

Les conditions d'une bonne santé selon les connaissances scientifiques actuelles¹

La santé est un **état de complet bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé).

1. BIEN RESPIRER



Penser à bien **respirer par le ventre** (respiration diaphragmatique) :

- permet de stimuler le système nerveux de **relâchement** et de **réparation** de l'organisme.
- permet de maintenir une bonne **mobilité** et une bonne **santé** de nos organes thoraciques et abdominaux.
- peut aussi aider à traiter les troubles de l'alimentation, la constipation fonctionnelle chronique, l'hypertension, la migraine et l'anxiété, ainsi que la qualité de vie des patients atteints de cancer et de reflux gastro-œsophagiens (RGO) et la capacité cardiorespiratoire des patients souffrant d'insuffisance cardiaque.

2. BIEN S'HYDRATER

La quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de taille moyenne, vivant en région tempérée et ne fournissant pas d'effort physique particulier, est d'environ 2,5 litres par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Ainsi, il est nécessaire de **boire environ 1.5L d'eau par jour** (pour un adulte).



3. BIEN MANGER

Manger 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.

¹ Sources : enbonnesante.fr

4. **BIEN BOUGER**

L'activité physique améliore la santé physique et psychique. Elle réduit jusqu'à 60% le risque de décès.

Pour être en bonne santé, il est recommandé de faire **30min d'activité physique dynamique par jour** (marche active a minima)

En plus de cette activité physique dynamique, il convient de **bouger son corps toutes les 2h**.



5. **BIEN DORMIR**

Le manque de sommeil est générateur de stress et a un impact sur la santé.

De plus, pour un bon sommeil, il est conseillé suivre quelques règles simples :



- 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**.

6. **BIEN COMMUNIQUER**

Toujours communiquer. On dit que « **ce qui n'est pas exprimé s'imprime dans le corps** ». Eviter les non-dits, ce sont les traumatismes vécus dans l'isolement qui ont le plus de conséquences sur notre santé. D'où l'intérêt d'apprendre à exprimer ses propres émotions.

- Exprimer ses plaintes avec la Communication Non Violente : en **observant** ce que l'on nous dit pour **exprimer ses propres ressentis** et ainsi définir quels **besoins ou valeurs** se cachent derrière ceux-ci. Cela permet de **formuler une demande claire**. En effet, les paroles qui nous heurtent sont toujours le reflet d'un problème personnel où nos besoins/valeurs ne sont pas respectées. Si nous voulons avoir une chance d'être entendu, utiliser « je » plutôt « tu » permet au destinataire de ne pas se sentir agressé et ainsi rester ouvert à la communication.



Ex : « Quand je vois/j'entends [décrire la situation sans juger], je ressens [citer l'émotion ressenti] car j'ai besoin [décrire le besoin] alors je demande [citer l'action qui viendra satisfaire le besoin]. »

- Exprimer sa gratitude joue un rôle dans l'atténuation de la dépression et d'autres troubles anxieux. Si vous êtes reconnaissant d'une chose que quelqu'un a faite pour vous, dites-le-lui.

7. BIEN GERER SES EMOTIONS



Eloignez les pensées négatives pour vivre au moment présent: on oublie que nos pensées sont souvent tournées vers le passé (qui n'existe plus) et l'avenir (qui n'existe pas encore). Seul le présent compte et pour s'y retrouver, il convient de faire appel à des **techniques de relaxation/méditation**. Deux techniques simples :

- **observer sa respiration.**
- **percevoir les sensations dans notre corps.**

Faites cela pendant quelques instants en restant neutre émotionnellement, **juste en observant** et sans vouloir changer quoi que ce soit. Cette observation neutre permet de « faire le vide » des pensées négatives.

Adopter les affirmations positives : pour changer votre façon de voir le monde, changez votre façon de communiquer avec vous-même et avec les autres. Cela permettra petit à petit de voir les choses de manière plus positive :

- Avec soi-même, si vous vous **parlez en termes de réussite**, vous avez beaucoup plus de chance de parvenir à vos buts. Par exemple, remplacez « je ne réussirai jamais à... » par « je réussirai à... ». Le cerveau inconscient de comprend que l'affirmatif au présent.
- Avec les autres, il faut savoir que notre cerveau capte uniquement le sens des mots et pas le sens des phrases. Par exemple, si je vous dis : « ne pensez pas à un singe », il est impossible de ne pas penser à un singe ! D'où l'intérêt de changer son langage avec **des mots plus positifs et optimistes** : Par exemple, changez « ne t'inquiète pas » par « rassure-toi », ou « ce n'est pas difficile » par « c'est facile ».

8. BIEN ENTREtenir SES INTERACTIONS SOCIALES

Les relations interpersonnelles de qualité, qu'il s'agisse de famille ou d'amis, représentent un des plus importants facteurs **prédictifs du bonheur et de la bonne santé** d'une personne au cours de sa vie. Les personnes les plus engagées socialement sont globalement en meilleure santé et ont un risque moindre de dépression, de déclin des fonctions cognitives, de problèmes cardio-vasculaires, d'AVC ou de maladies telles que le cancer et les maladies respiratoires. À l'inverse, l'isolement social et la solitude augmentent le risque de mourir prématurément de moitié.



Des solutions existent pour développer ses liens sociaux :

- **Intégrer des groupes** (sportifs, artistiques,...)
- **Faites des choses pour les autres** ; il a été montré que rendre des services améliorait son propre bien-être.
- Entretenir des **liens étroits avec des proches**.

9. BIEN STIMULER SON CERVEAU



Apprendre, jouer, créer. Les activités d'apprentissage, ludiques et artistiques ont un rôle majeur dans **l'entretien des fonctions cognitives et le bien-être**.

10. BIEN PRENDRE LE TEMPS DE NE RIEN FAIRE

Il est important de ne rien faire ou du moins de **ralentir** ne serait-ce qu'un tout petit peu.

Ne rien faire est **le meilleur moyen de lutter contre stress et anxiété**. De la même façon qu'on a besoin de se reposer après avoir du sport, il est important de reposer sa tête! Soyez contemplatifs !

