

Les 7 conditions d'une bonne santé

Respiration

Une mauvaise respiration peut entraîner des **maladies cardiovasculaires**, **anxiété et dépression**, des problèmes dans la **posture** et la **stabilisation de la colonne vertébrale**, et des **douleurs**.

Et comment on fait ?

Au repos, on pense à respirer lentement et profondément en gonflant le ventre par le nez à l'inspiration et rentrant le ventre à l'expiration.



Hydratation

Boire moins 1.5L par jour augmente de 39% le risque de développer des maladies chroniques et vieillissement précoce du corps.

Les maladies chroniques comprennent principalement les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète, les maladies respiratoires, les maladies neurodégénératives, certains troubles mentaux, ainsi que certaines maladies rares ou orphelines.

Et comment on fait ?

On boit l'équivalent 8 verres d'eau par jour, de petites quantités régulièrement dans la journée.

A la fin de la journée on doit avoir bu **1.5L d'eau minimum**.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr

Alimentation

- **1 décès sur 5 est lié à une mauvaise alimentation dans le monde.**
- Impact sur de nombreuses pathologies : maladies chroniques, surpoids et obésité ou encore ostéoporose. Ces pathologies liées à l'alimentation représentent **80 % des causes de décès prématurés** par maladies non transmissibles.

Et comment on fait ?

On mange les aliments au moment de la journée où ils sont le plus utiles :

- **Gras le matin** : Protéines et graisses saturées, glucides lents.
- **Dense à midi** : Complet mais avant tout protéique.
- **Sucré l'après –midi** : Sucre et gras végétal.
- **Léger le soir** : Pratiquement plus de sécrétions digestives, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments. Protéines végétales.

Répartition :

- Une **moitié de fruits et légumes** variés.
- Un **quart de céréales complètes** variées.
- Un **quart de protéines** variées (fruits de mer, viande maigre, volaille, œufs, haricots, pois, produits au soja, fruits secs, graines sans sel...).
Viandes rouges 2 fois par semaines, poissons gras 2 fois par semaine
- Eviter les produits transformés, raffinés, les sucres ajoutés.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr

Activité physique

- L'inactivité physique est responsable de **7.2% des décès dans le monde**.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un **risque de décès majoré de 20 % à 30 %** par rapport à celles qui sont suffisamment actives.
- Une activité physique régulière entraîne la **réduction des risques de :**
 - **Maladies cardiaques de 20 à 50%,**
 - **Diabète de type 2 de 50%,**
 - **Certains cancers de 20 à 40%,**
 - **Maladie d'Alzheimer de 60%.**

Chez les sujets atteints de cancers, le risque de mortalité due à la maladie est de **26 à 40 % moins élevé chez ceux qui pratiquent un sport.**

L'activité physique augmente l'espérance de vie jusqu'à 6ans.

Et comment on fait ?

Les recommandations sont de :

- consacrer au moins **150 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée,**
- ou pratiquer au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ;
- pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure.
- Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr

Sommeil

La réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité entraînent :

- Un **risque accru de maladies chroniques**, notamment cancers, diabète et maladies cardiovasculaires.
 - Moins de 6 heures de sommeil augmentent de **28% le diabète de type 2**.
 - Moins de 5 heures de sommeil par nuit augmentent de **48 % le risque d'infarctus**, et de **15 % celui de subir un AVC**.
- **2,5 fois plus** d'accidents de la route. Tel est le risque encouru par les insomniaques. Et il est 6 à 7 fois plus grand pour les individus qui souffrent d'apnées du sommeil.
- Prise de poids et obésité.

Et comment on fait ?

Il est recommandé de :

- **Dormir 8h par nuit.**
- Établir un **horaire de vie régulier** et notamment se coucher un maximum aux mêmes horaires.
- **Éteindre son portable** et éviter plus généralement tout écran dans la chambre.
- Pratiquer une **activité physique quotidienne**
- Dormir dans l'**obscurité** totale.
- Garder le contact avec la **lumière naturelle en journée**.
- Une **sieste de 20 minutes** possible en journée, pas plus!
- **Dîner léger.**
- Une température de la chambre de **16°C à 18°C**.
- **Ne pas s'habituer aux somnifères.**
- Faire des **activités calmes avant d'aller se coucher**.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr

Gestion du stress

Le stress chronique entraîne une **diminution des capacités intellectuelles**, une **inhibition du système immunitaire** qui protège des maladies. Il est source de **maladies chroniques** et de **dysfonctionnements cérébraux**.

Et comment on fait ?

- La méditation, relaxation, sophrologie, autohypnose, respiration diaphragmatique.
- L'activité physique.
- Lecture, documentaires, histoires inspirantes.
- Les thérapies brèves : hypnose, EMDR,...
- Consulter un psychologue, psychiatre ou psychothérapeute.



Entretien des relations sociales

L'isolement social est associé à une hausse du risque de maladies cardiovasculaires, et à une **hausse d'environ 50 % de la mortalité globale**.

Le niveau d'intégration sociale (interactions positives avec famille, amis et/ou collègues, support émotionnel et physique de l'entourage) **augmente de 30 à 80 % l'espérance de vie** des personnes, avec un risque moindre de dépression et de déclin des capacités intellectuelles.

Et comment on fait ?

- Interagir avec les autres: Joignez-vous à un groupe qui vous intéresse (sportif, artistique,...), tissez des liens plus étroits avec un membre de votre famille, faites spontanément des petits gestes gentils.
- Penser aux autres: développer son altruisme.
- Comprendre les autres: développer son empathie.
- Communiquer: la communication non violente.
- Exprimer sa gratitude.



Toutes les références scientifiques sur : enbonnesante.fr