



# MES GESTES SANTE

**30 HABITUDES « GAGNANTES »**

*Mes gestes santé*

**30 HABITUDES « GAGNANTES »**

Ce document met en avant différents conseils dispensés par le **Docteur Frédéric Saldmann**, spécialiste de **la médecine préventive** auteur du livre « **prenez votre santé en main !** »).

Nous avons en nous toutes les ressources pour être en bonne santé et le rester... à condition de **préserver notre capital santé**. Ce capital peut être **amplifier ou diminuer selon nos habitudes...**

J'ai extrait 30 pratiques autour de l'alimentation, du sport et du bien vivre que je vous propose d'adopter dès maintenant...

*Bonne lecture à vous,*



Vous retrouverez dans la bibliographie située à la fin de cet ouvrage, l'ensemble des sources scientifiques sur lesquelles Frédéric Saldmann s'appuie pour ses différentes recommandations.

# Alimentation

## 1-La règle des 5 minutes

Afin de ressentir les effets de satiété et d'éviter de trop manger, **attendre 5 minutes entre chaque plat**. Au départ quand la situation le permet utiliser votre chrono et petit à petit vous n'en aurez plus besoin. Avec le temps vous allez rééduquer vos centres de l'appétit **et permettre au message de satiété d'atteindre le cerveau**. Vous mangerez ainsi la juste quantité qui vous est nécessaire. Vous ne direz plus « Zut, j'ai encore trop manger... »

## 2-Le bouquet de menthe

Les feuilles de menthe dégagent **une odeur qui baisse l'appétit**. Alors n'hésitez pas à décorer votre table à manger avec un joli bouquet de menthe fraîche. Avant de passer à table vous pouvez aussi, détacher une feuille et prendre le temps de la sentir Une étude scientifique sur la menthe poivrée fait ressortir que les personnes qui respirent de la menthe fraîche au cours du repas **diminuent leurs apports caloriques de 2 800 calories par semaine**. C'est réellement significatif quand nous savons que l'apport calorique journalier recommandé est de 1 800 à 2 000 calories chez les femmes et 2 000 à 2 500 calories chez les hommes.

## 3-Du sport avant le petit-déjeuner

Lors d'une séance de sport, nous commençons par brûler du sucre pendant les 20 premières minutes de notre séance et ensuite nous attaquons les graisses. Aussi, lorsque nous démarrons notre journée par notre activité sportive **à jeun**, notre teneur en sucre est moindre et **les graisses seront plus rapidement sollicitées** pour nous donner du carburant. Surtout, n'oubliez pas de vous hydrater !

## 4-Rien de mieux qu'une ballade dans le froid...

Pour maintenir notre température à 37°C, notre corps doit consommer de la graisse. Les muscles aussi sont sollicités car ils frissonnent et se contractent. Une étude montre que **le fait de s'exposer habillé 10 minutes par jour à environ 5°C fait perdre jusqu'à 3 kilos par mois**. Alors pas d'excuses, on se couvre et on va faire de la marche à pied y compris par temps froid.

## 5-Pas trop chaud !

Une **température trop élevée** de nos boissons et aliments **agresse** de façon répétée **notre œsophage** et risque d'entraîner certaines maladies. **Laisser tiédir vos petits plats, café et thé** avant de les consommer.

## 6-Avant le repas, buvez !

Le professeur Davy aux Etats Unis a étudié l'effet de l'eau sur le poids. Il en ressort que **boire ½ litre d'eau avant de passer à table a un effet très significatif sur la perte de poids** sur le long terme. L'eau stimule les récepteurs de l'estomac et déclenche les sensations de satiété. Vous pouvez continuer à boire de l'eau durant le repas également.

## 7-Vive les amandes !

Manger des amandes en collation est idéal. **8 amandes** (non sucrées et salées of course) **équivalent à 1 pomme et demie** soit 80 calories. Elles sont riches en antioxydants, fibres, magnésium, zinc... Alors, pommes, amandes on alterne et surtout on ne fait pas l'impasse sur la collation afin de ne pas se jeter sur le déjeuner ou diner !

## 8-Et les noix...

Certes les noix sont caloriques (100 grammes = 600 calories) mais c'est un aliment santé. En consommant **chaque jour 6 noix** (140 calories) on note **un effet favorable** sur la baisse du mauvais **cholestérol**. Elles ont également un effet cardioprotecteur et diminuent les inflammations digestives. Comme elles procurent une bonne sensation de satiété, vous pouvez vous laisser tenter.

## 9-On vaporise...

Lorsque nous mangeons une salade composée, nous avons bonne conscience, un « petit » repas léger... sauf si l'on assaisonne trop. A titre d'exemple, **une cuillère à soupe d'huile d'olive c'est 90 calories**. Je vous laisse faire le calcul pour 3 cuillères à soupe, finalement le moelleux au chocolat n'est pas très loin. L'astuce est donc d'**utiliser un vaporisateur** d'huile qui assaisonne juste comme il faut (soit 50 calories en général) et cela existe aussi pour le vinaigre...

## 10-Hydratation au top

Un **manque d'hydratation** peut entrainer une **sensation de fatigue**. Pour savoir si vous buvez suffisamment, observez vos urines. Si elles sont foncées vous devez boire davantage, si elles sont claires tout va bien.

# Activité physique : Bien bouger

## 11-Je bouge chaque jour

Toutes les études le prouvent, 30 minutes d'activité physique chaque jour diminuent de 40% les risques de cancer. **Bouger renforce notre ADN et limite le nombre de mauvaises copies de nos cellules.**

## 12-Que du bonheur

Lorsque nous faisons du **sport**, nous sécrétons des endorphines (hormones du bien-être). Cela **chasse les idées noires et le stress.**

## 13-Varier les plaisirs

L'idéal est de **varier les activités** : natation, marche rapide, vélo, course, danse...même le chant peut être considéré comme une activité physique car il fait appel à 300 muscles.

## 14-Un choix à faire ?

Il vaut mieux marcher tous les jours que faire un footing 1 fois par semaine. Seule **la régularité apporte des bénéfices en terme de santé.** L'idéal, la marche rapide (rythme de 6 à 8 km par heure contre 5 km par heure pour la marche classique). Allez, on investit dans des bâtons et on se met à la marche nordique.

## 15-Je n'oublie aucun muscle ...

Avez-vous pensé à **muscler votre périnée** (vous aussi messieurs...) ? Un périnée musclé et tonique c'est **essentiel pour la continence urinaire, le plaisir sexuel et éviter les douleurs lombaires.** Le professeur Saldmann insiste sur la fait d'en faire **un rituel journalier** en réalisant matin et soir des exercices très simples. Il s'agit de réaliser 20 contractions du périnée matin et soir en comptant jusqu'à 5 lors de chaque contraction. Que ce soit en position debout, assise ou couchée tout est possible dès lors que vous avez pensé à vider votre vessie au préalable. 3 minutes par jour suffisent, alors on s'y met et on s'y tient. Pensez également au Pilate, gymnastique douce qui permet de prendre conscience de ses muscles profonds comme le périnée.

# Je m'entretiens : Bien vivre

## 16-Je sors de ma routine

Nos cellules se renouvellent mais pas **nos neurones**. La bonne nouvelle : **nous pouvons en créer des tout neufs** ! Des chercheurs ont constaté que 3 mois après une nouvelle activité une nouvelle zone se crée dans notre cerveau (IRM à l'appui). Le changement augmente également la sécrétion des hormones du plaisir. Alors pas d'hésitation, on s'impose régulièrement de la nouveauté.

## 17-Mon sommeil est essentiel

Nous passons près d'1/3 de notre vie à dormir et c'est FONDAMENTAL. **Durant notre sommeil, il se passe pleins de choses** : la mémoire se consolide, nos muscles éliminent les toxines, notre système immunitaire se renforce. Dormir est loin d'être une perte de temps. Quel est votre temps de sommeil idéal ? Faites-en sorte de respecter ce temps.

## 18-Noir c'est noir

La mélatonine (hormone du sommeil) est sécrétée en l'absence de lumière. Il faut donc **bannir toute source lumineuse** de la chambre (smartphone, réveil, veilleuse) afin **de ne pas perturber notre horloge biologique**.

## 19-A deux c'est encore mieux

Un baiser avant de s'endormir permet la sécrétion de l'hormone de l'attachement et du plaisir appelée l'ocytocine. **S'endormir l'un contre l'autre apporte quiétude et sérénité**.

## 20-Je m'autorise une sieste

La **sieste est bénéfique pour notre santé** si elle ne dure pas plus de 20 minutes et qu'elle est faite avant 16H pour ne pas perturber notre nuit.

## 21-Vite de la lumière !

Nous avons **besoin de lumière pour nous sentir bien**. Juste quelques chiffres pour comprendre : lumière intérieure dans un bureau, une maison entre 100 et 400 lux. Lumière extérieure l'hiver entre 3000 et 18 000 lux. Prendre l'air même en hiver est essentiel pour notre moral et notre vitalité. A nous les doudounes et les activités en plein air.

## 22- Assis oui mais pas trop

Plus de  $\frac{3}{4}$  des personnes actives travaillent assis 7H par jour. Or, **la sédentarité augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité**. Solution 1 : passer 10 minutes debout plusieurs fois par jour pour favoriser la circulation sanguine. Solution 2 : opter pour un bureau assis-debout et le mettre en position haute quand vous gérez vos mails ou que vous surfez sur les réseaux sociaux. Autre intérêt, ces changements de position augmentent notre productivité. Alors pourquoi ne pas mettre un chronomètre ou un rappel dans notre agenda électronique pour penser à se lever 10 minutes toutes les 2 heures ?

## 23- Chic, un peu de vacances

Des scientifiques néerlandais ont prouvé que la **durée de vacances idéale** est de...**1 semaine**. Les jours en plus n'augmentent pas notre récupération. Par contre, pour plus de bénéfices, l'idéale est de connaître sa destination et la date exacte 8 semaines avant car cela augmente le plaisir et génère un réel bien-être. **L'effet relaxant des vacances se prolonge durant 5 semaines**. A vous de faire vos calculs pour programmer vos congés de façon optimale sur l'année en mode 8-1-5. Pour vous motiver à fractionner vos vacances pour plus de bénéfices : Saviez-vous qu'en 3 semaines de vacances nous perdions 20% de quotient intellectuel ?

## 24- Un temps pour soi

Plusieurs études scientifiques mettent en avant les nombreux **bénéfices de la méditation** comme mieux réguler notre stress, améliorer la qualité de notre attention, augmenter notre capacité de concentration, renforcer notre système immunitaire ou encore augmenter notre capacité à gérer nos émotions. **10 à 15 minutes par jour suffisent** à ressentir ces bénéfices. Alors, n'hésitez plus à prendre RDV avec vous-même (pour en savoir plus [vous pouvez lire ceci](#)).

## 25- Je me relaxe

Même dans un planning surchargé, nous devons nous autoriser **des pauses pour relâcher les tensions et le stress**. Aménager vous une pause shopping ou footing un midi, jardinage le weekend, séance couture un soir, méditation avant de se coucher... toutes les idées sont les bonnes dès lors qu'elles vous procurent détente et bien-être (On évite donc de se mettre la pression sur ces activités ou de les faire en mode compétition)

## 26- Je fixe mon cap

Avoir **de nouveaux projets**, se fixer des objectifs représentent de **réels carburants**. Frédéric Saldmann nous annonce « qu'une vie sans but est une cause de dépression et d'addictions ». Alors j'apprends une nouvelle langue et je programme un voyage. Je reprends une formation pour anticiper un futur job. Tout n'est pas une question d'argent. Il existe pleins de formations gratuites en ligne, de livres de développement personnel à la bibliothèque, de système d'échange de logements pour visiter de nouvelles régions, de possibilités de financement pour intégrer des formations... Alors je repousse mes limites et j'agis.

## 27- Je me récompense

Vous venez de perdre vos 3 premiers kilos, d'achever votre 1<sup>er</sup> mois de méditation, votre 2<sup>e</sup> semaine sans cigarette, célébrer ces étapes. Offrez-vous 2 heures rien que pour vous pour profiter d'un massage, lire un roman à la terrasse d'un café, vous offrir une nouvelle robe ... Bref, je suis certaine que vous allez vite trouver des idées. **Réitérer ce moment pour toute nouvelle étape franchie** (cela suppose donc de se fixer un objectif à atteindre en amont !)

## 28- Je cultive l'optimisme

Nous pouvons **nous entraîner à voir le côté positif des choses** quel que soit la situation, c'est **une gymnastique d'esprit qui se nomme la sérendipité !** Cela revient à trouver son bonheur dans des circonstances qui à l'origine ne s'y prêtent pas du tout. Différentes études scientifiques ont montré que les optimistes vivaient plus vieux que les pessimistes. Pour cultiver mon optimisme, je **préserve mon énergie** en écartant autant que possible les personnes négatives.

## 29- Je, tu, il ...

Parfois nous nous parlons à nous même en utilisant le tu « tu devrais faire du sport, tu dois arrêter de fumer.... Il est préférable d'utiliser **le « je »** qui signifie que nous sommes le seul maître à bord et qui **accentue grandement la puissance de notre décision** « j'ai décidé de perdre 5 Kg », « je vais limiter le sucre en arrêtant d'acheter des bonbons »).

## 30- C'est génétique !

Les progrès médicaux ont mis en évidence **que la génétique ne pèse qu'à hauteur de 15% sur notre santé...** On parle désormais d'**épigénétique**. Il s'agit d'étudier les effets de notre environnement sur nos gènes. Nous naissons tous avec de bonnes et de mauvaises cartes. Grâce à la façon dont nous entretenons notre corps (alimentation, tabagisme, alcool, sport ...) et notre esprit (optimisme, nouvelles habitudes pour repousser ses limites ...) nous pouvons activer les bonnes cartes et laisser en sommeil les mauvaises. Tout cela mérite réflexion... et actions.



## Et maintenant

Souhaitez-vous améliorer votre santé ? **êtes-vous prêt à changer vos habitudes** (pour vous, pas pour votre entourage ou par convenance sociale) ?

Si tel est le cas, Je vous propose de **choisir 2 à 3 habitudes** que vous décidez de tester et de **les mettre en place sur 1 mois**. Noter dès maintenant dans votre agenda la date de début et la date de fin, faites-vous des rappels chaque jour ou vous devez pratiquer cette nouvelle action. A la fin de ces 30 jours (**temps minimal nécessaire pour que le cerveau s'habitue à ces nouvelles pratiques**), vous verrez les habitudes que vous réalisez naturellement qui se sont « ancrées » dans votre quotidien et que vous allez donc poursuivre et celles que vous avez laissées tomber en cours de route ...Vous pouvez alors poursuivre et ajouter 1 ou 2 pratiques supplémentaires de nouveau pour 30 jours et ainsi de suite. Le tableau en PJ peut vous aider et je vous suggère de l'afficher en mémo.

N'hésitez pas à me livrer vos retours ou vos questions via la rubrique « me contacter » du blog.

Je vous dis à très vite avec de nouveaux articles.

Prenez soin de vous !

Séverine

<https://agitatrice-de-bien-etre.com/>



# Mes nouvelles **bonnes** habitudes

Mes choix	Date démarrage	Date du bilan 30 jours	Commentaires & Résultats
Habitude 1			
Habitude 2			
Habitude 3			
Habitude 4			
Habitude 5			
...			