 20 minutes) aide à oxygéner le cerveau, relâcher les tensions et sécréter des endorphines (hormones du bien-être). C'est une activité **simple** et **gratuite** qui relie le corps et l'esprit.

- **Manger dans le calme**

Prendre ses repas sans écran, en mâchant lentement, dans une ambiance paisible, permet une meilleure digestion et diminue les tensions internes.

- **Créer des rituels de transition**

Quelques minutes de respiration, une tisane, un moment d'étirement ou de silence en début et en fin de journée... Ces rituels signalent au cerveau qu'il peut relâcher la vigilance.

Une routine, ce n'est pas une prison. C'est un cadre rassurant, que vous adaptez selon vos besoins. C'est une base stable pour mieux traverser les imprévus.

4. Instaurer un rituel du soir pour un meilleur sommeil

Un bon sommeil commence **bien avant de fermer les yeux**.

En préparant doucement votre corps et votre esprit à la nuit, vous aidez votre système nerveux à passer en mode repos.

C'est ce qu'on appelle **un rituel du soir** : une série de gestes simples et répétitifs qui envoient un signal clair à votre cerveau : « Il est temps de ralentir. »

Les personnes épileptiques (et toutes celles au système nerveux sensible) sont souvent plus vulnérables aux perturbations du sommeil : endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil peu récupérateur...

Le manque de sommeil ou une mauvaise qualité de repos peut augmenter la tension intérieure et abaisser le seuil de tolérance aux stimulations, **favorisant les crises**.

En instaurant un rituel du soir, vous créez « **un sas de décompression** », un moment où tout se calme progressivement.

Un pas après l'autre

Il n'est pas nécessaire de tout changer en une seule fois.

Choisissez une ou deux habitudes qui vous semblent les plus faciles à mettre en place et laissez-leur le temps de devenir naturelles.

Chaque petit changement compte lorsqu'il s'inscrit dans la durée.

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Chaque personne vivant avec l'épilepsie est différente. Les déclencheurs, le mode de vie, les habitudes alimentaires et les contraintes du quotidien varient d'une personne à l'autre.

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour identifier vos priorités et mettre en place, à votre rythme, des habitudes de vie adaptées à votre situation, je propose des accompagnements personnalisés en hygiène de vie, en complément du suivi médical.

En savoir plus sur mes accompagnements :

<https://bertilia-correia-naturopathe.com/prestations/>



La collection Neuro Vitalité

Comprendre le fonctionnement du cerveau et du système nerveux pour retrouver équilibre, grâce à l'hygiène de vie.

Cette collection de livres a été conçue pour accompagner, pas à pas, celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leur fonctionnement cérébral, émotionnel et physiologique, sans dépendre d'une approche symptomatique.

Chaque livre peut être lu indépendamment.

Ensemble, ils forment un parcours cohérent et progressif.

Livres parus

- **Sommeil et Rythmes biologiques**
Reposer et Régénérer le cerveau
- **Stress et Equilibre nerveux**
Comprendre, apaiser et réguler naturellement le système nerveux

Livres à paraître

- **Alimentation & Terrain cérébral**
Nourrir le cerveau en profondeur
- **Activité physique, Respiration & Oxygénation**
Bouger, respirer et revitaliser le cerveau

Accéder à la page de la collection Neuro Vitalité

Scanner le QR code pour découvrir les livres de la Collection NeuroVitalité disponibles et à venir.



Pour aller plus loin

Publications, ressources et espaces thématiques

Pour retrouver l'ensemble de mes publications, articles et ressources complémentaires, vous pouvez consulter les sites suivants :

Soigner l'épilepsie autrement

Un site dédié aux personnes concernées par l'épilepsie et leurs proches.

Vous y trouverez des explications accessibles, des conseils pratiques et des agendas santé pour mieux comprendre vos déclencheurs, soutenir votre système nerveux et avancer pas à pas vers plus de stabilité.

www.soigner-lepilepsie-autrement.com

Santé neurologique & cognitive (C'est aussi le site où vous trouverez mes accompagnements et la prise de rendez-vous)

Un site dédié à l'équilibre du cerveau et du système nerveux.

Vous y trouverez des articles, pour soutenir la mémoire, la concentration, le sommeil et accompagner ceux qui rencontrent des difficultés neurologiques et/ou cognitives.

<https://bertilia-correia-naturopathe.com>

Cerveau & Vitalité des Femmes 50+

Un espace dédié aux femmes de plus de 50 ans : comprendre son corps, soutenir son énergie, apaiser le système nerveux et prendre soin de sa vitalité au quotidien.

J'y partage des conseils naturels, des routines simples et mon expérience personnelle avec certains produits FLP

<https://cerveau-femmes-50.bertilia-correia-naturopathe.com/>

Et son blog avec pour thème :

Cerveau Vitalité & Equilibre féminin après 50 ans

Articles sur la mémoire, la concentration, l'équilibre émotionnel et l'alimentation cérébrale.

<https://cerveau-femmes-50.bertilia-correia-naturopathe.com/blog-sante-femmes-50-cerveau/>

Éditions Bertilia Correia

www.editions.bertilia-correia-naturopathe.com

Site regroupant mes agendas santé, cahiers thématiques et ouvrages, ainsi que les nouveautés à venir.

Bertilia CORREIA – Naturopathe Hygiéniste

<https://soigner-lepilepsie-autrement.com>

Email : contact@bertilia-correia-naturopathe.com

Page Facebook : [Soigner l'épilepsie autrement](#)

Mentions légales – Droits d'auteur

Ce guide est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle.

Tous les textes, illustrations, contenus et mises en page sont la propriété exclusive de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion, distribution, modification, ou utilisation commerciale, même partielle, sans autorisation écrite préalable est strictement interdite.

Ce document est réservé à un usage personnel.

Merci de respecter ce travail, fruit de recherches, d'expériences et de passion, en ne le diffusant pas sans mon accord.

Pour toute demande de collaboration, reproduction ou diffusion : contact@bertilia-correia-naturopathe.com