MES PETITS PAS SANTÉ

21 CONSEILS ESSENTIELS POUR ALLER BIEN ET VIVRE MIEUX

aujourdhui.com

21 Gestes Santé pour vivre mieux en 2021

En cette année particulière, pas de bonnes résolutions impossibles à tenir sur le long terme, juste de bonnes habitudes à prendre au fil du temps !

Table des matières

Édito	3
Pourquoi les bonnes résolutions ne sont (presque) jamais tenues	5
On se prépare à réussir	6
On apprend à respirer	7
On dort comme un bébé	8
On s’arrange pour bouger	9
On exerce sa mémoire	10
On fait un bilan de santé	11
On soigne son hygiène buccale	12
On réduit le tabac	12
On se méfie de l'alcool	13
On entretient sa bonne humeur	14
On se montre généreux	15
On veille à bien s’hydrater	16
On fait le max pour manger équilibré	16
On se force à bien mâcher	17
On perd 10 kilos tranquillement	18
On contrôle ses portions	20
On abuse des antioxydants	21
On fait le plein de fibres	22
On limite le sel	23
On arrête les applis chronophages	24
On fait preuve de patience et de persistance	25

Édito

Par Philippe Monteiro, Directeur éditorial d'Aujourdhui.com

Bonne année 2021 ! Ou je devrais dire "Meilleure année 2021" !

Il paraît que le passage au nouvel an nous donne l'occasion de "renaître". Après l'année hors du commun que nous avons vécue (le magazine américain *Time* a même titré que 2020 fut " *la pire année de l'histoire*"), une certitude : nous en avons tous bien besoin !

Un sondage tout récent* nous a éclairé sur les espérances et les ambitions de nos compatriotes pour 2021, et c'est très instructif.

Si faire plus de sport (51%) et manger équilibré pour maigrir (38%) continuent d'occuper les deux premières places dans la liste des choses à améliorer, les priorités des Français ont évolué depuis l'arrivée de la pandémie et les épisodes de confinement.

La volonté de mieux dormir ou de passer plus de temps avec ses proches passe désormais après celui de voyage plus (29%) ou encore de changer de situation professionnelle.

Certaines bonnes résolutions comme arrêter de boire ou accorder plus d'attention à l'environnement ont presque disparu des radars.

Pour vous encourager à évoluer en douceur, la rédaction d'Aujourdhui.com vous offre ce guide qui vous propose 21 suggestions pour améliorer vos habitudes de vie.

Rien de radical (on sait que les "bonnes résolutions" ont un taux de succès ridicule), juste des idées pour vous pencher tranquillement sur votre forme, votre santé et votre qualité de vie. Sans pression, juste pour prendre (un peu plus) soin de vous.

Tous les petits pas que nous vous proposons sont relativement modestes. Mais si vous les mettez en place progressivement, à votre rythme, tout au long de l'année, vous pouvez devenir une nouvelle personne.

Celle qui sera plus proche de l'image idéale que vous vous faites de vous-même. Ça vaut le coup non ?

(*) Sondage BuzzPress France pour Gymlib auprès de 10.602 Français (décembre 2020)

Pourquoi les bonnes résolutions ne sont (presque) jamais tenues

Faire plus de sport, perdre 10 kilos ou arrêter de fumer, voilà dans l'ordre* les résolutions que les Françaises et les Français ont l'habitude de prendre chaque début d'année. Hé oui, 80 % de nos concitoyens avouent se lancer des défis à eux-mêmes le 1er janvier.

Mais ces "bonnes résolutions" du Nouvel An ont en général la vie courte : 80 % (là encore) des résolutions sont lâchement abandonnées avant même le mois de février.

Outre les trois grandes résolutions mentionnées, la volonté de dormir davantage se classe désormais dans le top-5, tandis que la décision de boire moins d'alcool arrive loin derrière avec seulement 7 % des gens concernés.

Les bonnes résolutions échouent car elles sont généralement trop vagues ou, à l'inverse, trop ambitieuses.

Entreprendre plusieurs changements majeurs en même importants et radicaux dans la vie en même temps (courir un marathon, arrêter le sucre, perdre 15 kg, créer son entreprise...), c'est beaucoup trop.

Si ces "bonnes résolutions" ne fonctionnent pas, comment peut-on espérer booster son capital santé pour vivre en meilleure forme dans les prochains mois ?

Et si on essayait plutôt une série de petits changements, moins contraignants et plus faciles à conserver sur la durée ?

Nous vous soumettons une série de gestes santé qui peuvent s'intégrer facilement à votre mode de vie habituel. Ces petits changements n'ont l'air de rien mais, enchaînés les uns aux autres, ils auront de vrais impacts sur votre hygiène de vie. Mieux, ils seront favorables à votre bien-être.

Pas besoin de prendre de grandes résolutions cette année pour prendre votre santé en main, contentez-vous de faire ces petits pas et vous avancerez tranquillement vers une meilleure qualité de vie.

* Baromètre annuel Carnet de Santé réalisé par Odoxa pour la MNH, France Info et Le Figaro Santé (décembre 2019).

On se prépare à réussir

Avant d'adopter ces gestes-santé qui vont avoir un impact important sur votre vie cette année, vous devez tout d'abord les transformer en objectifs concrets et mesurables.

Par exemple, si vous décidez de "manger plus équilibré", ça vous semble concret au départ, mais est-ce vraiment "mesurable" ? À quoi cela correspond-il concrètement à vos yeux ?

Allez-vous acheter le livre d'un nutritionniste pour suivre son programme alimentaire ? Prendre rendez-vous chaque mois avec une diététicienne ? Apporter un déjeuner sain au travail tous les jours plutôt qu'aller à la cantine ? Ou encore vous forcer à consommer les cinq portions de fruits et légumes "réglementaires" ? Cesser de prendre un dessert sucré à tous les repas ? Faire la cuisine vous-même chaque soir ? Arrêter d'acheter des plats surgelés ultra-transformés ?

Oui, ça veut dire quoi "manger plus équilibré" pour vous ?

Le premier geste-santé à respecter est donc de bien définir l'objectif final (il peut y en avoir plusieurs), mais aussi les différents moyens d'y arriver et la façon de mesurer les résultats.

Vous pouvez par exemple vous faire une liste de bonnes pratiques alimentaires et vous accordez un point à chaque fois que vous en respectez une. L'objectif est alors de voir si votre total de points progresse au fil des semaines et des mois.

Ce type de dispositif vous aidera à vous assurer que vous maintenez le cap vers l'objectif tout au long de l'année.

On apprend à respirer

S’il est une activité qui nous semble innée, c’est bien la respiration. C’est la première chose que nous avons faite en venant au monde : à la première goulée d’air, nos poumons se sont « dépliés » et un réflexe respiratoire s’est mis en place, qui persistera jusqu’à notre dernier souffle.

Nous respirons ainsi entre 10 et 15 fois par minute tout au long de notre vie. Cela représente 400 à 500 millions d’inspirations et d’expirations au cours d’une vie de durée moyenne. Cette seule pensée peut paraître épuisante !

L’air est notre première nourriture. Songez : chaque jour, nous absorbons environ 8 kg d’air, beaucoup plus que nous ne consommons d’aliments et de liquide réunis (environ 1,5 kg d’aliments solides et 2 kg de liquide). C'est-à- dire l’importance de la respiration dans notre fonctionnement corporel et psycho-émotionnel.

Même si trop peu de gens s’y exercent, on peut contrôler son souffle à loisir et sans efforts.

Faites-en immédiatement l’expérience : ralentissez votre souffle, puis accélérez-le ; suspendez votre respiration pendant quelques secondes, puis reprenez votre respiration normale. Vous avez accompli tout cela sans difficulté, n’est-ce pas ?

C’est ce que vous pouvez continuer faire pour améliorer votre vie quotidienne, chasser les douleurs, court-circuiter les fringales, dissoudre le stress et la tension nerveuse… Et surtout, couper court à tous les petits tracas quotidiens liés à un déséquilibre du système nerveux autonome : troubles digestifs, insomnies… Tous ces symptômes impliquent peu ou prou la tension nerveuse. En la dissipant, vous les ferez disparaître.

On comprend mieux pourquoi la respiration est au centre de toutes les techniques de relaxation et de méditation, mais aussi des pratiques énergétiques comme le yoga ou le Qi-gong.

La respiration est une porte d’entrée commune à toutes ces techniques, dont le but est toujours d’améliorer la santé et le bien-être au quotidien.

On dort comme un bébé

On sait à quel point le sommeil est important pour l'équilibre du corps et la qualité de vie. On sait aussi que ne pas dormir assez et ne pas profiter d'un sommeil de qualité, à long terme, cela nuit à la santé.

Un sommeil suffisant est essentiel car il permet à l'organisme de bien récupérer et d'être à nouveau opérationnel le lendemain. Bien se reposer est la base d'un bon fonctionnement physique, psychologique et émotionnel.

Un bon sommeil ne signifie pas toujours un long sommeil car chaque individu à des besoins différents. Pour la plupart des gens, la durée moyenne du sommeil est de 7 h 30 environ mais il existe des personnes qui n'ont besoin de dormir que 6 heures pour se sentir d'attaque.

Alors comment parvient-on à évaluer la qualité de son sommeil ? Bien dormir, c'est avant tout se réveiller en forme. Eh oui ! C'est par son impact sur la journée qui suit que l'on peut évaluer la qualité d'une nuit de sommeil.

Le mal-être et la fatigue répétés indiquent à coup sûr qu'il faut « faire quelque chose » pour améliorer son sommeil.

Si vous manquez de sommeil alors que vous dormez 7 à 8 heures par jour, cela veut sans doute dire que vous êtes un long dormeur et que vous avez besoin de plus d'heures pour bien récupérer.

Si vous êtes sujet aux ronflements, à des réveils inopinés ou à des pauses respiratoires pendant la nuit, vous devriez vous faire dépister pour le syndrome d'apnée du sommeil. Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité, parlez-en à votre médecin.

Mieux dormir, c'est surtout prendre de bonnes habitudes comme respecter des horaires de lever et de coucher réguliers (même le week-end).

On doit aussi éviter tous les excitants (café, thé, vitamine C, soda...) et l'alcool ou les repas trop riches pour le dîner.

On arrête de consulter les écrans au moins une heure avant le coucher (TV, téléphone, tablette) au profit d'activités plus relaxantes comme la lecture, la méditation ou la musique.

On aère régulièrement sa chambre, on y maintient une température ambiante de 18° et on la réserve au sommeil (et aux câlins) en évitant de regarder la télé au lit, de travailler ou de manger au lit.

On s’arrange pour bouger

Vous avez peut-être conservé ou redécouvert une activité physique que vous appréciez. Ce serait dommage de perdre cette bonne habitude pendant l’hiver car le sport favorise à la fois la ligne et la bonne humeur.

Si vous n’avez pas encore identifié l’activité idéale, c’est toujours le bon moment de vous lancer dans l’aventure ! La dépense physique est un bon antidote contre le stress et, bénéfice supplémentaire, elle aide à l'élimination des toxines. C’est ce qu’on appelle la détox du corps.

L’activité physique n’a que des avantages. Elle réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de lombalgies. Elle développe la masse musculaire, participe au renforcement des os et permet de chasser l’anxiété.

Profitez-en donc pour ressortir le vélo ou les chaussures de sport pour vous dépenser. Et pourquoi pas le roller ? Pour remodeler votre silhouette, testez l’aquabike et le cross-fit…

Piscine, step, gymnastique suédoise, etc. Le plus important est de partir avec l’idée que l’activité que vous allez choisir est une source de bien-être et de plaisir pour vous. C’est important qu’elle vous plaise parce qu’idéalement, il faudrait la pratiquer à raison de trois fois par semaine pendant 45 minutes.

Et si vous manquez de temps, remplacez ces activités ludiques ou sportives par une marche rapide quotidienne. Et souvenez-vous : empruntez toujours les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escaliers mécaniques…

On exerce sa mémoire

Pour maintenir la mémoire en bon état de fonctionnement, il faut la solliciter le plus souvent possible. La lecture, l'apprentissage et les jeux comme les échecs, le bridge, le sudoku, le scrabble sont des activités mentales stimulantes qui vont réduire les risques de maladies neurodégénératives.

Par exemple, la maladie d'Alzheimer est caractérisée par une dégradation progressive de la mémoire et de certaines fonctions intellectuelles.

Pour exercer sa mémoire, on peut employer différentes techniques, à commencer par l'association de mots. Si, par exemple, la date d'anniversaire de votre mariage est le 28 mai, vous pouvez bâtir un petit scénario à base d'homonymes : "J'ai bu du vin (20), j'ai dit oui (8) et j'ai dégusté des mets (Mai) succulents".

On peut procéder de même avec les noms des gens, collez à leur nom un mot précis, quand vous les verrez ce mot "apparaîtra" dans votre tête et le nom qui va avec automatiquement. À vous de faire preuve d'imagination.

Le truc du magnétophone est également une technique de mémorisation performante. Vous avez vu et revu votre film favori et vous en connaissez les dialogues par cœur : c'est la même chose pour n'importe quelle information à retenir.

Répétez-la à voix haute, enregistrez-vous, écoutez-vous autant de fois que nécessaire... En revanche, si vous lisez 20 fois de suite la même information, cela ne marche pas car vous utilisez seulement votre mémoire visuelle : le bourrage de crâne n'est pas forcément le meilleur allié de la mémoire. Ne vous limitez pas à vos yeux, ouvrez grand vos oreilles !

Autre exemple, la concaténation se révèle très efficace pour bien mémoriser une énumération. Il s'agit, à partir des mots à retenir, de créer un mot ou une expression mais qui vous aidera à ne pas oublier ce que vous souhaitez mémoriser.

Par exemple, pour se rappeler l'ordre des planètes en partant du soleil, on peut se dire cette phrase : "*Mon vélo tourne mal, je suis un nouveau piéton*." En effet, "Mon" commence comme Mercure, "Vélo" comme Vénus, "Tourne" comme Terre, etc.

De la même façon, pour connaître la valeur du nombre Pi, dix chiffres après la virgule, les étudiants apprennent une phrase dans laquelle ils peuvent compter le nombre de lettres de chaque mot : "Que j'aime à faire apprendre un nombre utile aux sages". Que = 3 lettres, j = 1 lettre, aime = 4 lettres...

On fait un bilan de santé

Avant de commencer à bouger, il est important de connaître votre état de santé et votre niveau de forme. De manière générale, vous pouvez programmer une consultation chaque année chez votre médecin pour qu'il contrôle (au minimum) votre poids, votre tension artérielle, vos vaccinations, votre taux de cholestérol et votre glycémie (taux de sucre dans le sang).

Vous pouvez aussi demander une analyse d'urine et/ou une prise de sang pour qu'il contrôle le bon fonctionnement de vos reins et de votre foie.

En fonction des facteurs de risque liés à votre âge, votre médecin pourra aussi vous proposer un dépistage du cancer colorectal ou encore de l'ostéoporose, un examen de la prostate. Chez les femmes après 50 ans, on recommande une mammographie tous les deux ans.

Pour une bonne prévention-santé, il est également indiqué de consulter certains médecins-spécialistes à intervalles réguliers. Chez les femmes à partir de 25 ans, on recommande notamment un examen gynécologique, une palpation des seins et un dépistage du cancer du col de l'utérus.

À tout âge, pour les deux sexes, on recommande une visite régulière chez l'ORL pour le contrôle de l'audition et une autre chez le dentiste pour un détartrage et la prévention des caries.

Pensez aussi au dermatologue pour une inspection de routine des grains de beauté ou des tâches qui peuvent changer d'aspect. Et prenez rendez-vous chez l'ophtalmologue pour dépister des troubles visuels ou, après 55 ans, une éventuelle dégénérescence maculaire.

On soigne son hygiène buccale

Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut entraîner de graves problèmes de santé. Les bactéries qui se développent dans la bouche peuvent entraîner des risques de maladies des gencives (parodontopathie), de mauvaise haleine et même, dans certains cas très sérieux, de cancer de la bouche (souvent favorisé par le tabac).

Les deux moyens le plus simple de faire échec aux bactéries est de se brosser les dents au moins deux fois par jour et d'utiliser quotidiennement du fil dentaire. On ajoutera évidemment à ces mesures de prévention, des consultations chez le dentiste deux fois par an.

Idéalement, le brossage des dents doit être effectué pendant une durée de 3 minutes après chaque repas pour éviter la formation de la plaque dentaire et des caries.

Pour n'oublier aucune zone, on recommande de respecter le même rituel à chaque brossage. On peut par exemple commencer toujours par les dents en haut à droite et terminer par celles en bas à droite.

Pour un nettoyage efficace, on conseille d'utiliser sa brosse-à-dents pour effectuer des mouvements rotatifs lents toujours verticalement et de brosser la face interne et la face externe de chaque dent. On peut ensuite s'occuper du dessus des dents, avec un mouvement de va-et-vient horizontal.

Les brosses à dents classiques ne permettent pas toujours d'éliminer les résidus et la plaque dentaire situés dans les espaces interdentaires. Pour terminer le brossage, on peut donc utiliser du fil dentaire.

On réduit le tabac

Pour les fumeurs, l'abandon du tabac est un énorme défi. Mais si vous réfléchissez aux avantages qu'elle entraîne, ça vaut peut-être la peine de le relever.

Ce serait sans doute une bonne idée de consulter votre médecin pour faire une prise de sang et une radio des poumons ; ça vous permettra de savoir où vous en êtes.

Si vous ne souhaitez par arrêter, la bonne attitude est de limiter le plus possible votre consommation. Une bonne manière d'y parvenir est de vous obliger à fumer à l'extérieur de votre logement et de vous donner une heure limite pour la dernière cigarette de la soirée.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, d'autant que de très nombreuses ressources sont désormais disponibles maintenant, ce pourrait être l'année où vous deviendrez non-fumeur. Consultez le site Web de J'Arrête.

De très nombreuses solutions ont été mises au point pour arrêter le tabac, le tout est d'identifier celle qui vous correspond le mieux. On connaît bien les substituts nicotiniques (gommes, pastilles à sucer, patchs, sprays pour la gorge...), l'hypnose et la méditation qui sont plébiscités par certains fumeurs.

Au rayon des méthodes naturelles, on peut aussi ajouter l'acupuncture, la phytothérapie (avec des plantes comme la valériane, la rhodiola ou le kudzu) ou encore l'aromathérapie avec notamment les essences d'agrumes (orange amère, mandarine ou pamplemousse).

Pour mettre toutes les chances de votre côté, n'hésitez pas non plus à informer votre entourage de votre décision, et à consulter un tabacologue en appelant le 3989 et/ou à visiter le site www.tabac-info-service.fr.

On se méfie de l'alcool

L'alcoolisme est de toute évidence un grave problème qui peut influer sur la santé et sur le rapport aux autres. La consommation d'alcool à la quarantaine peut en outre avoir des répercussions sur le plan cognitif bien des années plus tard.

C'est l'hypothèse qui s'est dégagée des conclusions d'une étude de la Faculté de médecine de l'université d'Exeter (Royaume-Uni), conduite entre 1992 et 2010. Les personnes qui ont eu des soucis avec l'alcool à la quarantaine auraient deux fois plus de chances de développer de graves troubles cognitifs.

Comme le tabac, l'alcool est souvent à l'origine de plusieurs types de cancers, en particulier au niveau ORL. Si vous souhaitez diminuer votre consommation, vous pourrez commencer par suivre quelques conseils de bon sens.

Vous pouvez ainsi éviter de reprendre systématiquement le fameux “petit dernier pour la route" et ne plus “culpabiliser” en laissant dans votre sillage des verres à moitié pleins ou des bouteilles entamées.

D’abord, vous pouvez opter pour les boissons les moins alcoolisées comme les vins, ou la bière. Vous avez la possibilité de vous fixer un jour sans alcool par semaine et d’augmenter progressivement les jours d’abstinence au fil du temps. Vous pouvez aussi vous fixer une heure limite pour le dernier verre.

Si votre intention est d’arrêter, mettez toutes les chances de votre côté, en consultant un addictologue ou le CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) le plus proche de chez vous.

On entretient sa bonne humeur

Vous connaissez sans doute la fameuse formule de Voltaire : “J’ai décidé d’être heureux parce que c’est bon pour la santé.” Rien n’est plus vrai !

Le moral et la bonne humeur sont précieux pour maintenir une bonne qualité de vie et entretenir son capital santé.

Pour lutter contre les baisses de moral et même les prévenir, prenez du temps pour vous : consacrez plus de temps à vos passions et vos hobbies.

Que vous cherchiez à écrire un scénario, à cultiver des légumes exotiques ou que vous adoriez faire des puzzles, trouvez du temps pour faire ce que vous aimez, même si vous avez l'impression d’avoir des tonnes d’obligations par ailleurs. Vous créerez des émotions positives qui vont façonner votre vie.

Passez du temps avec vos proches, c’est bon pour le moral, le bien-être et donc pour la santé. Le fait de rencontrer régulièrement des personnes qui tiennent à vous va entretenir votre énergie. Assurez-vous de consacrer au moins deux heures par semaine à consolider vos liens amicaux.

N’hésitez jamais non plus à demander de l’aide autour de vous. La vie actuelle est stressante et il est parfois difficile de conserver le moral tout le temps. Faites-vous aider par des amis ou des membres de la famille en cas de déprime ou d’idées noires. L’accompagnement est essentiel pour retrouver la joie de vivre.

On se montre généreux

Une grande partie de notre société est orientée autour de l'acte de posséder. D'avoir plus, de consommer plus, d'augmenter son pouvoir d'achat. Mais les études montrent qu'au-delà de cette consommation, on peut grandement améliorer son bien-être et sa santé en étant généreux. En donnant, en partageant, en aidant.

Selon une méta-analyse publiée dans le Journal BMC Public Health, les décisions de participer à des actions associatives, des programmes de bénévolat ou de dons, sont susceptibles d'améliorer le bien-être et la santé grâce au renforcement des relations sociales.

En étant davantage en contact avec les autres, en faisant preuve d'empathie plus souvent, on réduirait les risques de dépression, de stress, de fatigue mentale, et on améliorerait aussi bien son bien-être que sa santé.

Alors faites preuve de générosité, donnez de votre temps à une cause qui vous est chère et, si vous en avez les moyens, faites un don à une association en accord avec vos valeurs.

Vous serez de meilleure humeur plus souvent en consacrant votre énergie à des nobles causes. Vous n'êtes pas obligé de devenir Mère Teresa, mais intéressez-vous aux autres...

Vous vous sentirez mieux en aidant d'autres personnes à trouver leur chemin et réaliser leurs rêves : que ce soit pour apprendre à lire à des adultes, en aidant les gens dans le besoin ou simplement en tondant la pelouse de votre voisine octogénaire.

Oui, en rendant régulièrement service à ceux qui vous entourent, vous deviendrez une version "augmentée" de vous-même. Vous aurez la fierté de vous sentir utile et conséquence... Vous serez plus heureux(se).

On veille à bien s’hydrater

Boire permet d'éliminer les toxines et procure un sentiment de satiété. Ça ne peut avoir que des effets bénéfiques sur l'organisme. Il est donc essentiel de bien s'hydrater, c’est-à-dire d'absorber au moins 1,5 litre tous les jours. Dans ce volume, on peut intégrer le thé, les tisanes et autres infusions.

Il n’est pas toujours facile de boire pendant la journée, donc voici quelques astuces à garder en tête.

On peut boire au réveil. Au début, c’est étrange, mais on prend vite l'habitude de commencer la journée avec un verre d'eau. On peut l'agrémenter d'un citron pressé.

On peut boire un verre d'eau dès qu’on ressent un petit creux. Double-bénéfice : souvent, on constate aussi que la faim disparaît.

On peut boire “pratique" : pour être certain d’atteindre son quota journalier, on se déplace toujours avec une bouteille spécialement destinée à cet effet. Les petites bouteilles de 50 cl sont parfaites pour cet usage, il suffit de la remplir trois fois dans la journée et, en quelques gorgées, le tour est joué.

On peut boire à la paille car on absorbe l'eau plus vite et en plus grande quantité que dans un verre ou au goulot. Ça marche vraiment !

Boire beaucoup est loin d'être une mission impossible. En intégrant plus d'opportunités de vous hydrater dans vos routines et en conservant une bouteille d'eau dans votre champ visuel en permanence, vous allez boire beaucoup sans même vous en rendre compte.

On fait le max pour manger équilibré

En matière de santé, l’alimentation est à l’origine de bien des maux. Par manque de temps ou à cause des contraintes de la vie quotidienne, on s’arrange souvent à manger ce qui nous plaît ou ce qui nous semble “pratique et prêt à l’emploi”, mais pas forcément ce dont le corps a besoin.

Pour améliorer votre hygiène de vie, rester en bonne santé et maintenir votre poids de forme, choisissez tout simplement les bons aliments. Essayez de réduire progressivement les produits industriels raffinés et privilégiez les produits frais locaux et les produits de saison.

Préférez également les produits non transformés et non raffinés qui conservent davantage de nutriments.

Un repas équilibré consiste à apporter à l'organisme les bonnes proportions de macronutriments (protéines, lipides, glucides), de micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments…), de fibres et d'eau.

C'est finalement assez simple de composer un repas équilibré : imaginez une grande assiette qui contient tous les aliments de votre repas (entrée et dessert compris). Divisez l'assiette en trois parties et répartissez correctement l'ensemble des aliments.

La moitié de votre assiette est composée de légumes et de fruits ; cela inclut les crudités de l'entrée et le fruit éventuel du dessert.

Un quart de l'assiette contient les féculents : céréales, légumineuses et dérivés comme le pain ou les pâtes.

Un quart de l'assiette contient les protéines : viandes, poissons, œufs mais aussi produits laitiers.

Enfin, n'oubliez pas d'ajouter l'équivalent d'une phalange de votre index en graisses (une noix de beurre ou l'huile de la vinaigrette) et un verre d'eau à boire au cours du repas.

On se force à bien mâcher

La mastication est l'acte par lequel les aliments sont broyés avec les dents de sorte à permettre la déglutition et la digestion. Ce phénomène engage les muscles de la mâchoire.

La mastication est la première phase très importante de la digestion. On doit se rappeler que la première des cinq étapes de la digestion se situe dans la bouche. Grâce aux enzymes de la salive qui se mélangent aux aliments pendant la mastication. Il faut donc savoir prendre le temps de mâcher !

Un bon broyage des aliments multiplie par deux ou trois l'efficacité des enzymes digestives. L'estomac aura donc plus de facilité à poursuivre ce travail.

Et la digestion étant plus efficace, l'assimilation des nutriments va s'améliorer également. Le tube digestif dans son ensemble sera mieux drainé, ce qui allègera le travail des organes émonctoires (reins, foie et intestins).

Pendant chaque repas, vous devez toujours veiller à bien mastiquer. C'est essentiel. Ce simple réflexe aide le corps de plusieurs manières. La digestion est facilitée car les aliments s'imprègnent de salive dans la bouche. Or, celle-ci contient des enzymes digestives.

Les graisses seront ainsi mieux émulsifiées et mieux métabolisées. Essayez de multiplier par deux votre temps de mastication. En prime, vous entendrez plus distinctement les messages de satiété que votre système digestif envoie à votre cerveau, et vous mangerez moins sans vous priver pour autant.

On perd 10 kilos tranquillement

Perdre du poids est sûrement la décision personnelle qui revient le plus souvent en début d'année. C'est normal car on sait que le fait d'atteindre un poids-santé (cela correspond à un IMC compris entre 18,5 et 25) réduit considérablement les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète et améliore la santé et le niveau de forme. Mais ce n'est pas tout.

Sur le plan psychologique, c'est aussi un moyen efficace pour retrouver confiance en soi et se sentir plus à l'aise dans son corps.

Une étude consacrée à l'hygiène de vie et aux pratiques alimentaires, publiée en 2018 dans la revue scientifique *Eating Behaviors Journal* a montré que la prise régulière de repas équilibré et la recherche globale de bien-être sont deux moyens efficaces pour perdre du poids durablement.

Si vous réussissez à adopter quelques-uns des gestes-santé que nous vous recommandons, ce sera facile de perdre les quelques kilos qui vous embarrassent.

Si vous associez un bon état d'esprit (sans épisodes de stress trop fréquent), une activité physique régulière et l'alimentation la plus équilibrée possible, vous vous donnerez beaucoup d'atouts pour perdre du poids.

Pas besoin de partir en quête du régime idéal ou à vous imposer des contraintes que vous allez abandonner au bout de quelques jours, commencez à adopter progressivement de meilleures habitudes alimentaires et continuez à faire régulièrement un peu d'exercices physiques.

Si perdre de 8 à 10 kilos en 2 mois vous intéresse, nous sommes heureux de vous inviter gratuitement à participer à un programme de rééquilibrage alimentaire sur Mon-Regime-Minceur.com.

Ce programme a été élaboré par des professionnels de la nutrition, c'est-à-dire l'équipe des diététiciennes d'Aujourdhui.com. Il est à la fois pratique, équilibré et facile à suivre.

Il vous propose 10 petits pas minceur (les règles d'or pour perdre du poids) et 8 semaines de menus variés et équilibrés dans un Ebook à télécharger dès votre inscription.

Mon-Regime-Minceur.com est un programme 100 % gratuit, difficile de faire mieux pour perdre vos 10 kilos en trop, non ?

Rééquilibrage alimentaire 100 % gratuit sur mon-regime-minceur.com

MON régime minceur

On contrôle ses portions

Pour éviter de trop manger et limiter les excès, on peut commencer par surveiller la taille de nos portions. Des études ont montré que des portions réduites favorisent la perte de poids ou le maintien d'un poids-santé parce qu'elles contribuent à enrayer la suralimentation.

Pour traduire rapidement les recommandations nutritionnelles en taille de portions d'aliments dans l'assiette, on peut s'appuyer sur les différentes parties de la main (paume, main entière, phalanges, etc.).

La bonne portion d'eau au cours du repas équivaut à un verre. Idéalement, vous devez boire au moins 1,5 litre d'eau par jour en moyenne (tout au long de la journée) et davantage en cas de grosses chaleurs ou d'effort physique intense.

La bonne portion de légumes pour un repas correspond à la contenance des deux paumes de vos mains (ou vos deux poings serrés). Les légumes représentent la plus grande partie de votre assiette (on recommande la moitié de l'assiette).

Pour les fruits, le slogan "5 fruits et légumes par jour" vous autorise à dépasser la taille de votre main entière. La portion idéale pour un fruit est de 80 à 100 g alors allez-y !

La bonne portion de beurre ou d'huile au cours du repas doit être égale à la phalange de votre index.

La bonne portion de pain correspond à une longueur allant du bas de la main jusqu'au bout des doigts. Attention car s'il y a également des féculents au menu (pâtes, pommes de terre, riz...), la portion de pain doit être ramenée à l'équivalent de la paume de la main.

Votre portion de protéines doit correspondre à la paume de votre main. L'équivalent d'un steak haché surgelé. Privilégiez la viande blanche, notamment avec la volaille. La consommation de viande rouge, elle, ne doit pas dépasser 500 g par semaine.

Pour le poisson, la portion doit aller du bas de votre main jusqu'au bout des doigts (à l'exception du thon qu'on doit considérer comme une viande). Il est conseillé de consommer du poisson deux fois par semaine. Il doit représenter le quart de votre assiette.

Votre portion de fromage quotidienne est l'équivalent de deux doigts, soit 30 g. Pour le lait, la portion est de 15 cl et pour le yaourt, un pot de 125 g.

On abuse des antioxydants

Quand l'organisme décompose les aliments, il produit notamment des molécules que l'on appelle les radicaux libres. Au fil du temps, leur multiplication dans l'organisme peut favoriser les infections, les cancers, les inflammations et les maladies cardiaques.

L'un des meilleurs moyens de défendre son corps contre les radicaux libres est de toujours veiller à intégrer des antioxydants dans son alimentation.

Les fruits et légumes frais renferment la plupart des anti-oxydants. Le bêtacarotène est présent dans tous les fruits et légumes oranges (carottes, mangues, melon…). Le lycopène se trouve dans les fruits et légumes rouges (pastèque, tomates…). Les anthocyanes abondent dans les fruits violets ou noirs (myrtilles, cassis…).

On trouve aussi de la quercétine dans les oignons, les pommes ou les poivrons. Quant aux polyphénols, la peau et les pépins du raisin en regorgent. Il faut donc bien mâcher les grains pour en bénéficier.

Pour bien comprendre comment les antioxydants agissent dans l'organisme, on peut prendre l'exemple d'une pomme qu'on coupe en deux. Elle risque de brunir rapidement, sauf si on la trempe dans du jus d'orange, riche en antioxydants (en l'occurrence de la vitamine C). Dans ce cas, elle reste blanche.

Une consommation quotidienne de végétaux variés constitue la base essentielle d'une bonne alimentation anti-oxydante. Ce sont bien eux les vrais aliments anti-âge !

On fait le plein de fibres

Les fibres alimentaires sont les résidus d'aliments d'origine végétale, qui ne peuvent être entièrement décomposés par les enzymes digestives humaines. Elles ne sont donc pas digérées, ce qui signifie qu'elles sont évacuées par l'organisme.

Les fibres favorisent le transit intestinal. Elles augmentent le volume des selles, leur hydratation ainsi que leur évacuation. Elles sont efficaces contre les troubles de digestion (constipation, ballonnements, ...).

Une alimentation trop pauvre en fibres favorise la constipation. Les fibres ont un rôle dans le transit intestinal car elles augmentent le volume du bol alimentaire et la consistance des selles grâce à leur pouvoir d'absorption de l'eau.

Les fibres solubles et insolubles doivent être consommées à parts égales à raison de 30 g de fibres par jour. Cela doit être associé à une hydratation importante (1,5 litre au moins) car les fibres gonflent en présence d'eau. Cela augmente le volume et le poids des selles qui progressent alors plus vite dans l'intestin.

Parmi les aliments les plus riches en fibres, on compte les céréales et leurs dérivés (son de blé, d'avoine...) qui contiennent toutes en grandes quantités, les légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles...), les légumes (en particulier les artichauts, asperges, épinards, haricots verts...), les fruits qui sont à consommer le plus possible avec leur peau, et certains oléagineux comme les noix, amandes, noisettes.

Enfin, veillez à avoir une flore intestinale équilibrée et performante en consommant des aliments riches en probiotiques (yaourts, olives, aliments fermentés...).

On limite le sel

S’il est bien un sel minéral dont on ne risque pas de manquer, c’est bien le sel. Les études le montrent, un grand nombre de nos concitoyens consomment près de deux fois la quantité de sel recommandée, fixée par les autorités de santé à 6 g par jour.

En plus de contribuer à la rétention d’eau (et aux ballonnements), le sel augmente la pression artérielle. Notre apport en sel vient en général à 80 % des préparations alimentaires industrielles, et seulement à 20 % de la salière. Sans surprise, le sel se retrouve principalement dans des aliments à limiter comme les biscuits apéritifs, la charcuterie, les fromages, le ketchup ou la vinaigrette.

Les aliments ultra-transformés en contiennent également beaucoup, alors prenez le temps de bien lire les étiquettes. Évitez notamment les plats prêts à réchauffer, les sauces prêtes à l'emploi, les soupes en sachet, les plats surgelés ou les viandes en conserve.

Une alimentation faible en sel diminue le risque de maladies cardiovasculaires, d’hypertension et de prise de poids.

Attention aussi à certains aliments considérés comme sains et qui sont souvent recommandés dans les régimes minceur. Parmi eux, on trouve certaines eaux minérales ou gazeuses, des poissons gras comme les sardines, le thon, le saumon (surtout s'il est fumé) ou les légumes marinés du type choucroute, cornichons, olives, betteraves au vinaigre…

Il faudra juste éviter d'en consommer tous les jours.

On arrête les applis chronophages

Vous avez l'impression que votre téléphone mobile est votre meilleur ami, mais c'est aussi l'un des plus gros handicaps à votre productivité.

Il a été démontré que le fait de garder son téléphone dans la même pièce, même éteint, diminuait la capacité de concentration et, par conséquent, l'efficacité au travail.

Si vous voulez retrouver une certaine sérénité dans vos activités routinières, tentez de ne pas garder votre téléphone en permanence dans votre champ de vision.

Laissez-le dans votre sac ou mettez-le dans un tiroir par exemple. Vous devez trouver un endroit où, pour aller le récupérer, il faut prendre une décision consciente.

Pour certains d'entre nous, ce petit changement fera une grosse différence car si on peut atteindre son téléphone et le prendre en main, en général on le fait.

Si vous rangez votre téléphone, vous éviterez les distractions et n'aurez pas la tentation de consulter vos messages et notifications toutes les cinq minutes. 99 % du temps, ces informations n'ont aucun caractère d'urgence.

En vous séparant de votre téléphone bien aimé pendant que vous travaillez ou que vous faites quelque chose d'important, vous serez en mesure de vous concentrer plus facilement sur les tâches à accomplir. Vous deviendrez plus productif tout au long de la journée.

Si vous n'êtes pas prêt(e) à un changement aussi radical, vous pouvez dans un premier temps choisir la manière douce en supprimant les notifications de vos applis les plus chronophages.

Pour la plupart des gens, il s'agit des réseaux sociaux comme Facebook ou Instagram, des messageries comme WhatsApp, des alertes emails ou des jeux du type Candy Crush…

En vous en débarrassant, vous allez libérer du temps et de l'énergie pour vous consacrer à ce qui compte vraiment.

On fait preuve de patience et de persistance

Rappelez-vous la tortue de Jean De La Fontaine qui “se hâte avec lenteur” avec “son train de sénateur”. N’oubliez pas que c’est avec des petits pas, faciles à faire, qu'on finit par aller au bout de son objectif. Pas avec des grandes résolutions qu’on abandonne au bout de quelques semaines...

Gardez l'esprit fixé sur vos objectifs principaux, mais privilégiez une démarche simple et progressive. L'idée, c'est d'accumuler tranquillement d'excellentes habitudes pour qu'elles viennent prendre le pas sur les anciennes (certainement moins bonnes) et les remplacer.

La persévérance, la patience et la motivation se travaillent mais il faut disposer des bons outils et de la bonne stratégie à cet effet.

Contrairement à ce que vous avez l'habitude d'entendre, ne regardez pas trop devant vous, mais plutôt derrière pour garder votre détermination intacte.

En effet, si, quand vous commencez, vous considérez le chemin qu'il vous faut encore parcourir pour arriver au bout (votre objectif final), vous risquez de vous décourager tant l'horizon semble éloigné.

En revanche, si dès les premiers jours, vous décidez de regarder derrière vous et constatez les efforts que vous avez déjà fournis pour en arriver là, vous aurez moins tendance à baisser les bras et à renoncer.

Lorsque vous vous fixez un objectif, il est aussi judicieux de tenir un journal qui vous aidera à vous remémorer les différentes étapes qui ont été franchies.

Et plutôt que de garder le silence sur votre objectif, n'hésitez jamais à le partager avec votre entourage. En informant les autres de votre décision de changement, vous les invitez implicitement à vous aider et à vous soutenir.

Tous ces changements que nous vous proposons sont relativement petits. Mais si vous les mettez en place progressivement, à votre rythme, tout au long de l'année, vous serez bientôt une nouvelle personne. Celle que vous voulez devenir.

21 Gestes Santé pour vivre mieux en 2021

En cette année particulière, pas de bonnes résolutions impossibles à tenir sur le long terme, juste de bonnes habitudes à prendre au fil du temps !

Pour vous encourager à évoluer en douceur, la rédaction d'Aujourdhui.com vous offre ce guide qui vous propose 21 suggestions pour améliorer vos habitudes de vie.

Rien de radical (on sait que les "bonnes résolutions" ont un taux de succès ridicule), juste des idées pour vous pencher tranquillement sur votre forme, votre santé et votre qualité de vie. Sans pression, juste pour prendre (un peu plus) soin de vous.

Tous les petits pas que nous vous proposons sont relativement modestes. Mais si vous les mettez en place progressivement, à votre rythme, tout au long de l'année, vous pouvez devenir une nouvelle personne.