

Alexandra Martin
Clotilde Rolland

POUR ELLES

6 Clés du Bien-être

COMMENT OPTIMISER VOTRE
CAPITAL SANTÉ !

CONTENU

01

MANGEZ SAIN,
VARIÉ ET
ÉQUILIBRÉ

02

BIEN DANS SA
TÊTE, BIEN DANS
SES BASKETS

03

DORMEZ BIEN ET
SIESTEZ SANS
CULPABILISER

04

SOYEZ À
L'ÉCOUTE DE
VOTRE CORPS

05

BOUGEZ ET
RENOUEZ AVEC LA
NATURE

06

ÉVITEZ LES
NOCIFS

P R É A M B U L E

Le **guide que vous tenez entre vos mains n'a pas de vocation médicale.**



Ce livre blanc présente un **caractère purement informatif**. Les informations ici présentes ne doivent en aucun cas être considérées comme des conseils médicaux. **Avant l'application de nos conseils et avant toute prise de décision, prenez toujours le temps de discuter avec votre médecin traitant ou votre pharmacien.** Ce professionnel vous donnera son avis éclairé, en fonction de votre état de santé.

Les informations présentes dans ce livre blanc sont donc **destinées à améliorer votre bien-être et non pas à remplacer votre consultation chez un médecin.** En aucun cas les informations données ici ne peuvent remplacer, modifier ou supprimer un traitement médical.

Il est de la responsabilité du lecteur de s'assurer de la pertinence des contenus proposés. **Le lecteur ne pourra en aucun cas tenir les auteurs pour responsables de son utilisation des informations fournies.**

P R É A M B U L E

Le **guide que vous tenez entre vos mains n'a pas de vocation médicale.**



Les conseils s'adaptent en fonction des facteurs de risque de chaque lecteur. Si vous souffrez d'une maladie connue (cholestérol, diabète, hypertension artérielle, surpoids ou obésité, ...) si vous avez une hypersensibilité alimentaire, des allergies connues ou si vous présentez des symptômes que vous font penser à une maladie, ne prenez pas les choses à la légère : **parlez-en à votre médecin.**

Le livre blanc que vous lisez **ne vous apportera aucun traitement**, mais vous donnera **quelques réponses qui vous aideront, nous l'espérons, à comprendre ce qu'est l'hygiène de vie, le capital santé et ce que sont les impacts sur votre santé.** Nous espérons toutefois, qu'il pourra constituer un repère efficace dans votre quête d'informations du bien-être.



Avec tout notre amour & notre bienveillance,

Prenez soin de vous !
Alexandra et Clotilde.



Introduction

Vers une vie
plus saine



POURQUOI OPTIMISER SON CAPITAL SANTÉ

Prendre soin de soi, **prendre soin de sa santé** est d'une grande importance. Trop souvent, on s'oublie au profit d'autrui, de sa famille et de son travail. Mais comment prendre soin des autres si on tombe malade ou qu'on devient trop fatigué ?

Notre **corps, cette mécanique formidable d'ingéniosité** issue de l'évolution sur des millions d'années, est notre première maison et notre premier véhicule sur Terre.

Vous comme nous, bougez, marchez, riez, parlez et aimez grâce à ce corps.

D'ailleurs, quand on est malade ou qu'on a mal quelque part ou encore que l'on souffre d'un handicap, momentané ou prolongé, la vie est parfois moins simple... En tout cas, elle demande une grande adaptation, aussi bien physique qu'émotionnelle.

Parfois même, c'est la vie entière qui est remise en question !

Aussi, **le contexte sanitaire mondial actuel nous invite à nous remettre en question la notion même de santé.** Quel est notre avenir sur la planète ? Une pandémie, un grand choc émotionnel, un traumatisme qui ressurgit et voici tout ce qu'on croyait fermement établi remis en cause. Car la vie use de toutes ses formes possibles... La vie ruse et voici qu'un petit virus remet en cause le fonctionnement de l'ensemble des pays du globe.

Alors à notre niveau, que pouvons-nous faire pour pallier tout cela ? Ou au minimum pour **optimiser son capital santé** ? Donc rester en bonne santé, être bien, le mieux possible, le plus longtemps possible, avec nos proches.

Cela passe par **l'hygiène de vie** et justement, c'est ce que nous vous proposons avec nos **6 clés du bien-être.**

Clés que nous avons à cœur de partager avec vous, car nous estimons qu'il est du devoir de chacun d'aider son prochain quand nous avons la possibilité et que donner, recevoir, font partie des plus grandes richesses de la vie.



L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DE VIE

Qu'appelle-t-on **l'hygiène de vie** ? Ce sont toutes les actions que l'on met en place au quotidien pour retrouver et garder un état de santé de la meilleure qualité possible.

L'hygiène, **du grec hugieion** signifiant la **santé**, désigne une branche de la médecine analysant et regroupant les actions possibles, individuelles ou collectives visant **à conserver ou à favoriser un état de bonne santé** aussi bien **physique, mentale, qu'émotionnelle**.

C'est à chaque personne de **prendre soin d'elle-même et de son hygiène de vie**, ainsi que d'appliquer les mesures nécessaires dans son quotidien donc de prendre conscience des choix qui s'imposent !

Ce qui n'empêche pas de se faire aider et de notre côté, **de vous accompagner en vous fournissant nos 6 clés !**



Ces **6 clés ont été testées et approuvées pour leur impact positif sur le bien-être physique et mental.** Car le mental a une place primordiale sur notre façon de nous adapter à notre environnement, de l'accepter mais aussi de trouver des solutions pour faire face aux aléas de la vie, contourner un problème, le résoudre et apprendre encore plus des expériences traversées !

Il faut savoir que **nos attitudes au quotidien sont fortement influencées par notre état de santé.** Donc d'une certaine façon, ce n'est pas vraiment nous qui nous exprimons et qui choisissons mais bien la maladie, c'est-à-dire le mal a dit !

Prenant sa source dans notre inconscient, les symptômes et les pathologies s'expriment pour nous signifier quand cela ne va pas.

Moins nous écoutons ces symptômes, plus ils viennent s'exprimer de façon forte, intense, chronique, voire grave ! C'est pourquoi nous avons **tout intérêt à écouter notre corps dès les premières alertes, même bénignes.** On a à prendre conscience que nous sommes bien plus que des parties isolées : une jambe, un foie, une épaule...

L'ensemble forme un tout,
chaque être est complexe et
unique à la fois !
(quelle merveilleuse richesse
que l'humanité !).

Chaque être est à la fois son vécu, ses expériences, ses relations, ses rêves et ses projets, son corps, ses qualités et ses défauts, ses émotions et son inconscient. Peut-être même plus encore, que nous ne connaissons pas !

On parle beaucoup de **l'espérance de vie** et de nombreux pays se félicitent d'avoir une espérance de vie de plus en plus longue.

Certes, c'est tant mieux, mais est-il préférable d'avoir une espérance de vie longue et en profitant de cette vie justement ? Ou d'avoir juste une vie longue allongée dans un lit, coincé dans un fauteuil roulant, sans repère, sans mémoire, sans sourire ? Quelle tristesse n'est-ce pas ?

Car aujourd'hui, **notre société a les moyens de préserver la vie et sa qualité**. Mais la médecine ne peut pas tout faire à notre place et c'est aussi à nous, à chaque instant, de prendre soin de notre corps, de notre vie donc, pour en jouir pleinement le plus longtemps possible.

Aussi dans cet ouvrage, nous aborderons ensemble **les clés vous offrant la possibilité d'avoir la meilleure vie qui soit, du moins nous vous le souhaitons**.



believe



1

Nous aborderons donc **l'alimentation saine, variée et savoureuse** ! **Quoi manger**, comment manger, en respectant les rythmes de notre corps (la chrono-nutrition) et en respectant la planète. **Quoi boire** aussi, l'eau qui nous compose à 70 % mérite toute notre attention ! Et puis nous vous livrons également (en bonus à la fin du livre) de délicieuses recettes gourmandes et simples au quotidien !

Nous décomposerons aussi **les idées reçues**, celles qui ont la vie dure et qui pourtant nous nuisent. Nous parlerons aussi des **régimes**, ah les régimes ! Si restrictifs, si tristes aussi. Alors qu'il y a d'autres façons de perdre du poids...!



2



3

Puis nous accosterons sur **les plages des émotions et du mental**. Bien dans sa tête, bien dans ses baskets, dit-on. Car comment se sentir bien si on est stressé et angoissé ? Nous vous livrons nos astuces qui ont fait leurs preuves, **notre regard bienveillant sur des techniques de relaxation et de détente**. Méditation, hypnose, pleine conscience, sophrologie, yoga et respirations : tout un programme !



4

Ensuite viennent **les heures du repos, de la sieste et du sommeil**. Libre à vous d'imaginer dormir sous un palmier ou bien au chaud sous votre couette, à nous de **tout vous expliquer sur le sommeil** ! D'ailleurs, rien ne sert de culpabiliser et ce sera une nouvelle clé. S'écouter, se respecter, prendre le temps, s'accepter et **RE-LA-TI-VI-SER** !

Après s'être bien reposé, **si on bougeait** ? Dehors au grand air, au soleil, rechargez-vous par le vent et la nature ! Nous vous proposons nos **techniques de sport doux**, que l'on peut faire aussi à la maison. Yoga et pilates sont dans la place ! Mais aussi les **animaux et les arbres**, l'essence même de la nature. Cette vie abondante autour de nous, comment la retrouver ? Jeux et conseils à la clé !



5


Enfin il s'agit de **se protéger au quotidien** : des polluants, des ondes électromagnétiques, des personnes toxiques. Ce sera notre dernière clé.

Il est temps à présent de commencer et de découvrir les **6 clés du Bien-Être** !



6

BELLE DÉCOUVERTE !

The background of the entire page is a close-up photograph of several raspberries. The raspberries are in various shades of pink and red, with their characteristic bumpy, textured surface clearly visible. The lighting is soft, creating a gentle gradient across the berries.

C H A P I T R E

01

L'ALIMENTATION
SAINE,
VARIÉE ET ÉQUILBRÉE

LES PILIERS D'UNE ALIMENTATION SAINNE

Une **alimentation saine pour le corps comme pour l'esprit**, qui vous gardera en forme et comblera tous vos besoins, repose sur **quelques grands principes**. Si vous les appliquez dans l'ensemble, ce sera très bien !

Variez, diversifiez : mangez un peu de tout, c'est la base pour fournir à votre corps tous les nutriments dont il a besoin.

Donc des **légumes**, des **légumineuses** et un peu de **fruits**, de la **viande blanche** et de la **viande rouge** en alternance, du **poisson** et des **fruits de mer** (sauf allergies), des **œufs**, des **oléagineux** (noix, amandes, noix de Cajou, noix du Brésil...), des **huiles végétales** (olive, lin, noix, colza...), des **produits laitiers** (fromage, faisselle, fromage blanc...) et un tout petit peu de **féculents** (farines complètes de blé, de sarrasin, de riz, pain complet, riz entier...)



2

Transformez vous-même vos aliments.

Achetez les aliments bruts, non transformés et cuisinez-les selon vos goûts. **Vous éviterez ainsi des additifs comme des colorants, des conservateurs, des exhausteurs de goûts** et tout un tas de trucs qui n'ont rien à faire dans votre assiette, donc dans votre corps. Et puis, **cuisiner c'est aussi le plaisir avant même de manger !** Ainsi, vous pourrez maîtriser complètement votre alimentation

Mangez local et de saison.

C'est **la nourriture la plus adaptée au corps humain**, selon les besoins du moment et qui a poussé dans l'environnement dans lequel on vit.

En plus, c'est **mieux pour la planète et pour les petits producteurs.**

3

Mangez bio.

Oui, ce n'est pas juste un effet de mode. C'est que notre alimentation, quand elle n'est pas de qualité biologique, est de plus en plus polluée...

Donc évitons de s'encrasser plus qu'on ne l'est déjà !

4

5

Boire suffisamment.

Ce qui signifie **1 litre d'eau minimum par jour**, d'une eau de source donc **peu minéralisée**. Attention aux résidus à sec indiqués sur la bouteille. Ils ne doivent pas dépasser 150 mg/L.

Vous pouvez aussi **filtrer l'eau de votre robinet grâce à une carafe équipée d'un filtre à charbon**, ou d'un bâton de charbon (on les trouve en magasin bio).

Évidemment si votre activité physique et/ou la température est élevée, dans ce cas, il faut boire largement plus (jusqu'à 2 L) et tout au long de la journée.

Fuyez tout ce qui est transformé !

Bourrés de **sucres** et comme on l'a déjà évoqué d'**additifs**, ce sont des aliments "morts", avec de fausses saveurs qui ne vous apporteront rien de bon. Bien au contraire, **ces aliments industriels accentuent l'inflammation du système digestif**, propice au développement de maladies, à la fatigue chronique, au stress et à la prise de poids...

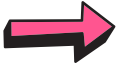
En l'occurrence, il s'agit des : farines blanches, pains blancs, pâtes blanches, pizzas & quiches, brioches, viennoiseries, biscuits & gâteaux, glaces, sodas, bonbons, plats préparés, sauces toute faites...

6

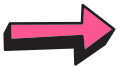
Respectez les règles de la chrononutrition.

Il s'agit de manger les aliments au moment où nous produisons les enzymes digestives nécessaires pour leur parfaite digestion et donc assimilation ;

C'est-à-dire que :



Le **matin** : **protéines** (œufs, jambon, fromage, fromage blanc) **et lipides** (noix ou amandes, fromages, beurre, crème).



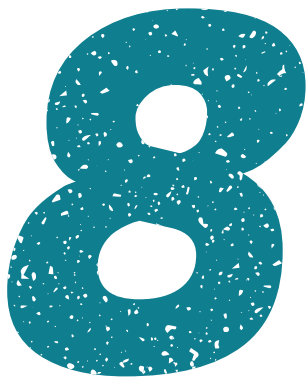
Le **midi** : **légumes, féculents et viande blanche ou rouge.**



Le **goûter** : **glucides** comme un fruit frais, du chocolat noir, des amandes, des figues sèches, un biscuit.



Le **soir (repas le plus léger de la journée)** : des légumes, éventuellement un peu de poisson (3 fois par semaine) ou des fruits de mer et si vraiment on a faim, une toute petite tranche de pain complet.



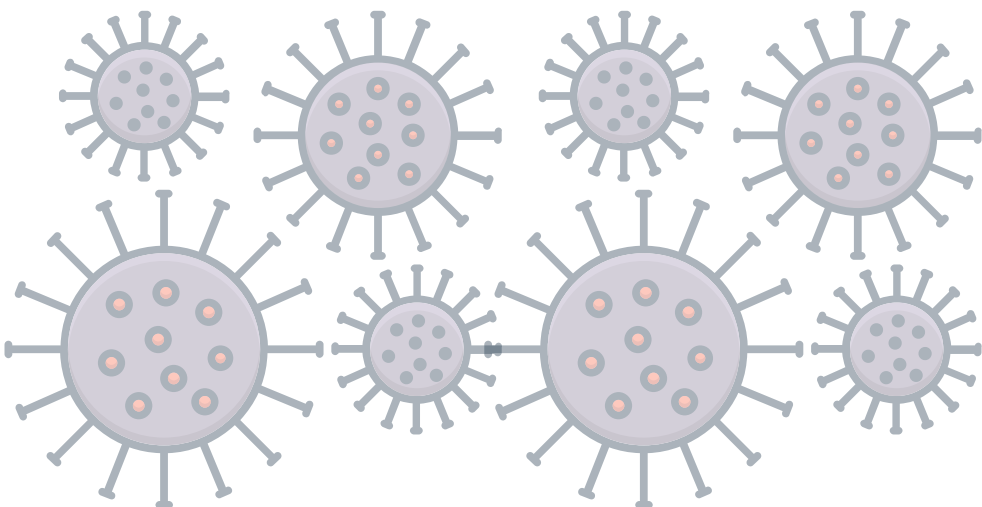
Soignez votre microbiote.

Nous hébergeons dans notre corps toute **une minuscule population de bactéries et de levures.**

Il y en a **100 000 milliards !** C'est ce qu'on appelle le **microbiote** ou anciennement **la flore intestinale.**

Responsable en grande partie de notre système immunitaire et de notre digestion, **savez-vous que le microbiote a aussi une influence sur notre cerveau ?**

On le chouchoute donc avec des **aliments lacto-fermentés**, comme la choucroute ou le kéfir de fruits, mais encore avec un peu de **cornichons** et des **légumes lacto-fermentés** (en bocal en verre) comme les carottes ou les betteraves !





ATTENTION AUX RÉGIMES ET LEURS EFFETS YOYO

Dans cette partie, **nous espérons que nous n'allons pas saper votre moral**, car nous avons un scoop à vous livrer : **les régimes, cela ne marche pas.**

Du moins **dans le sens "restriction" du mot régime.** Car à la base, un régime désigne un mode d'alimentation (ou un régime de bananes à la rigueur).

Mais pas le fait de se priver de nourriture pour essayer de perdre quelques kilos. Oui d'accord, vous avez essayé et vous avez perdu 4 kilos en un ou deux mois. Et après ? Vous les avez repris ces kilos, n'est-ce pas ? Peut-être même en avez-vous repris plus... ?

Il faut quand même que vous sachiez que **nous sommes opposés aux régimes**. Car ils engendrent des **privations**, donc des **frustrations**. Dans le temps, on finit toujours par craquer. En plus, qui dit privations, dit qu'on essaie de tenir pendant un certain temps. **On résiste, on essaie de ne rien lâcher** ! Donc on est en résistance et quand on est en résistance, on n'est pas/plus dans la fluidité, dans l'action de relâcher. Alors comment les kilos en trop peuvent-ils repartir si on tient (si/trop) dur ?

En plus, ces kilos, souvent, ont eu une **origine émotionnelle**. Pas tout le temps, c'est vrai, parfois, c'est hormonal, parfois c'est suite à une grossesse ou à la sédentarité qui s'est doucement installée dans votre vie.

Mais bon **parfois les kilos nous font comme une carapace, une protection toute chaude** pour nous protéger un peu du monde extérieur qui est si dur et si impitoyable.



Alors même si notre conscient n'aime pas ces kilos et souffre de notre image, **notre inconscient, lui, les trouve bien utiles.** Il ne veut pas du tout s'en débarrasser. D'autant plus que l'image de notre corps, produite par notre inconscient (la perception interne), est définie par ces kilos en trop.

Ce qui fait, que lorsque vous les avez enfin perdu, votre inconscient aidé par votre corps, va se débrouiller pour les récupérer pour retrouver la forme qui correspond à ce qu'il a encodé...

C'est à ce moment-là que **des professionnels, comme des praticiens en hypnose ou des sophrologues,** peuvent venir vous aider à reprogrammer votre inconscient (oui comme un ordinateur) pour que le nouveau programme corresponde à votre nouvelle image.

Enfin, il faut savoir que **notre cerveau est champion de l'évolution.** Pour lui la survie, comme celle de l'espèce humaine, passe par le stockage du gras, pour affronter les épreuves comme les famines, une mauvaise récolte, une saison de chasse difficile.



Apparemment, la technique a fait ses preuves, au vu du nombre d'humains sur la planète et de leur incroyable capacité à se reproduire partout, y compris dans les endroits les plus défavorables, comme les déserts chauds et froids...

Cependant, **notre cerveau n'a pas encore eu le temps d'évoluer avec une nourriture abondante, riche, à portée de main ou presque.** Il n'y a pas encore si longtemps que cela, nous avons souffert du manque de nourriture comme à la sortie de la Deuxième Guerre Mondiale dans les villes (la famine touche moins les campagnes).

Malheureusement, dans de nombreuses parties du globe, l'accès à la nourriture (comme à l'eau) n'est toujours pas chose aisée. Notre cerveau via notre corps a donc tout intérêt à stocker. Or, quand vous faites un régime dans le sens de la restriction, votre cerveau comprend qu'il y a une famine.

Il commence à stocker s'il le peut ou sinon il prend dans les réserves de gras. Puis une fois les quelques kilos perdus, vous recommencez bien sûr à manger comme avant. Et là votre cerveau se dit, ouf on est sauvé, mais cela peut être temporaire, donc dans le doute : stockons !! **Et vous reprenez les kilos perdus.** Peut-être même que vous en reprenez encore quelques-uns en plus, juste au cas où.

Le pire, c'est que plus vous allez faire des régimes, plus votre corps continuera et ce, de pire en pire car l'expérience lui aura donné raison : à chaque période d'abondance succède une famine (un régime) !

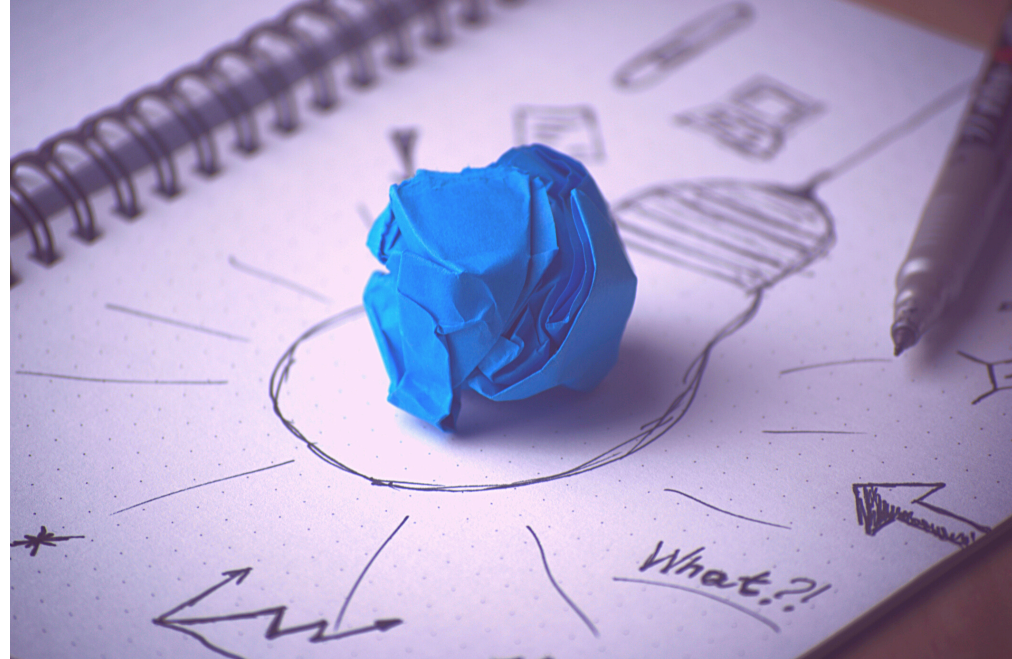
À la fin, votre corps et votre cerveau ne répondent plus et il devient vraiment difficile de perdre du poids.



Mais alors comment faire ?

C'est aussi l'objet de cet ebook, vous donner des tips (astuces) pour vous guider et vous accompagner, sur tous les plans, car comme on l'a vu, **cerveau, corps, conscient et inconscient, forment un grand ensemble à prendre en compte !**

Et puis, chut car nous vous préparons d'autres surprises à venir...



3 FAUSSES IDÉES QUI ONT LA VIE DURE

Ah les idées reçues ! Quel fléau !

Loin de nous l'idée de démolir les recommandations officielles, mais néanmoins, nous devons remettre quelques pendules à l'heure...

Aussi, en exclu, voici **3 fausses idées qui ont la vie dure !**

L'appétit vient en mangeant !

Le gras fait grossir !

Un jus de fruits ça remplace un fruit !

PREMIÈRE IDÉE REÇUE : L'APPÉTIT VIENT EN MANGEANT

Cette première idée reçue s'appuie sur le dicton populaire qui est « **l'appétit vient en mangeant** ». Eh bien non !!

Si on n'a pas faim avant le repas, c'est que **notre estomac n'est pas vide**. Et s'il n'est pas vide, c'est qu'on n'a pas fini la digestion du repas précédent.

Soit que l'on a fait un repas très copieux, soit qu'il s'est écoulé trop peu de temps entre les deux repas. Car **votre estomac doit être bien vide avant d'attaquer un nouveau travail de digestion**.

Il y a plusieurs raisons à cela : d'abord parce que si vous re-mangez, ça ne sera pas forcément le même type d'aliments.

Or **l'estomac, c'est un milieu très acide** qui sert à réduire les aliments solides en bouillie, ni plus ni moins, dans le but de les faire passer ensuite dans l'intestin grêle pour leur absorption. Sauf que **le PH de cet acide, l'acide gastrique, est différent selon le type d'aliment**.

Plus l'aliment est dense, plus le PH est bas et donc acide. Comme par exemple de la viande rouge ou des pâtes.

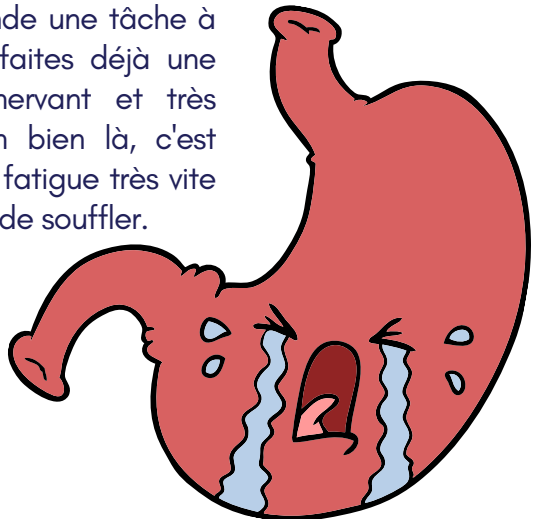


Et au contraire, **plus l'aliment est léger, moins le PH a besoin d'être bas, il est donc légèrement plus neutre.** Comme pour des fruits.

Imaginez donc que vous avez un magnifique plat de belles tomates rouges, bien mûres pour le dîner (ça marche aussi avec les dés de melon et les tomates cerises de l'apéro) et que vous avez fini de déjeuner il y a seulement 3 petites heures car vous avez mangé sur le tard à cause du travail.

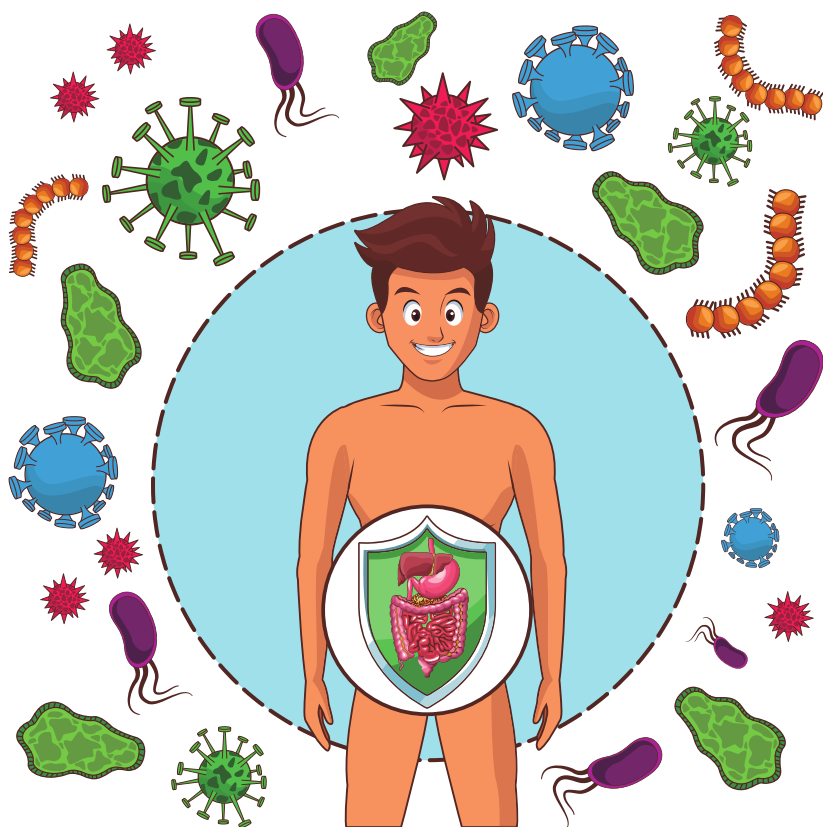
Votre déjeuner ? C'était steak-frites, ô savoureux, mais qui n'est pas encore complètement réduit au stade de bouillie... Oui steak-frites, on peut bien compter encore 1h dans l'estomac. Mais vous allez quand même manger vos tomates...

Alors là, votre estomac ne va pas être ravi... Vous lui demandez de produire tel acide et lui il n'a pas fini de travailler avec tel autre produit. Mettez-vous à sa place et imaginez cette situation : votre patron (ou un client) vous demande une tâche à faire alors que vous en faites déjà une autre. Cela est vite énervant et très fatigant à la longue. Eh bien là, c'est pareil ! Votre estomac se fatigue très vite et n'a même pas le temps de souffler.



Si on n'a pas faim, eh bien on attend d'avoir faim pour manger à nouveau !

C'est aussi simple que ça :)



DEUXIÈME IDÉE REÇUE : LE GRAS FAIT GROSSIR !

Le gras fait grossir. Justement non, le gras ne fait pas grossir. Les lipides de votre alimentation ne font pas prendre de gras. Ni de cholestérol d'ailleurs tant qu'on y est. Ni l'hypertension. Le sel non plus d'ailleurs.

En fait, **le gras on en a même besoin tous les jours plusieurs fois par jour** sous forme de beurre, d'huiles végétales, d'oléagineux comme les noix et les amandes et dans les aliments naturellement gras comme certains poissons et certaines viandes et dans le fromage. **Vous avez donc tous nos encouragements pour en manger !**

Ce qui vous fait grossir en revanche, ce sont les glucides. Les glucides, c'est la grande famille des **sucres**. Les sucres rapides comme : le sucre blanc et roux, le miel, les sodas, la confiture, etc. Les sucres lents riches en amidon : les céréales, le pain, les pâtes, les pommes de terre. Les glucides par contre, sont vraiment à limiter.



Tout ce que votre corps récupère en **surplus de glucides, il le transforme, via le foie et les intestins en triglycérides, qui permettent le stockage des acides gras.**

C'est un carburant pour le corps et une bonne source d'énergie, à condition de rester en quantité limitée ! Sinon ils sont stockés dans les cellules adipeuses, **en résumé, vous faites du gras.**

TROISIÈME IDÉE REÇUE : UN JUS DE FRUITS ÇA REMPLECE UN FRUIT

Un jus de fruits ça remplace un fruit, surtout le matin ! Oh que non, pas du tout. **Un jus de fruits, c'est du fructose, le sucre des fruits donc**, de l'eau, des arômes et c'est tout. Voilà ce n'est pas hyper compliqué.

Si votre jus de fruits est pressé le matin même il y a un peu plus de vitamines et encore.

On considère que **la vitamine C par exemple (que les industriels adorent placarder sur leurs emballages) , est détruite par oxydation en 48h.** Elle se dégrade immédiatement à la température aussi.

Donc si votre fruit a été cueilli il y a plus de 48h, il n'y a plus beaucoup de vitamine C dedans. Et si en plus il s'agit d'un jus de fruits industriel qui a été pasteurisé, donc chauffé (sinon ça tourne et ça moisit le jus, hein), clairement, **il n'y a plus rien d'intéressant dedans.**

3



En plus, **sans les fibres du fruit, votre jus est directement absorbé par l'intestin grêle et passe dans votre sang.**

Et le fructose, **le sucre des fruits, fait augmenter votre glycémie.** Outre le fait que votre pancréas doit travailler dur pour réguler la glycémie, vous exposant alors à une bonne chute hypoglycémique en milieu de matinée (et au diabète à partir de la cinquantaine), l'excès des glucides est transformé en devinez-quoi ? Des **triglycérides** ! Ah tiens, ça vous dit quelque chose n'est-ce pas ?

Donc votre jus de fruit :

- **ne vous apporte aucune vitamine**
- **crée un coup de barre à 11h qui vous fatigue**
- **vous fait prendre du gras**
- **vous prédispose au diabète.**

Mmm ça mérite réflexion sur l'utilité de garder le jus de fruits non ?



C H A P I T R E

02

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN
DANS SES BASKETS





MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience, parfois appelée **mindfulness**, consiste à concentrer son attention sur le **moment présent**. Il s'agit généralement d'une attention portée aux **sensations corporelles** et au **calme intérieur**.

Il s'agit d'**exercices d'ouverture de la conscience à l'expérience de l'instant présent** – respiration, sensations corporelles, sons, émotions, pensées – sans s'accrocher à aucun d'eux.

Il s'agit de se **créer un moment, pour soi, en suspension durant lesquelles on observe la réalité de l'instant T**.

Sans rien transformer, sans rien juger, tel un observateur extérieur à soi-même.

En méditation, nous souhaitons apercevoir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on voudrait qu'elles soient.

Nous cherchons alors à nous **libérer de nos croyances, de nos pensées habituelles, de nos peurs, de nos jugements.**

La méditation permet donc de **développer l'état de pleine conscience.** Elle vise à **libérer le méditant du flot de pensées permanent** pour se concentrer sur le **moment présent** plus intensément.

La pleine conscience, c'est donc la capacité humaine à être pleinement présent, à être conscient de l'endroit où on se trouve et de ce que l'on fait.

Le but est de s'éveiller au fonctionnement interne de nos processus mentaux, émotionnels et physiques.



Le saviez-vous ?

Des recherches montrent que les humains ont 45 000 pensées par jour. Ainsi, 90% d'entre elles sont les mêmes chaque jour et sont négatives pour la plupart.

Jamel Lazzar

Bien que **la pleine conscience soit quelque chose que nous possédons tous naturellement**, elle nous est plus facilement accessible lorsque nous la pratiquons quotidiennement.

En effet, de plus en plus de recherches montrent que lorsque vous vous entraînez régulièrement à être conscient, **vous remodelez la structure physique de votre cerveau**.

Jon Kabat-Zinn, créateur du programme de réduction du stress Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), explique d'ailleurs que la pleine conscience illumine des parties de notre cerveau qui ne sont normalement pas activées lorsque nous sommes sur pilote automatique.

Peu coûteuse et sans effet secondaire, la méditation présente de nombreux bienfaits prouvés scientifiquement.

La méditation est souvent pratiquée :

- **pour lâcher prise,**
- **arrêter le bavardage mental,**
- **diminuer l'état dépressif,**
- **réduire les pulsions alimentaires,**
- **réduire le stress,**
- **mieux dormir,**
- **améliorer la qualité de sa vie.**

Les adeptes sont unanimes : **méditer apporte un calme mental et un meilleur contrôle des émotions, dans la vie de tous les jours.**



A word cloud of French terms related to meditation benefits. The words are arranged in a circular pattern and include: améliorer, bavardage, lâcher, état, stress, mieux, dépressif, réduire, vie, pulsions, mental, prise, arrêter, alimentaires, dormir, and qualité.

Simple, pratique et efficace, la méditation est à la portée de tous.



Pour débuter il est souvent plus simple d'être assisté. La méditation peut ainsi être guidée avec voix et/ou sons.

Sachez qu'il existe de nombreuses applications mobiles, payantes, qui vous proposent des programmes de méditation avec voix et sons : Petit Bambou, Namatata, Neo, Headscape...



Bonus

2 exercices méditatifs

Installez vous, assis, avec le dos droit (en tailleur, contre un mur ou sur une chaise) **pour permettre une bonne respiration.**

Fermez les yeux et observez simplement les mouvements de votre respiration naturelle.

Suivez votre souffle

1

A chaque inspiration, à chaque expiration, placez toute votre attention, à tour de rôle, sur votre ventre, votre cage thoracique, votre gorge, votre nez.

Observez les sensations que le passage de l'air procure.

Vous pouvez rester dans cet exercice autant de temps que vous le souhaitez. Lorsque vous sentez que les pensées reviennent à votre esprit (c'est tout à fait normal), ramenez votre attention au souffle.



Associez pensée et respiration

A chaque inspiration, associez une pensée qui vous rassure, vous détend ou vous inspire.

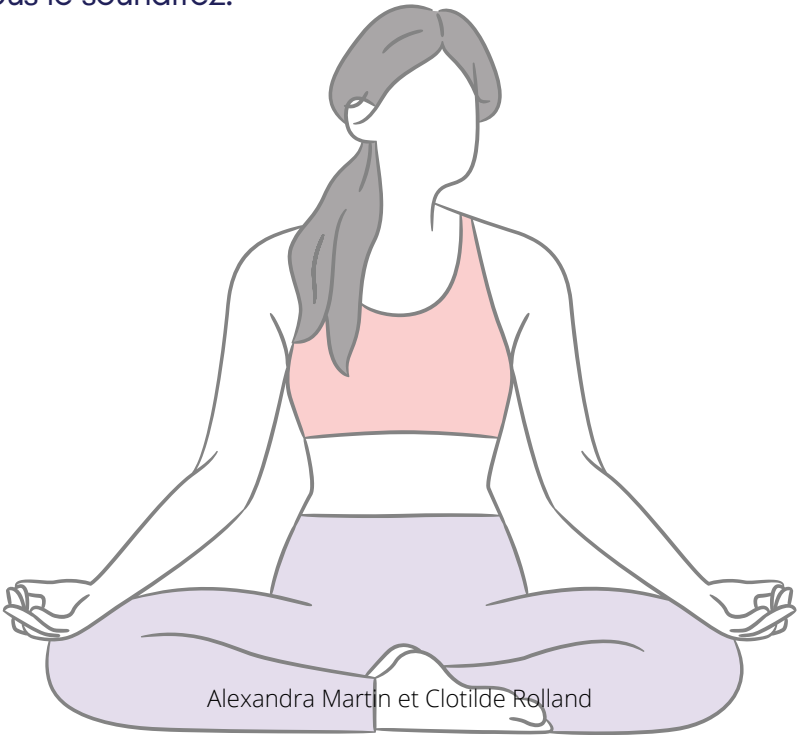
A chaque expiration, expulsez au contraire tous vos tracas.

2

Exemple : "J'inspire la sérénité / J'expire les inquiétudes"

Dès lors que vous vous apercevez que votre esprit s'est laissé entraîner par des pensées, observez cette pensée pendant un instant et reprenez l'exercice.

Vous pouvez rester dans cet exercice autant de temps que vous le souhaitez.





L'HYPNOSE POUR APPRENDRE À MAÎTRISER VOTRE STRESS

L'**hypnothérapie**, en complément de la médecine conventionnelle, est une **thérapie brève** qui peut permettre de **soulager de nombreux maux**. Elle est utilisée pour arrêter de fumer, une meilleure gestion du stress, un travail sur les angoisses, ou sur les douleurs.

Et même si certains sont sceptiques sur les résultats obtenus avec l'hypnose, celle-ci reste un **superbe outil au service du mieux-être au quotidien, sans effets indésirables** (attention contre-indiquée en cas de troubles psychotiques graves tels que la schizophrénie, la bipolarité, la paranoïa, la dépression sévère).

Parfois, on est stressé, mais on ne connaît pas la cause de ce stress. Ou en tout cas, on imagine qu'il s'agit d'un événement particulier, alors qu'en fait, cela est bien plus profond que ça...

Grâce à l'hypnose, le thérapeute va pouvoir déceler les éléments qui sont à l'origine de ce stress, car bien souvent, **cela relève de l'inconscient.**

L'état de « **transe hypnotique** » va nous permettre d'être très réceptif aux suggestions proposées par le professionnel. Ainsi, nous pouvons nous imaginer dans certaines situations très facilement afin, d'une part, de détecter les éléments traumatisants pour nous et d'autre part, de changer la perception que nous avons d'une situation qui aurait été à l'origine d'une angoisse.

L'état hypnotique correspond à un état de conscience modifié. Il a été avéré par des recherches scientifiques appuyées sur des IRM et PET-scan. Entre l'éveil et le sommeil, ce moment particulier permet de faire des suggestions à l'inconscient, sans les barrières du mental. On peut ainsi agir sur une situation spécifique. Au fur et à mesure des années, différentes approches se sont développées.

Le saviez-vous ?

Il existe 3 types d'hypnose : l'hypnose classique, l'hypnose ericksonienne, l'hypnose humaniste !

Hypnose Classique

L'hypnose classique, à l'origine de l'hypnothérapie, a été créée au 19^e siècle. Elle permet au professionnel d'affirmer des suggestions directes lorsque le patient est en état de transe. **Elle est très efficace pour travailler les phobies.** Par exemple : « les araignées sont des insectes inoffensifs ».

L'hypnose Ericksonienne a été développée au début du 20^e siècle. Le professionnel met en place **un dialogue avec l'inconscient** de son patient afin de parfaitement adapter la session à son mode de fonctionnement.

Les suggestions directes sont utilisées pour orienter l'inconscient, tout en lui permettant de personnaliser la séance pour qu'elle soit la plus efficace possible.

Hypnose Ericksonienne

Le saviez-vous ?

Il existe 3 types d'hypnose : l'hypnose classique, l'hypnose ericksonienne, l'hypnose humaniste !

Hypnose Humaniste

Cette dernière méthode est une des plus récentes. L'hypnose humaniste n'utilise pas de suggestion directe. Le thérapeute procède par **métaphore**. L'inconscient du patient s'inspire de ce dont il a besoin pour résoudre la situation problématique.

Sachez qu'il est aussi possible de pratiquer **l'auto-hypnose**.

Grâce à cette technique que vous apprend le thérapeute, vous allez pouvoir vous soulager et vous détendre sans avoir besoin de l'aide de celui-ci.

Ces **techniques d'auto-hypnose** s'avèrent particulièrement intéressantes puisqu'elles vous permettent de vous aider à affronter seul une situation anxiogène.



LA SOPHROLOGIE POUR VOUS DÉTENDRE ET DIMINUER VOTRE ANXIÉTÉ

Vous vous sentez anxieux et stressé au quotidien ?

Vous aimeriez apprendre à vous détendre, à cesser de vouloir tout contrôler ? **La sophrologie est peut-être faite pour vous...**

Méthode de relaxation très en vogue aujourd'hui, la sophrologie s'inspire beaucoup de l'hypnose et du yoga.

En effet, **le sophrologue va vous aider à vous décontracter, à lâcher prise, à cultiver vos sens**, grâce à un travail de respiration, comme au yoga et un travail de visualisation, comme en hypnose.

Il vous faudra plusieurs séances pour ressentir les bienfaits sur votre corps et votre esprit. Mais vos angoisses peuvent disparaître peu à peu pour laisser place à des **pensées positives**.

Grâce à la sophrologie, vous apprendrez à mieux vous connaître, à savoir quelles sont vos valeurs fondamentales, et à mieux vivre l'instant présent.

Le sophrologue peut vous ouvrir des portes et vous aider à mettre du sens dans votre vie, à savoir ce qui compte réellement pour vous, et ce que vous voulez faire de votre avenir. **Un moyen de gagner en sérénité et d'être plus en accord avec vous-même.**

Tout comme la kinésiologie, la sophrologie n'est pas une médecine ; elle ne vous soignera donc pas.

Mais elle peut réellement vous apaiser et vous aider à mieux gérer votre stress et votre anxiété au quotidien.





TECHNIQUES DE RESPIRATION

« **Respire !** », « **Souffle...** », entend-t-on souvent quand on stresse ou que notre vie tourne à 100 à l'heure et qu'elle nous rend chèvres...

Oui, respirer, c'est vital. Dit comme ça, vous devez penser que nous ne vous apprenons rien d'extraordinaire. Et pourtant... combien de personnes ne respirent pas bien et/ou ne prennent pas le temps de bien respirer, même en situation paisible.

La respiration a de nombreuses vertus insoupçonnées au-delà du fait qu'elle nous soit indispensable. Et certains praticiens et médecins nous enseignent justement ses vertus, mais aussi la façon de bien respirer, grâce à des méthodes efficaces à pratiquer de façon assidue.

Allez, on inspire, on respire et... on se détend tout en lisant.

Le saviez-vous ?

6 à 10 % de la population respirerait « trop », ce qui signifie que l'afflux d'oxygène est trop important comparé à celui en gaz carbonique.

6 à 10 % de la population respirerait « trop », ce qui signifie que l'afflux d'oxygène est trop important comparé à celui en gaz carbonique.

La « mauvaise » respiration semble être plus courante qu'on ne le croit et ses conséquences sur notre physique et notre psychique peuvent être problématiques.

Voici ici 5 techniques pour bien respirer.



Respiration abdominale

À tout moment, à la maison, au bureau ou même dans les transports en commun, **la respiration abdominale peut vous aider à vous détendre et à gérer une situation particulièrement stressante.**

Il s'agit d'un principe en sophrologie, la respiration abdominale chasse les angoisses.

Pour la pratiquer, **expirez doucement par la bouche en creusant le ventre puis inspirez par le nez, cette fois en gonflant l'abdomen.** Retenez quelques secondes l'air dans vos poumons, puis recommencez.

Petite astuce, au moment d'expirer profitez-en pour envoyer loin de vous les pensées négatives et angoissantes qui vous assaillent.

Cohérence Cardiaque

La **cohérence cardiaque**, autre méthode efficace, mise en avant pour mieux gérer son stress et ses émotions.

Généralisée par le **Docteur David Servan-Schreiber en 2003**, cette pratique est au cœur de l'expertise du David O'Hare, « père » de la cohérence cardiaque.

Tout est basé sur la variabilité de notre fréquence cardiaque. On régule la fréquence de ses cycles d'inspirations et d'expirations à raison de 6 par minute durant 3 à 5 minutes (entre 18 et 30 fois). Vous inspirez durant 5 secondes, vous expirez durant 5 secondes 6 fois de suite en somme : une technique simple et efficace.

La cohérence cardiaque permet ainsi de reprendre le contrôle sur sa respiration, mais aussi de revenir à un **état calme**.

Cette méthode de respiration a été découverte par des chercheurs américains spécialisés en neurocardiologie et pratiquée par les pilotes de chasse de l'Armée de l'Air. **Elle serait même recommandée par la Fédération française de cardiologie.**

**Alors qu'attendez-vous ?
Inspirez, expirez, soufflez, RESPIREZ... :)**

Respiration complète

Cet exercice vise à enclencher une respiration plus profonde, plus ventrale.

Allongez-vous confortablement sur le dos. **Placez les mains de part et d'autre du nombril.** Commencez par observer le **souffle naturel** : le ventre se gonfle à chaque inspiration. **Puis cherchez à amplifier le phénomène** : à chaque inspiration cherchez à soulever un peu davantage les mains, gonfler le ventre et à chaque expiration au contraire venez plaquer le nombril en direction de la colonne.

Puis placez une main au niveau de votre cage thoracique, sur les côtes. Visualisez maintenant une respiration à deux étages. Sur chaque inspiration gonflez le ventre d'air et cherchez dans un second temps à soulever les côtes. Sur chaque expiration, le chemin inverse.

Placez enfin une main au niveau de votre poitrine, de votre cœur. Visualisez maintenant une respiration à trois étages. Sur chaque inspiration gonflez le ventre d'air, puis la cage thoracique et enfin la poitrine. Sur chaque expiration, le chemin inverse.

Pour finir, venez replacer les deux mains de part et d'autre du nombril et observez : **est-ce que quelque chose à changé ?**

Respiration carrée

Un exercice simple pour se calmer lors de moments de stress, chercher à se détendre et se (re)centrer.

Placez vous en posture assise confortable.

L'exercice est simple : une inspiration sur 4 temps, une rétention de souffle sur 4 temps, une expiration sur 4 temps, une rétention sur 4 temps.

Cet exercice peut être pratiqué sans rétention pour débiter (inspiration en 4 temps, expiration en 4 temps).

Respiration par la narine gauche

Cette technique de respiration cherche à activer le système parasympathique du système nerveux. Le système lié à la détente. Elle est aussi appelée Chandra Pranayama en sanskrit.

Cette respiration est un Pranayama, une technique de contrôle d'énergie et du souffle bien célèbre dans la pratique du Yoga.

L'exercice est simple : vous bloquez la narine droite, inspirez par la gauche, débloquez la narine droite et expirez par la droite. Puis, recommencez. Les inspirations, uniquement par la narine gauche. L'exercice peut être pratiqué pendant 10 minutes.

Exemples non exhaustifs des cas où la respiration est essentielle :

- En première position, **l'accouchement, bien sûr !** (cela rappelle des souvenirs à certaines ? :))
- La **gestion du stress**, nous venons de l'évoquer ;
- La **formation des pilotes d'avion**, surprenant, pas tant que ça !
- L'acquisition de compétences, **prise de confiance** à la clé ;
- L'**éducation**, au quotidien, bien respirer y contribue, notamment quand on est enfant ;
- Les **arts martiaux**, l'un des piliers de ces pratiques alliant force et maîtrise ;
- La **prise de parole en public**, liée à la meilleure gestion du stress du coup ;
- La **physiothérapie**, une méthode douce qui sollicite le corps au centre de laquelle la respiration est essentielle ;



C H A P I T R E

03

DORMEZ BIEN ET SIESTEZ
SANS CULPABILITÉ



LE SOMMEIL : TOMBER DANS LES BRAS DE MORPHÉE

DORMIR est très important, il s'agit d'un **besoin fondamental** qui aide à retrouver sa **vitalité**, une **meilleure immunité**, une **parfaite harmonie entre le corps et l'esprit**, la **joie de vivre et la bonne humeur**.

Pendant le sommeil, l'organisme met tout en place pour se réparer et guérir, le **stress est évacué** et le **cerveau régénéré**. Il est donc **primordial de bien dormir**, et autant que **nécessaire**.

Le saviez-vous ?

Les Français ont perdu 1h30 de sommeil en 30 ans.

Nombre d'entre nous n'ont pas un sommeil réparateur, et pire encore souffrent de réveils nocturnes et insomnies. Pour d'autres, ce n'est pas le sommeil en soi qui est défaillant, mais le **manque de sommeil** : on se couche tard, on se lève tôt, vous connaissez la chanson ?

On vous rassure, vous n'êtes pas seuls, les français ont perdu 1h30 de sommeil en 30 ans.

Si vous êtes de mauvaise humeur, que vos performances mentales, votre attention et les capacités de votre mémoire sont en baisse, que vous piquez du nez après les repas, que vous avez un besoin accru de sucre, que vous avez tout le temps froid.... Vous souffrez peut-être d'un manque de sommeil.

Essayez d'y remédier avant qu'il ne soit trop tard et que, peut-être, la dépression s'installe et ne prenne petit à petit possession de votre corps et de votre esprit !



LES FRANÇAIS DORMENT
EN MOYENNE

1 h 30 de moins

QU'IL Y A 50 ANS



45 %

des 25-45 ans

CONSIDÈRENT
QU'ILS DORMENT MOINS QUE
CE DONT ILS ONT BESOIN

13 %

des 25-45 ans

CONSIDÈRENT
QUE DORMIR EST
UNE PERTE DE TEMPS

Pas toujours simple d'émerger le matin ? **Le manque de sommeil s'accumule et il devient difficile d'inverser la machine.** Pour se faire du bien et remettre les pendules à leur place, rappelons-nous quelques basiques pour un sommeil profond et récupérateur, pour mieux dormir !

UNE BONNE NUIT
DE SOMMEIL C'EST AU MOINS

3 à 5 cycles
de **90** minutes
en moyenne



EN FRANCE
1 personne sur **3**

EST CONCERNÉE PAR
UN TROUBLE DU SOMMEIL



- MALADIES CARDIOVASCULAIRES
- OBÉSITÉ ET DIABÈTE
- CANCER
- ACCIDENTS



UN MAUVAIS SOMMEIL
AUGMENTE LEUR RISQUE

Dînez tôt et léger pour passer une bonne nuit.

Pas de sport ni de vaine agitation avant de s'endormir

Exposez vous au soleil et à la lumière

Arrêtez les somnifères, privilégiez les plantes

Respecter son lieu et son train du sommeil

Dînez tôt et léger pour passer une bonne nuit.

Il est d'abord **préférable de dîner au minimum 2 heures avant de se coucher et de toujours favoriser un repas léger**. La digestion a tendance à contrarier le sommeil : si l'on dîne peu de temps avant d'aller au lit, on prend le risque de se réveiller les yeux tout collés au petit matin.

Notre corps, plus occupé à digérer, n'aura pas vraiment pris le temps de recharger ses batteries.

L'alimentation joue un rôle important sur la sécrétion de la mélatonine (l'hormone du sommeil). Privilégiez les légumes et les fruits, limitez le gras/sucré/salé, mangez dans le calme, mastiquez longtemps, supprimez les excitants (thé/café) le soir, évitez le grignotage. **En allégeant le repas du soir, on facilite le travail de son système digestif.**

Pas de sport ni de vaine agitation avant de s'endormir

Faire du sport, c'est bien. Le sportif a tendance à s'endormir plus rapidement et plus profondément que les autres. Mais il faut faire attention à ne pas pratiquer n'importe quand ! **L'activité physique tend plutôt à nous stimuler et peut donc empêcher le sommeil.**

Comme activité du soir, il faudra donc favoriser une séance de yoga doux, adaptée à la relaxation. Préparez-vous une **routine décontractante** au cours de laquelle vous ne ferez qu'un effort minimum. En plus, c'est l'idéal pour **méditer** et se vider l'esprit avant de rejoindre son lit !

Exposition au soleil et à la lumière

Pour agir sur le cerveau et la synchronisation du sommeil, **il faut s'exposer à la lumière naturelle**. 20 minutes par jour, même par temps gris, pourront vous aider à améliorer votre sommeil.

Un environnement zen pour mieux dormir

Autant que possible, évitez de vous coucher dans une maison en désordre. Cela encombre votre esprit et rend difficile l'endormissement, jusqu'à l'empêcher d'arriver.

Les écrans et le suspense, ennemis d'un sommeil de qualité

Vous la connaissez : **la fameuse lumière bleue si mauvaise pour nos yeux**. En rappelant à notre corps la lumière du jour, elle est également **l'ennemie de notre cycle naturel de sommeil**.

Télévision, ordinateur, tablette et même téléphone devraient être éteints au minimum une heure avant d'aller se coucher (oui, même le téléphone). **Inutile de dire que le mieux reste de bannir totalement les écrans de la chambre à coucher !**

Arrêtez les somnifères, privilégiez les plantes

Si vous avez vraiment besoin d'une aide extérieure pour trouver le sommeil, **sachez que les somnifères ont des effets secondaires importants.** Privilégiez autant que possible les plantes.

La Valériane, le Pavot de Californie, la Passiflore, la Camomille, la Fleur d'oranger, le Tilleul, la Mélisse... Voici quelques plantes que vous pouvez utiliser en infusion, tisane ou encore directement dans un verre d'eau.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Quelques contre indications existent, notamment pour les femmes enceintes et allaitantes, alors, renseignez-vous avant.

Quelques compléments alimentaires

Magnésium, Vitamine B6, Vitamine C, Tryptophan, Mélatonine... ces compléments alimentaires pourront vous aider.

Mais comme tout, il convient de demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Nous ne sommes pas tous égaux face à la prise de médicaments et compléments alimentaires, et surtout, nous n'avons pas besoin de la même chose en fonction de la cause de nos insomnies.

Alors, renseignez-vous bien avant toute automédication.

Respecter son lieu et son train du sommeil

Votre esprit s'égare un peu, vos yeux piquent et vous commencez à bâiller ? C'est le train du sommeil qui vient d'arriver en gare. Si vous le manquez, vous pourriez bien vous en mordre les doigts !

L'horloge interne aime les rythmes réguliers, c'est pourquoi votre train passe souvent à la même heure chaque soir. Quand le train passe, rejoignez votre lit.

Pour parvenir à mieux dormir, il suffit parfois de retrouver quelques bons réflexes... **Pensez aussi aux huiles essentielles et aux tisanes**, certaines sont vraiment tops pour retrouver un **sommeil sain et réparateur**. En quelques semaines d'effort, tout devrait rentrer dans l'ordre !





LES MICRO-SIESTES : FAIRE UN PETIT SOMME

En seulement quelques minutes, la micro-sieste peut changer le cours de votre journée de travail.

Vous sentez que la fatigue s'installe, vous n'arrivez plus à vous concentrer, vous perdez du temps, mais vous ne voulez pas vous autoriser à faire une pause ? Grave erreur...

Au travail comme à la maison, **il est possible de recharger les batteries en quelques minutes**, et de gagner en sérénité et en efficacité. La solution miracle ? **La micro-sieste !**

Le saviez-vous ?

Une étude Opinionway révèle que 80% des actifs ressentent de la fatigue pendant leurs journées de travail.

Sieste flash, power nap, sieste éclair, quel que soit son petit nom, la **micro-sieste est un temps de repos extra-court**, d'une durée variant entre **cinq et vingt minutes au maximum**.

Elle permet de **placer le cerveau dans une phase de somnolence, voire de sommeil léger**, qui correspond aux premières phases du sommeil de l'être humain. En faisant une micro-sieste, il n'est donc pas question de dormir profondément durant deux heures, mais d'entrer dans un état de relaxation, plus que dans un état de sommeil. Une sieste trop longue est contre-productive, comme le serait un médicament administré en trop grandes quantités.

Des scientifiques, comme le professeur David F. Dinges, chef de la division du sommeil et de la chronobiologie du département de psychiatrie de l'Université de Pennsylvanie, ou Sara Mednick, professeur de psychologie à l'université de Californie, ont respectivement démontré son **impact positif** sur de nombreux paramètres, tels que la mémoire ou la vigilance, le stress ou la fatigue.

Le saviez-vous ?

D'après la Nasa, une micro-sieste permettrait d'augmenter la productivité et la créativité des travailleurs de 35% !



DÉCULPABILISEZ ET PROFITEZ !

Et si ne rien faire était la clef du bonheur ? C'est en tous cas ce que prône le « **Niksen** », une nouvelle tendance venue tout droit des **Pays-Bas** et qui fait les yeux doux à l'oisiveté.

Le terme « **Niksen** » que l'on pourrait traduire par « **ne rien faire** » promet **détente, relaxation et bien-être** à ses adeptes, reste encore à ne pas culpabiliser de buller, chiller, lézarder ou encore flâner.

Le Niksen est un **art de vivre** qui nous invite à ne rien faire dans le but d'atteindre la tranquillité et d'être plus productif. Souvent comparé au concept « **slow life** », le **Niksen nous encourage à ralentir le rythme et à lâcher prise.**

Pratiquer le Niksen c'est **plonger dans un état de sérénité où stress et burn-out n'existent pas.**

Pour **Albert Moukheiber, docteur en neurosciences cognitives** et auteur du livre **Votre cerveau vous joue des tours**, il est **indispensable de reposer son cerveau quotidiennement** pour un fonctionnement optimal.

La solution préconisée par Albert Moukheiber est de : **« s'asseoir et laisser le cerveau faire ce qu'il veut »** et ce tous les jours.

Ne pas culpabiliser est le mot d'ordre pour ressentir les bienfaits du Niksen.

Trouvez un petit moment dans la journée dédié à la pratique du Niksen, **10-15 minutes par jour suffisent pour devenir un Jedi de la farniente.**

Le Niksen, c'est l'art de paresser sans culpabilité. En effet, il est bon de se déconnecter du monde pour se recentrer sur soi et sur **l'instant présent.**



N'hésitez pas à essayer, allez lâcher votre téléphone, laissez vos pensées aller où bon leur semble et qui sait où elles vous mèneront ?

Vers plus d'inspiration on espère.

1.2.3 ... à vous de jouer !

- **Où pratiquer le Niksen ?** Dans un premier temps, installez-vous dans un endroit calme et coupez-vous de toutes distractions. Puis pratiquez une activité sans but, sans attente de résultat. Laissez votre esprit divaguer et aller où bon lui semble.
- **En manque d'inspiration ?** Vous pouvez écouter de la musique, regarder les gens par la fenêtre ou dans la rue, vous balader ou tout simplement contempler le ciel. Faites ce que vous voulez mais sans pression et surtout sans **CULPABILISER**, faute de quoi la magie Niksen ne pourra opérer.
- **Vais-je y arriver ?** A force d'entraînement, cela deviendra plus simple, car oui, il est compliqué de ne rien faire.





C H A P I T R E

04

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE
VOTRE CORPS



APPRENDRE À PRENDRE LE TEMPS (SLOW LIFE)

La Slow Life, c'est un style de vie qui nous invite à ralentir tout simplement ! À ralentir pour **profiter de chaque instant**, pour **apprécier les petites choses de la vie** et pour **savourer chaque minute** passée sur cette Terre !

C'est un mode de vie qui nous incite à nous recentrer sur nous-mêmes et nous reconnecter avec l'essentiel ! C'est une **attitude positive** qui nous invite à nous **écouter** et à **lâcher-prise pour être heureux.**

En finir avec le rythme effréné du quotidien est le rêve de nombreuses d'entre nous, mais peu savent comment y arriver. Ce n'est pas évident de changer de style de vie tout en étant à la hauteur des attentes de nos employeurs, de nos hommes, de nos enfants et tenir nos engagements

Pourquoi prendre du temps pour soi est essentiel ?

Il est impératif de **prendre du temps pour soi**, de faire des pauses régulières dans votre journée, car cela permet de :

- Ralentir son rythme de vie (slow life) ;
- Reprendre le contrôle de sa vie ;
- Réduire son stress ;
- Se sentir plus apaisé, avancer avec sérénité ;
- Pouvoir apprécier davantage les petits instants du quotidien ;
- Être plus heureux, plus épanoui ;
- Éviter d'avoir le cerveau en surchauffe ;
- Continuer de faire des projets.

Pour vous aider, voici **5 solutions qui pourront vous aider à lever le pied** pour votre bonheur :

- Je me reconnecte avec la nature ;
- Je pratique une activité physique ;
- Je renforce mon bien-être ;
- J'ose dire non !
- Je m'octroie des pauses.





APPRENDRE À DIRE NON : STOP !

Vous savez que vous avez des difficultés à dire non à vos amis, à votre famille, et vous êtes toujours prête à rendre service à ceux que vous aimez. C'est bien !

Mais faites attention tout de même à ce que ce ne soit pas trop récurrent. **Vous risquerez d'en souffrir par la suite.**

Par les temps qui courent, on est ultra-sollicité. Si on ne sait pas dire non, cela peut vite devenir ingérable et source de stress.

Apprendre à s'affirmer est une condition nécessaire à notre épanouissement...

Ne pas oser dire non, **c'est se contraindre à dire oui à tout** ; sauf que c'est impossible de vivre comme ça, on est d'accord !

Vous aurez **sans cesse une pression** qui vous poussera à **faire des choses que vous n'avez pas envie de faire**, voire même, que vous n'avez pas le temps de faire.



NO

Il vous faut donc **apprendre à dire NON de manière franche et honnête**, sans avoir peur de blesser la personne que vous avez en face de vous.

Oser dire non vous affirmera davantage auprès de votre entourage, qui vous respectera d'autant plus que vous savez ce que vous voulez.

Votre peur d'être rejeté est absolument infondée ; ce n'est pas parce que l'on dit oui à tout que l'on est pour autant plus apprécié !

Say No !

Always
take care of
yourself first



PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi, ce n'est pas juste s'octroyer un dîner entre amies de temps à autre, s'offrir un weekend dans un bel hôtel ou encore s'offrir une nouvelle robe. Non !

C'est une façon de vivre faite de petits rituels qui vous nourrit d'ondes positives.

Découvrez nos conseils pour vous chouchouter et vous faire sentir belle. Voici les clés pour prendre soin de soi !





Apprenez à être bienveillante envers vous-même.

Zereana Jess-Huff, thérapeute de couple américaine, a d'ailleurs déclaré : « Parlez-vous de la même manière que lorsque vous vous adressez à quelqu'un que vous aimez profondément. Avec la même **empathie**, la **même douceur**. »

Dormir suffisamment : le secret de l'équilibre.



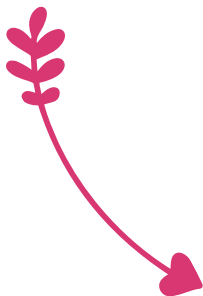
Alex Lickerman, professeur de médecine à l'Université de Chicago, nous rappelle : « Prendre soin de soi passe par de bonnes habitudes de sommeil. Les études montrent qu'un manque de sommeil compris entre 30 et 60 minutes par jour augmente le risque d'Alzheimer, de démence, d'AVC et d'infarctus. »

Tenir un journal de gratitude.



Une façon originale de prendre soin de soi. Le concept est simple : listez dans un carnet, chaque jour, les moments qui vous ont procuré de la joie.

Selon une étude des universités du Minnesota, de Floride et de Limerick en Irlande, **ce rituel quotidien réduirait le stress et le risque de dépression**. Même Oprah Winfrey ne jure que par son carnet.



Méditer quotidiennement.

Réduction du stress, vie plus sereine, amélioration de la respiration et de la concentration, augmentation de l'estime de soi, renforcement du corps...

On le sait tous, **les bienfaits de la méditation ne sont plus à prouver.** C'est même un des meilleurs moyens de prendre soin de soi.

Apprenez à dire non.

Vous aimez rendre service ? Être présente pour vos proches lorsqu'ils ont des soucis ? Mais à trop vouloir bien faire et tout gérer, vous risquez de vous **surmener.**

Prendre soin de soi, c'est aussi respecter ses propres limites (et parfois faire passer ses propres besoins en premier).

Alors, la prochaine fois que la copine appelle pour pleurer sur son sort ou vous demander de garder les enfants pour le weekend, **dites simplement « non ».**





Se masser chaque jour.

Pas besoin de dépenser des sommes folles chez l'esthéticienne pour prendre soin de soi.

Les **automassages** vous permettront de vous faire tout autant de bien...gratuitement.

Vous pouvez, par exemple, vous masser le visage avec votre crème de nuit. Faites de petits mouvements circulaires pendant 5 minutes, les yeux fermés. Apaisement garanti !

Autre possibilité : **l'automassage de la nuque et des épaules** pour se délasser après une dure journée, ou encore des pieds pour bien décompresser.

Faire du sport pour bien prendre soin de son corps.

L'activité physique, vous le savez, c'est top pour avoir des fesses rebondies. **Mais les bienfaits ne s'arrêtent pas là.** En effet, faire 30 minutes de sport par jour augmente le taux d'oxygène dans le sang, élimine les toxines, favorise la vitalité et permet la régénération des neurones. Plus d'excuses mesdames !





APPRENDRE À S'AIMER : LOVE IS IN THE AIR

L'un des défis d'aujourd'hui, c'est d'être heureux.

S'épanouir, avancer dans le développement personnel, trouver un équilibre entre la vie de famille, la vie de couple, la vie professionnelle.

Il est courant – et très utile –, de faire appel à une aide extérieure quand on se sent dans une impasse. Que ce soit avec un coach de vie, une psychothérapie, de l'hypnothérapie ou d'autres thérapies brèves... Le seul écueil auquel il faut faire attention, **c'est de chercher à l'extérieur ce qu'on pourrait avoir à l'intérieur.**

Et cela commence par **l'amour de soi**. Alors, comment le développer pour ne plus le rechercher à l'extérieur ?
Voici quelques pistes !

Les outils

- Les affirmations positives
- Modifiez vos pensées
- Listez toutes vos qualités
- Les professionnels

(PNL, l'hypnose, la sophrologie, un thérapeute, un psy, un coaching individuel...)



Adaptez votre comportement envers vous-même - et les autres

- Ecoutez-vous
- Félicitez-vous le plus possible
- Donnez-vous le meilleur de vous-même
- Soyez le plus bienveillant envers vous-même, toujours
- Respectez-vous
- Acceptez que l'autre puisse avoir une autre perception de soi
- Apprenez de vos erreurs
- Cherchez à vous améliorer
- Positionnez votre amour de vous-même en priorité

Derniers conseils pour la route :

- Soyez plus tolérante avec vous-même et cessez de vous dévaloriser
- Ne culpabilisez pas
- Ne vous blâmez pas après une erreur
- Recentrez-vous sur l'instant présent

Comme pour tout outil de développement personnel, c'est le travail régulier et dans la durée qui vous permettra d'obtenir des résultats. Le principal est d'avancer à votre rythme, par petits pas. Mais cela en vaut la peine, non ?

En fait, **apprendre l'amour de soi et s'épanouir**, c'est un long chemin de reconnexion à soi. Cela peut sans doute durer toute une vie, mais ça devrait nous permettre de devenir notre meilleur ami...

YOU CAN
DO IT !




RELATIVISEZ

Ne vous laissez pas entraîner par les mauvaises choses du quotidien qui vous fâchent ou les imprévus qui vous chamboulent le planning !


Prenez les choses comme elles viennent et essayez de les résoudre une par une. Nous savons que c'est difficile, mais il faut relativiser et voir le bon côté des choses.

Aussi, essayez de ne pas trop vous énerver. L'énervement n'est pas bon pour le cœur !

Inspirez, expirez et respirez.
Re-la-ti-vi-sez !



À la manière de la méditation de pleine conscience : **observez vos sensations** face à cette situation. **Prenez conscience** que comme les sensations positives, ces sensations sont passagères. Qu'à l'échelle de votre vie, ce n'est qu'un petit moment. **L'impermanence de la vie.**



Essayer de prendre de la distance en vous observant **comme une tierce personne** :

Et si c'était un ami, qu'est-ce que je lui conseillerais de faire/ne pas faire ?





Est-ce que cette situation est entre mes mains ?

Si la réponse est non : prenez conscience que votre réaction face à elle n'y changera rien.

Si la réponse est oui : prenez un papier, un stylo et écrivez ce qui vous passe par l'esprit : un plan d'attaque pour régler un problème, des mots pour exprimer vos émotions, un agenda pour organiser un imprévu : soyez actifs !

Osez dire non. Les imprévus au planning sont parfois très agréables et il faut savoir leur laisser de la place. Mais si cet imprévu vous submerge : osez dire non à vos proches, à votre travail. Lorsque c'est trop, c'est trop !



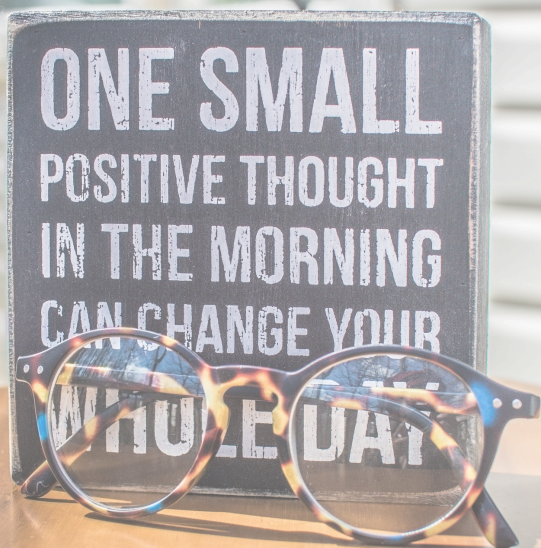
Créez de la distance avec votre problématique.


Si vous pensez que vous n'avez pas le temps pour une séance de yoga ou de méditation, c'est justement à ce moment-là que vous en avez le plus besoin. Il faut prendre ce temps pour vous.

Débutez un journal de gratitude : dans votre lit, avant de vous coucher : venez lister toutes les choses positives qui vous sont arrivées aujourd'hui.

Cela peut-être des petites choses du quotidien insignifiantes : le goût de la pomme que vous avez mangé, le sourire d'un enfant dans la rue, etc.

Ce journal vous permettra de regarder ces instants quotidiens différemment, de vous endormir sur une note positive et enfin de relativiser face aux moments les plus difficiles de la vie.



A close-up photograph of a person's legs wearing dark grey leggings and bright pink rain boots with a floral pattern. The person is standing on a weathered log in a forest. The background is a soft-focus green forest floor with sunlight filtering through the trees.

C H A P I T R E

05

**BOUGEZ ET RENOUVEZ
AVEC LA NATURE**



BOUGEZ ET RENOUEZ AVEC LA NATURE

Une activité physique est importante pour notre bien-être intérieur, mais aussi pour notre santé et notre équilibre. Nous le répétons souvent et nous le savons, mais pourtant, c'est souvent un point délaissé dans notre quête du bien-être.

Si pour vous activité physique rime avec souffrance et obligation, c'est votre rapport à cela qu'il faut changer. **Il est avant tout important de choisir une activité qui vous plaît, qui vous ressemble.**

Nous ne parlons pas de vous mettre à courir 3 fois par semaine (à part si la course est l'activité qui vous motive). Ici, nous avons décidé de mettre l'accent sur la pratique du Yoga, pour commencer.

Le yoga, qui allie cette dimension d'activité physique tout en travaillant sur les autres points, que nous avons pu aborder auparavant, comme être à l'écoute de son corps.

Nous ne cherchons pas à être réducteur, n'hésitez pas à aller chercher d'autres pratiques qui pourraient vous ressembler. **Toutes les pratiques physiques sauront vous apporter quelque chose !**

L'activité de la marche, dans notre société sédentaire, est trop souvent mise de côté. Et si on (re)prenait le temps de marcher ?

Nous aborderons ici aussi la **Sylvothérapie** et **notre rapport à la nature et aux animaux.**





YOGA, UNE ACTIVITÉ EN DOUCEUR

Il existe plusieurs portes d'entrées à la pratique du Yoga. Dans notre société occidentale, on débute souvent dans la simple idée d'exercer **une activité sportive plutôt douce** pour le corps. C'est pourquoi nous avons choisi de parler du Yoga dans cette 5ème clé.

Lorsque l'on pratique le Yoga régulièrement, on s'aperçoit que les effets vont plus loin qu'un simple **renforcement musculaire et assouplissement**... Ainsi le Yoga aurait tout à fait pu se trouver dans les clés 2 ou 4 !

Le Yoga est avant tout un mode de vie. Le Yoga regroupe un certain nombre d'outils à pratiquer sur le tapis et dans la vie vous permettant un mieux-être.

Dans l'un des ouvrages historique de référence, les Yogas-Sutras de Patanjali (daté entre -300 -500 avant notre ère !) la définition donnée est :

“Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental”.

Les bienfaits du Yoga sont nombreux. Cela offre une meilleure qualité de vie aux pratiquants réguliers. Postures, observation des sensations, du souffle, méditation, exercices de contrôle de l'énergie et de la respiration, sont les ingrédients parfaits pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

- Renforcement musculaire et souplesse
- Stimule le système nerveux, immunitaire et le système hormonal
- Aide à retrouver du dynamisme, de la motivation, de l'énergie
- Permet de trouver l'harmonie et un calme intérieur
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Rééquilibrer l'énergie du corps
- Cultiver la pleine conscience quotidienne

Il existe **énormément d'appellations du Yoga**. Il faut parfois prendre le temps de tester plusieurs cours avant de trouver la pratique qui résonne pour nous. Le rythme, l'énergie du groupe, la voix du professeur et le lieu sont autant d'éléments importants, qui vous permettront de créer votre "bulle de Yoga" et vous donneront envie de rejoindre le tapis.

Si vous pratiquez à la maison, **il est préférable d'avoir son coin Yoga**, voir même de garder son tapis déroulé dans cet espace. Votre endroit sacré où vous pouvez revenir et prendre du temps pour vous.

Mais alors, quel yoga choisir ?

Voici une brève description des types de Yoga que nous retrouvons le plus fréquemment.

Même si la forme change, le fond reste le même : **des postures pratiquées en pleine conscience, une attention particulière est apportée au souffle et les pratiques doivent se terminer par une relaxation** finale, permettant à la pratique de résonner dans le corps.



- Le **Hatha Yoga** est un Yoga traditionnel où l'on passe d'une posture à l'autre, que l'on tient plus ou moins longtemps.
- Le **Hatha Flow** ou le **Vinyasa** sont des pratiques plus dynamiques durant lesquelles les postures sont enchaînées les unes aux autres.
- L'**Ashtanga Yoga** regroupe des séries de postures. Une pratique plutôt exigeante donnant accès à une évolution dans la pratique. De plus, cela permet une grande autonomie une fois que l'on connaît une série de posture.
- Le **Yin Yoga** puise ses racines dans la médecine chinoise et se lie aux différents méridiens du corps. Les postures sont maintenues pendant plusieurs minutes en vue d'étirer les tissus profonds. Il est courant d'utiliser des accessoires pour rendre les postures plus confortables. Il peut aussi être appelé Yoga restauratif.
- Le **Yoga Yin et Yang** associe une pratique plus dynamique pour activer l'énergie du corps (Yang) et finir plus en douceur avec une pratique douce et relaxante (Yin).
- **Kundalini Yoga** est une pratique plus axée sur l'énergie du corps. Grande attention apportée à la respiration, à la méditation en mouvement, au chant de mantras et au pouvoir de l'intention.
- **Yoga pré-natal, post-natal, Yoga sénior, Yoga hormonal, Yoga de la femme, ...** Il existe aussi une grande quantité de cours "adaptés" pour que tout un chacun puisse pratiquer avec ses possibilités, ses objectifs et ses contraintes.



Bonus

2 postures de Yoga

Alexandra Martin et Clotilde Rolland



LE PAPILLON

Cette posture d'ouverture des hanches et de flexion avant permet d'apaiser l'esprit.

Exercice :

- Placez les voûtes plantaires l'une contre l'autre. Rapprochez les talons du pubis (plus les pieds sont proches plus la posture sera intense).
- Venez déposer les coudes sur les mollets.
- Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez descendre le buste en direction du sol dans une flexion avant. Allez à votre maximum, sans forcer, juste en dehors de votre zone de confort.
- Demeurez dans la posture en respirant plusieurs fois, profondément.
- Pour sortir de la posture, redressez-vous lentement sur une inspiration.



LE CHIEN TÊTE EN BAS

Cette posture étire le dos et l'arrière des jambes et aide à combattre la nervosité et les troubles du sommeil. Exercice :

- Placez vous à 4 pattes : les mains largeur d'épaules, genoux largeurs de hanches. Ancrez la paume des mains dans le sol, les doigts sont ouverts.
- Repoussez dans les mains pour monter les hanches en direction du plafond en contractant le plancher pelvien et en cherchant à engager le ventre.
- Poussez les talons vers le sol et les fessiers vers l'arrière et vers le haut. Il est possible de garder les genoux pliés dans cette posture pour chercher à étirer davantage le dos. Demeurez dans la posture en respirant plusieurs fois, profondément.
- Pour sortir de la posture, fléchissez les jambes et revenez dans votre quatre pattes.



LES AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES

Au risque de répéter ce qui a été déjà écrit, **une activité physique est importante pour notre bien-être intérieur**, mais aussi pour notre santé et notre équilibre.

En pratiquant une activité physique régulière, on prend soin de nos muscles, de notre cœur et surtout de notre cerveau. **Un esprit sain dans un corps sain, serait-ce la recette de notre bonheur ?** Quand on sollicite le corps pour une activité physique, on produit de la **dopamine, l'hormone du plaisir**, mais aussi des **endorphines, des antidouleurs naturels**. On se sent donc plus en forme, moins fatigué, moins stressé, et plus calme...

On ne vous dit pas qu'il faut devenir la sportive de l'année, 30 minutes de marche rapide peuvent suffire dans un premier temps. Vous pouvez commencer par un challenge sportif de 30 jours : connaissez-vous le principe ? L'objectif est de prendre du plaisir en pratiquant un sport qui nous plaît, une activité qui nous tient à cœur : jardinage, Pilates, Zumba, footing, vélo, natation, tennis, vélo... vous avez l'embaras du choix !

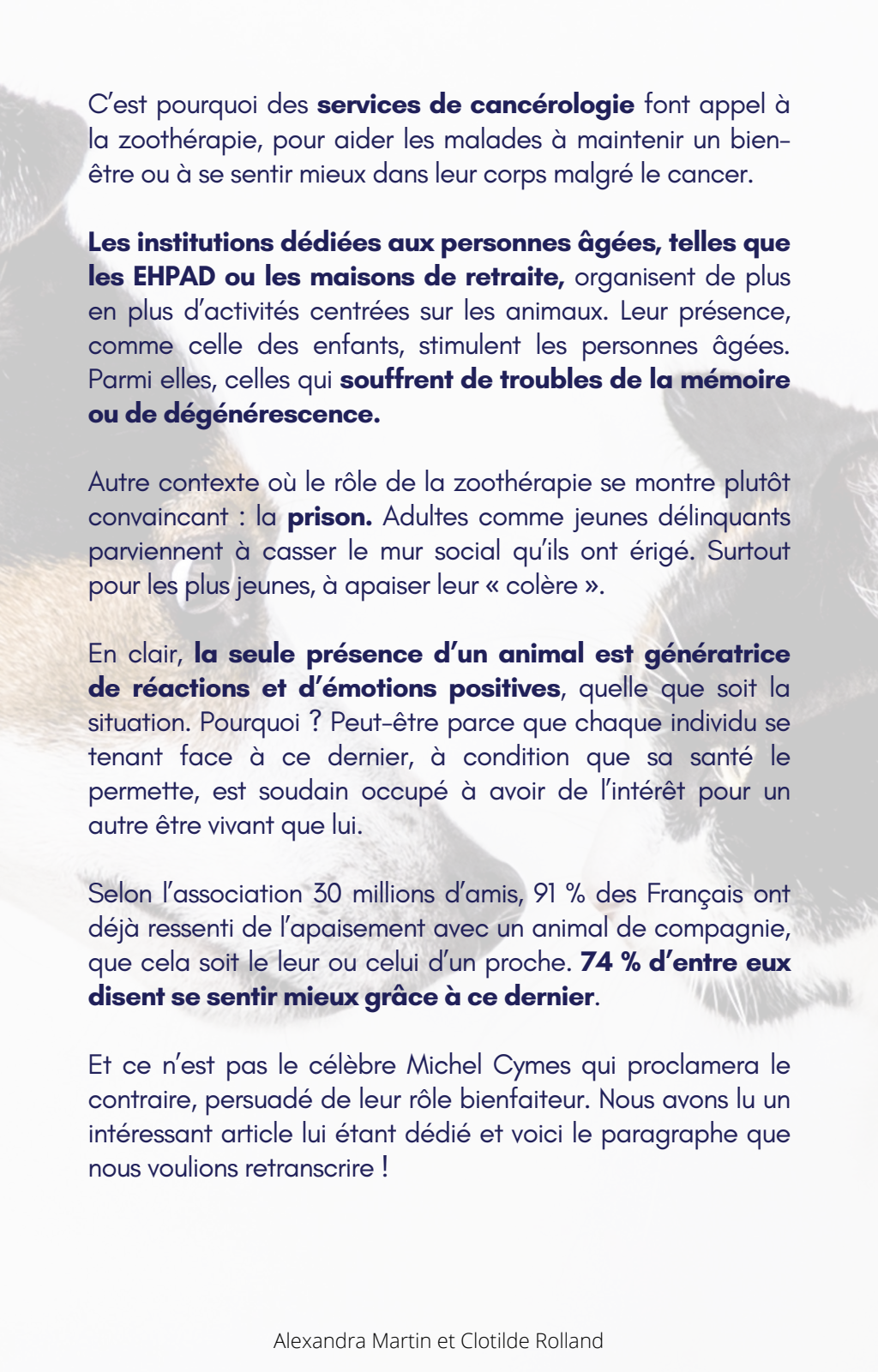


LES ANIMAUX : UN ANTISTRESS NATUREL

Ils nous consolent, ils nous subissent, ils nous aiment... Les animaux nous prouvent depuis la nuit des temps leur dévouement sans condition. De là, est née une forme de thérapie des plus atypiques : la **zoothérapie** ou **thérapie par les animaux**. Qu'il s'agisse d'un processus psychologique entrepris ou simplement du bonheur d'avoir sa bande à quatre (ou deux) pattes chaque jour à ses côtés, le bien-être apporté par les animaux est certifié !

L'intérêt de la zoothérapie est avéré et même précieux, pour les patients qui souffrent de problèmes psychiques (dépressions, autisme, troubles psychiatriques) ou **physiques** (personnes en situation de handicap, malentendantes, non-voyantes, accidentées...).

La **thérapie par l'animal est aussi utilisée dans le cas de longues maladies** face auxquelles le moral est vital afin de mieux les combattre.

The background of the page is a soft, out-of-focus image of a dog's face, showing its eyes and fur in a light, naturalistic style.

C'est pourquoi des **services de cancérologie** font appel à la zoothérapie, pour aider les malades à maintenir un bien-être ou à se sentir mieux dans leur corps malgré le cancer.

Les institutions dédiées aux personnes âgées, telles que les EHPAD ou les maisons de retraite, organisent de plus en plus d'activités centrées sur les animaux. Leur présence, comme celle des enfants, stimulent les personnes âgées. Parmi elles, celles qui **souffrent de troubles de la mémoire ou de dégénérescence**.

Autre contexte où le rôle de la zoothérapie se montre plutôt convaincant : la **prison**. Adultes comme jeunes délinquants parviennent à casser le mur social qu'ils ont érigé. Surtout pour les plus jeunes, à apaiser leur « colère ».

En clair, **la seule présence d'un animal est génératrice de réactions et d'émotions positives**, quelle que soit la situation. Pourquoi ? Peut-être parce que chaque individu se tenant face à ce dernier, à condition que sa santé le permette, est soudain occupé à avoir de l'intérêt pour un autre être vivant que lui.

Selon l'association 30 millions d'amis, 91 % des Français ont déjà ressenti de l'apaisement avec un animal de compagnie, que cela soit le leur ou celui d'un proche. **74 % d'entre eux disent se sentir mieux grâce à ce dernier**.

Et ce n'est pas le célèbre Michel Cymes qui proclamera le contraire, persuadé de leur rôle bienfaiteur. Nous avons lu un intéressant article lui étant dédié et voici le paragraphe que nous voulions retranscrire !

Le saviez-vous ?

« Il y a en France, autant d'animaux de compagnie que d'habitants, 65 millions environ et voici son analyse : les poissons rouges sont les plus représentés. Il suffit d'avoir observé un aquarium au moins une fois dans sa vie pour être convaincu de l'effet apaisant que cela peut produire. »

Ce sentiment de sérénité, on le doit à un fait : chacun de nous est responsable de son animal, ce qui nous confère un rôle actif et réduit ainsi les états physiques ou psychiques négatifs. Se mettre en action et avoir l'impression de contribuer à prendre soin d'un animal aide à avoir une meilleure image de soi. **Et si nous nous penchons sur le rôle joué par nos amis poilus sur les enfants**, le constat est encore plus flagrant : l'animal de la maison, c'est leur meilleur ami, leur confident. Et c'est à lui que les indiscretions seront souvent dites et non à nous, parents :)

La palme de l'effet anti-stress efficace est décernée au chat. À ce propos, la **ronronthérapie**, vous connaissez ? Derrière ce terme pouvant paraître plus médical qu'il ne l'est en réalité, se cachent les ronronnements de nos félins et leurs actions bienfaitrices sur notre mental. **Pour cause, le ronronnement d'un minou stimule la sérotonine, la célèbre « hormone du bonheur » responsable de nos humeurs.** Pour beaucoup de scientifiques, les ronronnements de chats et les caresses ont de réelles vertus thérapeutiques et anti-stress. On le doit aussi à la fréquence - entre 20 et 50 hertz - bénéfique émise par ces sons si reconnaissables.

Alors, pourquoi ne pas adopter un animal de compagnie ?



LA SYLVOTHÉRAPIE - BALADES EN FORÊT

Une bonne façon de **renouer le contact avec la nature, ce sont les balades en forêt**. Mais pas n'importe quelle balade ! Il s'agit de prendre son temps, d'écouter, de contempler et de renouer aussi avec cette part profonde en nous, ce lien sacré et pluri-millénaires que nous avons avec les arbres.

Nous parlons de la **sylvothérapie**, plus connue aussi sous le nom japonais de **shinrin yoku**. Car c'est au Japon au XX^e siècle que la technique fut étudiée comme méthode naturelle de réduction du stress et donc, de tous les troubles de santé y afférents : surpoids, tension artérielle, troubles cardiaques, insomnies, dépression, troubles de l'attention et de la mémorisation, repères dans l'espace, hyperactivité, compulsions et addictions, etc.

C'est à la portée de tout le monde, facile, gratuit et avec d'innombrables effets positifs aussi bien sur la santé que sur le moral. Sortez de chez vous pour prendre l'air. Allez vous balader dans le parc le plus proche de chez vous, écoutez le chant des oiseaux, sentez le soleil et le vent sur votre peau, fermez les yeux et sentez les odeurs qui vous entourent, émerveillez-vous devant un papillon...

Humez le parfum d'une fleur, reniflez un tronc couvert de mousse, écoutez le bruit du vent dans les feuilles et appréciez les multiples nuances de verts qui s'offrent sous vos yeux...

Si vous avez la chance d'avoir un jardin, allez jardiner, marchez pieds nus et pourquoi pas, câlinez un arbre. C'est aussi l'occasion de faire connaissance avec les arbres et les arbustes qui poussent chez soi !

Quelques tips pour renouer avec la nature :

- Réapprendre à s'émerveiller et à contempler
- Marcher pieds nus
- Pratiquer une activité régulière en extérieur
- Câliner un arbre
- Choyer un animal
- Jardiner tout simplement
- Passer sa maison en mode Feng Shui
- Se balader en forêt
- S'étirer ou faire son yoga dans son jardin
- Élever des plantes vertes
- Admirer les étoiles
- Regarder un coucher de soleil (un lever ça marche aussi !)



Bonus

2 jeux de
sylvothérapie



L'ÉMERVEILLEMENT

À pratiquer plutôt en forêt ou dans un milieu bien boisé.

Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. **Avancez tout doucement**, à petits pas, en essayant de faire le moins de bruit possible. **Regardez les lieux comme si c'était la première fois que vous les contemplez.** C'est d'ailleurs peut-être la première fois.

Choisissez un arbre au pied duquel vous asseoir. Un arbre où vous vous sentirez bien en sa présence comme quelqu'un que l'on apprécie. Si vous ne ressentez rien ou que vous vous sentez inconfortable, passez votre chemin.

Saluez l'arbre, puis asseyez vous au pied de son tronc (vous pouvez prévoir un drap de plage pour vous asseoir). **Inspirez** puis **expirez** profondément, en comptant jusqu'à 5 dans votre tête. **Admirez** les nuances de vert autour de vous, les formes des feuilles et des branches. **Prenez le temps de la contemplation**, de cet instant de paix en vous et de toute la vie qui se déroule autour de vous : insectes, vent, chant des oiseaux...

En partant, remerciez l'arbre et le lieu de vous avoir accueilli.



L'ARBRE AMI

À pratiquer avec un arbre qu'on connaît bien comme celui d'un parc voisin ou de son jardin.

Allez à l'arbre auquel vous pensez et saluez-le comme un ami ou quelqu'un que vous croisez régulièrement (évittez quand même de lui dire Salut vieille branche !). Puis, asseyez-vous face à lui (vous pouvez prévoir un drap de plage pour vous asseoir).

Demandez-lui comment il va et écoutez sa réponse. Vous n'entendrez peut-être rien, peut-être un mot, peut-être juste le bruit des feuilles. Peu importe. La connexion se crée. Racontez lui votre journée et demandez-lui comment s'est passée la sienne. Cela peut être la journée de la veille. Prenez le temps de le contempler, de le regarder et de lui sourire. Imaginez aussi que l'arbre vous contemple et vous regarde. Ce sont de vraies retrouvailles. S'il s'agit d'un arbre de votre jardin, c'est aussi un être qui partage votre univers ! Quand vous le sentez, vous pouvez prendre congé.

Alors remerciez-le du temps qu'il a pris avec vous et de cet instant que vous avez partagé ensemble. À refaire sans modération !

C H A P I T R E

06

EVITER LES NOCIFS





LES ONDES

Pour vous aider à **vous préserver des ondes électromagnétiques nocives**, notamment celles émises par les téléphones portables, mais aussi les ordinateurs et les téléviseurs, nous vous proposons **10 conseils**.

Les plus sceptiques diront que ce sont des bêtises, peut-être, mais avons-nous encore assez de recul sur l'incidence de ces ondes sur le développement de potentielles maladies ?

Dans le doute, mieux vaut prévenir que guérir !

Jusqu'il y a peu de temps, l'humain était exposé aux seules ondes électromagnétiques émises de façon naturelle comme la foudre. Mais depuis à peine cinquante ans, une multitude d'**ondes d'origine anthropologique**, de toutes sortes et de toutes fréquences viennent traverser nos corps.

Bien entendu, nous n'allons pas démonter une antenne-relai, ni nous installer à l'écart de toute ligne électrique ! Il ne s'agit pas de revenir à des temps reculés, mais simplement de **prêter attention**.

Dans le doute, mieux vaut prévenir que guérir !



Limitez votre temps d'utilisation des téléphones et d'exposition aux ordinateurs et télévisions.

C'est encore plus important chez les enfants pour qui le cerveau est en construction !



Préférez les SMS aux appels et faites une utilisation raisonnée d'internet qui sollicite énormément les données en Wifi ou la 4G+ (et bientôt la 5G !).



Ne dormez pas près d'un téléphone, à tout le moins, le mettre en mode hors-ligne ou avion. De la même façon, éteignez votre téléviseur, comme l'ordinateur, surtout si vous avez un appareil dans votre chambre.



Choisissez un téléphone en fonction de son rayonnement, le DAS Débit d'Absorption Spécifique ; les fabricants sont tenus de l'indiquer sur la notice, ce rayonnement varie beaucoup selon les modèles.



Quand vous téléphonez, utilisez un kit mains libres (casque filaire) ou le haut parleur plutôt que de coller le téléphone à l'oreille et donc contre votre cerveau. En attendant que la communication soit établie, c'est-à-dire pendant la phase de numérotation, gardez votre téléphone à distance de votre tête.



Ne conservez pas votre téléphone sur vous. Et si vous n'avez pas le choix, évitez dans une poche interne près du cœur et près des organes génitaux. Posez-le sur un meuble par exemple. Tenez-le à l'écart des boissons et nourritures, mais aussi des chambres, des animaux, des plantes et surtout des enfants !



Évitez d'utiliser votre téléphone dans un espace métallique, comme une voiture. En effet, ce sont de vraies cages de Faraday. De ce fait, le téléphone doit émettre davantage de puissance pour capter une antenne-relais.



Si vous n'utilisez pas internet pendant une assez longue période, **pensez à couper le wifi de votre box internet.** Si vous avez des mises à jour à faire sur votre ordinateur ou votre téléviseur, lancez-les quand vous êtes en dehors de chez vous, par exemple le temps de faire une course ou de siroter votre eau détox au jardin (cf : Nos recettes plus loin !)



Vous pouvez vous protéger en installant un dispositif de protection EMF, au dos de votre téléphone, par exemple. Cela est valable avec d'autres énergies, comme porter une Orgonite (alliage de résine, métal et quartz) sur vous ou bien une Tourmaline noire (pierre utilisée en lithothérapie).



Pensez à bien vous hydrater avec une eau filtrée au charbon (à défaut d'une eau de source), pour contrer l'effet acidifiant des ondes. Et comme on l'a vu, intégrez des légumes tous les jours à votre alimentation !



Si vous le pouvez, **privilégiez une habitation en bois ou en murs épais de pierres et/ou de terre ou en béton.** Ce sont les meilleurs isolants vis à vis des ondes électromagnétiques. En revanche, le parpaing, la brique et le métal sont de vraies passoires.



LES PERSONNES TOXIQUES

Un autre élément à prendre en compte dans notre bien-être, ce sont **les personnes qui nous entourent**. Car les gens qui nous aiment, nous soutiennent et nous portent. Pour eux, nous sommes aussi prêts à faire beaucoup d'efforts et à donner le meilleur de nous-mêmes, ce qui est positif. **On peut trouver beaucoup de forces dans l'amour qu'ils nous portent et que nous leur portons.**

À l'inverse, il y a aussi dans notre entourage **des personnes qui ne devraient pas, ou plus, s'y trouver**. Il s'agit de **personnes toxiques**. Elles nous font plus de mal que de bien et insidieusement, elles prennent notre énergie et même nous dévalorisent. Dans les cas les plus extrêmes, on peut même parler de **manipulations, de chantage affectif et de perversion** (les pervers narcissiques).

À quoi reconnaît-on une personne toxique ?

Ce sont **tout simplement des personnes qui nous empoisonnent la vie !** Quand on en a une dans son entourage, c'est simple, **elle occupe nos pensées, même quand elle n'est plus là.** Et ce ne sont pas vraiment des pensées sereines et remplies d'amour, mais plutôt des **doutes**, des **angoisses**, des **remises en questions** et de la **culpabilité**.

Lorsque nous sommes en présence de ce genre de personne ou au téléphone avec elle, **nous ne nous sentons pas bien.** En fait, on se sent **tendu, stressé.** Aussi, **on ne se sent pas libre d'être qui on est, de dire ce que l'on veut** ou de s'habiller, par exemple, comme on en a envie. Pourquoi ? Parce que vous risquez de prendre des critiques, des petites remarques désobligeantes, des pointes acerbes, etc. De plus, vous aurez rarement un compliment, sauf si cette personne toxique désire obtenir un service en retour.

Après cela vous vous sentez vidé de toute votre énergie. Les personnes toxiques sont de vrais **vampires émotionnels, qui pompent votre énergie sans s'en rendre compte.**

Où se trouvent ces personnes toxiques ?

Partout. Cela peut-être un « ami », un collègue, un responsable hiérarchique, un parent de l'école de vos enfants ou bien un membre de votre famille (parent, fratrie, enfant). Dans certains cas, il s'agit même d'un thérapeute.

En tout cas, sachez que si une personne joue **la carte de la manipulation** : « **si tu ne fais pas ceci, je ne suis pas sûr de rester avec toi** » ou bien « **tu pourrais bien faire ça pour moi quand même** », vous avez sûrement affaire à une **personne toxique**

De plus, **si la personne cherche toujours à vous rabaisser, vous critiquer, qu'elle ne vous soutient pas** (même si elle prétend le contraire) ou **qu'elle soit jalouse de vous, cela est sûr : il s'agit d'une personne toxique pour vous !**

TOXIC

Que faire ?

Prendre conscience d'avoir affaire à une personne toxique.

Le premier pas ? **Sortir de sa coupe perverse.** Ensuite, **rehausser son estime de soi**, car les manipulateurs, les égocentrés et les pervers narcissiques choisissent toujours une "proie". Quelqu'un qui manque déjà de confiance et d'assurance et qu'ils pourront donc facilement manipuler, contrôler et écraser. Bien sûr, ce n'est pas évident d'avoir confiance en soi. Alors, **en attendant d'être assez fort pour affronter la personne toxique** (surtout s'il s'agit d'un membre de votre famille), **une seule solution : la fuite !**

Dernière chose importante : **allez vers les autres !** Ne restez pas seul, d'autant plus que la personne toxique cherchera à vous isoler de ceux qui vous aident réellement et qui vous font du bien. Créez des contacts avec de nouvelles personnes, changez de loisirs, de travail, déménagez même s'il le faut. Si c'est quelqu'un qui vous aime vraiment, pour qui vous êtes, cette personne vous soutiendra sans jugement. Si elle cherche à vous retenir, vous juge et vous rabaisse, pratiquant le chantage, poursuivez vos efforts et fuyez !

Parfois, cela nécessite de faire appel à des professionnels pour vous aider et vous protéger : médecin, psychologue, forces de l'ordre, assistance sociale, associations pour personnes maltraitées...

Courage et fuyez : il en va de votre santé !



LES POLLUANTS

Ah le XIX^e siècle, les nouvelles technologies, l'internet rapide, les avancées de la santé, mais aussi sa pollution, ses perturbateurs endocriniens, ses particules lourdes, ses gaz à effet de serre !

Nous vivons dans un drôle de monde et il ne faut pas se voiler la face : **la majeure partie de la planète est polluée, des sols à l'air en passant par l'eau.**

Chacun d'entre nous, à notre niveau, pouvons essayer de se préserver un petit peu. Voici une liste de nos tips anti-pollution !

Notre alimentation est souillée de colorants et de conservateurs, les fameux E. Nous absorbons des **pesticides**, des **engrais chimiques**, des **nitrates** et des **nitrites** au quotidien.

La peinture de nos murs, le plastique des voitures, les vêtements synthétiques, les produits cosmétiques, tout cela dégage de plus en plus de polluants.

On continue ?

Les camions, (le fret routier étant une des sources de pollution les plus importantes de la planète), les ordinateurs gigantesques qui stockent nos emails et nos données, (oui même cet ebook que vous lisez), l'extraction des minéraux nécessaires à la **création des téléphones portables et d'ordinateurs**, le pétrole bien sûr, **l'industrie médicamenteuse, l'élevage intensif** -visant à nourrir presque 8 milliards d'humains), la conquête spatiale...

La liste est pratiquement infinie et oui, cela fait peur.

Dans les polluants, nous avons ainsi l'**ammoniac** des produits ménagers ou de bricolage, le **benzène** qui vient des peintures et des plastiques, mais aussi des fumées de cigarette ou encore de la colle et des produits utilisés lors de la fabrication des meubles.

Le **terrible formaldéhyde (suspecté d'être cancérigène)** provient des panneaux de bois aggloméré, des colles de moquette, de la laine de roche comme de la laine de verre, des papiers peints et des chaudières.

Le **monoxyde de carbone, qui tue** encore trop de personnes chaque année, vient des vieilles installations de chauffage, du chauffe-eau en passant par la combustion du gaz.

Le **toluène** se trouve dans les vernis, les colles, les moquettes et les tapis, des produits de traitements du bois, des produits dits à l'eau (la bonne blague !), ainsi que certains savons et laques.

Enfin, la famille se complète avec **papi xylène et mamie trichloréthylène** provenant des colles, vernis, peintures et dégraissants.

Chacun d'entre nous à notre niveau peut essayer de se préserver un petit peu. Certes, on ne peut pas se protéger de tout, ni tout retirer, ni lutter seul devant les titans.

Après tout, vous êtes aussi heureux de lire ces lignes que nous avons eu plaisir à les écrire. Néanmoins, on peut faire quelques petits efforts.

Voici une liste de nos tips anti-pollution !



Consommez au maximum des aliments issus de l'agriculture biologique. Ils sont un peu pollués c'est vrai, mais bien moins que les autres.



Faites pousser vos fruits et légumes. Dans votre jardin, sur votre balcon, quelques aromates sur le plan de travail de la cuisine. Un tout petit peu, c'est mieux qu'un grand rien.



Buvez une eau filtrée au charbon, au moins 1 litre par jour, tout au long de la journée pour aider aussi votre corps à se nettoyer.



Le Do It Yourself a le vent en poupe ! Et si vous essayiez de faire vos propres déodorants et votre lessive ?



Pensez à faire entretenir vos filtres (habitacle et pollen) dans votre voiture. Car ils sont là aussi pour nous protéger de la pollution et donc, il faut régulièrement les changer tous les ans ou tous les 20 000 km. Le filtre aux polyphénols et au charbon activé est particulièrement efficace contre les moisissures.



Attention aux casseroles au revêtement usagé ! Le Téflon peut être extrêmement toxique si son enduit anti-adhérence est endommagé. Dans le doute, investissez dans des casseroles, des poêles et des plats en verre, en céramique ou en inox.

Si vous le pouvez, pensez vélo et marche à pied !



Hop hop une petite course, quelques tours de pédales et le tour est joué ! Et en plus cela fait du sport sans même y penser ! Savez-vous que la France est le premier pays européen en termes de nombre de kilomètres de pistes cyclables ?

Pensez aux plantes vertes d'intérieur ! Certaines sont les reines de la dépollution ! En plus, l'air de rien, c'est un peu de sylvothérapie dans votre salon...



On cite : l'**anthurium** (*Anthurium andraeanum*), l'**aréca** (*Chrysalidocarpus lutescens*), le **chlorophytum comosum**, le **dragonnier** (*Dracæna deremensis*), la **célèbre fougère de Boston** (*Nephrolepis exaltata 'Bostoniensis'*) et le **palmier bambou** (*Chamædorea seifrizii*).

Achetez local. Moins de transport, moins de pollution, moins d'impact sur la planète et meilleur pour votre santé ! Car la planète c'est nous aussi !



Aérez votre habitat et votre lieu de travail au minimum 10 minutes tous les matins, de 7h à 10h !



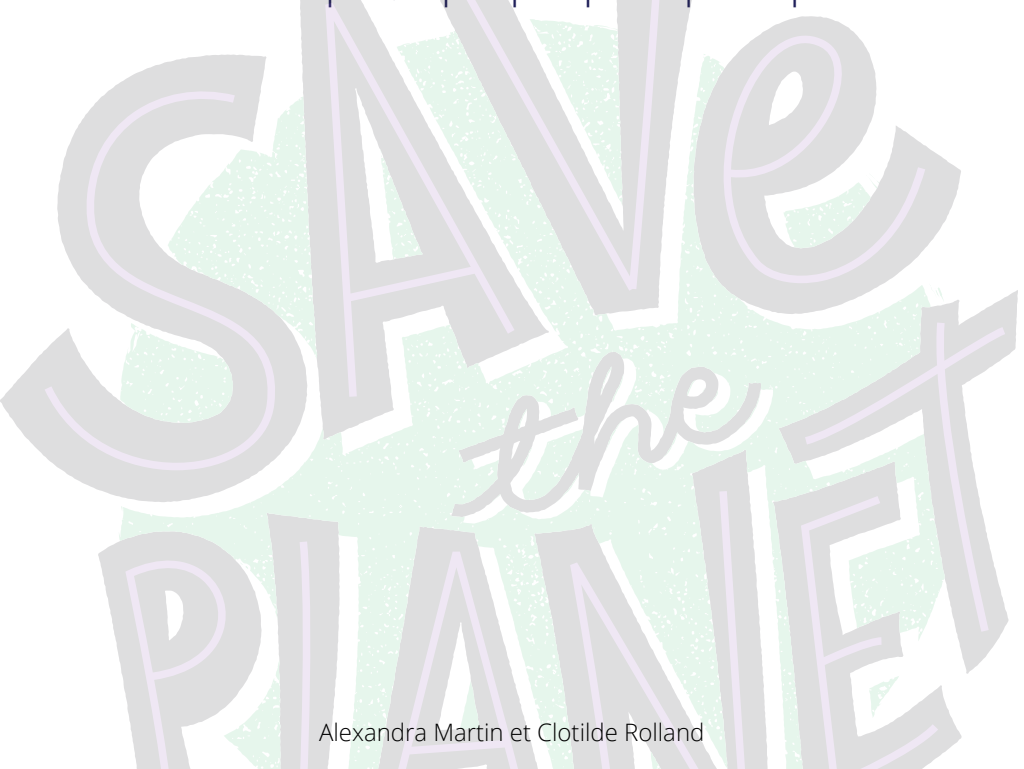
Quelque soit la météo, il vaut mieux refroidir un peu son logement et mettre un pull que garder un air vicié et non renouvelé, d'autant plus que comme nous l'avons vu ci-dessus, notre air intérieur est particulièrement pollué.



Lors des pics de pollution, si vous habitez dans une grande ville, **fermez vos portes et vos fenêtres, ainsi que les volets.** Vous pouvez aussi tendre des draps humides devant les ouvertures afin d'absorber les micro-particules.



Sortez en extérieur plutôt le matin ou le soir. Ce sont les moments de la journée où l'air est le moins chargé en micro-particules, surtout en ville. C'est encore plus vrai pour pratiquer le sport de plein air.





Bonus

Recette Lessive

Maison



RECETTE DE LESSIVE MAISON AVEC DU BICARBONATE DE SOUDE

- 100 g de savon de Marseille en paillettes
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 2 litres d'eau tiède
- 20 gouttes d'huile essentielle de votre choix : lavandin, pin sylvestre, citron...
- 2 bidons de 1 litre chacun, vides et propres d'une ancienne lessive

Faites chauffer l'eau et versez-la dans une bassine avec le savon et le bicarbonate de soude. Attention aux projections, protégez vos yeux et vos mains avec des lunettes de sécurité et des gants. Mélangez bien avec une grande cuillère pour dissoudre les ingrédients solides. Une fois tiédi, ajoutez les huiles essentielles dans le mélange. Transvasez dans deux bidons de lessive de récupération avec un entonnoir (à faire au-dessus d'un évier pour éviter d'en avoir partout). Si plus tard, le mélange est trop solide, rajoutez juste un peu d'eau chaude et mélangez bien.

BONUS : RECETTES

Papilles en folie



RECETTES GOURMANDES ET SAVOUREUSES

BONNE DÉGUSTATION :)

Alexandra Martin et Clotilde Rolland



5 RECETTES GOURMANDES ET SAVOUREUSES

Nous vous avons concocté **quelques recettes délicieuses** ! Des légumes, des fruits, de la couleur, de la simplicité et surtout de la gourmandise !

Nous vous proposons des **recettes à tendance végétarienne, pour les adeptes du flexitarisme** et pour optimiser votre hygiène de vie. Cependant pour les plats salés, vous pouvez les agrémenter de viande ou de poisson si vous préférez !

Pour les laitages, nous sommes partis sur des **laits végétaux**. Le lait de vache étant mal digéré et donc acidifiant pour une grande majorité de la population, nous préférons l'éviter. Ceci dit, si vous le digérez bien, vous pouvez très bien vous en servir.

Enfin, vous verrez **peu de recettes riches en glucides et contenant beaucoup de blé**. C'est un choix de notre part. Le gluten du blé, comme de l'avoine, du seigle et de l'orge étant également mal digéré, nous préférons le garder avec modération (comme pour le burger). **Car bien dans son ventre, c'est aussi bien dans sa tête !**

01

Salade de poulet à l'asiatique pour un déjeuner minceur plein de saveurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

Manger une bonne salade pendant le temps de midi vous aidera à faire attention à votre ligne tout en vous régaland. Exit la salade verte tristounette et sans saveur !

La salade s'habille de fruits, graines et autres herbes aromatiques qui émoustillent vos papilles.



Salade de poulet à l'asiatique pour un déjeuner minceur plein de saveurs

INGRÉDIENTS 2 PERSONNES

- 100g de nouilles soba (pâtes japonaises),
- 240g de blanc de poulet sans la peau, cuit et effiloché,
- 6 feuilles de laitue iceberg déchirées,
- 130g de concombre émincé,
- ½ oignon rouge émincé,
- 1 grosse mandarine détaillée en quartiers,
- 200g d'avocat coupé en lamelles,
- 2 càc de graines de sésame grillées.
- Vinaigrette : 2 càc de vinaigre de riz, 1 càc de jus de mandarine frais, 2 càc de sauce soja, 1 càc de gingembre frais râpé, ½ càc d'huile de sésame.

Étape 1 : Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.

Étape 2. Faites cuire les nouilles dans une grande quantité d'eau bouillante. Égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.

Étape 3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Arrosez de vinaigrette. Dégustez !

Smoothie énergisant : la collation healthy par excellence

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES
TEMPS DE RÉFRIGÉRATION : 1H

Le smoothie est une boisson riche en vitamines, en eau, en minéraux, en fibres, en potassium, en calcium et en carotènes. Il aide à éliminer les toxines tout en étant un coupe-faim remarquable.

Un grand verre de cette purée de fruits et de légumes apporte tous les nutriments nécessaires à une alimentation équilibrée.



Smoothie énergisant : la collation healthy par excellence

INGRÉDIENTS 4 VERRES

- 1 petit concombre pelé et coupé en rondelles,
- 280g de yaourt à la grecque,
- 300 g de fruits rouges surgelés,
- 2 càs de baies de goji séchées,
- le jus d'un demi-citron jaune bio,
- 400ml de lait de coco,
- 2 càc de graines de lin,
- 2 càc de graines de chia,
- 2 càc de persil frais.

Étape 1 : Mixez tous les ingrédients ensemble dans un blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Étape 2. Laissez reposer au réfrigérateur 1h pour que ce soit bien frais.

Étape 3. Servez parsemé de graines de lin et de chia, et de baies de goji.

03

Eau détox au raisin et à la pomme verte pour bien s'hydrater

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

La detox water est géniale pour purifier l'organisme, l'hydrater et le libérer de toutes les toxines stockées. Idéal pour améliorer la peau, la digestion, la circulation sanguine et apporter à l'organisme de nouveaux nutriments sains.



Eau détox au raisin et à la pomme verte pour bien s'hydrater

INGRÉDIENTS 4 VERRES

- 500g de raisin blanc sans pépins,
- 1 grosse pomme verte (200g) coupée en morceaux,
- 1 petite poignée de menthe fraîche,
- 500ml d'eau gazeuse froide,
- 1 citron vert coupé en quartiers.

Attention à choisir des fruits biologiques, sinon adieu l'effet détox et bonjour les produits chimiques !

Étape 1. Passez le raisin, la pomme et la moitié de la menthe dans l'extracteur de jus puis incorporez l'eau gazeuse, le citron vert et le reste de la menthe dans un pichet.

Étape 2. Servez immédiatement en surmontant de glace pilée.

Le saviez-vous ?

Le raisin et la pomme apportent de la vitamine C, des fibres et des antioxydants puissants. La menthe a non seulement pour effet de rafraîchir cette boisson, mais elle facilite aussi le transit et prévient les inflammations.



Brochettes de légumes épicés pour un repas du soir équilibré

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

Pour un dîner sain et savoureux, la brochette de légumes épicés fera le plaisir de toutes les papilles. Grands et petits aimeront ce dîner végétarien, simple et équilibré.

Conseil : Faites tremper les brochettes en bambou dans de l'eau froide au moins 30 minutes avant de les utiliser pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson.



Brochettes de légumes épicés pour un repas du soir équilibré

INGRÉDIENTS 8 BROCHETTES

- 1 épi de maïs frais (250 g) pelé,
- 2 petites aubergines (230 g) en tranches de 3 cm,
- 1 gros poivron vert en morceaux de 4 cm,
- 1 gros poivron rouge en morceaux de 4 cm,
- 8 tomates cocktail,
- 200g de champignons de Paris frais, huile d'olive.
- Marinade épicée à la tomate : 125 ml de coulis de tomates, 2 càs de jus de citron vert, 1 càs de sauce soja, 2 gousses d'ail écrasées, 1 piment vert long finement haché.

Étape 1. Coupez le maïs en 8 tronçons. Faites cuire le maïs et les aubergines séparément à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les.

Étape 2. Mélangez dans un bol tous les ingrédients de la marinade épicée à la tomate.

Étape 3. Enfilez les légumes sur 8 brochettes en bambou et enrobez-les de marinade.

Étape 4. Arrosez très légèrement d'huile d'olive un grill à rainures et faites cuire les brochettes en les retournant et en les badigeonnant régulièrement de marinade.

Encas Super Healthy : Energy balls cacahuète et chocolat low-carb

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

La recette des energy balls est très tendance depuis 2018 et on la voit partout sur les réseaux sociaux. Ultra énergétiques, faibles en glucides et naturelles, on les mange environ 1h avant d'aller au sport. Plein d'énergie assuré pour affronter 1h de cross-training les doigts dans le nez !

Conseil : Pour gagner du temps, faites plusieurs balls et conservez les dans un tupperware au réfrigérateur. Petite astuce : pour encore plus de gourmandise, vous pouvez rouler vos energy balls dans de la noix de coco râpée !



Encas Super Healthy : Energy balls cacahuète et chocolat low-carb

INGRÉDIENTS 10 BALLS

- 1 ou 2 tasses de noix (ou noix du brésil, noix de cajou ...)
- 1 tasse d'amandes entières (ou cacahuètes, noisettes ...)
- 2 c.à.s de purée de cacahuète
- 1 c.à.c de stevia
- 2 c.à.s de graines de chia (non obligatoire)
- 30 g de chocolat noir à 80 % minimum

Étape 1. Dans un mixeur (plongeant ou fermé), placez vos noix et amandes puis mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une poudre.

Étape 2. Ajoutez le chocolat dans le mélange du mixeur puis mixez à nouveau.

Étape 3. Ajoutez la purée de cacahuète, les graines de chia et la stevia. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étape 4. Il suffit ensuite de former des petites boules, de la taille que vous souhaitez. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau. Si vous avez du mal à former les boules, placez le mélange quelques minutes dans votre réfrigérateur.



3 IDÉES DE PLATS VÉGÉTARIENS FACILES, POUR RÉGALER PETITS ET GRANDS !

C'est un fait. Trouver des idées de plats végétariens qui conviennent à toute la famille n'est pas chose facile. Mais vous tombez bien !

Voici 3 recettes végétariennes faciles et rapides, qui raviront autant les papilles des amateurs de viandes que les défenseurs du végétal.

01

Une version saine et légère des lasagnes à l'italienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 45 MINUTES

Et là, vous vous dites : des lasagnes sans viande, ce ne sont pas de vraies lasagnes ! Nous n'avons qu'une chose à vous dire : attendez d'avoir goûté celles-ci ! On se croirait en Italie. Des légumes gorgés de soleil, du basilic frais et parfumé, une sauce onctueuse et savoureuse. Ce plat végétarien est l'idée parfaite pour un repas entre amis !



Une version saine et légère des lasagnes à l'italienne

INGRÉDIENTS 6 PERSONNES

- 1 paquet de pâtes à lasagnes ;
- 1 pot de sauce tomate ;
- 6 carottes ;
- 1 aubergine ;
- 1 poivron ;
- 1 courgette ;
- 100 g de beurre ;
- 1 litre de lait de coco ou de lait de riz ;
- 70 g de farine ;
- 3 cuillères à soupe de pesto ;
- 1 gousse d'ail ;
- 1 oignon ;
- du basilic frais ;
- du fromage : parmesan, gruyère ou emmental ;
- huile d'olive ;
- sel et poivre.

Une version saine et légère des lasagnes à l'italienne

Étape 1. Préchauffez votre four à 150°, thermostat 5 ;

Étape 2. Émincez l'oignon et l'ail dans une sauteuse, et faites-les revenir dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce que le mélange prenne une belle coloration.

Étape 3. Coupez tous les légumes en petits dés et faites-les revenir avec le reste pendant 10 minutes. Ajoutez la sauce tomate, le pesto et le basilic frais préalablement émincé. Couvrez et laissez mijoter pendant le reste de la préparation.

Étape 4. Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre à feu doux, puis ajoutez la farine. Laissez colorer quelques minutes, puis ajoutez le lait végétal sans jamais cesser de remuer. C'est important pour éviter les grumeaux. La béchamel doit peu à peu s'épaissir. Lorsqu'elle arrive à la consistance souhaitée, bien épaisse, salez et poivrez, puis retirez du feu.

Étape 5. Dans un plat assez grand, disposez une très fine couche de béchamel. Puis une couche de pâte, suivie d'une couche de sauce aux légumes. Recouvrez d'une couche de béchamel, puis de pâtes, et ainsi de suite. Parsemez vos lasagnes d'une couche épaisse de fromage pour un résultat bien gratiné.

Étape 6. Enfournez environ 40 minutes et régalez-vous !

Un burger moelleux et savoureux sans... steack

Le burger est un incontournable des meilleures tables et une parfaite idée de plat végétarien pour enfin passer au végétal et initier les enfants. Lorsqu'il est fait maison, il se révèle sain, rassasiant et délicieux.

Pour le transformer en version végétarienne, il suffit de remplacer le steak de bœuf par une galette de pommes de terre ou de légumes.

On vous dévoile donc 2 idées recettes de pâtés végétariens, testées et approuvées par petits et grands. Vous pourrez les glisser dans des petits pains tout chauds et customiser vos burgers à l'infini !



Le rösti, une galette végétarienne gourmande pour les enfants

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS 4 PERSONNES

- 4 pommes de terre ;
- 2 oeufs ;
- emmental ;
- huile d'olive ;
- 1 cuillère à soupe de farine ;
- sel et poivre.

Étape 1. Après avoir lavé et épluché les pommes de terre, râpez-les. Ensuite, égouttez-les au maximum pour en retirer le jus. Salez et poivrez.

Étape 2. À part, battez les œufs et ajoutez-y la farine. Puis, ajoutez cette préparation aux pommes de terre râpées, en mélangeant bien. Agrémentez le tout avec l'emmental, pour encore plus de gourmandise.

Étape 3. Huiler légèrement une poêle, déposez une bonne cuillère à soupe de préparation, en aplatissant bien pour que cela forme une galette. Laissez cuire quelques minutes pour un pâté bien doré, puis retournez-le.

Votre première galette est prête à être dégustée !

Carottes et ricotta, pour des galettes végétales tendres et juteuses

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS 5 GAULETTES

- 400 g de carottes râpées ;
- 1 pot de ricotta ;
- 2 oeufs ;
- huile d'olive ;
- 1 cuillère à soupe de farine ;
- persil ;
- sel et poivre.

Étape 1. Lavez et ciselez le persil. Ensuite, mélangez-le avec les carottes râpées.

Étape 2. Dans un saladier à part, battez les œufs et mélangez-les avec le reste des ingrédients. Ajoutez ensuite la préparation de carottes et de persil.

Étape 3. Dans une poêle antiadhésive, déposez une cuillère à soupe pour former une galette. Laissez cuire environ 5 minutes avant de retourner. Répétez jusqu'à épuisement des quantités.

03

Un chili bien épicé & relevé, dîner mexicain sans viande

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

Vous voulez connaître une recette de chili végétarien qui concurrence tous ceux que vous avez déjà mangés dans votre vie ? Dans la lignée du flexitarisme, de plus en plus de plats traditionnels se modernisent et proposent des alternatives végétales. Ici, nous allons revisiter le chili con carne, sans carne (viande en espagnol). Et avec un ingrédient secret qui fait toute la différence !



Un chili bien épicé & relevé, le dîner mexicain sans viande

Le haché végétal, l'ingrédient secret.

On l'avoue : si la recette se contentait de haricots rouges et de maïs, ce serait ici un peu triste. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe dans le commerce ce qu'on appelle du haché végétal. Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de protéines de soja cuisinées, qui reproduisent à s'y tromper la texture de la viande hachée. Pour toutes vos idées de plats végétariens, le haché végétal révolutionne vos assiettes !

INGRÉDIENTS 10 PERSONNES

- 1 boîte de haricots rouges ;
- 1 haché végétal ;
- 1 boîte de maïs ;
- 1 boîte de tomates pelées ;
- 2 carottes ;
- 1 oignon ;
- 1 gousse d'ail ;
- huile d'olive ;
- sel et poivre ;
- épices diverses : paprika, cumin et origan

Un chili bien épicé & relevé, le dîner mexicain sans viande

Étape 1. Faites revenir l'ail et l'oignon dans une sauteuse, avec un filet d'huile d'olive. Ils doivent devenir plus fondants.

Étape 2. Coupez vos carottes en petits bâtonnets et les tomates en petits dés, et égouttez le maïs. Puis faites revenir les légumes avec l'oignon et l'ail.

Étape 3. Une fois le mélange bien coloré, égouttez les haricots rouges et versés les avec le haché végétal dans la préparation.

Étape 4. Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes. Salez, poivrez, et assaisonnez selon votre convenance avec les épices.

Étape 5. Une fois le mélange bien crémeux, c'est prêt ! Servez bien chaud avec du riz : vous voilà au Mexique !



Conclusion

Votre voyage début

Le voyage des clés du bien-être s'arrête ici, tandis que votre voyage débute.

Pour certains d'entre vous, de nombreux points ont pu être des redites de fondamentaux, des rappels. Pour d'autres, la vague d'informations livrée ici peut paraître submergente.

Il faut que vous agissiez en **bienveillance avec vous-même**. Vous ne pouvez pas tout changer du jour au lendemain, bouleverser toutes vos habitudes.

Le chemin du bien-être est long et doit se tenir sur la longueur, c'est le travail d'une vie !

Il ne faut donc pas voir les outils livrés ici comme un objectif sur du court terme, mais au contraire comme un travail de fond, qui pourra avoir des répercussions sur votre corps, votre âme et votre esprit.

Peut-être que vous n'allez commencer par mettre en pratique qu'une chose à la fois. Peut-être que vous allez commencer par contrôler votre consommation quotidienne d'eau.

Et c'est déjà très bien. **Ne vous découragez pas et observez la marge de progression possible plutôt qu'un potentiel objectif.**

Il est important de se fixer des buts simples et accessibles. Ne mettez pas tout de suite la barre trop haute.

Le temps est votre allié.

Vous apprendrez à l'usage des outils livrés ici, ceux qui vous conviennent davantage, ceux qui ne vous conviennent pas.

Essayez, expérimentez, amusez-vous pour trouver cet équilibre dont VOUS avez besoin.

Faites-vous confiance.

Et d'ailleurs, en parlant de confiance : nous n'avons pas évoqué l'estime de soi. **La valeur que vous vous accordez est un point primordial de votre bien-être.**

Si vous êtes arrivés à la fin de cet ebook, vous semblez accorder une place importante à votre bien-être. Ou vous avez tout du moins l'objectif d'en accorder une place plus importante.

Ce cheminement pourra vous accompagner à gagner en confiance en vous, car il permettra d'apprendre à vous connaître, à arrêter de vous comparer, à vous accepter tel que vous êtes.

**Vous êtes importants.
Répétez-le vous quotidiennement.
Ne l'oubliez pas.**



Nous, on le sait et on vous le répète :
vous êtes importants.

Alexandra et Clotilde



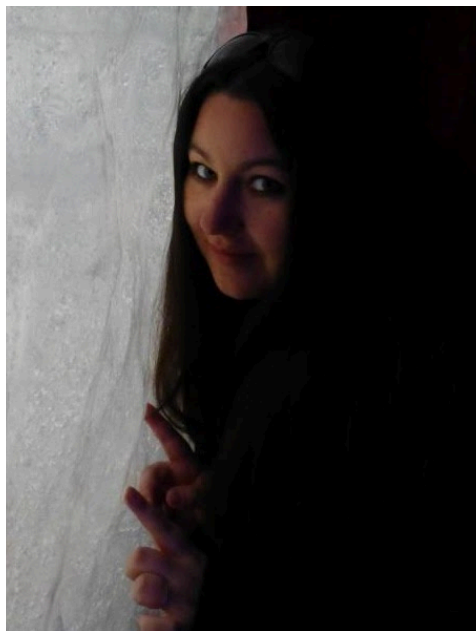
Auteurs

Alexandra Martin
Clotilde Rolland



Pour Elles
webzine 100% féminin

Alexandra Martin



Consultante SEO depuis 2008, connue sous le pseudo de Miss SEO Girl, j'ai décidé il y a trois ans de mettre à profit mes connaissances dans le digital et créer un webzine 100% Féminin : Pour Elles !

L'envie de partager avec les femmes et pour les femmes mes meilleures astuces, conseils et découvertes pour une vie plus saine et afin d'atteindre un fort degré d'épanouissement personnel, est tellement forte que le webzine Pour Elles, mon bébé,

est plus qu'une envie : c'est un réel besoin, une nécessité, une bouffée d'air frais, une échappatoire au quotidien !

Un burn out est passé par là. J'ai alors appris que nous n'avons qu'une seule vie et qu'il fallait la vivre à fond, le mieux possible et sans regrets. Lâcher prise, respect de soi, écoute de soi, slowlife, amour, bienveillance, sont alors devenus les maîtres mots de mon existence !

Avec le burn out, 20 kilos se sont installés. Et malgré les efforts acharnés, aucun résultat sur la balance. J'ai décidé alors de prendre les choses différemment : avec beaucoup plus de souplesse, d'indulgence, de bienveillance et de philosophie. Je me suis orientée vers la médecine douce, les approches holistiques pour trouver paix intérieure et sérénité. Je vous partage dans ce livre blanc quelques-une de mes astuces, non pas pour mincir mais trouver votre ÉQUILIBRE intérieur, et qui sait .. le reste suivra naturellement peut-être :)

Soyez heureuses et prenez soin de votre santé ! ♥



Clotilde Rolland



Naturopathe-iridologue certifiée depuis 2017 (Collège de Naturopathie Rénovée, 17), je suis aussi guide de sylvothérapie, formatrice et rédactrice dans mes domaines favoris que sont la santé, le bien-être, la nature et les arbres.

C'est suite à l'ablation de ma thyroïde en 2012 que j'ai beaucoup réfléchi sur le sens de ma vie, la direction que je voulais lui donner, que je suis arrivée à la naturopathie.

Avec l'idée d'aider les gens, en harmonie avec notre planète Terre comme aux origines de l'humanité mais cependant, avec en plus nos progrès d'humain moderne et toujours, perpétuellement, à la découverte du Vivant.

La sylvothérapie est arrivée ensuite : reconnaître les arbres et les plantes, vous les présenter, comme on présente des amis, c'est pour moi un vrai bonheur et un vrai partage. Je considère qu'une de mes missions sur Terre est d'être un pont reliant le monde végétal au monde des humains. De transmettre, d'enseigner, d'éduquer parfois aussi.

C'est pour cela que j'écris régulièrement des articles sur la naturopathie pour le mensuel Solutions Naturopathie (Groupe Santé Nature Innovation) et sur les élixirs floraux et minéraux (site Doctonat), que j'anime et écris des mini-formations en Naturopathie et Sylvothérapie et que je propose aussi pour la radio nantaise Alternantes FM une émission mensuelle de santé et de bien-être au naturel : Naturoland.

Mes recherches de prédilection portent sur l'alimentation cétogène, que je pratique depuis 2019, l'épigénétique, l'hypersensibilité, la botanique et l'herboristerie (dont l'utilisation traditionnelle de la pharmacopée des Premières Nations amérindiennes) et la physique quantique.



Alexandra Martin et Clotilde Rolland

Bibliographie



