BONNES RÉSOLUTIONS

Et si on se faisait du bien ?

C'est décidé ! Cette année, on va enfin tenir nos nouvelles bonnes résolutions pour passer ce millésime 2019 en pleine forme. En voici plus de 30 conseillées par les meilleurs experts du bien-être, et à suivre si possible à la lettre, dans les domaines de la santé, de la nutrition, du sport et de la psychologie. Objectif : un corps et un mental au Top !

1. MA SANTÉ

J'arrête de fumer

Chaque année, le tabac tue. Vous le savez. Mais c'est une véritable dépendance et la bannir est très difficile. Vous voulez arrêter de fumer et ne plus rechuter ? Téléchargez vite gratuitement l'ecoaching *Tabac info service* pour un accompagnement 100% personnalisé sur *tabac-info-service.fr*. Avec ce coaching en ligne nouvelle génération, transformez vos proches en supporters, contactez un tabacologue en cas de besoin et bénéficiez de contenus variés pour ne pas craquer dans les moments difficiles. Préparez-vous au jour J pour mettre toutes les chances de votre côté : choix de la méthode d'arrêt, stratégies pour résister, personnalisez le coaching selon vos motivations, vos inquiétudes et vos habitudes de vie, suivez en direct les bénéfices de votre arrêt sur votre santé et votre porte-monnaie, gérez votre poids et votre stress grâce à des conseils d'experts, des exercices et des vidéos de relaxation et de visualisation positive.

J'évite les excitants

Le café et le thé noir ne sont pas mauvais pour la santé, bien au contraire, mais c'est l'excès qui peut être dangereux. Privilégiez plutôt le thé vert qui est antioxydant et passez au décaféiné après plusieurs tasses de la version traditionnelle. Buvez surtout de l'eau (1,5 à 3 litres), des tisanes, des smoothies survitaminés de fruits et légumes frais. Evitez les sodas bourrés de sucres et de toxiques, même en version « zéro » ou « light » à cause de l'aspartame. Ne buvez de l'alcool qu'à titre exceptionnel et du vin plutôt rouge (il est bon pour le cœur) sans dépasser un verre à chaque repas.

Je pratique la modération

Tous les médecins vous le diront, c'est l'excès ou à contrario la frustration qui sont mauvais pour la santé. Et c'est vrai pour tout, sauf pour les câlins et l'amour en général. Donc, que ce soit en matière d'alimentation, de sport, de travail, d'utilisation de médicaments, veillez à respecter la juste dose, celle qui vous fait du bien et vous maintient en bonne santé.

Je dors plus et mieux

C'est certainement la règle n°1 d'une bonne santé. Vous devez absolument dormir à heures régulières toutes les nuits, entre 6 et 8h par jour, en écoutant les signaux de fatigue de votre organisme. Pour cela, vous devez fuir les somnifères, le stress, les activités trop énergiques de fin de soirée, les écrans et la lumière avant de vous coucher. Le sommeil est de plus la meilleure des crèmes de beauté, qui vous fera le teint lumineux et les idées claires au réveil et vous permettra de vaquer à toutes vos obligations dans la journée.

Je m'offre des temps de repos

Dans toute journée, il faut s'accorder des plages de repos, des temps morts et des pauses, surtout si vous avez un travail très stressant et fatigant. Levez-vous

de votre siège régulièrement pour vous étirer et bouger vos jambes, allez vous balader 5 mn en plein air, pratiquez la respiration ou la relaxation assise, faites des micro-siestes. Apprenez à gérer vos priorités pour ne pas être en permanence à 100%. Sachez trier l'accessoire du prioritaire et classer les urgences et celles qui ne le sont pas.

Je fais un vrai bilan de santé

Depuis quand n'avez-vous pas vu votre médecin traitant, votre dentiste, votre gynécologue (pour un frottis notamment), votre dermatologue, votre ophtalmologiste, fait des analyses médicales pour vérifier vos taux ? Etes-vous à jour de vos vaccins ? Un nombre incalculable de maladies pourraient être évitées (diabète, cancer, etc) si l'on se faisait surveiller comme il se doit au moins une fois par an, quel que soit son âge ?

Je n'oublie pas le dépistage

Nombre de cancers du sein, de l'utérus, de la prostate, du côlon et de la peau pourraient être soignés à temps grâce à un dépistage régulier. Ne jetez plus les convocations et prenez rendez-vous chaque fois que vous y êtes invité.

Je fuis tout ce qui est toxique

On le sait à présent, les produits toxiques, chimiques, les allergènes, les pesticides, les parabens et tant d'autres substances sont partout (alimentation, cosmétiques, produits

Depuis quand n'avez-vous pas vu votre médecin traitant ? Tous les ans, un bilan s'impose.

d'entretien...) alors qu'elles sont dangereuses pour la santé. Pour éviter d'acheter n'importe quoi, privilégiez le plus possible le bio, le naturel et utilisez des applis qui vous aident à connaître la composition des produits : *Yuka, Kialito, Foodvisor, Inci Beauty, Pharmapocket*, etc.

Je mise sur le naturel

Que ce soit pour manger, pour vous soigner, pour vous faire belle, retrouvez le goût pour tout ce qui vient directement de la nature. Mettez plus de naturel dans votre vie et bannissez tous les ingrédients chimiques et ajoutés. Avez-vous testé les bienfaits de la naturopathie, de l'oligothérapie, de la phytothépapie, de l'homéopathie, des fleurs de Bach ?

Je choisis des thérapies douces

Bien entendu, vous devez suivre les prescriptions et les traitements de votre médecin. Mais pour éviter de tomber malade ou pour soigner tous vos petits mots et bobos du quotidien, faites confiance aux professionnels de la santé qui pratiquent des thérapies douces, essentielles pour se maintenir en forme comme l'ostéopathie, l'acupuncture, la sophrologie...

J'oublie l'automédication

Arrêtez de croire tout ce qui est écrit sur les réseaux sociaux et d'acheter n'importe quel complément alimentaire sur internet ! Ne pratiquez plus l'automédication pour tout et à tout moment. Demandez conseil aux professionnels de santé : votre médecin, votre infirmière, votre pharmacien, votre ostéopathe. Ils sauront vous conseiller à bon escient et surtout éviter des interactions dangereuses ou des surdosages, qui peuvent vous empoisonner ou avoir des conséquences dangereuses pour votre santé.

Je fais de la prévention active

On le sait : Mieux vaut prévenir que guérir ! Et pourtant, tout le monde ne pratique pas une bonne prévention santé, comme booster ses défenses immunitaires en hiver, faire des bilans réguliers, se complémenter en vitamines, minéraux et oligo-éléments, faire un contrôle chez l'ostéopathe, le dentiste ou le podologue..., s'échauffer avant une activité physique, s'étirer après le sport, bien s'hydrater avant d'avoir soif, bien se couvrir quand il fait froid, ne pas surchauffer sa chambre, aérer sa maison et son bureau chaque jour, lutter contre les allergènes, faire une detox régulière, etc. Tous ces petits gestes anodins sont pourtant essentiels pour éviter de tomber malades.

2. MA NUTRITION

J'oublie les régimes

Les régimes excessifs, trop frustrants et réguliers sont à terme dangereux pour le métabolisme et la santé. Bien entendu, il est essentiel de veiller à ne pas être en surpoids et de se maintenir à un poids de forme, mais vous n'y arriverez pas par un régime qui une fois terminé vous fera prendre encore plus de kilos. Vous obtiendrez un vrai résultat par un rééquilibrage alimentaire coaché par un médecin, un nutritionniste ou un diététicien.

Je réapprends à me nourrir

Une bonne santé passe d'abord par notre assiette comme le disait Hippocrate, le père de la médecine moderne. Or, nous passons notre vie à très mal nous alimenter : repas sautés ou pris trop vite sur le pouce, excès de nourriture industrielle bourrée de graisses, de sel et de sucres, mauvaises associations alimentaires, trop grosses quantités ingérées, grignotages incessants, pas assez de fruits et légumes frais riches en vitamines et antioxydants, trop de repas au restaurant ou en fast-food, excès en tous genres, menus trop alcoolisés... Réapprendre à se nourrir consiste à ne plus cumuler toutes ces erreurs nutritionnelles qui quand elles s'ajoutent les unes aux autres font le lit du diabète, de cancers, de problèmes cardiovasculaires et d'obésité...

J'achète de bons produits

C'est pourtant simple : il faut acheter au maximum et consommer chaque jour, en fonction de son budget, des produits frais, naturels, locaux et de saison ! Et s'ils sont bio, c'est encore mieux.

Je teste des petites diètes

Il ne s'agit pas ici de faire de longues périodes de diète, mais de décider une fois de temps en temps d'alléger et de nettoyer son organisme, en faisant une journée durant une mono-diète de légumes (en supprimant toutes les protéines animales) ou un jeûne séquentiel (ne plus s'alimenter pendant 12 à 14h consécutives en buvant beaucoup).

Je pratique la détox

Dans la même lignée, il y a mille et une manières de détoxifier son foie et son organisme aux principaux changements de saison par exemple, comme faire une cure de jus de bouleau ou de *Desmodium*. Cela permettra de faire un nettoyage en profondeur de votre corps en le vidant de toutes les toxines qui le surchargent et le fatiguent inutilement. Des séances d'irrigation du côlon sont également très bienfaisantes une à deux fois dans l'année.

Je cuisine maison

Si vous avez un petit potager dans votre jardin ou sur votre balcon, ce sera encore mieux, mais ce n'est pas donné à tout le monde. En revanche, on peut tous décider d'arrêter d'acheter de la nourriture industrielle toute prête et de cuisiner de bons petits plats maison à partir de produits frais. Ça permet en plus de faire des économies vraiment importantes et ça ne prend pas plus de

temps que ça, si on apprend à bien s'organiser et à prévoir ses menus à l'avance.

Je me fais plaisir

Manger doit avant tout rester un plaisir, pour soi et à partager. Même si on vit seul, il est essentiel de se préparer de vrais repas colorés, appétissants, sains et gourmands. On mange beaucoup moins quand c'est aussi beau que bon, c'est prouvé ! Il faut donc prendre le temps de préparer, décorer, bien mâcher et déguster.

Je prends le temps de manger

Pour combler le bol alimentaire et ne pas manger en trop grosse quantités, il faut mastiquer au moins 10 fois chaque bouchée. Si vous avalez votre repas en 2 mn chrono, vous ne serez pas rassasié, vous n'éprouverez aucun plaisir et en plus, vous serez lourd, ballonné et vous grossirez.

Je réduis mes portions

Les Japonais pratiquent cette méthode qui consiste à sortir de table en n'étant jamais complètement rassasiés. Pour éviter les repas trop chargés, prenez l'habitude de vous servir dans des assiettes plus petites, de réduire les proportions et de ne jamais vous resservir d'un même plat.

3. MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je marche 30 mn par jour

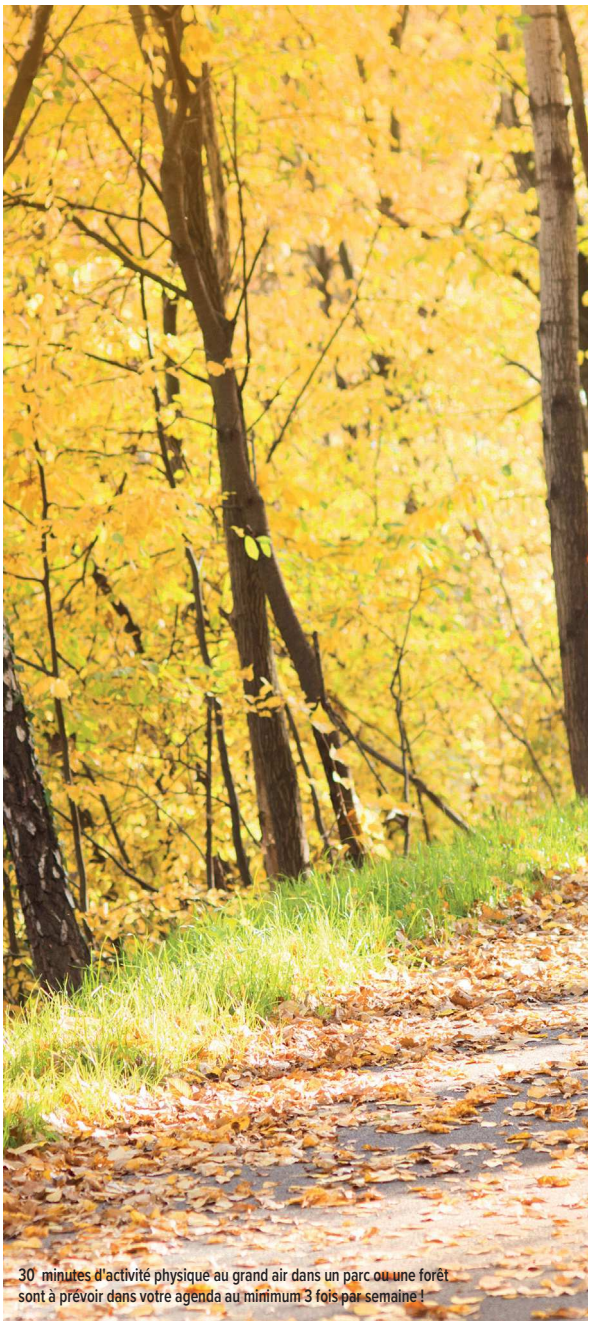
Si vous ne deviez avoir qu'une seule activité physique quotidienne, ce devrait être celle-là : marcher tous les jours au moins 30 minutes à un bon rythme, en vous tenant bien droit et en balançant les bras de chaque côté du corps. C'est idéal pour se maintenir en bonne santé, se protéger de douleurs dorsales, éviter la fonte musculaire, doper les endorphines, et garder un bon moral en luttant contre le stress.

Je m'aère au quotidien

Pratiquer une activité physique en extérieur permet d'associer les effets bénéfiques de l'exercice avec le contact de la nature. Le sport en plein air est bon pour le corps comme pour l'esprit. Le premier des bienfaits du sport en plein air est de lutter contre les effets du stress. Pratiquer une activité physique dehors, de préférence au contact de la nature, permet de s'oxygéner, d'arrêter de ruminer, de faire baisser son niveau d'anxiété.
Pour profiter de cet effet positif sur l'humeur, il suffit de sortir marcher ou courir de préférence dans un coin de verdure comme une forêt ou, si vous habitez en ville, dans un parc près de chez vous.

Je fais des cures de remise en forme

Chaque année, accordez-vous une pause dans un centre de remise en forme : thalasso,



30' minutes d'activité physique au grand air dans un parc ou une forêt sont à prévoir dans votre agenda au minimum 3 fois par semaine !

balnéo, thermes ou spa. Dans un site marin privilégié, la thalassothérapie est l'utilisation combinée dans un but préventif ou curatif, des bienfaits du milieu marin qui comprend : le climat marin, l'eau de mer, les boues marines, les algues, les sables et autres substances extraites de la mer. Sans vocation thérapeutique, les centres de remise en forme ont la caractéristique de pouvoir se situer n'importe où, puisqu'ils n'ont pas de contrainte climatique. Ils rassemblent une panoplie de prestations liées à la forme et au bien-être, équipés de piscines, jacuzzis, parcours aquatiques, saunas, hammams. Les cures de remise en forme sont semblables à celles que l'on trouve dans les centres de thalassothérapie, utilisant les bains et les douches en eau « courante ».

Je cherche la lumière

Pour éviter chaque année une forme de dépression saisonnière en hiver, il faut chaque jour faire des bains de lumière, en sortant marcher au soleil ou en faisant des séances de luminothérapie. Ne pas hésiter à partir en week-end ou en congés au soleil ou à la montagne, faire des activités de plein air chaque fois qu'il fait beau ou que le temps s'y prête.

Je me mets au vélo

L'idée c'est de bannir au maximum les trajets en voiture ou en transport en commun, en privilégiant un mode de déplacement sportif et gratuit, aussi bon pour notre corps, que notre mental et notre porte-monnaie. Le vélo en est un comme la marche à pied. Faites des balades en famille, allez acheter le pain à vélo. Vous ferez un vrai sport cardiovasculaire sans trop vous fatiguer.

Je bouge et me muscle sans en avoir l'air

Il y a mille et une idées pour cela : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire ses courses à pied ou à vélo, aller danser avec ses amis, jardiner, faire le ménage à fond, trier ses placards, pratiquer la gym sur son fauteuil de bureau ou contracter ses muscles et son ventre en cuisinant ou en pleine séance de repassage ! L'activité physique, ce n'est pas que le sport. Plus on bouge, plus on se dépense, plus on brûle de calories, mieux on dort et plus on est en bonne santé ! Un vrai cercle vertueux !

Je choisis un sport plaisir

Chaque année, on se dit qu'on va s'inscrire à la piscine municipale ou dans un club de sport, on s'abonne, on y va deux trois fois, plus on abandonne ! Le sport, ce doit être un plaisir, pas une corvée ! Pour transformer cette activité en joie, il faut tester plein de sports différents et trouver celui qui correspond vraiment à nos attentes, nos besoins, notre âge et notre mode de vie. Peut-être n'aimez-vous pas les vestiaires collectifs, dans ce cas, pourquoi ne pas investir dans un tapis de course ou un vélo elliptique à la maison ? Si vous n'aimez pas vous mouiller les cheveux, pourquoi ne pas choisir l'aquabike plutôt que la natation ? Si vous n'êtes pas de nature sportive, pourquoi ne pas essayer un sport doux comme le yoga, le Pilates ou la marche nordique ? Le tout c'est de trouver ce qui vous fait du bien et de vous y tenir. L'important, c'est la régularité de l'effort et non son intensité.

4. MON MENTAL

Je fais une digital détox

On vit à 100 à l'heure et on est tout le temps débordé, sans parler de la saturation de mails, de sms, de messages et commentaires sur les réseaux sociaux. Pour retrouver un peu de modération dans cette « infobésité », on pratique une fois par an une digital detox, en partant se mettre au vert sans ordinateur, sans internet et sans smartphone. Si, si, c'est possible, et ça fait un bien fou !

Je m'occupe de moi

On s'occupe de tellement de personnes et de choses à la fois, qu'on n'a plus jamais le temps de s'occuper de soi. C'est pourtant essentiel pour se maintenir en parfaite santé physique et mentale. Donc, chaque semaine,

on se bloque deux plages de 2 heures rien que pour soi, pour se faire plaisir et varier les activités de bien-être : séance chez le coiffeur, shopping, massage, bain relaxant à la maison, séance de méditation ou de relaxation, bouquiner, ne rien faire et rêver, marcher dans la nature, prendre le thé avec des amis, promener son animal de compagnie, aller au ciné...

Je m'allège

La surconsommation de tout, tout le temps, est le mal des temps modernes. On consomme trop, on achète trop, on stocke trop, on bosse trop, on fait trop de choses à la fois... Se poser pour réfléchir à sa vie, à ses priorités, à ses vrais besoins est essentiel pour aller mieux dans sa tête et dans sa vie. Donc on allège ses placards, son corps, son mental, sa vie !

Je prends le temps

On fait tout trop vite et souvent mal. Et ensuite on s'en veut. On conduit en répondant au téléphone (alors que c'est dangereux et interdit), on mange en regardant la télévision ou ses mails, on parle à ses enfants en faisant sa paperasse... On manque de temps et pourtant on passe sa vie à rajouter des obligations à son programme. Là encore, il faut faire le tri et gérer ses priorités. La règle, ne faire qu'une chose à la fois, la faire bien et en pleine conscience !

J'apprends à dire non

Même si c'est par gentillesse, on se pourrit la vie en répondant à des sollicitations inutiles, des réunions qui ne servent à rien, des obligations sociales qui nous pèsent, des services en pagaille à des gens qui ne nous les rendent jamais. Apprendre à dire non quand les autres exagèrent ou nous en demandent trop est une règle essentielle pour ne pas risquer à terme un burn out.

Je fuis les toxiques

Nous sommes entourés de gens géniaux et bienveillants mais également de personnalités toxiques, jalouses et envieuses, dans notre vie professionnelle mais aussi dans notre cercle relationnel et familial. Pour être heureux et ne pas se gâcher la vie inutilement, il faut décider une bonne fois pour toutes de ne fréquenter que des gens qui nous veulent du bien et de fuir tous les pervers et manipulateurs. Dans la vraie vie comme sur les réseaux sociaux ! A bon entendeur...

Je positive

Même si vous n'êtes pas au mieux de votre forme et de votre moral par moment, inutile de ruminer, de ressasser et de tourner en boucle. Voir le verre à moitié plein est mieux qu'à moitié vide, car il y a forcément

des choses qui vont bien dans votre vie. Décidez de cultiver chaque jour la positive attitude et l'optimisme en notant à votre réveil et à votre coucher toutes les choses pour lesquelles vous avez de la chance ou du plaisir. Vous verrez, ça marche et ça permet d'attirer toutes les bonnes vibrations de votre entourage et de l'univers !

J'apprends à m'aimer

on a tous 50 bonnes raisons de s'aimer. Première règle : pour développer notre estime de soi, il faut se connaître. Le professeur Sidney B. Simon, de l'Université du Massachusetts, propose cet exercice à ses étudiants : dresser la liste de « *50 bonnes raisons de se respecter* », comme notre grande disponibilité ou notre bonne humeur. Les exemples ne manquent pas, il suffit d'y penser. « *Quand on fait cette liste et qu'on la compare avec celle des autres,* explique le professeur Simon, *on prend conscience qu'on ne se respecte pas toutes pour les mêmes raisons. Et c'est là qu'on commence à changer. On peut hausser notre estime de soi lorsqu'on possède notre fameuse liste de raisons de s'estimer. De plus, comme elle met en valeur nos points forts, on peut s'y référer quand notre estime montre des signes de défaillance !* »

Je passe du temps avec mes proches

On ne peut pas être heureux tout seul. On a tous besoin d'aimer et d'être aimé pour alimenter nos hormones du bonheur. Pour cela, la meilleure recette est de passer du temps (pas forcément en quantité mais en qualité) avec tous ceux qui nous sont chers. Cela permet de dialoguer, d'échanger, de partager ses joies et ses peines. Alors, ne restez pas seul dans votre coin, multipliez les occasions de passer du temps avec compagnon, enfants, parents, amis. C'est le sel de la vie, donc la base d'une bonne santé !

Je lâche prise

On se rend sans cesse malheureux à vouloir changer ce qui ne dépend pas de nous. Or, c'est impossible, c'est comme se taper la tête contre un mur ou se battre contre des moulins à vent. Il faut donc faire sienne cette citation de Marc-Aurèle : « *Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre*. » Pour cela, il faut apprendre à lâcher prise et accepter l'impermanence de l'existence.

Je profite de l'instant présent

La majorité des psys et des experts en développement personnel nous invitent à pratiquer la pleine conscience en vivant l'instant présent au maximum comme s'il était le dernier.

S'asseoir, être heureux chez soi ou ailleurs, apprécier les merveilles qui nous entourent, respirer et faire un avec la nature. Etre là, tout simplement, pleinement. Et si nous apprenions dès cette année à goûter ce sentiment de paix et de sérénité et à l'appliquer tout le temps ?

J'ai le sourire

Avez-vous remarqué comme le simple sourire d'une personne vous met immédiatement du baume au cœur, de bonne humeur et ensoleille votre journée ? Alors faites pareil, souriez à ceux que vous aimez mais aussi aux inconnus. Même si la vie est difficile parfois, il y a quand même toujours mille et une raisons de se réjouir et de sourire. Alors faites-le, c'est communicatif ! Et puis, créez et cultivez toutes les occasions de rire.

Je cultive la gratitude

La gratitude est, avec la générosité, l'un des plus puissants exhausteurs de bonheur. Telle est la conclusion à laquelle est arrivée la psychologie positive, appelée aussi science du bonheur. Dire merci à la vie, merci aux gens que nous aimons, merci à ceux qui nous ont aidés, est en réalité directement lié au fonctionnement et à la base de notre santé émotionnelle. La gratitude est un état d'esprit permettant de reconnaître que l'on est redevable pour ce que nous possédons, pour ce que les autres font pour nous, pour ce qui nous entoure. C'est apprécier autrui, s'intéresser aux autres et admettre la valeur de l'autre. C'est le sentiment qu'on éprouve pour chaque cadeau de la vie, chaque service rendu, une bénédiction dont on se sent reconnaissant. La « *Gratitude Attitude* » permet de regarder l'avenir positivement en privilégiant sa santé tout autant mentale que physique.

Enfin, pour cultiver une grande forme tout au long de l'année à venir, votre toute dernière résolution doit être de tenir sur la durée toutes ses belles promesses et de relire cet article régulièrement comme un rappel à l'ordre de tout ce qui est vraiment bon pour votre santé ! ■ V.L.

POUR VOUS AIDER

Guide pratique

Voici la première boîte à fiches de développement personnel pour les Nuls : pour un coaching et de la bonne humeur toute l'année ! Cette année, vous allez vous réformer en profondeur en vous fixant des challenges réguliers : Je deviens zen avec des exercices pratiques ; Je muscle mes neurones avec des jeux de mémoire ; Je me cultive avec des sagesses du monde entier ; Je me sculpte un corps de rêve avec un peu de sport ; Je mange sain avec des recettes délicieuses. Et en bonus : un carnet pour noter vos challenges chaque mois !

« *Boîte à questions - Les bonnes résolutions pour les Nuls* », First, 192 p., 10,99 €.