



**Février  
2012**

**Sommaire :**

- P1 édito
- P2 ateliers du mois
- P3 conseils et astuces du mois
- P4 la page des lecteurs

**Patrick LELU**

**Naturo Relaxologue**

**Formation**

*D.U Médecines Naturelles  
de la Faculté de Médecine*

*Paris XIII*

**Chemin de la Croix**

**26160 Portes en  
Valdaine**

**Tél : 06 14 53 08 28**

**Mail :**

**patrick.lelu@gmail.com**

*Parce que votre capital santé est votre bien le plus précieux, préservez - le !*

## "STRESSES CAR ON LE VEUT BIEN"

**"STRESSES CAR ON LE VEUT BIEN"** peut paraître provocateur, mais, comme certains le savent déjà plus ou moins, il appartient à chacun d'être ou de ne pas être stressé.

Le stress fait partie de notre sur(vie) et peut être très bénéfique lorsqu'il est maîtrisé. Chercher à combattre le stress : NON. Chercher à le maîtriser : OUI.

Le stress est un phénomène normal, inévitable et présent depuis toujours. Si au départ le stress était caractérisé par une défense physique, la fuite ou le combat, pour la survie de l'être, aujourd'hui les "stresseurs" sont d'avantage d'ordre émotionnels.

L'interprétation d'un évènement est souvent plus stressant que l'évènement lui-même. Pire l'anticipation mental d'un évènement négatif qui n'existe pas encore peut être très stressant.

Les femmes sont plus stressées que les hommes. On ne sait pas si elles ont des prédispositions génétiques plus marquées, mais ce que nous savons, c'est que leur statut a évolué dans la société, avec des responsabilités familiales et professionnelles accrues.

Parmi tous les pays du monde, la France est le pays parmi lesquels on compte le plus grand nombre de stressés, et le pays où l'on consomme le plus d'antidépresseurs et autres neuroleptiques...

Puisque nous détenons tous les clefs pour gérer le stress, cela simplifie radicalement le processus.

Gérer son stress c'est se gérer dans son ensemble, car le stress est consécutif à multiple fonctionnements individuels et il est très délétère. Il est en liaison avec notre nutrition, notre sommeil, notre bien-être en général. Il guide notre comportement.

Il faut donc déterminer quelles sont les clefs et comment les utiliser dans nos fonctionnements.

Améliorer sa gestion individuelle demande certains changements dans son comportement, plus ou moins nombreux selon l'histoire de chacun.

Si tout changement est souvent synonyme de stress, peur de perdre quelque chose, peur de l'inconnu, se maîtriser, donc, gérer son stress permettra d'aborder tout changement dans sa vie.

Le stress génère les problèmes de communication, les personnes maîtrisant leur stress sont d'excellents communicants et possèdent un charisme.

Comme pour tout ce qui relève de l'individu, chacun est responsable de sa personne, de ses décisions, de ses choix dont celui de vouloir être ou non stressé... Rien ne sert de rejeter les responsabilités sur les autres... Au contraire, nous pouvons aider les autres en se responsabilisant soi-même...

*PL*

*Infosites :* [www.patricklelu.onlc.fr](http://www.patricklelu.onlc.fr)/[www.patricklelu.eklablog.com](http://www.patricklelu.eklablog.com)



Programmes  
détaillés des  
ateliers sur

Patricklelu.eklablog.com

Retrouvez les  
dates des  
séminaires  
2012 sur la  
gestion du  
stress et la  
méthode E.F.T  
sur

Patricklelu.onlc.fr



12ème balade  
naturopathique

## ATELIERS DU MOIS

Tous les lundis à Portes en Valdaine 18heures

RelaX'ActioN 1H

5 €

Respiration, auto massage do in

Moment idéal pour s'occuper de soi, être à l'écoute de son corps et lâcher prise

Parfait pour améliorer le sommeil, le transit, les circulations en général...

Groupe de 2 à 4 personnes

Dimanche 5 février à Portes en Valdaine 9heures

ATELIER CONF. 3H

25 €

Communiquer sans stress

But du thème : Améliorer nos relations ou

Comment échanger et partager sereinement avec son entourage?

Groupe de 2 à 6 personnes

Samedi 18 février à Portes en Valdaine 9heures

ATELIER 3H

25 €

Gérer son poids avec E.F.T

But du thème : Découvrir une Méthode de psycho-énergétique pour maîtriser soi-même son poids.

Groupe de 2 à 6 personnes

Samedi 25 février à Portes en Valdaine 9heures

ATELIER 3H

25 €

L'arrêt du tabac avec E.F.T

But du thème : Découvrir une Méthode de psycho-énergétique pour maîtriser soi-même son besoin de fumer.

Groupe de 2 à 6 personnes

## 13 EME BALADE NATUROPATHIQUE

Dimanche 19 février à Portes en Valdaine

13h45

Balades basées sur les liens qui nous unissent à la nature.

Ces balades gratuites, sous la responsabilité de chacun sont ce que vous décidez qu'elles soient.

De grands moments de rencontres et d'échanges.



## CONSEILS DU MOIS

**La gastro-entérite** est le résultat d'une infection et d'une inflammation du système digestif entraînant divers symptômes, nausées, vomissements, diarrhées, fièvre, crampes abdominales.

Différentes origines sont la cause de la gastro-entérite :

Origines bactériennes, salmonelles, E.coli, Shigella, transmises par les mains souillées, l'eau, et aliments contaminés.

Origines parasitaires, amibes...

Origines virales, la plus répandue, les 2/3 des cas recensés, nonavirus, rotavirus, adenovirus...

La gastro-entérite reste présente 1 à 3 jours en général, divers symptômes pouvant persister 1 semaine.

Se reposer reste la première règle en adoptant certaines mesures :

## ASTUCES DU MOIS

Prévenir la gastro-entérite en utilisant des huiles essentielles dans son quotidien :

Mettre quelques gouttes de Tea tree (Arbre à thé), pures sur les poignets de portes et dans un savon liquide pour se laver les mains.

Utiliser un diffuseur humidificateur ioniseur d'huiles essentielles, avec Menthe, Thym, Eucalyptus, Basilic...

Penser à renforcer votre terrain toute l'année.  
**Mieux vaut prévenir que guérir!**

## Mesures d'hygiène

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon.
- Nettoyer les poignées de portes à proximité d'un malade.
- Protéger son entourage si on tousse, en mettant le pli du coude devant la bouche.
- Ne pas partager aliments, verres et autres ustensiles avec une personne contaminée

## Mesures alimentaires

- Manger carottes bio et riz en buvant l'eau de cuisson.
- Boire à petites gorgées une quinzaine de verres d'eau dans la journée.

## La complémentation alimentaire

- Cure de probiotiques garantissant un apport minimal de 5 milliards de bactéries.
- Utiliser des huiles essentielles

Menthe poivrée (*Mentha pipérata*), Basilic (*Ocimum basilicum*), Thym (*Thymus vulgaris*) qui possèdent des propriétés anti infectieuses, anti-bactériennes, anti-virales, anti-spasmodiques.

Ingérer 2 à 3 gouttes mélangées dans un peu d'huile végétale 2 à 3 fois par jour.  
Ne pas donner aux enfants -3ans.

C'est le moment de prévenir les allergies saisonnières!

Besoins de conseils en complémentation alimentaire?

Contactez-moi gratuitement au  
06 14 53 08 28

ou

patrick.lelu@gmail.com



**Diffuseur humidificateur ioniseur d'huiles essentielles**



**LA PAGE DES LECTEURS**

**Ecrivez cette page.**

**Donnez-moi vos avis sur ce bulletin ou sur un sujet d'actualité concernant le bien-être, la santé, vos méthodes pour rester en forme, les techniques que vous utilisez, vos astuces, vos interrogations...**

**Vous pouvez également rédiger une petite annonce.**

**Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :**

**Patrick.lelu@gmail.com**

**Pour une parution au prochain numéro avant le 15.**

**Seules vos initiales paraîtront en signature.**

**Pour les petites annonces votre téléphone sera rajouté.**

Retrouvez  
Infos EquilibreSante  
sur  
patricklelu.eklablog.com

**Le Grand Panier Bio  
MONTELMAR**



**Présences de C.COULON et  
P.LELU**

**Vendredi 10 février**

**Vendredi 24 février**

**De 15h à 18h30**

**Pour vous conseiller!**

*Ecrivez cette page*

*Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :*

*Patrick.lelu@gmail.com*

*Pour une parution au pro-*

*Ecrivez cette page*

*Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :*

*Patrick.lelu@gmail.com*

*Pour une parution au prochain numéro.*

*Ecrivez cette page*

*Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :*

*Patrick.lelu@gmail.com*

*Pour une parution au prochain numéro.*

*Ecrivez cette page*

*Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :*

*Patrick.lelu@gmail.com*

*Pour une parution au prochain numéro.*

*Ecrivez cette page*

*Adressez votre rédaction en quelques lignes par mail :*

*Patrick.lelu@gmail.com*

*Pour une parution au prochain numéro.*