

# 10 petits pas vers une vie plus saine

Chère lectrice, cher lecteur,

« *Prendre soin de soi, avoir une vie saine, c'est trop compliqué...* »

C'est le genre de remarques que mes lecteurs me font souvent.

Bien sûr, si vous décidez du jour au lendemain de : cuisiner tous vos repas, adopter un régime cétogène ou paléo, arrêter le gluten et les produits laitiers, vous remettre au sport trois fois par semaine, commencer le yoga, faire des randonnées en forêt le week-end et vous soigner uniquement aux huiles essentielles...

...vous risquez de vous décourager après 3 jours.

Et c'est bien normal.

Si vous cherchez à avoir tout de suite un mode de vie irréprochable, cela n'amènera que des tentations, des frustrations et de la culpabilité.

Vous vous reprocherez de ne pas être capable de faire ce qui est bien pour votre santé. Vous culpabiliserez à chaque fois que vous « craquerez » pour une pizza ou que vous passerez l'après-midi sur votre canapé au lieu d'aller vous promener.

Et très vite, vous n'aurez plus aucune motivation à améliorer votre quotidien.

## **N'essayez pas d'être parfait (soyez indulgent avec vous-même)**

Le secret, c'est d'avancer par petits pas, de prendre son temps, comme la tortue dans la célèbre fable de La Fontaine.

On croit parfois qu'il faut faire de gros sacrifices pour être en bonne santé, se priver de tout ce qu'on aime, faire de gros efforts physiques, etc.

Mais en réalité, quelques gestes simples peuvent déjà faire une grande différence.

Aujourd'hui, j'aimerais proposer 10 « petits pas » à celles et ceux qui débutent sur la voie d'une vie saine et naturelle.

Ces conseils sont à la portée de tout le monde : ils sont simples, rapides et peu coûteux, mais ils peuvent avoir des effets directs sur votre santé globale.

Bien sûr, le but n'est pas que vous les adoptiez tous dès ce soir, au contraire...

Faites un petit pas à la fois, et vous serez surpris du chemin que vous aurez parcouru après quelques semaines.

Si vous me lisez depuis longtemps, vous connaissez (et appliquez) sans doute déjà ces 10 « réflexes santé »... mais une petite piquûre de rappel ne fait jamais de mal ;-) )

## 1. Buvez du thé

Boire une tasse de thé par jour est le moyen le plus simple et le plus rapide de faire du bien à votre organisme.

Thé vert, noir, blanc, oolong ou matcha... tous les thés font l'affaire. Ils proviennent tous de la même plante, le théier *Camellia sinensis*, et sont tous de vraies bombes antioxydantes.

Des centaines d'études scientifiques ont validé les bienfaits de leurs composants (tanins, polyphénols...) sur le vieillissement, le surpoids ou encore la mémoire<sup>[1]</sup>. Une consommation régulière réduirait même le risque de mortalité toutes causes confondues<sup>[2]</sup>.

Attention, certains thés contiennent de grandes quantités de pesticides et de polluants. Choisissez des thés d'origine biologique, évitez les sachets, souvent à base de plastique ou de papier traités au chlore, et privilégiez plutôt les thés en vrac.

## 2. Passez du temps avec vos proches

Dans le milieu de la santé naturelle, on parle souvent de l'île d'Okinawa, surnommée « l'île aux centenaires ».

C'est la région du monde où il y a le plus grand nombre de centenaires par habitant, en partie à cause de leur alimentation, mais pas seulement...

L'un des secrets des centenaires d'Okinawa, c'est qu'ils ont une vie sociale très riche.

Ils voient chaque semaine des personnes de leur âge pour partager le thé, discuter, rigoler ou même chanter... Et surtout : ils ont dans leur entourage des amis sur lesquels ils peuvent compter en cas de difficulté.

C'est ce que les Japonais appellent « yuimaru », que l'on peut traduire par solidarité, ou entraide.

Une étude a montré que 10 minutes de discussion avec quelqu'un avaient déjà des effets positifs sur la mémoire<sup>[3],[4]</sup>. Et des chercheurs de l'Université d'Oxford ont même découvert que les liens sociaux aidaient à mieux supporter la douleur : « *Plus on est entouré d'amis, mieux on résiste à la douleur* », affirme Katerina Johnson, qui a mené l'étude<sup>[5]</sup>.

## 3. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur

Si vous n'aimez pas le sport, ne vous forcez pas à aller au fitness trois fois par semaine. Le but n'est pas de devenir un athlète olympique, mais simplement d'entretenir votre corps.

Et pour cela, pas besoin d'effort intensif. Ce qui compte, c'est d'être actif dans les petits moments du quotidien.

Par exemple : prenez les escaliers à la place de l'ascenseur, allez au travail à pied, rendez-vous au magasin plutôt que de vous faire livrer vos courses, passez le balai au lieu d'utiliser un robot-aspirateur...

Une étude publiée dans la prestigieuse revue *The Lancet* a montré que, dans les bus londoniens, les contrôleurs, toujours occupés à naviguer entre les deux étages, faisaient moitié moins de maladies cardiovasculaires que les conducteurs qui passent la journée assis derrière leur volant<sup>[6]</sup>.

## 4. Méditez

Être actif, c'est bien, mais il faut aussi savoir se poser... et se recentrer. Et pour cela, rien de mieux que la méditation.

Ce n'est pas nécessaire de faire de longues séances de 2 heures. Vous pouvez commencer par trouver 10 minutes de calme chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration, relâcher vos muscles et vous recentrer.

Une étude réalisée à l'Université de Waterloo a démontré que 25 minutes de méditation en pleine conscience suffisaient à améliorer la capacité à gérer les émotions et la concentration<sup>[7]</sup>. La méditation stimule aussi les fonctions cognitives, le niveau d'énergie globale et contribuerait même à soulager les troubles intestinaux<sup>[8]</sup>.

## 5. Sortez prendre l'air (et le soleil)

Une équipe de l'université de Chiba (Japon) a montré que de passer un moment en pleine nature réduit les taux de cortisol, le pouls, la pression artérielle et améliore l'activité nerveuse<sup>[9]</sup>.

Ces découvertes ont eu tellement de succès que les Japonais ont inventé un mot pour désigner cette pratique bien-être : « Shinrin-yoku » (bains de forêt).

Mais ce n'est pas tout : sortir en pleine nature est aussi l'occasion de prendre le soleil, et de faire le plein de vitamine D (en été). En effet, celle-ci est synthétisée par notre peau sous l'effet des rayons UVB. Or la vitamine D est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Une importante étude parue en juin 2014 a indiqué que des taux bas de vitamine D sont liés à une augmentation de la mortalité de 57 % toutes causes confondues<sup>[10]</sup>.

Malheureusement, la plupart des Occidentaux passent l'essentiel de leur temps chez eux, au bureau, en voiture, dans les magasins... ce qui fait que 80 % des Français seraient carencés en vitamine D<sup>[11]</sup>.

## 6. Mangez méditerranéen

Le régime traditionnel méditerranéen est sans doute celui qui a le plus été étudié. Il ne s'agit pas d'un régime à proprement parler, mais d'un type d'alimentation à base d'aliments bruts et non transformés. Celui-ci consiste à privilégier les légumes, fruits frais, noix, céréales non raffinées, fromages de brebis, volailles, petits poissons gras, huile d'olive et de colza.

De nombreuses études ont montré que le régime méditerranéen permettait de réduire le risque de maladies cardiovasculaires<sup>[12]</sup>, de dépression<sup>[13]</sup> ou encore de maladie d'Alzheimer<sup>[14]</sup>.

Cela ne veut pas dire que vous devez suivre ce type d'alimentation « à la lettre ». Mais cela vous donne une direction à suivre, et rien ne vous empêche de faire parfois « quelques écarts ». Si cela vous paraît trop difficile à suivre, vous pouvez commencer par éliminer les produits industriels de votre alimentation et cuisiner « méditerranéen » un jour dans la semaine.

L'important est que cela devienne peu à peu une habitude.

## 7. Dormez suffisamment

Vous le savez sans doute, mais le sommeil est capital pour rester en bonne santé. Il occupe un tiers de votre vie... et il est aussi important que de se nourrir ou faire de l'exercice.

La privation de sommeil peut avoir des répercussions sur toutes les fonctions de votre organisme, et notamment augmenter le risque de maladies chroniques (diabète<sup>[15]</sup>, obésité<sup>[16]</sup>, pathologies cardiovasculaires<sup>[17]</sup>, maladies neurodégénératives<sup>[18]</sup> et certains cancers comme ceux du sein<sup>[19]</sup> et de la prostate<sup>[20]</sup>).

On conseille généralement de dormir minimum 8 heures par nuit. Mais en réalité, cela dépend de chaque personne : certains se contenteront de 7 tandis que d'autres auront besoin 9 heures. Pour une bonne nuit réparatrice, pensez à éviter les écrans (ordinateur, télévision, smartphone...) et les stimulants (thé, café, chocolat...) le soir avant de vous coucher.

Et si vous souffrez d'insomnie, sachez qu'il existe des plantes très efficaces pour améliorer le sommeil. Je vous en reparlerai dans une prochaine lettre.

## 8. Riez

En 2014, des scientifiques ont découvert une drôle de technique pour améliorer sa mémoire à court terme : le rire.

Leur étude a montré que les personnes qui passent 20 minutes devant une vidéo comique présentent des niveaux réduits de cortisol – elles sont donc moins stressées – et de meilleures performances aux tests (mémoire de travail, faculté d'apprentissage...)<sup>[21]</sup>.

Dans une autre étude, des chercheurs ont aussi trouvé que le rire pouvait aider à perdre du poids. Les personnes qui riaient devant une comédie brûleraient de 10 à 20 % de calories en plus que ceux qui ne rient pas<sup>[22]</sup>.

La raison est simple : quand vous riez, vous augmentez la fréquence cardiaque et consommez ainsi davantage d'énergie. Pour que les effets sur la perte de poids soient significatifs, il faudrait rire au moins 30 minutes par jour...

## **9. Mettez des épices et des herbes aromatiques sur vos plats**

Les épices et les herbes aromatiques ne servent pas seulement à rendre vos plats meilleurs, elles peuvent aussi vous permettre de vivre plus longtemps.

Une étude publiée dans la revue scientifique *British Medical Journal*, qui portait sur 485 000 personnes, a par exemple révélé que la consommation d'aliments épices réduisait le risque de mortalité<sup>[23]</sup>.

Curcuma, thym, romarin, sauge, paprika, basilic, cumin, coriandre, persil, gingembre... Tous ces « condiments » contiennent de nombreux micronutriments, minéraux, antioxydants qui contribuent à une bonne santé générale. N'hésitez donc pas à les utiliser pour aromatiser vos plats.

## **10. N'utilisez des médicaments que quand c'est nécessaire**

Après 60 ans, les Français prennent en moyenne jusqu'à six médicaments par jour<sup>[24]</sup> !

Les médecins connaissent (plus ou moins) bien ce qui se passe quand vous prenez un médicament et les risques qui y sont liés... Mais il est impossible de savoir comment plusieurs médicaments interagissent entre eux dans votre organisme.

À partir de trois médicaments pris en même temps, les interactions deviennent totalement incontrôlables.

Même seuls, les médicaments ne doivent pas être pris à la légère.

Des chercheurs ont montré par exemple que les personnes consommant des benzodiazépines (anxiolytiques) sur une longue période présentent un risque de maladie d'Alzheimer de 50 % supérieur à ceux qui n'en prennent pas.

Les médicaments contre le reflux gastrique (IPP) peuvent augmenter le risque de fracture<sup>[25]</sup>, dérégler le système digestif<sup>[26]</sup> et même faire grimper le risque d'infarctus du myocarde<sup>[27]</sup>.

Le paracétamol, pourtant souvent utilisé en automédication, peut être extrêmement toxique pour le foie si les doses ne sont pas respectées.

Ce ne sont que quelques exemples parmi d'autres. J'aurais encore pu citer les somnifères, les statines ou les antidépresseurs (je vous en reparlerai à l'occasion). Mais gardez surtout en tête que les médicaments ne doivent être utilisés qu'en cas de nécessité, et toujours avec l'accord de votre médecin.

## La santé doit rester un plaisir

Ces 10 conseils vous paraissent peut-être un peu trop simples. Mais ils sont à la base d'une vie longue et en bonne santé... et trop de personnes ont tendance à les oublier.

Prendre soin de soi ne passe pas forcément par des protocoles de santé lourds et contraignants (à moins bien sûr de souffrir d'une maladie grave).

Si vous voulez réussir à tenir sur la durée, fixez-vous des objectifs réalisables... et prenez du plaisir dans ce que vous décidez d'entreprendre.

Amicalement,

Florent Cavalier

PS. Si vous souhaitez partager d'autres « petits pas » vers la santé, ou si vous souhaitez simplement partager une expérience personnelle, n'hésitez pas à commenter cet article [en cliquant ici](#).

J'ai toujours beaucoup de plaisir à découvrir vos messages, conseils pratiques, témoignages, suggestions, remarques...

Je n'ai malheureusement pas le temps de répondre à tout le monde, mais je lis tous vos commentaires avec une grande attention.

Et si vous n'avez rien de particulier à écrire, je vous invite tout de même à aller faire un tour sur la page des commentaires et lire ce que les autres ont publié. Vous y trouverez de nombreux conseils précieux que les lecteurs de la lettre *PureSanté* ont eu la gentillesse de partager.

À bientôt,

Florent