



## Dossier du mois : Joyeux Noël !

Non, je ne vais pas vous parler de crise de foie, de lourdeur digestive ou de surpoids : en cette fin d'année, je vais juste vous parler de plaisir ! Le plaisir c'est quoi ? Frederich Nietzsche le décrivait comme : « la sensation d'un accroissement de puissance. » En fait, les scientifiques s'accordent surtout à dire que la sensation de plaisir est très suggestive.

### Savoir identifier ce qui nous rend heureux :

C'est là que se situe tout le débat : savons-nous profiter de notre plaisir ? Il est parfois intéressant de **se poser dans nos vies toujours plus pressées et d'écrire tous ces moments de la journée** où l'on a ressenti cette petite chaleur intérieure, ou on a vu un sourire se dessiner automatiquement sur nos lèvres. Personnellement, j'adore le moment où j'enlève mes chaussures en rentrant chez moi : c'est un moment très simple, mais c'est un pur bonheur !

### S'offrir des moments de bonheur :

Savoir penser à soi et se faire plaisir, c'est tout simple mais il faut se le permettre... Une fois encore, cela peut être très facile comme un bain relaxant aux bonnes huiles essentielles, s'offrir [un massage](#), rencontrer ses amis, faire du bénévolat, marcher dans la forêt, et même faire l'amour ! Des études scientifiques montrent même que l'activité sexuelle régulière diminuerait les maladies cardio-vasculaires. Merci messieurs les scientifiques !

### Se faire aider :

Quand tout paraît insurmontable et qu'on ne sait plus prendre de plaisir, un suivi personnalisé de relation d'aide avec des techniques naturopathiques devra être mis en place. Se faire aider devrait être une évidence dans des cas de **spasmophilie, déprime, stress, fatigue et post opératoire ou post maladie**. N'attendez surtout pas. La **nutrithérapie** peut vous aider à retrouver le plaisir, mais également **l'exercice physique** (adapté... !), des techniques [respiratoires](#), de **psycho**, de **relaxation** et la **sophrologie**. Si besoin, des compléments alimentaires à base de **plantes**, de **vitamines** ou d'**oligoéléments** peuvent être envisagés.

→ Alors, écoutez-vous et prenez **plein de plaisir** en cette fin d'année !

### Coté recette



**Les sablés de Noël** : un incontournable des fêtes.

[Voici la recette](#)

### L'astuce en plus



**Huile pailletée pour le corps**: comment briller pour les fêtes ? [Suivez le guide !](#)

### Le coin lecture



Existe-il un gène du bonheur ? **Florence Servan-Schreiber** vous donne sa réponse. Un livre juste pour le plaisir évidemment...

### Mon actualité

Retrouvez-moi sur [mon site](#), dans la [presse](#) et à la [radio](#).

### Atelier à venir :

En janvier, 2 ateliers programmés « **Les allergies alimentaires** » & « **Cuisinez sans gluten** » Inscrivez-vous par [email](#)

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre

