



L'ÉPICERIE CÉRÉBRALE
PRÉSENTE

GUIDE PRATIQUE · BRAINCARE AU QUOTIDIEN

Le Placard *Cérébral*

*5 rayons pour les femmes
qui performant sans sacrifier*

MANIFESTE

SYNERGIES

RITUELS

Laetitia Franceschini

Fondatrice · L'Épicerie Cérébrale

epicerie-cerebrale.fr

À toi qui ouvres *ce placard,*

Si tu lis ces lignes, c'est que ton cerveau t'a envoyé un signal.

Peut-être ce moment, vers 11h, où le brouillard tombe et où tu relis trois fois le même email. Peut-être cette fringale de 15h que tu combats avec un carré de chocolat — puis deux, puis la tablette. Peut-être ces nuits qui ne réparent plus rien, ou ce mot qui se dérobe au pire moment.

Tu n'es pas en train de vieillir mal. Tu es en train de manquer de carburant.

Pendant 20 ans, ton cerveau a tourné à 200%. Il a géré tes enfants, tes parents, ta carrière, tes relations, tes doutes, tes ambitions. Il n'a jamais demandé de pause. Mais il a toujours demandé du bon carburant — et personne ne te l'a dit.

Ce placard n'est pas un régime. Ce n'est pas une liste de courses culpabilisante. C'est une carte d'intentions, où chaque rayon répond à un moment précis de ta vie de femme active.

Pas besoin de te retirer dans une cabane en Ardèche. Pas besoin de devenir une biohackeuse californienne. Tu as juste besoin de bien choisir.

Ouvre. Lis. Pioche ce qui te parle. Ferme. Reviens demain.

Bienvenue dans ton Placard Cérébral.

Laetitia

FONDATRICE · L'ÉPICERIE CÉRÉBRALE

Ce que je crois, *ce que je mange.*

Je ne mange pas pour maigrir. Je mange pour penser.

Mon placard n'est pas un garde-manger. C'est une trousse de premiers soins cognitifs.

La gourmandise n'est pas l'ennemie de ma santé. C'est sa meilleure alliée.

Je performe sans sacrifier. Le brouillard mental n'est pas le prix à payer pour ma vie.

Je nourris la femme que je veux devenir, pas celle que j'étais à 25 ans.

Mon cerveau a 86 milliards de neurones. Ils méritent un bon café — pas un yoyo glycémique.

Je n'ai pas besoin de me retirer dans une cabane en Ardèche pour prendre soin de mon cerveau.

Ce que je mets dans mon assiette aujourd'hui, c'est le carburant de la vie que je veux demain.

Pour ces matins

Allume ton cerveau.

Pour ces matins où tu relis trois fois le même email avant 11h.

TON CERVEAU TE DIT

Donne-moi un démarreur propre, pas un coup de fouet qui me lâche dans 90 minutes.

◆ LA SYNERGIE DE CE RAYON

Café Arabica	La caféine réveille. Elle allume la vigilance et l'envie de se mettre au travail.
Huile MCT C8	Le café t'allume, le MCT te tient — énergie linéaire, pas yoyo.
Cannelle Ceylan	La régulatrice silencieuse. Elle empêche le crash de 11h de venir frapper.

Pourquoi ça marche ensemble. *Le café seul est un excellent réveil, mais il manque de souffle. Le MCT seul nourrit sans allumer. La cannelle seule n'a personne à équilibrer. Les trois ensemble : on allume, on tient, on régule.*

☕ LE RITUEL DE 30 SECONDES

Le Café Clarté du matin — Une capsule de Café MCT L'Épicerie Cérébrale dans ta machine, une pincée de cannelle dans la tasse. C'est tout. (Puristes du moulu : votre version arrive bientôt.)

LE SAVIEZ-VOUS

Le cerveau utilise 20% de l'énergie du corps alors qu'il ne pèse que 2% de ton poids. Quand le glucose flanche, les cétones du MCT prennent le relais en moins de 30 minutes.

MON AFFIRMATION

Pas un café qui m'agite. Un café qui m'allume.

Pour ces moments

Pose ta charge.

Pour ces moments où ton cerveau tient cinq vies à la fois.

TON CERVEAU TE DIT

Je n'arrive plus à hiérarchiser. Tout est urgent, tout est important, tout déborde.

◆ LA SYNERGIE DE CE RAYON

Magnésium bisglycinate	Le minéral anti-stress par excellence — apaise sans assommer.
Oméga-3 EPA/DHA	Fluidifient les membranes neuronales — la pensée glisse mieux.
Cacao cru	Magnésium + flavonoïdes + un soupçon de plaisir non négociable.

Pourquoi ça marche ensemble. *Le magnésium calme le système nerveux sympathique. Les oméga-3 réparent les neurones que le stress chronique abîme. Le cacao apporte les deux, plus le plaisir — parce que la charge mentale ne se règle pas en se privant.*

🌙 LE RITUEL DU SOIR

Le carré qui pose tout — 2 carrés de chocolat noir 77%, 200 mg de magnésium bisglycinate, une gélule d'oméga-3 (label EPAX, IFOS). Au dîner ou en rentrant. (Le geste : tu poses tes clés, tu poses ton cerveau.)

LE SAVIEZ-VOUS

Une femme avec charge mentale élevée perd jusqu'à 40% de son magnésium quotidien dans les urines à cause du cortisol. Plus tu cours, plus tu en as besoin.

MON AFFIRMATION

Je ne porte pas tout. Je nourris ce qui porte.

Pour ce moment précis

15h08.

Quand le sucre crie plus fort que toi — et que tu n'as pas envie de céder.

TON CERVEAU TE DIT

J'ai besoin d'énergie là, maintenant. Donne-moi du sucre — ou trouve mieux.

◆ LA SYNERGIE DE CE RAYON

Chocolat noir 77%	Le plaisir validé. Polyphénols, magnésium, peu de sucre.
Amandes	Bons gras + protéines = satiété cérébrale durable.
Une protéine	Œuf dur, skyr, ou poignée de pois chiches grillés. Rassasie pour 3h.

Pourquoi ça marche ensemble. *Le sucre seul te donne 20 minutes d'énergie puis te jette dans le brouillard de 16h30. La graisse + la protéine + un peu de chocolat noir, c'est la formule qui dit à ton cerveau : tu as ce qu'il te faut, repose-toi sur tes réserves.*

◆ LE RITUEL DE 15H

Le triplet anti-craving — 2 carrés de chocolat 77%, une poignée d'amandes (≈12), un œuf dur OU 100 g de skyr nature. À avoir préparé d'avance — la fringale ne pardonne pas l'improvisation. (Mon Chocolat MCT est en test labo. Bientôt sur l'étagère du haut.)

LE SAVIEZ-VOUS

La fringale de 15h n'est pas un manque de volonté — c'est un creux glycémique programmé par un déjeuner trop sucré ou trop pauvre en gras. Tu ne luttas pas contre toi.

MON AFFIRMATION

Je ne combats pas mes envies. Je les redirige.

Pour ces nuits

Répare-toi.

*Pour ces nuits où tu dors — mais où tu te réveilles cassée.***TON CERVEAU TE DIT***Je dors mais je ne récupère pas. Je passe la nuit à digérer ma journée.*

◆ LA SYNERGIE DE CE RAYON

Glycine	Acide aminé apaisant — abaisse la température corporelle, signal sommeil profond.
Kiwi	Sérotonine + folates — l'étude clinique cite 40 minutes d'endormissement en moins.
Tisane d'apigénine	Camomille romaine ou passiflore — calme le mental qui rumine.

Pourquoi ça marche ensemble. *La glycine commande au corps de descendre en température. Le kiwi nourrit la voie sérotonine→mélatonine. La tisane apaise le mental. Trio = on s'endort vite, on dort profond, on se réveille reposée.*

🌿 LE RITUEL PRÉ-SOMMEIL

Le protocole 21h30 — 1 kiwi 1h avant le coucher, 3 g de glycine en poudre dans un peu d'eau, une tisane apigénine. Lumière tamisée, écrans en mode nuit. (C'est le rituel le plus boring du placard — c'est aussi celui qui change le plus la vie.)

LE SAVIEZ-VOUS

Le système glymphatique — le "nettoyage" du cerveau — ne fonctionne qu'en sommeil profond. Une mauvaise nuit, c'est de la poubelle métabolique qui s'accumule entre tes neurones.

MON AFFIRMATION

Mon sommeil n'est pas une perte de temps. C'est mon entretien.

Pour ces moments

Reste sharp.

Pour ces moments où le mot juste se dérobe au pire moment.

TON CERVEAU TE DIT

Le mot était là, je l'avais. Et puis il est parti. Ne me dis pas que ça va devenir la norme.

◆ LA SYNERGIE DE CE RAYON

Matcha cérémonial	L-théanine + caféine = focus calme, soutenu, sans tremblements.
Curcuma + poivre	Curcumine = anti-inflammation cérébrale. Le poivre la rend biodisponible.
Safran	Études cliniques solides sur l'humeur et la mémoire. Quelques pistils suffisent.

Pourquoi ça marche ensemble. *Le matcha donne le focus immédiat. La curcumine répare l'inflammation cérébrale silencieuse — celle qui voile la mémoire de travail. Le safran soutient l'humeur, condition nécessaire à un cerveau qui carbure.*

© LE RITUEL DEEP WORK

Le Golden Matcha — 1 c. à café de matcha cérémonial dans 200 ml d'eau à 75°, 1 c. à café de curcuma, une pincée de poivre noir, 5-6 pistils de safran infusés à part. (Mon Matcha MCT est en cours — parce qu'à 14h30 en visio, personne ne sort son chasen.)

LE SAVIEZ-VOUS

La neuroinflammation est aujourd'hui considérée comme l'une des causes principales du déclin cognitif lié à l'âge. Elle commence dès 40 ans — sans symptôme visible, sauf ce mot qui se dérobe.

MON AFFIRMATION

Ma tête à 50 ans sera plus claire qu'à 35 — parce que je l'ai décidé.

Ta liste de courses

21 essentiels, organisés par rayon de supermarché. Coche au fur et à mesure.

RAYON CAFÉ & THÉ

- Café Arabica de qualité (ou capsules MCT)
- Matcha cérémonial
- Tisane apigénine (camomille romaine)

ÉPICERIE

- Huile MCT C8 (ou poudre)
- Cannelle de Ceylan en poudre
- Curcuma + poivre noir
- Safran (en pistils)
- Cacao cru en poudre
- Chocolat noir 77% minimum
- Amandes nature (non grillées)

FRAIS & PROTÉINES

- Œufs bio (cuits le dimanche)
- Skyr ou yaourt grec nature
- Kiwis
- Pois chiches (en bocal ou à griller)

COMPLÉMENTS

- Magnésium bisglycinate (200–400 mg)
- Oméga-3 EPAX ou IFOS certifié
- Glycine en poudre

LE BONUS JOYEUX

Une belle tasse — pour le rituel café

Un mousser à lait — pour le café Clarté

Un carnet — pour noter ce qui change

Une pause de 10 min — non négociable

21 jours pour *reconstruire ton placard*

Pas tout d'un coup. Un rayon par semaine. Coche, observe, reviens. Pas de culpabilité dans ce rituel. Si tu sautes un jour, tu reprends. Le but n'est pas de "réussir" — c'est de te connaître mieux à la fin de ces 21 jours qu'au début.

SEMAINE 1 *Réveiller la clarté*

Le rituel café Clarté chaque matin. Observation : combien de temps avant le brouillard ?

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

SEMAINE 2 *Apprivoiser le 15h & le soir*

Le triplet anti-fringale + le carré qui pose tout du soir. Observation : qualité du sommeil ?

J8

J9

J10

J11

J12

J13

J14

SEMAINE 3 *Profondeur & focus*

Protocole sommeil 21h30 + Golden Matcha sur ton créneau deep work. Observation : mémoire, mots qui viennent ?

J15

J16

J17

J18

J19

J20

J21

Au jour 21, regarde en arrière. Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui te fait du bien ? Le placard cérébral n'est pas une destination — c'est un dialogue qui s'installe entre toi et ton cerveau.

ET MAINTENANT

Tu as ouvert *ton placard.*

Tu as lu la lettre. Tu as parcouru le manifeste. Tu as exploré les cinq rayons. Peut-être qu'une phrase t'a fait dire "oui, c'est exactement ça". Peut-être qu'une autre t'a fait lever un sourcil. Les deux me vont.

Ce qui compte maintenant, c'est ce que tu fais demain matin. À 8h. Avec ta tasse à la main.

Pas tout changer. Bien choisir. Un rayon. Un rituel. Une affirmation que tu colles sur ton frigo. C'est comme ça qu'on construit un cerveau qui dure.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les Sticks MCT arrivent.

Bientôt en pré-commande.
epicerie-cerebrale.fr

POUR RESTER EN LIEN

La newsletter Braincare-Synergies

Rituels, recettes et vraies infos pour les femmes qui performant sans sacrifier.

POUR EXPLORER ENSEMBLE

Le Bar Cérébral

Marques, événements, femmes qui vivent les synergies en vrai.
laetitia@epicerie-cerebrale.fr



Laetitia

FONDATRICE · L'ÉPICERIE CÉRÉBRALE

epicerie-cerebrale.fr · [@laetitia_franceschini](https://www.instagram.com/laetitia_franceschini)