

COPYWRITING PRATIQUE

85 CONSEILS DE SANTE, DE FORME ET DE BIEN-ETRE

POUR VENIR A BOUT DE VOS PETITS MALHEURS



FORME ET BIEN-ETRE

**85 Conseils de santé,
de forme et de bien-être**

Informations importantes à propos de ce livre

Bienvenue !

Ce livre est une **compilation** des 17 articles qui ont été proposés pour l'évènement inter-blogueurs du blog Copywriting Pratique « [Echanges de compétences](#) », dans la catégorie « **Forme et Bien-être** ».

Avant d'en découvrir son contenu, merci de lire ces quelques lignes :

*Ce que vous **POUVEZ** faire avec cet ouvrage :*

- L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- Le proposer en **téléchargement gratuit** sur votre blog (*allez voir [cette vidéo](#) qui vous explique comment faire si vous avez un blog WordPress*),
- L'offrir en **bonus** avec un des produits que vous vendez,
- Vous en servir comme **cadeau de bienvenue** si vous avez un blog avec un espace membre,
- Et plus généralement l'offrir **GRATUITEMENT** à qui vous voulez.

*Ce que vous **ne POUVEZ PAS** faire avec cet ouvrage :*

- Le **vendre** à quelque prix que ce soit,
- Le proposer en version **imprimée**,
- **En modifier** son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments)
- L'intégrer à **des offres illégales** et/ou **punies par la loi** dans votre pays
- **Recopier et réutiliser** tout ou partie des articles de ce livre sur quelque support que ce soit.

Notez également que chaque article (chapitre) présent dans ce livre est la propriété de son auteur.

Ceci étant précisé, bonne lecture !

Préface

...par *Marianne DUPUIS JANIN*, du blog [Parler en Public Online](#).

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous allez bientôt vous plonger dans la délicieuse découverte de tous les articles qui composent cet ouvrage, pour admirer cette mosaïque fascinante de richesses virtuelles : bravo à vous !

Mais, juste avant de quitter votre plongeon, suivez-moi dans les coulisses de ce premier phénomène...

Comme toute première éclosion, il naquit d'une grande idée et d'une longue maturation.

La grande idée d'Yvon consistait à réunir côte à côte le meilleur des blogs francophones, pour métisser les échanges, multiplier les rencontres et promouvoir les contenus de qualité.

Restait à donner forme à cette idée pour la faire adopter par la communauté de bloggeurs, sans l'appui de laquelle le projet n'avait aucun sens. Le pari était de taille : vous savez combien les blogs abondent, comment les styles foisonnent et les sujets jouent au grand écart.

Alors, comment susciter l'enthousiasme ?

Yvon a jeté une bouteille à la mer vers les lecteurs de son blog, confiant que les retours seraient à la hauteur et que la générosité de cette grande idée allait conquérir le public.

Son intuition est tombée à pic : une multitude de sujets, aussi qu'hétéroclites que foisonnants.

Mais, comment y trouver un thème fédérateur ?

Analyses, hésitations, sélections, autant d'étapes qu'Yvon a franchies en secret, armé de patience pour façonner son premier événement, aussi large et inspirant que possible.

Enfin, il annonça le thème, dicta le cadre, fixa l'échéance.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Seulement, comment créer les conditions d'un vrai succès ?

Derrière sa communauté, observant le nombre d'articles qui petit à petit grandissait, Yvon a prodigué méthodes, encouragements, modèles pour guider chacun dans cette aventure, espérant que brique après brique, le monument allait s'élever.

Mais, il ne suffisait pas d'être constamment présent, réactif à tous les emails et accueillant dans chaque commentaire...

Yvon préparait aussi dans l'ombre tous les formulaires, scripts et autres prodiges qui simplifient la collecte et la consolidation de toutes ces richesses.

Développement, tests, optimisation, développement, test, optimisation, développement, test... le refrain bien connu d'un travail de fourmi, loin des projecteurs, pour que tout se passe au mieux.

Sinon, comment rendre la participation accessible et plaisante ?

Le jour de l'échéance approche, un nouveau rappel, de nouveaux encouragements...

Yvon reçoit une avalanche d'emails de dernière minute, surpris du succès et peut-être aussi que son événement si minutieusement préparé depuis des jours soit traité comme une affaire de dernière minute.

Un dernier grand coup de collier pour mettre en ligne tous les articles, aussi épuisant que le délai est court. Avec une marge de manœuvre si étroite, Yvon a bien mérité une pause et les applaudissements de la communauté qui le suit !

Seulement, l'aventure ne s'arrête pas là... Yvon est un perfectionniste dans l'âme, il lui faudra encore des heures et des jours pour peaufiner la mise en page, notant dans son grand cahier quelles améliorations il mettra en place le prochain 15 du mois pour une session suivante plus fluide, relisant chaque article, peiné des fautes d'orthographe, amusé d'un bon mot, curieux d'une idée originale, cliquant chaque lien pour vérifier qu'il marche, lisant au passage quelques nouveaux articles...

Où s'arrête le plaisir, où commence la contrainte ?

Vient ensuite la promotion, les emails, les sites référents, les partenaires, Yvon reprend son bâton de pèlerin pour défendre le métissage.

Montagne après montagne, il parcourt les sommets, déposant ses liens, invitant à la découverte...

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Et voilà qu'aujourd'hui, au terme de ce bien long voyage, ces quelques pages sont vôtres. Certes, elles ne sont pas parfaites et votre contribution les améliorera encore, car il s'agit d'une toute première fois et parce qu'elles ont pour seule ambition de vous inviter à découvrir d'autres mondes.

Et si l'une d'entre elles vous mène sur d'autres rives, les auteurs et Yvon auront gagné ce pari.

Vous l'aurez compris, derrière les coulisses se cache un grand professionnel...

Si vous en doutiez encore, un détour par Copywriting-pratique.com vous en convaincra !

Débutant ou auteur confirmé, blogueur du dimanche ou chaque jour assidu, vous serez séduit par la qualité de son enseignement, distillé en petites touches, auquel les blogueurs font écho, comme autant de tesselles multicolores qui dessinent les contours d'une lumineuse mosaïque.

Soyons sincère :

S'il en est bien un à qui cet ouvrage doit tant, pour son excellente présentation, pour la qualité de son contenu et la richesse de sa diversité, c'est bien Yvon...

S'il en est bien un à qui la communauté doit tant, pour sa générosité bienveillante, sa présence de tous les instants et ses encouragements chaleureux, c'est bien Yvon...

S'il en est bien un à qui le web francophone doit tant, pour son ingéniosité, sa vision engagée, et l'exemple qu'il donne par ses fidèles apports au quotidien, c'est bien Yvon...

Alors, au nom de tous ceux qui ont apporté une petite brique à cet édifice si patiemment et sagement assemblé : « Merci Yvon ! »

Puisse cet évènement inaugurer une très longue série d'excellentes initiatives...

Marianne DUPUIS JANIN

Table des matières

Informations importantes à propos de ce livre	2
Ce que vous POUVEZ faire avec cet ouvrage :.....	2
Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :.....	2
Préface	3
PARTIE I : LUTTER CONTRE LE STRESS	10
Jetez votre stress aux orties : Cinq tuyaux anti-stress	10
1. Arrêtez de ruminer	10
2. Envisagez le pire.....	11
3. Habituez-vous à parler avec votre « Moi stressé ».....	12
4. Trouvez-vous un hobby, quelque chose qui vous passionne	13
5. Choisissez d'être heureux	14
A propos de l'auteur	15
5 actions contre le stress qui ont fait leurs preuves	16
1. La respiration et la relaxation	16
1. <i>La respiration</i>	17
2. <i>La relaxation</i>	17
2. 5 huiles essentielles.....	18
3. La gestion du temps.....	18
1. <i>Savoir refuser</i>	19
2. <i>Planifier</i>	19
3. <i>Organisation d'une journée</i>	19
4. L'activité physique	20
5. Avoir l'esprit positif	20
A propos de l'auteur	21
Les 5 étapes à respecter pour soigner l'anxiété	22
1. Acceptez votre anxiété	22
2. Prenez-vous en charge.....	23
3. Contrôlez vos émotions négatives.....	23
4. Pratiquez régulièrement une activité sportive.....	24
5. L'aide professionnelle	24
A propos de l'auteur	25
PARTIE II : AMAIGRISSEMENT / BEAUTE	26
5 conseils pour avoir un ventre plat	26
1. Manger sainement	26
2. Les plantes alliées de la ligne	26
3. Un choix judicieux de boissons	26
4. Tirer parti de la chrononutrition	27
5. Pratiquer la respiration ventrale	27

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

A propos de l'auteur	28
Les 5 secrets méconnus pour perdre du poids dès demain	29
1. L'astuce pour perdre du poids inconsciemment, avec un simple mètre à mesurer....	29
2. Comment ne plus manger de cet aliment superflu qui vous fait grossir ?.....	30
3. Commencez la journée en perdant de la graisse !.....	30
4. Comment brûler votre graisse en mangeant de la graisse.	31
5. Utilisez 3 trucs pour booster vos émotions positives et perdre du poids	31
A propos de l'auteur	32
Mes 5 meilleures astuces testées pour mincir.....	33
1. Sophrologie minceur	33
1. <i>La sophrologie</i>	33
2. <i>Comment cela se passe-t-il concrètement ?</i>	33
3. <i>À quoi ressemble notre activité cérébrale ?</i>	33
4. <i>Comment cela se passe-t-il concrètement ?</i>	34
5. <i>La sophrologie adaptée à la cure minceur</i>	34
2. Auto massages et Réflexologie plantaire.....	35
1. <i>Décidez d'un moment rien qu'à vous</i>	35
2. <i>Le Palper-rouler - LA - technique anti-cellulitique</i>	36
3. <i>Quelles huiles utiliser ?</i>	36
4. <i>Une mention spéciale pour la réflexologie plantaire</i>	36
3. Les fibres pour vous rassasier	37
4. Mon tableau de matérialisation	37
5. Enfin... La marche rapide	38
A propos de l'auteur	38
5 étapes vers un corps plus dynamique et plus mince.....	39
1. Régénérez-vous en ajoutant des légumes crus à vos repas.....	39
2. Choisissez des légumes biologiques	40
3. Souciez-vous de votre digestion	40
4. Gare à certains mélanges dans vos repas	41
5. Faites vos courses autrement.....	41
A propos de l'auteur	42
Les 5 conseils que j'ai appliqué pour perdre 10 kilos en 3 mois	43
1. Ne plus consommer de nourriture industrielle	43
2. Supprimer le sucre de mon alimentation	43
3. Supprimer les mauvais glucides qui se transforment en graisse	44
4. Faire de l'exercice régulièrement	44
5. Garder un jour par semaine sans restrictions	45
A propos de l'auteur	45
Pourquoi les régimes ne font plus le poids ou Mes 5 meilleurs conseils pour perdre du poids.....	46
1. Ne faites jamais de régime pour perdre du poids rapidement.....	46
2. Appréciez vos rondeurs pour perdre du poids agréablement	46

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

3. Prenez le temps de cuisiner et de manger pour perdre du poids sainement	47
4. Impliquez vos proches pour perdre du poids en famille	47
5. Changez une habitude à la fois pour perdre du poids durablement.....	48
A propos de l'auteur	49
5 conseils beauté pour l'été	50
1. Bien bronzer	50
2. Protéger ses cheveux	50
3. Eviter les pieds abîmés	51
4. Prévenir les mycoses	51
5. La beauté passe par l'assiette	51
A propos de l'auteur	52
PARTIE III : MEMOIRE.....	53
Une mauvaise mémoire ? Appliquez ces 5 règles toutes simples qui vont changer la donne !	53
1. Privilégiez ces aliments dont raffole votre mémoire.....	54
2. Dormez suffisamment.....	54
3. Développez votre attention et votre intérêt	55
4 Stress : le « tue-mémoire » par excellence.....	56
5. Entretenez et exercez votre mémoire	56
Conclusion	57
A propos de l'auteur	57
5 astuces pour mieux mémoriser	58
1. Les méthodes mnémotechniques.....	58
2. Comprendre pour mieux mémoriser	58
3. Mémoire à court terme	58
4. Mémoire conceptuelle	59
5. Cartes mentales	59
A propos de l'auteur	59
PARTIE IV : SOMMEIL / FATIGUE	60
5 astuces qui vous feront dormir comme un nouveau né	60
1. Identifier le coupable.....	60
2. Des horaires réguliers.....	61
3. Savoir écouter son corps.....	61
4. Organiser sa chambre.....	61
5. La literie	62
A propos de l'auteur	62
La fatigue du webmaster, connais pas !	63
1. Se sentir mieux en reposant ses yeux !.....	63
2. Se sentir mieux en se protégeant des ondes nocives.....	64
3. Se sentir mieux grâce à la posture.....	65
4. Se sentir mieux avec le Dien' Chan'	66

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

5. Se sentir mieux avec Ho'oponono	67
A propos de l'auteur	68
PARTIE X : SPORT	69
5 tuyaux pour aller plus loin que les autres	69
1. Des sacs, des ptits sacs, encore des ptits sacs	69
2. Séparez chaussures et gore-tex	69
3. Avec un réchaud, tout est possible	70
4. Étirez-vous pour aller plus loin	70
5. Moins = plus	70
A propos de l'auteur	71
5 conseils pour reprendre le vélo après une longue interruption.....	72
1. Testez votre « envie »	73
2. Faites de la pub pour votre projet !	74
3. Offrez un lifting à votre vélo	74
4. Vérifiez vos habits et les accessoires de votre vélo	74
5. Agendez votre première sortie et... c'est parti !.....	75
A propos de l'auteur	75
Mes 5 meilleurs conseils pour progresser au tennis	76
1. Mettez sur le long terme	76
2. Cherchez le meilleur environnement possible	77
3. Travaillez votre physique et votre jeu de jambes	77
4. N'oubliez pas l'aspect ludique du tennis et les petits coups de finition	78
5. Apprenez à respirez	79
A propos de l'auteur	80

PARTIE I : LUTTER CONTRE LE STRESS

Jetez votre stress aux orties : Cinq tuyaux anti-stress

Si j'ai créé ce blog sur le stress, ce n'est pas par hasard. Stressée du matin au soir, irascible, cocotte-minute émotionnelle, je peux pour assurer que je suis passée par tous les stades du stress et j'ai même réussi à stresser mes enfants. On peut dire que j'ai acquis une certaine compétence en la matière.

Je vais donc vous donner aujourd'hui les cinq tuyaux qui fonctionnent le mieux pour moi et pour tous ceux à qui je les ai indiqués (professionnellement ou personnellement)

Simple et faciles à mettre en pratique et à utiliser en ordre ou dans le désordre, sans modération.

1. Arrêtez de ruminer

Grâce à une phrase qui est en même temps une **philosophe de vie** :

« Si votre problème n'a pas de solution pourquoi se stresser et s'il en a pourquoi vous préoccuper ? S. S. le Dalai-Lama. »

« Non mais, il est gentil le Dalai-Lama mais il ne connaît pas mes problèmes qui sont terribles, comment peut-il dire de ne pas me préoccuper alors que les impôts me demandent une somme exorbitante. Je n'ai pas cet argent, j'ai toujours payé scrupuleusement mes impôts, je ne comprends pas, c'est totalement fou, je vais me retrouver sans maison, sans rien, alors vous êtes gentille, si avec ça vous ne croyez pas que j'ai des raisons de stresser ? »

Bon, alors voyons ton problème : a-t-il une solution oui ou non ?

« Non, mais franchement, tu ne te rends pas compte, je reçois jusqu'à 5 lettres recommandées/jour, je n'en peux plus. »

Je répète : as-tu réfléchi à la question, y aurait-il ou non des solutions ?

« Non, je suis trop stressée, j'ai peur de finir SDF. »

Alors, il n'y a pas de solution ?

« Non, je n'ai pas dit ça, seulement je suis trop stressée je n'arrive à rien. »

Donc, si j'ai bien compris, tu as un problème mais avant de savoir s'il y a une solution, tu t'es déjà rendue malade de stress, tu ne dors plus, tu ne parles plus

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

que de ça, alors que tu n'as même pas pris une seule minute pour voir si ce problème avait une solution.

« *Oui, mais tu ne te rends pas compte et si...* »

Et nous allons maintenant écouter sur radio catastrophe, le tube planétaire en faveur du stress qui s'est déjà vendu à des millions et des millions d'exemplaires : **La ballade des et si... et si...**

Et si je dois payer cette somme... et si je me retrouve à la rue... et si... et si...

Donc, si vous n'avez pas une réponse claire à la question de savoir s'il existe ou non une solution à ce qui vous préoccupe, passez au point n° 2, faites l'exercice et revenez au point 1.

2. Envisagez le pire

« *Car le pire arrive rarement (comment pouvez-vous dire une chose pareille ?)* »

Eh bien je le dis parce qu'une fois que vous avez envisagé le pire **no stress**, que voulez-vous qu'il vous arrive de pire puisque vous avez déjà envisagé la pire éventualité. Vous avouerez que c'est plutôt inattendu comme antidote au stress mais je vous garantis que ça marche **vraiment** et je vais vous raconter une histoire

« *Donner des conférences n'a jamais été ma tasse de thé mais il fallait passer en par là pour me faire connaître dans les différents pays où j'animais des séminaires. Donc, me voilà partie au Portugal en train de présenter mon travail. Salle archicomble. Mon fils filmait l'épisode et moi j'avais un trac pas possible.* »

Je fredonnais « la ballade des et si... et si... » en boucle dans ma tête...

Et si je dis des bêtises, et si j'ai un trou de mémoire, et si les gens n'aiment pas, et si c'est un fiasco...

Et là je commence l'exercice que vous trouverez en n° 3 pour envisager le pire du pire.

Bon, si c'est un fiasco, qu'est-ce que c'est pour toi le **pire du pire du fiasco** ?

« *Eh bien, je n'animerais pas de séminaires à cet endroit-là... et c'est une déception il y a beaucoup de gens qui pourraient être intéressés, et puis les gens vont dire que je ne suis pas à la hauteur... les gens vont parler, critiquer et je n'aime pas ça... je vais me sentir jugée, je vais être vexée, oui je vais être vexée devant mes enfants, mes amis* »

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Oui et alors ? Bien tu vas être vexée mais est-ce une question de vie ou de mort ?

« Non, c'est juste mon orgueil qui en prendra un coup, si les gens n'aiment pas et bien TANT PIS. J'ai beaucoup de succès en Belgique donc no stress, c'est même mieux en Belgique vu que c'est bien plus près de Paris que de venir à Lisbonne. »

Là, j'ai ressenti un immense soulagement, finalement ce n'était pas la peine de me mettre la pression comme si ma vie dépendait de cette conférence et vous savez quoi, je suis arrivée devant ces 300 personnes et je leur ai dit : **« je suis mort(e) de frousse, vraiment j'ai peur de bégayer, de dire des bêtises, je transpire, j'aimerais bien être ailleurs »** la salle s'est mise à applaudir parce que tous ont senti que je parlais avec mon cœur

Donc, deuxième point allez jusqu'au bout de toutes vos peurs, ne vous racontez pas d'histoires et **verbalisez** ce qui vous angoisse une fois que vous avez envisagé le PIRE du PIRE, il n'y a plus aucune raison de s'angoisser n'est-ce pas ?

3. Habituez-vous à parler avec votre « Moi stressé »

Vous avez lu dans les exemples précédents un dialogue entre deux personnes, la première exposant son problème et l'autre demandant des explications sur le problème. Eh bien ceci est une technique inspirée de la PNL ou de l'Hypnose qui s'appelle « dialogue avec les parties ». **Kesako ?**

C'est une technique simple qui permet d'aller chercher **la raison ou les raisons de l'inquiétude, du stress, de la douleur** de la personne hypnotisée ou en consultation. C'est la propre personne qui, petit à petit, va trouver les raisons et les solutions à ses préoccupations et j'ai donc adapté cet exercice ici pour le stress mais ça fonctionne pour tout ce qui, en général, vous pose problème. Vous aller verbaliser trac et angoisse

Méthode que j'ai baptisée « **Exercice avec mon alter ego** » Comment faire ?

Je conseille toujours de choisir votre nom et un de vos prénoms, ou deux de vos prénoms. Puis déterminez celui qui représentera la partie fixe (**le pilier en quelque sorte**) et celui auquel vous vous adresserez quand vous aurez besoin de parler avec la partie stressée, en larmes, peureuse, malade, etc.

Par exemple pour moi, c'est Sylviane (celle qui pose les questions) et JUNG mon alter ego du moment, moment qui peut être de colère, de stress, de douleur, etc. mais c'est toujours JUNG.

Vous remarquerez dans les tuyaux précédents qu'il y avait Sylviane qui posait des questions à JUNG

JUNG- Et si je dis des bêtises, et si j'ai un trou de mémoire, et si les gens n'aiment pas, et si c'est un fiasco...

Sylviane - Bon, si c'est un fiasco, qu'est-ce que c'est pour toi le pire du pire du fiasco ?

JUNG - Eh bien, je n'animerais pas de séminaires à cet endroit-là... et c'est une déception...

Donc, troisième point dès que quelque chose ne tourne pas rond ou vous titille allez parler à votre alter ego en souffrance. Là encore c'est une technique qui a fait ses preuves.

4. Trouvez-vous un hobby, quelque chose qui vous passionne

Rappelez-vous cette sensation merveilleuse lorsque vous êtes amoureux ou lorsque le film ou le livre est tellement passionnant que vous oubliez tout ce qui se passe autour de vous. Et bien quand vous avez un hobby qui vous passionne ça a deux avantages :

C'est que cela vous permet de décompresser car après une heure (ou plus) passée à assouvir votre passion, personne, je dis bien personne n'est plus stressé. **C'est impossible !**

Ensuite, lorsque vous avez des tâches un peu barbant à effectuer, des tâches que vous auriez plutôt envie de ne pas faire mais **que vous devez faire** vous pouvez vous donner de petites récompenses. « Quand j'aurai fini de repasser le linge, je ferai une heure (ou plus, ou moins) d'aquarelle, de graphologie, etc. ».

Du coup, vous vous **automotivez** pour avoir votre petite récompense et la tâche sera effectuée plus vite et sans stress. Si vous aimiez la peinture ou le dessin quand vous étiez petit (ou plus grand) eh bien, c'est le moment de vous y remettre. Vous pensez devenir accro au piano, à la guitare, à l'astrologie au tarot, allez-y ;

Oui mais... pas le temps (on va voir ça), pas d'argent (plein de cours gratuits sur Internet), trop de soucis on va voir ça plus bas)

Alors là je vais dire une chose, le temps que vous passez à chanter » la ballade des et si., et si « et à « vous mettre la rate au court-bouillon « en vous stressant comme des malades, représentent des heures et des **heures perdues** que vous pouvez employer en assouvissant votre passion.

5. Choisissez d'être heureux

« Il y a plus de volonté qu'on ne le croit dans le bonheur - Alain »

Après avoir appliqué les quatre premiers tuyaux, il est temps maintenant de **jeter définitivement le stress aux orties** et de prendre la direction **bien-être**.

Et pour y arriver voici **quelques bons plans** :

- **Riez**, regardez des films drôles, écoutez des humoristes ou des imitateurs ou tout ce qui peut vous faire rire, lisez des BD, apprenez des blagues, soyez léger et riez (Norman Cousins, un américain condamné par la médecine s'est guéri d'une maladie extrêmement grave en regardant des films drôles pendant six mois)
- **Donnez-vous le droit de faire des trucs parfaitement inutiles ou superficiels** (Lisez des revues people, faites des bulles de savon, montez les escaliers à l'envers, des trucs idiots mais détente assurée).
- **Prenez du bon temps**, soyez généreux avec vous-même (lisez le polar ou le roman que vous avez tellement envie de lire depuis des mois, gardez-vous une heure par jour ou une journée/semaine pour ne faire que ce que vous voulez, lâcher prise et faites-vous plaisir).
- **Posez-vous la question** : « **Qu'en sera-t-il de ce problème dans un an ?** » (Croyez-moi la réponse est plus qu'évidente dans 85 % des cas et dans les 15 % qui restent parce qu'il s'agit de maladie mobilisez vos forces pour la guérison et non pour l'angoisse).
- **Soyez généreux avec les autres**, donnez, donnez, donnez (Plus vous donnerez plus vous recevrez, un sourire au monsieur grincheux du RER, un petit bonjour à la grand-mère du premier, un coup de téléphone à Tante Adèle...).
- **Faites du bénévolat** (pendant que vous vous occupez des autres vous n'avez pas le temps de vous occuper de votre stress car en voyant des cancéreux, des vieillards dans les mouiroirs ou des enfants malades, croyez-moi on relativise).
- **Remerciez l'univers, l'énergie cosmique ou le grand ordinateur céleste de ce que vous êtes/avez/faites** (tous les soirs avant de vous endormir, exprimez votre gratitude d'avoir un toit, une bonne santé, suffisamment à manger, deux bras, deux jambes et pouvoir marcher etc.).

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

- Et pour terminer, je ne résiste pas au plaisir de vous livrer cette phrase entendue il y a des lustres et qui, dans les moments de doutes, stress ou questionnement, m'a toujours remonté le moral.

Attention on n'est jamais à l'abri d'un coup de chance !

A propos de l'auteur



Article écrit par **Sylviane JUNG**, qui vous montre chaque semaine [sur son blog](#), comment vous mettre en prise directe avec votre intuition pour optimiser vos décisions.

Visitez son blog : [SOS Stress](#)

5 actions contre le stress qui ont fait leurs preuves

Le stress est le mal du siècle et génère beaucoup de soucis de santé et des problèmes de concentration et d'efficacité. Seulement il n'est pas facile de savoir quoi faire pour ne plus être stressé.

Pour obtenir des résultats il faut faire plusieurs actions simultanées. Une seule ne suffit pas.

Vous devez mettre en place 5 actions simples :

- La respiration
- La relaxation
- L'activité physique
- La gestion du temps
- Avoir l'esprit positif

Cela vous paraît irréaliste, c'est trop ?

Pourtant l'un ne va pas sans l'autre et cela ne vous prendra pas beaucoup de temps car vous faites déjà certaines choses, mais pas très bien.

Si vous faites ce qu'il faut pour **gérer votre stress** et que vous n'apprenez pas à gérer votre temps, cela ne sert à rien ou très peu. Chacune des 5 actions a une grande importance pour la réussite de votre projet « **le bien-être sans stress** ».

Commençons par la plus importante qui est souvent oubliée.

1. La respiration et la relaxation

Que vous soyez stressé par des problèmes familiaux ou professionnels les résultats ont identiques. Vous êtes irritable, vous perdez une partie de votre sens de l'analyse et vos pensées s'embrouillent. D'ailleurs elles galopent à toute allure dans votre tête et amèneront à plus ou moins long terme des insomnies.

Vous n'en êtes pas encore à ce point ? Ce sera plus facile à gérer.

Plus on attend plus les conséquences dues au stress sont lourdes comme la dépression. Il est alors plus compliqué de s'en défaire. Vous devez agir dès aujourd'hui d'une façon très simple « **respirez !** ».

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Pour commencer vous devez réapprendre à respirer. Cela vous semble ridicule. Vous savez respirer, vous respirez naturellement.

Oui mais mal. Sans vous en rendre compte puisque c'est naturel.

1. La respiration

La respiration est naturelle mais elle ne se fait plus correctement lorsque l'on est stressé. Les conséquences d'une mauvaise respiration sont une mauvaise oxygénation de votre corps et de votre cerveau.

Si vos organes sont mal oxygénés ils ne fonctionnent plus comme ils le devraient. Vos organes marchent au ralenti, car le manque d'oxygène ralentit leurs performances. Votre cerveau ne fait pas exception. S'il est mal oxygéné il perd en efficacité. Vos performances intellectuelles diminuent et vous vous fatiguez plus vite car votre corps doit faire des efforts pour donner le maximum. Maximum qu'il ne donne pas d'ailleurs, car il ne peut pas.

Une bonne respiration vous évitera les problèmes digestifs, intestinaux et vous permettra de retrouver vos capacités intellectuelles.

La respiration est la base de toute pratique de relaxation, méditation, sophrologie ou yoga.

Dans la vidéo, un peu plus bas, vous allez pouvoir réapprendre à respirer pour une oxygénation optimale.

2. La relaxation

La relaxation peut vous permettre d'affronter toutes les situations avec beaucoup plus de sérénité.

La relaxation vous apprend à relativiser et de vous concentrer sur l'essentiel.

Elle permet aussi de **gérer un stress** inopiné comme un accident, la perte d'un proche, etc.

Vous ne vous mettrez plus en colère pour des futilités et vos relations avec les autres s'amélioreront.

Vous arriverez calme et serein à vos rendez-vous. C'est un atout important pour avoir une bonne analyse de la situation et de ce que l'on vous propose.

Votre esprit sera plus à même de trouver la bonne solution et vous pourrez avoir une longueur d'avance sur les autres.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Enfin la relaxation comme **la respiration permet de se prémunir des maladies dues au stress**, et elles sont nombreuses.

Dans [cette vidéo](#), vous allez découvrir comment vous relaxer partout. Plutôt que de perdre du temps et vous énerver lorsque vous attendez quelque part, profitez de ces instants pour vous relaxer et récupérer.

2. 5 huiles essentielles

Certaines huiles essentielles peuvent vous aider efficacement à **gérer votre stress**.

- **L'encens** est une HE qui favorise l'équilibre et élimine les tensions dues au stress. Ce n'est pas pour rien que l'encens est utilisé sous une autre forme dans les lieux de culte et de détente.
- **Le bois de santal** est une HE calmante qui rééquilibre le psychisme.
- **La bergamote** est une HE qui va vous permettre de retrouver la bonne humeur car elle est euphorisante.
- **Le cèdre de l'Himalaya** est une HE calmante qui régénère l'esprit.
- **La lavande** est l'HE la plus utilisée et la plus connue pour être calmante. Elle facilite la détente et améliore le sommeil.

Ces 5 HE peuvent être utilisées individuellement ou en mélange pour augmenter les effets.

Vous les utiliserez pour des massages mélangées à une huile de base, dans votre bain mélangées à du lait ou simplement en respirant ces HE sur un mouchoir. Mettez ensuite le mouchoir sous votre oreiller et vous passerez une nuit sereine.

3. La gestion du temps

Gérer votre temps va vous permettre de vous ménager des moments pour **faire ce que vous voulez**. Il est important de **gérer son temps pour diminuer le stress**.

Il y a quelques règles à respecter et je pense que la plus importante est :

« **Ne pas dire oui à tout et à tous.** »

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

1. *Savoir refuser*

Vous n'êtes pas obligé de faire plaisir à tout le monde. Ne dites pas oui au détriment de ce que vous aviez prévu. Si vous dites oui, quand aurez-vous le temps de faire ce que vous devez ?

Le temps est aussi précieux pour vous que pour les autres. En plus, cela vous fait-il vraiment plaisir ? N'auriez-vous pas préféré faire autre chose ?

2. *Planifier*

Pour ne pas être toujours à courir après le temps il faut planifier. **Établissez un planning** aussi précis que possible de toutes les tâches que vous avez à faire y compris aller chercher les enfants à l'école, faire le ménage, etc.

Vous devrez d'abord mettre les incontournables, **les tâches auxquelles vous ne pouvez échapper**. Viennent ensuite les tâches se rapportant au **projet le plus urgent**, celui que vous devez avoir terminé à une date précise. Ne calculez pas trop juste le temps qu'il vous faut, car vous ne pourriez pas y arriver.

Ensuite les choses de moyenne importance puis pour terminer celles qui peuvent attendre quelques jours. Ne les oubliez pas pour autant.

Préparez votre **planning le vendredi soir pour la semaine suivante** comment cela vous passerez un week-end tranquille, sans vous demander comment vous allez organiser votre semaine. Profitez-en pour vous faire plaisir.

3. *Organisation d'une journée*

Ne laissez pas votre messagerie ouverte toute la journée. Ouvrez-la le matin et le soir et passez 20 minutes à répondre à vos mails. Prévoyez-le dans votre planning.

Si vous pouvez, faites faire ce travail par un tiers qui filtrera les messages auxquels vous devrez répondre.

Lorsque vous travaillez sur votre projet, ne vous laissez pas distraire par le téléphone, votre secrétaire ou autre. **Coupez-vous du monde pour 45 minutes maximum**. Pourquoi 45 minutes ?

Au-delà de ce temps notre cerveau assimile moins bien les informations il faut faire **une pause de 5 minutes**. Donc faites une pause, **respiration, relaxation**. Éventuellement prenez un petit encas comme une poignée d'amandes.

Vous pourrez reprendre votre travail efficacement.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Le matin comme l'après-midi vous devez faire **une pause de 10 minutes** pour vous détendre. **Le repas du midi** devra être pris en dehors de votre bureau et vous devrez y consacrer **au moins 30 minutes**.

Le soir en rentrant chez vous faites 10 ou 15 minutes de relaxation. Votre soirée sera bien plus agréable car vous pourrez vous consacrer entièrement à vos enfants, conjoint ou amis sans être stressé.

En vous couchant faites quelques respirations en vous concentrant sur celles-ci. Vous vous endormirez plus facilement et passerez une bonne nuit.

4. L'activité physique

Si vous êtes comme moi, pas vraiment sportif, cela vous ennuie de passer du temps dans une salle de sport ou de courir sans but.

Activité physique ne veut pas forcément dire sport.

Vous pouvez choisir de pratiquer une activité comme la marche, la natation, la danse, promener votre chien, etc.

Ce qui est important c'est que vous le fassiez **chaque jour au moins 15 à 20 minutes**. Votre corps en a besoin pour continuer de bien fonctionner. Si vous ne faites aucune activité certains muscles risquent de s'atrophier à la longue. Il faut donc le planifier.

Si vous allez en voiture, métro ou bus à votre travail, descendez à une distance qui va vous permettre de **marcher 20 minutes par jour**, soit 10 minutes à l'aller et au retour.

Vous pouvez aussi **pratiquer le yoga** qui permet de garder la santé, la souplesse et d'améliorer ses capacités intellectuelles. Une pratique journalière de 15 minutes à des effets bénéfiques incomparables.

À la rentrée prochaine, vous trouverez sur ce blog un cours de yoga pour débutants dédié à tous ceux qui n'ont pas le temps de se déplacer ou qui n'ont pas trouvé le professeur qu'ils souhaitaient.

En attendant, **relaxez-vous**, c'est la première chose que l'on enseigne en yoga.

5. Avoir l'esprit positif

Vous avez certainement entendu parler de la loi d'attraction.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Mais en réalité, **c'est vous qui attirez le bien ou le mal** en fonction de ce que vous pensez et de votre état d'esprit.

Si vous avez « la tête dans le tiroir » dès le saut du lit, votre journée s'engage mal et risque d'être maussade.

Avant même de poser le pied par terre, détendez-vous, étirez-vous et pensez à la chance que vous avez car vous allez pouvoir réaliser tout ce que vous voulez. Vous avez la chance « d'être » !

Enlevez vos pensées négatives. Normalement si vous avez planifié, vous devriez pouvoir faire tout ce qui est prévu dans le calme et la bonne humeur.

Pour cela **accrochez un sourire à vos lèvres** dès le matin. Souriez-vous dans la glace. Vous vous trouverez beau (belle) et en pleine forme et c'est vrai,.

Soyez ouvert aux autres. **Seul on n'arrive à rien**. Écoutez, échangez, communiquez. Soyez **dans l'attente des bons événements** qui vont arriver et ôtez vos réticences, vos résistances à une probable réussite.

Si vous n'avez pas **confiance en vous** et en votre projet, comment voulez-vous qu'il aboutisse. C'est la **conviction, la volonté et la persévérance** qui vous amèneront vers la réussite, quel que soit votre projet.

Vous n'êtes pas plus mauvais que ceux qui réussissent, vous pouvez vous aussi. Il suffit de modifier votre état d'esprit. C'est un travail de chaque jour mais le résultat vaut la peine de s'y accrocher.

Si vous faites les 5 actions simultanément, chaque jour, vous verrez rapidement le bout du tunnel.

La seule consigne : **Croyez en vous !**

A propos de l'auteur



Danièle GALICIA du blog [Forme et bien-être](#), professeur de danses de couples et passionnée de bien-être et de yoga, dans ce blog je donne des conseils pour la forme, la santé, le bien-être et le yoga.

J'organise aussi des événements entre blogueurs du secteur bien-être, comme "[le meilleur du bien-être](#)".

Visitez son blog : [Forme et bien-être](#)

Les 5 étapes à respecter pour soigner l'angoisse

Nous sommes des êtres humains, nous commettons tous les jours des erreurs, et on reconcentre tous les jours des divers problèmes. Donc on est de plus en plus stressé et angoissé.

Par nature on est tous des anxieux, car l'angoisse fait partie de la vie de tous et de chacun.

Est-il possible de vivre sans angoisse ?

L'angoisse nous accompagne tout au long des moments difficiles de notre vie. Nous la vivons tous face à un évènement dont nous ne connaissons pas le dénouement (opération, changement de vie, divorce... etc.).

Mais l'angoisse n'est plus normale lorsqu'elle touche tous les événements de la vie même les plus banals, sans raison apparente. Elle devient excessive et elle vous empêchera de vivre pleinement votre vie.

Aujourd'hui je vais vous livrer les 5 étapes nécessaires, pour vous aider à surmonter l'anxiété malade. Ce sont des étapes que j'ai suivies moi-même durant mes années d'angoisse.

Lets go...

1. Acceptez votre anxiété

Si vous êtes à la recherche d'une cause de votre mal-être. Vous devriez savoir que l'anxiété a une cause psychologique, même si elle s'exprime à travers le corps. Il n'est pas toujours facile de mettre un nom sur son mal-être.

C'est pourquoi la reconnaître permet de mieux l'accepter, et de la faire accepter à votre entourage. Garder à l'esprit que :

- Vous n'êtes pas seul dans ce cas, beaucoup de personnes sont comme vous.
- L'anxiété n'est pas une maladie honteuse.
- Des moyens existent pour diminuer et guérir l'anxiété.
- Aujourd'hui, 25 % de la population en Europe et aux Etats-Unis souffrent d'une anxiété généralisée, et d'ailleurs les français sont les premiers consommateurs des tranquillisants au monde.

Croyez-moi, si vous accepteriez pleinement votre anxiété, vous allez apprendre facilement toutes les astuces qui permettent de la supprimer définitivement.

2. Prenez-vous en charge

Souvent les personnes souffrant d'anxiété généralisée, sont à la recherche d'un remède miracle, en multipliant les médecins. Selon vous, quelle est la meilleure personne qui connaît bien vos [pensées anxieuses](#) ?

C'est bien évidemment :.....VOUS. Et pour y arriver voici quelques conseils :

- N'attendez pas que les autres viennent vous aider, faites le premier pas.
- Ne passez pas votre temps à vous plaindre que cela ne va pas.
- Ne pensez pas que votre problème est le seul sur terre.
- Ne refusez pas toutes les initiatives sous prétexte que vous attendez le bon moment.
- Ne cherchez pas à être tout le temps rassuré.

Gardez toujours à l'esprit qu'il n'y a pas de remède miracle contre l'angoisse, qui a des multiples formes. Mais il existe de nombreuses techniques antistress et antianxiété. À vous de faire le tri et de choisir celle qui vous convient.

Il faut insister sur le fait que chacun est au centre de son propre changement et qu'on ne peut pas attendre d'une aide extérieure qu'elle résolve tous nos problèmes.

3. Contrôlez vos émotions négatives

Il est important d'apprendre à maîtriser les émotions négatives comme la colère, la culpabilité ou l'anxiété pour ne pas se laisser submerger par le stress et les contrariétés de la vie quotidienne.

Comment faire face aux émotions négatives ?

- Exprimez-vous quand c'est nécessaire, ne réprimez pas vos émotions, n'ayez pas honte de pleurer face à des choses tristes, mais sachez aussi exprimer votre joie ou votre plaisir.
- Ne vous en voulez pas pour des choses dont vous ni personne n'est responsable.
- N'attribuez pas vos problèmes aux autres.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

- Déroulez le film de ce qui s'est passé pour mieux comprendre ce que vos émotions ont exprimé
- Profitez de cette analyse pour imaginer d'autres émotions plus adaptées à la situation.
- Retrouvez la sensation des émotions positives en profitant des moments de plaisir qui s'offrent à vous dans une journée.

L'anxiété peut tromper nos esprits en nous faisant croire que nous sommes en danger, alors c'est faux. Pour remédier à cette situation posez-vous ces questions :

Etes-vous vraiment en danger ? Ce danger peut vous faire du mal ? Quel est le résultat potentiel de cette peur ?

4. *Pratiquez régulièrement une activité sportive*

La pratique d'une activité physique ou d'un sport, réduit l'anxiété, c'est donc c'est une activité qui est très recommandée. Mais elle n'en reste pas moins qu'un complément (elle ne peut pas à elle seule faire disparaître l'anxiété).

Choisissez une activité en fonction de votre âge, de vos capacités physiques et de vos goûts. Elle doit être un plaisir et non une contrainte.

Quelques conseils :

- Choisissez une activité que vous appréciez et qui vous correspond.
- Essayez de partager cette activité avec d'autres personnes, c'est un moteur lorsque l'on est un peu démotivé.
- Allez à votre rythme, soyez endurant, vous vous améliorerez au fil des semaines.
- Appréciez le plaisir et les bénéfices que l'activité physique vous procure.

5. *L'aide professionnelle*

Si vous vous sentez trop gêné par votre anxiété, et que vous n'arrivez pas à pratiquer l'auto-conversation et l'auto-analyse, il est préférable de passer par l'aide professionnelle.

On ressent aujourd'hui plus de 200 psychothérapies différentes. Mais toutes les psychothérapies ne sont pas applicables et efficaces dans l'anxiété.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Les deux psychothérapies qui ont été validé par des médecins et des psychologues sont la psychanalyse et les thérapies comportementales et cognitives (TCC).

En conclusion, toutes ces conseils ne servent à rien, SI VOUS NE DECIDEZ PAS DE PASSER A L'ACTION, dites-vous qu'on ne peut tout changer, on doit apprendre à supporter une dose d'incertitude dans l'existence.

Si on n'accepte pas cela, on est en constante recherche de quelque chose d'impossible.

A propos de l'auteur



Je m'appelle **Abdelmalek EL FANNE**, j'ai 38 ans, et passionné par la psychologie depuis 16 ans, je m'occupe actuellement d'un blog qui s'appelle traitement-anxiete.com, sur le quel je vous donne des conseils gratuits, testés et approuvés, sur la gestion de l'angoisse et l'anxiété généralisée afin de trouver le bonheur.

Visitez son blog : Traitement Anxiété

PARTIE II : AMAIGRISSEMENT / BEAUTE

5 conseils pour avoir un ventre plat

Qui ne voudrait pas avoir un ventre plat, surtout à l'approche de l'été, où nous allons nous glisser dans un maillot de bain ? Il n'est pas rare que l'on prenne un peu de poids en hiver, qu'il aille falloir **reperdre** à la belle saison.

Voici 5 conseils pour avoir un ventre plat :

1. Manger sainement

Le choix des aliments est essentiel pour qui veut perdre du poids, mais aussi pour avoir **un ventre plat**. Sucres et féculents font grossir, de même que les graisses saturées (beurre, viennoiseries, etc.).

Pour **détoxifier l'organisme** à la sortie de l'hiver, on privilégiera les aliments légers et digestes, les grillades, les crudités ou les légumes cuits à la vapeur. Une fois venue la belle saison, il n'y a par ailleurs plus de raison de se priver des succulents fruits que le printemps nous réserve, et dont certains sont les alliés de la ligne, en raison de leurs qualités diurétiques : par exemple les fraises et les cerises.

2. Les plantes alliées de la ligne

Les plantes vous aideront à avoir un ventre plat, grâce à leur **pouvoir désincrustant**, dépuratif et diurétique. Contre les problèmes de rétention d'eau, qui se traduisent souvent au niveau de l'abdomen, privilégiez la piloselle, le thé vierge, les extraits d'ananas (ou l'ananas frais, mais pas en conserve !).

Certaines algues ont un **effet coupe-faim** très utile pour contrôler les petites fringales que l'on rencontre à un moment ou à un autre lors de tout régime.

On choisira aussi les graines de caroube ou le nopal, pour leur capacité à induire un effet de satiété.

3. Un choix judicieux de boissons

La meilleure boisson pour qui veut perdre du poids demeure l'eau, que vous la choisissiez de source, minérale ou du robinet. Il faut en effet veiller à une hydratation optimale du corps, qui aidera à le détoxifier.

On peut aussi boire des infusions, mais attention à ne pas les sucrer !

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Les boissons du commerce, au contraire, sont trop caloriques, qu'il s'agisse de jus de fruits ou de sodas.

De plus, lorsqu'elles sont gazéifiées, elles contribuent aux ballonnements. Les alcools sont riches en calories, qu'il s'agisse de vin, d'alcools forts ou de bière.

La quantité d'eau à ingérer dépend de l'activité (on boit plus si l'on a une activité sportive intense et que l'on transpire beaucoup) et de la température.

Il faut aussi prendre en compte la teneur en sel des aliments, sachant qu'il vaut mieux les préparer soi-même et les saler moins, pour éviter les phénomènes de rétention de liquides.

4. Tirer parti de la chrononutrition

Selon la **chrononutrition**, notre organisme se comporte comme s'il avait une horloge intérieure qui régit nos besoins nutritionnels. Il est possible de tirer parti de ce phénomène pour **perdre du poids** ou pour **réguler astucieusement ses apports**.

Néanmoins, chacun d'entre nous fonctionne différemment et selon un rythme biologique qui lui est propre. Il vous faudra donc expérimenter un peu pour trouver le vôtre.

Plusieurs types d'applications sont possibles : selon la première, le but du petit-déjeuner, qui doit être vitaminé, est de réveiller le corps et de lui donner de l'énergie ; le déjeuner doit servir à recharger les batteries tandis que le dîner doit préparer au repos.

Une autre application, plus centrée sur la gestion du poids, propose d'absorber un maximum de calories le matin, de manger un peu moins à midi et encore moins le soir, ce qui favorise la récupération nocturne.

5. Pratiquer la respiration ventrale

Nous respirons trop souvent de manière crispée, uniquement au niveau de la poitrine. Il est possible de pratiquer **une respiration plus détendue**, qui implique tout l'abdomen, la **respiration ventrale**.

Son principal mérite consiste à mieux oxygéner l'organisme et à nous apporter calme et sérénité.

Néanmoins, elle permet aussi de tonifier les muscles abdominaux et donc de lutter contre les rondeurs ventrales.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous le voyez, les moyens pour vous assurer un joli petit ventre plat et tonique ne manquent pas !

A propos de l'auteur



Article écrit par **Chloé EBRALER**, qui partage [sur son blog](#), des conseils pour retrouver et garder un ventre plat.

Découvrez par exemple [cet article](#), vous montrant qu'il est possible de garder la ligne sans pour autant se priver.

Visitez son blog : [Objectif Ventre Plat](#)

Les 5 secrets méconnus pour perdre du poids dès demain

Quand on connaît bien son corps, son fonctionnement, ses sensations et ses réactions, on peut trouver pas mal d'astuces qui permettent de perdre du poids assez rapidement. Dans cet article, je vous en donne 5 parmi les meilleures auxquelles je pense en rédigeant ce billet.

Vous pouvez aussi les considérer comme des pistes à approfondir, puisqu'elles sont représentatives de ce que je considère comme les 3 angles d'attaque pour perdre du poids : l'angle diététique, l'angle psychologique et l'angle physique (le sport).

Idéalement, pour perdre du poids intelligemment et donc efficacement, il faut combiner ces 3 approches complémentaires. En vous acharnant sur une seule de ces approches tout en négligeant les deux autres, vous risquez d'avoir de moins bons résultats. Ou bien des résultats qui ne sont pas durables.

1. L'astuce pour perdre du poids inconsciemment, avec un simple mètre à mesurer

Les causes d'une prise de poids trop importante peuvent être multiples, mais il faut tout de même admettre qu'il est très fréquent de prendre du poids quand on mange tout simplement trop ! Par habitude, par négligence ou par gourmandise...

Or, une étude a démontré que la taille de l'assiette ou du bol que vous utilisez pour manger, a une influence directe sur la quantité de nourriture que vous ingérez. Par exemple, vous avez tendance à manger davantage dans une assiette grande et profonde et vous buvez davantage dans des verres petits et larges que dans des verres hauts et étroits.

Je parle en détail de cette étude [dans cet article](#).

Ce qu'il faut retenir de ces observations scientifiques, c'est qu'en prenant votre mètre à mesurer et en mesurant la dimension des assiettes et bols que vous utilisez pour le moment dans votre vie de tous les jours, vous saurez quelles devraient être les dimensions des plus petites assiettes et bols que vous utiliserez dorénavant pour vous aider à perdre du poids inconsciemment.

D'autres études montrent également qu'en utilisant une vaisselle rouge, vous aurez tendance à consommer moins d'aliments, et ce, de façon tout à fait spontanée. Le rouge étant associé dans notre culture à une notion d'interdiction, il semblerait qu'elle vous aide inconsciemment à diminuer votre gourmandise.

2. Comment ne plus manger de cet aliment superflu qui vous fait grossir ?

Il existe un aliment dont votre corps n'a pas besoin -parce qu'il sait le produire lui-même- et qui a par contre un effet désastreux sur votre poids : c'est le sucre.

Le sucre est **présent dans beaucoup d'aliments**, que ce soit sous forme de cristaux de sucre (le sucre en poudre) ou sous forme d'aliments sucrés, directement ou non. Dans cette dernière catégorie, je reprends par exemple le pain blanc, qui produit une hausse du taux de sucre dans le sang presque aussi élevée que du sucre pur.

Si vous êtes une sorte d'accro au sucre comme moi je l'étais à l'époque de mon adolescence, je vous conseille de **prendre conscience de votre dépendance** en supprimant du jour au lendemain toute alimentation sucrée, et ce pendant 3 à 4 jours. Vous verrez : vous sentirez qu'il vous manque quelque chose.

Ensuite, reprenez votre alimentation habituelle et **diminuez très progressivement** la quantité quotidienne de sucre que vous prenez, de manière à ne pas ressentir un manque de sucre.

Une fois que vous aurez [perdu votre goût pour le sucre](#), vous vous rendrez compte que vous **n'êtes plus attiré(e) par les aliments sucrés**. Profitez de ce progrès pour ne plus vous réhabituer à manger des aliments sucrés !

Si vous faites cet effort de supprimer les aliments sucrés de votre alimentation, et que vous les remplacez par des aliments qui ne contiennent pas de sucre, vous constaterez normalement que **vous avez perdu du poids sans vous en rendre compte...**

3. Commencez la journée en perdant de la graisse !

Une astuce qui ne peut QUE fonctionner consiste à **faire du sport le matin avant le petit-déjeuner**, quand vous êtes encore à jeun.

Votre corps sera obligé de **puiser dans ses stocks de graisse** l'énergie nécessaire pour votre effort physique.

Après avoir démarré la journée aussi sainement, rien ne vaut un petit-déjeuner qui vous empêchera, lui aussi, de stocker de la graisse, voire d'en brûler encore davantage.

Pour cela, prenez un petit-déjeuner composé de glucides à l'indice glycémique bas, de protides (jambon de poulet, yaourt ou fromage à 0 % de matière grasse, etc.) et de boissons sans sucre (thé, jus de fruit frais non industriel, café décaféiné, etc.).

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Pour de plus amples informations, voyez [cette vidéo](#) qui aborde exactement ce sujet.

4. Comment brûler votre graisse en mangeant de la graisse.

Vous pensiez que la graisse fait grossir ? Vous vous trompez. En soi, **la graisse ne fait pas grossir**. Ce sont les glucides qui font grossir. Et vous grossirez encore plus si vous combinez les glucides et les graisses. C'est pour cela qu'il est important d'éviter les pâtisseries...

Il est vrai que l'excès nuit en tout et qu'il n'est jamais bon de prendre trop de graisses. Mais il est important de prendre conscience que **certaines graisses vous aident à brûler votre graisse**.

On vous l'a peut-être déjà dit : dans nos sociétés, on consomme beaucoup (trop) de graisses saturées et pas assez de graisses insaturées. Or, les graisses insaturées, notamment les oméga 3, vous aident à brûler vos graisses.

Ces graisses insaturées se trouvent dans **les graisses d'origine végétale** (huile d'olive, huile de colza, huile de lin, etc.), ou dans leurs graines correspondantes, ou encore dans les poissons.

Soyez donc attentif (ve) à cela : rejetez les graisses animales et surtout les graisses industrielles (graisses hydrogénées), et préférez utiliser des graisses végétales que vous ne ferez pas frire. Mettez-en dans vos salades, ajoutez-y des graines de courges, mangez des poissons (riches en oméga 3), etc. Ce sera bien meilleur pour **votre santé ET pour votre silhouette**.

5. Utilisez 3 trucs pour booster vos émotions positives et perdre du poids

Les émotions négatives ont tendance à **favoriser votre prise de poids**. Par contre, vos émotions positives ont l'effet exactement inverse. Même si vous ne mangez pas davantage lorsque survient une émotion négative, l'accumulation d'émotions négatives peut entraîner une prise de poids.

Vous pouvez avoir **une action positive sur vos émotions** de différentes manières :

- En faisant du **sport** (le sport renforce l'estime de soi),
- En vous offrant des **émotions fortes et positives** (s'offrir quelque chose dont on rêve depuis longtemps, un last-minute ou un saut en parachute...),
- Ou encore en **remettant en cause certains mauvais réflexes** que vous avez appris durant votre enfance : par exemple, le fait de se consoler en

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

mangeant des friandises plutôt qu'en tentant de s'apaiser d'une autre manière...

Il était indispensable que je parle au moins une fois des émotions dans cet article parce que la résolution des problèmes de poids par la gestion des émotions est une piste intéressante à explorer pour les personnes qui n'arrivent pas à perdre du poids, malgré tous les régimes qu'elles ont fait.

Un article pour approfondir [tout ceci se trouve en cliquant sur ce lien](#).

A propos de l'auteur



Article écrit par **Didier HENRY**, qui profite de ses 30 ans de régime forcé pour vous aider chaque semaine, [sur son blog](#), à perdre vos 5 à 20 kilos de bourrelets superflus.

Par exemple, visionnez [cette petite vidéo](#) où vous recevrez les 3 clés d'un petit déjeuner équilibré, qui vous fera perdre de la graisse dès votre réveil.

Visitez son blog : [Perdre Du Poids](#)

Mes 5 meilleures astuces testées pour mincir

Chaque année vers le mois de mars on voit fleurir sur tous les journaux féminins des articles pour perdre du poids... Alors moi je dis : « si ça marchait vraiment... » vous devinez la suite !

Pour en finir avec la tyrannie des régimes minceur voici mon TOP 5 personnel des méthodes d'amincissement.

1. Sophrologie minceur

1. La sophrologie

Vous connaissez sans doute... C'est une méthode mise au point par un neuropsychiatre le Dr Alfonso Caycedo dans les années 1960.

Cette discipline considérée comme une science, une philosophie et un art de vivre est une technique d'appoint très intéressante dans le cadre d'un amincissement.

La sophrologie analytique peut vous permettre d'aller à la racine de votre problème et analyser les causes psychologiques de votre embonpoint lorsqu'il est hautement « pathologique ».

Mais si votre excès de poids est dû à une mauvaise hygiène alimentaire alors la sophrologie comportementale peut vous aider.

2. Comment cela se passe-t-il concrètement ?

Le sophrologue tire profit de l'activité cérébrale particulière à l'état de relaxation pour réaligner les désirs du patient, son potentiel et ses comportements. Le subconscient peut-être efficacement reprogrammé.

3. À quoi ressemble notre activité cérébrale ?

Notre cerveau émet des ondes cérébrales différentes selon son activité : éveil, endormissement, sommeil léger, sommeil des rêves, sommeil profond, coma...

- Les ondes Bêta 13 Hz correspondent à un état de concentration, de veille active. C'est ce rythme qui est actif lorsque vous posez des affirmations et intentions spirituelles.
- Les ondes Alpha au rythme plus lent de 8 à 12 Hz sont liées au rêve éveillé, à la méditation, à l'hypnose, à la visualisation...
- Les ondes Thêta de 5 à 7 Hz : apparaissent dans les états de transe, l'hypnose et la méditation profonde.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

- Les ondes Delta de 0,5 à 4 Hz sont les ondes du sommeil profond.

Le coma en fonction de sa profondeur présente des ondes alpha, Thêta ou Delta.

4. Comment cela se passe-t-il concrètement ?

Durant l'état alpha, les ondes cérébrales alpha créent une sensation de calme.

Le sophrologue tire profit de l'activité cérébrale particulière à l'état de relaxation pour réaligner les désirs du patient, son potentiel et ses comportements. Le subconscient peut-être efficacement reprogrammé.

La séance commence par un entretien. S'il s'agit d'un premier entretien il servira à la mise en confiance du patient et à la connaissance de sa problématique.

Dans les consultations suivantes sa fonction sera de faire le point.

La voix du sophrologue a un timbre particulier qui permet d'induire l'état ALPHA : ou nom plus barbare « état sophro-liminal ». Cette intonation et ce rythme monocorde s'appellent le TERPNOS LOGOS. Voilà le grand outil du sophrologue.

Pendant la séance on peut écouter de la musique : outil d'appoint très agréable mais accessoire.

Les mots énoncés guident la reprogrammation du subconscient.

Ils doivent correspondre aux valeurs profondes de l'individu.

Doucement, séances après séances le changement opère.

Comme pour l'hypnose, il est nécessaire d'éprouver confiance et croyance.

Il y faut de la régularité et de la persévérance. Entre chaque séance il est nécessaire d'écouter un enregistrement.

5. La sophrologie adaptée à la cure minceur

Il y a de nombreuses façons d'aborder le problème. Elles sont fonction du client et de sa problématique.

Cerner l'objectif et travailler sur la motivation est essentiel : poser l'objectif précisément (poids, taille de vêtement...), se représenter les moyens (choix alimentaires, suivi diététique, carnet de repas, activité physique, massages...) et atouts avec tous ses sens (voir sentir - goûter - toucher - entendre), se représenter le résultat obtenu (votre poids ou silhouette idéale, votre gain santé).

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Voici un enregistrement sophrologique qui met l'accent sur le plaisir de manger afin de retrouver un rapport plus sain à la nourriture.

Cliquez sur [sophro-minceur](#).

2. Auto massages et Réflexologie plantaire

Lorsque vous prenez du poids le rapport à votre corps se modifie.

Plus encore le rapport à vous-même se modifie... Parfois on cesse même de s'aimer !

Ce corps que l'on ne reconnaît plus devient objet de répulsion.

Alors on commence à le cacher sous des tuniques amples.

Ce corps nié, il faut recommencer à l'aimer, se le réapproprier pour pouvoir mincir durablement.

Le meilleur moyen que je connaisse pour cela est le massage.

Rien de plus aisé que de pratiquer l'auto-massage. Le plus difficile est de décider à s'accorder du temps ; et là la sophrologie peut vous y aider.

1. Décidez d'un moment rien qu'à vous

Le meilleur moment pour moi est après le bain ou la douche du soir.

Prenez au moins ¼ d'heure/j pour renouer avec votre peau.

Massez-vous avec du lait hydratant ou avec une huile nourrissante et enrichie en huiles essentielles.

Drainez vos jambes en remontant de la pointe des pieds vers la hanche.

Insistez sur les zones cellulitiques : ventre et cuisses.

Massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre pour améliorer votre fonctionnement intestinal (de la fosse iliaque droite vers la fosse iliaque gauche).

Pour éliminer le stress, massez votre visage en partant du centre du visage et en l'étirant vers les tempes.

Puis avec le bout des doigts décollez votre cuir chevelu. Mobilisez-le sur l'ensemble du crâne.

Enfin : empaumez vos trapèzes et effectuez de fortes pressions pour les décontracter.

2. Le Palper-rouler - LA - technique anti-cellulitique

Vous pouvez vous mettre entre les mains de votre kinésithérapeute : il est seul habilité à pratiquer un massage sur le derme. L'ennui c'est que débordé par les soins de rééducation il n'aura probablement que peu de temps à vous consacrer. Or une à deux séances chaque semaine c'est trop peu pour être efficace.

Si c'est le cas, adressez-vous à une esthéticienne qui utilisera le Cellu-m6. Ces appareils bien réglés ne sont pas douloureux et sont efficaces.

Évidemment cela à un coût important et n'est pas remboursé par la sécurité sociale.

Reste la solution de le faire vous-même...

Là encore utiliser votre main c'est vous réconcilier avec votre peau.

La technique n'est pas très compliquée. Vous ne ferez pas de manœuvres brutales car vous serez le « maître de chantier, » Donc votre sensibilité saura vous rappeler à l'ordre en cas de gestes traumatiques. Le principe : avec votre main saisissez un bourrelet de peau et de tissu graisseux et à l'aide des doigts repoussez-le vers le haut du corps.

3. Quelles huiles utiliser ?

L'huile de base la plus économique et facilement absorbée (elle fait partie des huiles qualifiées d'huiles « sèches ») est l'huile de pépins de raisins. Vous pouvez en acheter biologique à faible coût.

Mais si votre peau a besoin d'attentions particulières vous pouvez la nourrir avec du beurre de karité, de l'huile de Monoï, de l'huile de noyau d'abricot...

Mettez-y dedans des huiles essentielles relaxantes (ylang-ylang, orange douce...), raffermissantes (géranium), détoxifiantes (myrte), stimulantes circulatoire (cyprès) et dissolvant les graisses (cèdre).

La dose conseillée est de 3 à 5 gouttes pour 10 ml.

Attention aux agrumes qui ne font pas bon ménage avec le soleil !

4. Une mention spéciale pour la réflexologie plantaire

Le pied lorsqu'on le stimule a une action réflexe sur tout le corps.

La réflexologie plantaire peut vous aider à mincir en régularisant les énergies de votre corps.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vos organes fonctionneront mieux... Vous pouvez le faire vous-même à l'aide de planches de réflexologie qui vous permettront de localiser les zones mais...

Je vous conseille d'aller voir un reflexologue car c'est assez complexe !

Il interviendra sur les zones en relation avec vos glandes endocrines : hypophyse (gros orteil), thyroïde, surrénales. Également sur les zones liées au stress : plexus solaire.

Les organes digestifs pourront être stimulés ainsi que les organes de l'élimination comme les reins en cas de rétention d'eau.

3. Les fibres pour vous rassasier

En matière d'amincissement nous ne sommes pas égaux de part notre hérédité et notre « culture alimentaire ».

Les fibres sont un excellent moyen pour calmer vos fringales et donc vous permettre de perdre du poids.

C'est assez simple comme concept mangez des fruits et légumes pour avoir un sentiment de satiété avec peu de calories, mangez des céréales non raffinées et du pain complet, complétez tout cela par du son d'avoine et des algues (fucus, agar-agar).

4. Mon tableau de matérialisation

Mincir, c'est d'abord accepter dans sa tête de changer... de muer.

Il faut du temps et il faut y mettre une certaine OBSESSION.

Un des moyens pour maintenir dans son esprit en permanence l'image d'un nouveau corps, plus beau, plus sain, plus svelte est de faire et mettre bien en évidence un « tableau de matérialisation ».

Dans un cadre vous allez faire un collage qui vous représente après avoir atteint vos objectifs minceur.

L'idéal est d'avoir ce tableau sous les yeux en permanence, mais si votre entourage est quelque peu moqueur trouvez-lui... un emplacement discret seul connu de vous.

Je vous encourage à le regarder plusieurs fois par jour en u mettant de l'émotion et de la foi.

Vous devez avoir la croyance que votre objectif est atteint.

5. Enfin... La marche rapide

Mincir c'est aussi se tonifier et se remodeler.

Le meilleur sport qui soit pour cela, et le plus économique est la marche rapide. Mais par pitié ne marchez pas sur le bord des routes à forte circulation. Il y a suffisamment d'espaces verts pour en profiter pour s'oxygéner.

La régularité une fois de plus est ce qui paye.

C'est parfait si vous pouvez marcher ½ heure à 1 heure par jour.

Vous sentirez jour après jour votre corps se transformer.

Inutile d'aller vous confiner dans une salle à la mode !

A propos de l'auteur



Article écrit par **Martine POIRET**, infirmière de formation mais passionnée depuis toujours par les médecines douces.

Formée à la sophrologie, au reiki, au massage SGM, au massage assis sur chaise ergonomique et à la réflexologie plantaire, j'anime un [blog rempli d'astuces](#) et outils pour "bien vieillir", à l'attention de tous et en premier lieu des femmes de 50 ans et plus.

Par exemple, [voyez cet article](#) où je parle de vos pieds, à savoir comment prendre le temps de les chouchouter, apprendre à se chausser...

Et pourquoi pas apprendre à celles qui le désirent l'art de marcher avec des hauts talons sans « souffrir »

Visitez son blog : [Belle à 50 ans](#)

5 étapes vers un corps plus dynamique et plus mince

Vous les voyez déjà vos vacances...

Mais pour mieux en profiter, il faudrait que votre corps retrouve énergie et légèreté.

En un mot, que la fatigue et quelques kilos disparaissent !

Alors je vous propose de revoir certaines habitudes, de mettre en pratique certains conseils déjà donnés ailleurs sur ce blog.

Mais avant il faut abandonner totalement l'idée de régime, ou l'envie d'aller acheter des poudres ou des gélules ; pas miraculeuses du tout, en fait.

N'allez pas non plus vous lancer comme une forcenée ou un forcené sur les routes, chaussures de course aux pieds. À moins que n'en raffoliez.

Non, vous allez juste essayer de manger autrement, de manger plus "vrai".

Votre corps n'attend que ça !

1. Régénérez-vous en ajoutant des légumes crus à vos repas

- Les légumes crus contiennent de l'eau organique, précieuse pour vous hydrater réellement.
- Bien plus utile que les crèmes hydratantes pour faire face aux rayons solaires.
- Les légumes verts, spécialement, vous aideront à éliminer les déchets acides de votre corps.

C'est très important, parce que ce sont eux qui obligent votre corps à fabriquer de la graisse où il les tient à l'écart...Ou bien il les dépose dans vos articulations.

Pas mieux !

Moins de déchets acides, c'est plus de souplesse, une silhouette amincie, une sensation de vitalité.

Donc ne vous limitez pas : mangez des légumes crus autant que vous en avez envie ; s'ils sont verts, c'est encore mieux.

2. Choisissez des légumes biologiques

Parce que c'est dangereux et inutile de consommer des légumes traités chimiquement.

Dangereux, car en fait vous avalez des résidus de traitements qui ne peuvent que nuire à votre corps.

Ils créeront de l'acidité en vous, ce qui est à éviter à tout prix.

Inutile, puisque les légumes traités ainsi ont perdu leur charge de vie.

Comment pourraient-ils vous donner de l'énergie ?

Alors que les légumes biologiques vous libèreront des toxines en tous genres.

Et vous vous sentirez allégé (e), "nettoyé (e)".

Plus nourri (e), plus rassasié(e) par des légumes pleins de vie et tellement savoureux !

3. Souciez-vous de votre digestion

Pour une fois.

Nous choisissons rarement nos repas avec l'idée, qu'avant tout, ils doivent être très digestes. C'est une grave erreur.

Une mauvaise digestion c'est des déchets un peu partout dans notre corps, sous toutes sortes de forme...

Donc si vous voulez vous sentir dynamique, vous libérer de la fatigue ou d'un surpoids :

- Ne mangez pas n'importe quand, respectez un minimum d'horaires.
- Évitez de trop boire à table.
- Ne mangez pas trop tard le soir.

Les médecins de la Chine ancienne disaient que notre intestin se couche avec les poules. À méditer.

4. Gare à certains mélanges dans vos repas

Tout le monde aime les pizzas. Si on demande aux gens pourquoi il vaut mieux ne pas en manger tous les jours, ils vous diront que c'est à cause du nombre de calories.

Pourtant les calories n'ont pas grand chose à voir, ni avec le poids ni avec la santé.

En fait ce qui est problématique dans une pizza, c'est le mélange farineux (la pâte) et acides (tomates ou autres). Ces deux catégories d'aliments ne s'accordent pas sur le plan digestif.

Voilà un plat qui ne vous donnera aucune énergie, bien au contraire.

Ce qui n'est pas digéré génère des déchets et de la fatigue.

Tout comme les croissants du petit-déjeuner avalés après un bon verre de jus d'oranges !

5. Faîtes vos courses autrement

Achetez le moins possible de boîtes, de sachets, de bouteilles, de paquets.

C'est-à-dire d'aliments transformés, non frais.

Comment pourraient-ils vous donner de la vitalité, alors qu'eux-mêmes ont été dévitalisés en grande partie par divers traitements ? Cela est vrai aussi pour ceux qui sont biologiques bien sûr.

Imaginez, d'ailleurs, que la vie se maintienne dans une boîte de conserves, un sachet de chips... ! C'est tout simplement impossible.

Pas facile de les éviter, je sais bien. Mais en diminuer leur nombre ce doit être possible.

Vous en serez moins encrassé (e), donc moins fatigué (e).

Rien de tel pour se sentir plus léger et le devenir vraiment.

Voilà quelques nouvelles habitudes qui n'ont rien de brutal, d'agressif, tout au contraire. Mais elles peuvent par contre totalement vous revigorer, vous faire un corps presque neuf, sans la moindre obsession liée à la faim ou au poids.

Mangez à votre faim évidemment, et si vous revenez de temps en temps à vos anciennes habitudes, rien de grave. Si cela reste occasionnel.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous devriez pouvoir nous faire part très vite des premiers changements que vous vivez.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Marie KELENN**, qui chaque jour [sur son blog](#) vous prouve que la nourriture peut vous aider à prévenir un grand nombre de troubles de santé, ainsi que le vieillissement ou le surpoids.

Par exemple, [voyez cet article](#) qui vous explique l'erreur courante que constituent les régimes.

Visitez son blog : [Nourriture Santé](#)

Les 5 conseils que j'ai appliqué pour perdre 10 kilos en 3 mois

Je m'appelle Dominique, j'ai 39 ans et il y a un peu moins de 3 mois, je pesé plus de 90 kilos pour 1,77. Une IMC de 28,8 et seulement « en surpoids ». Une IMC de 30 correspond à une « Obésité modéré ». Pour connaître votre IMC, vous pouvez le faire ici.

Mon avenir était celui d'une personne qui prend 1 à 2 kilos par an, et qui arrive à la retraite en pesant 110 kilos voir un peu plus. Autant dire un bon candidat à l'infarctus et une retraite très courte.

L'idée de devenir de plus en plus gros me terrifiée, je devais faire quelques chose pour perdre ces kilos et ne pas les reprendre. Prendre de bonnes habitudes alimentaires durables et saines pour la vie de tous les jours.

Aujourd'hui j'ai perdu plus de dix kilos en moins de 3 mois, sans faire un régime au sens traditionnel, mais en changeantes quelques habitudes alimentaires.

Voici les 5 conseils que j'ai appliqués pour réussir à perdre 10 kilos

1. Ne plus consommer de nourriture industrielle

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Tout simplement de ne pas consommer de nourriture préparée par une entreprise.

Je prépare mes repas avec des aliments de bases, de la salade, de la viande ou du poisson, du fromage par exemple. Je ne consomme plus de plats préparés genre Marie ou le rayon traiteur de Carrefour.

Pourquoi ?

Et bien tout simplement car dans ces plats tout prêt, il y a toujours des sucres et des graisses qui sont incompatible avec une alimentation saine.

Même un berlingot de sauce tomate, contient du sucre. J'ai donc décidé de ne plus consommer de nourriture fabriquée industriellement.

2. Supprimer le sucre de mon alimentation

J'ai supprimé le sucre blanc de mon alimentation lorsque j'ai découvert qu'avant le XVII siècle, il était presque inconnu.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Et puisque le sucre blanc n'était pas connu pas avant le XVII siècle, cela veut dire qu'il n'est pas indispensable à l'alimentation. S'il était découvert à notre époque, il serait sans doute interdit à la vente.

Le sucre blanc est mis en avant comme principal responsable de l'obésité, du diabète et de certaine maladie chronique, plus d'infos ici

3. Supprimer les mauvais glucides qui se transforment en graisse

Malgré la croyance populaire, ce n'est pas le gras que l'on mange qui est le principal responsable de la prise de poids.

Ce sont certains glucides qui sont transformés en graisse par l'organisme et ensuite stockés dans nos cellules. Ces glucides sont les farines blanches (le pain), les pâtes, le riz et les pommes de terre.

Supprimé de votre alimentation ces 4 aliments, remplacez les pâtes ou le riz par des pois chiches, lentilles ou haricots qui ont un index glycémique bas et faites des repas à tendance :

- glucides/protéines
- lipides/protéines

Ne faites jamais de repas glucides/lipides, ce sont les repas glucides/lipides qui font prendre le plus de poids. Oubliez les spaghettis au fromage, faite plutôt les spaghettis sauce tomate.

4. Faire de l'exercice régulièrement

Au début de mon régime, j'ai décidé de me mettre au footing 2 à 3 fois par semaine. Faire de l'exercice régulièrement m'a aidé à rester en forme et garder le moral.

Faire avancer un bonhomme de 90 kilos sur 5 kilomètres en courant n'est pas facile, j'ai eu beaucoup de mal au début. Mais j'ai tenu bon et aujourd'hui j'ai fait des progrès incroyables.

Pour ceux qui manquent de motivation pour faire de l'exercice, voici 2 conseils qui m'ont vraiment été utiles.

- Ne jamais forcer, vous devez faire de l'exercice progressivement.
- Au moment de faire votre footing, ne pas laisser aller vos idées à la procrastination, arrêter de penser, mettez vos chaussures et sortez courir.

5. Garder un jour par semaine sans restrictions

C'est grâce à ce jour libre que je n'ai jamais eu la sensation de privation. Grâce à ce jour libre j'ai mangé :

- aligot saucisse
- entrecôte frites mayonnaise
- pizza
- dîner gâteaux (oui je sais ce n'est pas super, mais c'est tellement bon)
- etc.

Le plus dur étant de se lâcher seulement une journée.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Dominique HUBERT**, du blog [Forme et Motivation](#) , où il vous montre comment il a réussi à perdre 10 kilos en 3 mois, et comment, vous aussi, vous pouvez perdre du poids en suivant [ses conseils](#).

Visitez son blog : [Forme et Motivation](#)

Pourquoi les régimes ne font plus le poids ou Mes 5 meilleurs conseils pour perdre du poids

Comment [perdre du poids](#) sans régime ? Alors que 70 % des femmes se trouvent trop grosses et que 86 % ont déjà suivi un régime, ne serait-il pas temps de trouver une autre solution que le régime ?

Voici mes 5 meilleurs conseils pour [perdre du poids](#).

1. Ne faites jamais de régime pour perdre du poids rapidement

Le mot « régime » implique une notion de provisoire. On se « met » au régime, on « commence » un régime, en sachant qu'on y mettra fin. Personne n'a l'intention de se mettre au régime de façon définitive.

Se mettre au régime, c'est décider provisoirement de réduire ses quantités/calories/grasses/sucres, pendant un temps déterminé. Un régime est souvent abandonné après quelques jours au profit des anciennes habitudes, celles qui ont fait prendre du poids.

Les régimes ne marchent pas. Vous ne pourrez pas perdre du poids durablement avec un régime. Sans parler des régimes farfelus (régime pamplemousse, Hollywood, soupe au chou, etc.), les régimes vous permettront de perdre quelques kilos que vous reprendrez plus ou moins rapidement, même après une stabilisation.

C'est établi par de nombreuses études et si vous ne me croyez pas, il vous suffit de vérifier dans votre moteur de recherche en tapant :

- Les régimes mauvais pour la santé
- Pourquoi les régimes ne marchent pas
- Les régimes sont inutiles

Dernière étude en date, celle de Nutrinet-santé, qui établit que les régimes ne servent à rien. Et là, que du lourd dans les partenariats : Ministère de la Santé, INPES, INRA, etc.

Difficile de contester les résultats ; -)

Non seulement les régimes ne vous font pas maigrir, mais il semble également prouvé qu'ils font grossir. Votre corps « à mémoire de forme » et votre cerveau « réserves de guerre » se chargent de ne plus jamais ressentir la famine.

2. Appréciez vos rondeurs pour perdre du poids agréablement

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Avez-vous cette émission « Belle toute nue » ? Elle prouve, s'il en était besoin, que le regard qu'on a sur soi est souvent faussé. S'aimer et accepter son corps avec un peu de poids supplémentaire est un grand pas vers la réussite. C'est paradoxal, mais pour bien perdre du poids, vous devez avant tout être bien dans votre peau.

Vous avez le droit de ne pas aimer telle partie de votre corps, cela ne fait pas de vous un monstre. Appréciez l'ensemble, mettez-le en valeur avec des tenues ajustées. Écoutez et croyez les autres, s'ils vous disent que quelques kilos de plus vous vont bien.

La pratique d'activités douces comme le yoga, la natation ou le stretching vous aidera à vous reconnecter à votre corps.

3. Prenez le temps de cuisiner et de manger pour perdre du poids sainement

On sait que les plats industriels contiennent des graisses, des sucres et du sel en trop grandes quantités. Prendre le temps de cuisiner vous aide à perdre du poids car c'est le seul moyen de limiter les excès.

Vous pourrez remplacer ces ingrédients, exhausteurs du goût, par d'autres non caloriques : les épices et herbes aromatiques.

Vous pourrez également varier les plaisirs en variant les cuissons : vapeur, grillades, papillotes, purées...

Prendre le temps de manger vous garantit une bonne mastication, qui facilite la digestion et donc l'élimination. Souvenez-vous de la formule « boire les solides et manger les liquides ».

Au risque d'enfoncer les portes ouvertes, rappelons quelques principes :

- S'asseoir pour prendre ses repas
- Se servir de petites quantités
- Poser sa fourchette entre deux bouchées
- Bien mastiquer les aliments pour bien les envelopper de sucs salivaires

Pratiquez-le **slow food** : vivez lentement, goûtez aux plaisirs de la vie sans dévorer

4. Impliquez vos proches pour perdre du poids en famille

Pourquoi rester seul et souffrir en silence de restrictions que vous ne pourrez pas supporter très longtemps ?

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vos proches ne demandent qu'à vous aider, à condition que vous l'acceptiez, voire que vous le demandiez. Négociez avec eux quelques principes de base : pas de sucreries pour les enfants, bouger en famille, manger des légumes à tous les repas.

Vous ne pourrez pas tenir vos nouvelles habitudes très longtemps si vous êtes seule dans cette démarche. Et si votre conjoint a quelques kilos à perdre également, perdez-les ensemble, sans concurrence, dans l'écoute et le soutien.

5. Changez une habitude à la fois pour perdre du poids durablement

Essayer de changer toutes ses habitudes en une seule fois, c'est ce qu'on fait quand on entame un régime. Très difficile, dans ces conditions, de tenir sur la longueur.

On se retrouve très vite à essayer un nouveau régime, puis un autre et encore un autre, sans jamais atteindre son objectif. Changer ses habitudes nécessite patience et persévérance.

Découpez l'objectif « changer mes habitudes alimentaires » en sous-objectifs. Votre succès sera assuré. Si vous décidez d'abattre une forêt, vous devez regarder chaque arbre comme un sous-objectif à atteindre.

Vous aurez ainsi abattu la forêt sans même en avoir conscience. Prenez le temps d'assimiler une nouvelle habitude avant de passer à une autre.

Quelles habitudes pouvez-vous changer maintenant ?

- Manger moins gras
- Arrêter de grignoter
- Boire plus d'eau
- Avoir une activité physique tous les jours
- Manger moins
- Etc.

Faites votre propre liste, numérotée. Définissez vos priorités. Et commencez à changer une habitude à la fois. Donnez-vous un mois pour changer et assimiler définitivement une nouvelle habitude.

Un mois vous paraît long ? Qu'est-ce qu'un mois dans toute une vie ?

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Après un mois, attaquez-vous à une autre habitude. Dans 6 mois, ou un an peut-être, votre hygiène de vie aura changé durablement et vous atteindrez votre objectif de poids sans même y penser.

En suivant mes 5 meilleurs conseils pour perdre du poids, vous ne vous engagez pas à perdre 5 kg par mois, vous prenez juste le risque de perdre du poids et être en meilleure forme, vivre mieux et plus longtemps. Pourquoi ne pas tenter votre chance ?

A propos de l'auteur



Article proposé par **Marie-France M.**

J'ai essayé à peu près tous les régimes et je n'ai jamais trouvé qu'une seule vraie façon de perdre du poids : manger mieux et bouger plus.

Sur mon blog [SantéFormeMinceur](#), je vous explique comment faire pour perdre du poids sans régime.

Vous pourrez ainsi retrouver votre ligne et conserver la forme et la santé grâce à une alimentation équilibrée.

Visitez son blog : [Santé Forme Minceur](#)

5 conseils beauté pour l'été

L'été nous met de bonne humeur, mais la belle saison a tendance à soumettre notre épiderme et notre chevelure à rude épreuve. Voici une série de 5 conseils beauté pour prendre soin de sa peau, de ses cheveux et être en forme.

1. *Bien bronzer*

Lorsque l'on s'expose intensivement au soleil sans avoir préparé sa peau au bronzage, on risque les coups de soleil et une peau qui rougit puis finit par peler. Ce n'est pas réellement l'effet « beauté » désiré ! Mais surtout, les coups de soleil, s'ils sont à répétition, fragilisent l'épiderme et l'on se retrouve avec une peau desséchée et écailleuse. Sans compter les risques pour la santé, au premier rang desquels le redouté carcinome de la peau.

Le soleil, outre qu'il nous donne bonne mine, est indispensable à la santé, au bien-être et à la bonne humeur. Mais il faut adopter quelques mesures de bon sens avant de s'exposer pour bronzer. Le bêta-carotène, que l'on trouve dans les gélules de carottes, permet un bronzage plus rapide, qui dure plus longtemps, sans risque de coup de soleil. À condition de respecter une exposition progressive et d'éviter les heures autour de midi.

Enfin, les protections solaires sont indispensables : on en choisira l'indice selon son type de peau. Ne pas hésiter à demander conseil à son pharmacien. Les gels après solaires apaisent les sensations de brûlure et hydratent la peau.

2. *Protéger ses cheveux*

La chevelure est mise à rude épreuve par l'été. Le soleil et le vent la dessèchent et il est utile de choisir à cette période des shampooings nourrissants. Si vous vous baignez, que ce soit en piscine ou dans la mer, pensez toujours à bien rincer votre chevelure après le bain, pour qu'elle ne souffre pas d'une exposition longue au chlore ou au sel. Elle deviendrait vite cassante et incoiffable.

Il faudra traiter votre chevelure, tout d'abord, comme nous l'avons vu, par des shampooings revitalisants, nourrissants et hydratants, mais aussi par des produits anti-UV. Les formules de type huile sèches sont particulièrement pratiques et efficaces. Elles se présentent en spray, qui permet d'hydrater les cheveux au cours de la journée. Certaines constituent de véritables écrans solaires, à l'instar de ceux que l'on utilise pour la peau. Enfin, n'oubliez pas les masques régénérants et hydratants.

3. Eviter les pieds abîmés

Les pieds aussi souffrent de l'été. Pour que les pieds abîmés puissent se présenter en beauté, il faudra peut-être effectuer un gommage ou un ponçage des zones de peau durcies. Sur la plage, sable et cailloux sont sans pitié. Plongées dans l'eau de mer, les petites fissures de la peau ont tendance à former des crevasses. Les tongs constituent la première ligne de protection pour les pieds, d'autant qu'ils aident aussi à lutter contre les mycoses (voir ci-dessous).

Mais il faudra aussi penser à l'hydratation, avec une crème spéciale pour les pieds (il est aussi possible d'utiliser une crème pour le corps). On insistera en particulier sur les talons. Les soins doivent être quotidiens, matin et soir, puisque la crème a le temps de pénétrer l'épiderme durant la nuit.

4. Prévenir les mycoses

Les mycoses sont provoquées par des champignons que l'on attrape par contamination, sur le sol des piscines, mais aussi par la transpiration, surtout dans des chaussures fermées. On prévient les mycoses en portant des tongs en piscine et dans les douches publiques des plages.

La transpiration favorise aussi l'apparition de mycoses. Il convient de veiller à une hygiène parfaite des pieds, en les lavant et les séchant régulièrement. Traiter ses chaussures avec un produit préventif peut se révéler indispensable. De même, il vaut mieux éviter les chaussettes en synthétique et privilégier le coton.

5. La beauté passe par l'assiette

Pour être en forme et paraître en beauté, il faut aussi adapter son alimentation aux conditions climatiques estivales. Un petit régime au printemps fera fondre les rondeurs accumulées durant l'hiver.

La belle saison est l'occasion de manger salades et crudités, petits légumes cuits à la vapeur et grillades. L'huile d'olive, excellente pour la santé, s'harmonise bien avec ces plats de saison auxquels elle confère son petit goût fruité. Pensez aussi aux fruits, pêches, cerises et melons, qui hydratent tout en apportant vitamines et minéraux.

En somme, pour être en beauté cet été et vous sentir bien, pensez à une approche globale qui va du régime méditerranéen aux différents soins pour la peau et la chevelure.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Chloé EBRALE**, qui partage [sur son blog](#), des conseils beauté avec des produits naturels.

Découvrez par exemple [cet article](#), vous montrant quelques secrets naturels de beauté se pratiquant dans le monde entier.

Visitez son blog : [Secrets de Beauté](#)

PARTIE III : MEMOIRE

Une mauvaise mémoire ? Appliquez ces 5 règles toutes simples qui vont changer la donne !

Comment redonner un bon coup de fouet à votre mémoire, quel que soit votre âge !

Combien de fois par semaine vous arrive-t-il de pester contre votre manque de mémoire ? Que ce soit dans vos études, dans votre activité professionnelle ou même dans la vie de tous les jours :

- Vous sentez s'accumuler jour après jour un méchant stress, parce que vous perdez régulièrement un temps fou à chercher vos affaires (vos clés, votre portable, votre sac à main, votre manteau, votre liste de courses, etc.)
- Vous vivez mal le fait d'oublier très rapidement le visage et le nom de personnes rencontrées tout récemment.
- Vous « zappez » facilement des dates d'anniversaires importants (famille proche, amis, événements) et vous vous en voulez souvent.
- Vous êtes incapable de vous souvenir du titre du film ou du livre que vous avez lu tout dernièrement.
- Votre patron ou vos collègues vous font régulièrement remarquer que vous êtes un peu trop tête en l'air.
- Pour vous, apprendre et retenir des informations demande un effort quasi surhumain, avec au final des résultats plus que discutables.

Bref, tout ce qui vous impose de solliciter votre mémoire vous pose un vrai problème et vous met plutôt mal à l'aise, c'est bien ça ?

Alors sachez qu'une grosse partie de ces situations embarrassantes peuvent être facilement évitées, quel que soit votre âge. Visiblement, vous ne connaissez pas encore ces 5 règles toutes simples, donc lisez cet article.

Et surtout, arrêtez de croire qu'il n'y a plus rien à faire, que ça fait trop longtemps que ça dure.

Vous vous trompez lourdement.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Mettez au plus vite en pratique ces 5 règles fondamentales. Vous n'aurez pas longtemps à attendre pour ressentir de nettes améliorations au niveau de votre mémoire, mais aussi de votre état général, tant physique que psychologique.

1. Privilégiez ces aliments dont raffole votre mémoire

C'est certainement la responsable majeure de vos problèmes de mémoire, alors surtout ne la négligez pas et suivez ces quelques bonnes recommandations :

- Consommez quotidiennement des laitages et un peu de fromage à pâte ferme, du germe de blé, des amandes, noix et noisettes, des œufs pour répondre à un apport suffisant en calcium.
- Faites plus de recettes à base de poisson comme le saumon, la sardine, le hareng, le cabillaud, l'anguille : tous sont très riches en vitamine D et en acides gras essentiels de type oméga 3, pourtant ils sont beaucoup moins gras que la plus maigre des viandes.
- Pensez à réduire significativement vos portions de viande ou de charcuterie : elles contiennent des graisses saturées néfastes pour votre mémoire certes, mais en plus pour votre santé générale.
- Puisez le magnésium dans le pain complet, le sel marin non raffiné, les légumes verts, les oléagineux, le chocolat noir avec 70 % de cacao, les dattes.
- Ne négligez pas non plus la vitamine B, garante d'une solide mémoire : vous la trouverez dans la levure de bière et dans la plupart des aliments précités. De même que la vitamine A, dont regorgent les myrtilles et la carotte.
- Vous trouverez aussi dans les aliments cités ci-dessus, de très bonnes sources d'acide glutamique, appelé aussi « acide aminé de la mémoire » pour sa capacité à accélérer l'apprentissage, à renforcer la mémoire et à soigner certains cas d'amnésie.
- Ne bâclez jamais votre petit-déjeuner : évitez absolument café au lait et croissants, surtout au beurre. Idéalement, vous devriez faire un petit repas équilibré avec yaourt, jus de fruit, muesli, oléagineux, pain complet biologique, infusion.
- Buvez chaque jour au moins 1,5 litres d'une eau faiblement minéralisée (Mont Roucou, Volvic. ou autre...)

2. Dormez suffisamment

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Et oui, encore et toujours le sommeil : les études les plus récentes le démontrent : c'est pendant que vous êtes dans les bras de Morphée, que tout s'imprime et que votre mémoire se renforce.

Lorsque vous dormez, les informations que vous avez acquises la veille sont « rejouées », réorganisées et consolidées pour permettre une meilleure restitution le lendemain, ainsi qu'une mémorisation plus durable.

C'est seulement au terme de cette phase de consolidation, que vos informations importantes seront gravées au plus profond de votre mémoire, de façon fiable et dans la durée.

Vous le voyez, si vous êtes du genre à « grignoter » souvent sur [votre temps de sommeil](#), soit entre 6 et 8 heures par nuit, ne vous attendez surtout pas à voir votre mémoire s'améliorer, mais plutôt se dégrader.

3. Développez votre attention et votre intérêt

Vous devez absolument être plus attentif à ce qui se passe autour de vous :

Les endroits que vous visitez, les personnes autour de vous, les sons, les odeurs, les bruits...

Entraînez-vous le plus souvent possible à relever un maximum de détails, de cette façon, vous adopterez l'habitude de prêter de l'attention aux choses.

Faites régulièrement ce petit exercice tout simple et qui vous prendra moins de 5 minutes.

Isolez-vous dans un endroit calme puis prenez un objet quelconque au hasard :

- regardez-le dans ces moindres détails,
- touchez-le,
- mémorisez ses formes,
- ses couleurs,
- son poids, son odeur,
- sa température, le bruit qu'il fait, etc.

Une fois que vous l'avez totalement appréhendé, posez-le. Fermez vos yeux et éprouvez mentalement et avec le plus de précision possible, toutes les sensations ressenties juste avant.

4 Stress : le « tue-mémoire » par excellence

Les diverses contraintes de la vie moderne vous imposent un niveau de stress souvent trop élevé ?

Sachez que dans ces moments là, votre organisme fabrique une hormone, le cortisol, unanimement reconnue par les spécialistes comme étant l'hormone du stress.

Vous devez le plus souvent possible vous aménager des petits moments pour vous détendre et lutter contre cette hormone tue-mémoire.

Elle est à l'origine de nombreux dysfonctionnement dans l'organisme et votre mémoire en est une des toutes premières victimes.

Apprenez les techniques de respiration profonde, faites du yoga, de la méditation, écoutez des musiques relaxantes, prenez de longs bains chauds...

Testez ce qui marche le mieux pour vous et pensez à bien vous relaxer dès que vous en avez l'occasion.

5. Entretenez et exercez votre mémoire

Vous devez tenir le même raisonnement pour votre cerveau et votre mémoire, que lorsque que vous entretenez et exercez votre corps pour le rendre plus fort et performant.

- Remettez vous progressivement à la lecture,
- Jouez à des jeux impliquant la réflexion et la logique (les échecs ou le jeu de dames),
- Faites des mots croisés, des mots fléchés, des mots masqués, [des exercices psychotechniques](#),
- Apprenez par cœur les paroles de vos chansons préférées,
- Amusez-vous à retenir votre numéro de sécurité sociale, votre plaque d'immatriculation, les numéros de téléphone.

Encore un autre exercice sympa à faire juste avant de vous endormir : refaites-vous le film de votre journée, dans l'ordre chronologique inverse.

Revivez et visualisez mentalement, avec le plus de précision possible, les moments marquants de votre journée en remontant jusqu'à votre lever.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous serez étonné de voir que votre cerveau prend moins de 5 minutes pour faire cela et c'est très efficace.

Pensez aussi à intégrer de l'exercice physique, même modéré, c'est essentiel pour irriguer et oxygéner correctement votre cerveau.

Bannissez ou réduisez le plus possible, tabac, alcool et stupéfiants, qui eux ont des effets contre productifs, voire ravageurs pour votre mémoire.

Conclusion

Pour conclure, ne vous limitez pas et cherchez toujours à vous amuser et à vous faire plaisir en choisissant ces nouvelles activités, qui vont revigorer votre mémoire.

Et voilà, maintenant que vous connaissez les 5 règles fondamentales pour avoir une meilleure mémoire, vous n'avez plus d'excuses. C'est à vous de les mettre en application le plus tôt possible.

Vous retrouverez par la même occasion un meilleur confort de vie et une plus grande confiance en vous.

Cet exercice est très efficace pour vous aider à développer votre intérêt et votre attention. Chacun sait que l'on retient beaucoup mieux ce qui nous intéresse. En vous entraînant régulièrement avec des choses sans importance, vous aurez rapidement une certaine facilité à mobiliser tous vos sens en cas de besoin.

A propos de l'auteur



Article rédigé par **Didier TURUANI** du blog toutpourlamemoire.com.

Découvrez y comment il est possible d'améliorer votre mémoire, quel que soit votre âge.

Des conseils, des vidéos, des actualités récentes...

Visitez son blog : [Tout pour la mémoire](http://toutpourlamemoire.com)

5 astuces pour mieux mémoriser

Présenter un exposé en classe, faire un discours en public, apprendre ses cours, autant d'actions faisant appel à la **mémoire**. Afin de mieux mémoriser un texte, il existe **différentes méthodes** auxquelles vous pouvez recourir.

1. *Les méthodes mnémotechniques*

Elles font appel à des associations d'idées qui seront évocatrices pour vous. Il est plus facile de le mettre en relation avec un poème, une image ou même un chiffre qui est plus facile à mémoriser qu'un mot. Les méthodes mnémotechniques s'appliquent aussi à un rapprochement entre un terme et un autre dont la sonorité est proche, ou un objet dont la forme est assez semblable ou un son.

En effet, la mémoire joue sur des images, des sons, des odeurs, comme des concepts plus abstraits. Pour que des méthodes mnémotechniques fonctionnent, il faut que cette association ait du sens pour vous : ils peuvent être drôles, ridicules... Pour se remémorer des sept conjonctions de coordination, on utilise généralement la phrase « mais ou et donc or ni car », qui contient du sens.

2. *Comprendre pour mieux mémoriser*

Une autre astuce en lien avec les mnémotechniques est de bien comprendre les choses à mémoriser, avant de tenter de les retenir. Comme cela a été évoqué précédemment, on se souvient mieux de ce qu'on a bien compris, en référence à la mémoire sémantique. Pour vos cours, par exemple, assurez-vous de les avoir bien compris avant de les mémoriser.

3. *Mémoire à court terme*

Pour apprendre à mieux mémoriser les choses, vous pouvez faire travailler votre mémoire à court terme. Cette dernière est celle qui intègre des éléments, des phrases, des mots pour une durée de moins d'une minute. La mémoire à court terme est très utile dans la vie quotidienne pour se souvenir, par exemple, d'un numéro de téléphone que l'on vous donne en attendant d'avoir sous la main de quoi noter.

Pour faire travailler votre mémoire à court terme, vous pouvez vous répéter plusieurs fois la chose à retenir. Il est nécessaire que vous restiez concentré sur cette dernière, car ce type de mémoire s'« efface » très rapidement. Par ailleurs, elle ne mémorise qu'un nombre limité d'éléments, qui serait au nombre de sept.

4. Mémoire conceptuelle

Une autre sorte de mémoire vous aidera à mieux mémoriser un texte, vos cours, ou plus simplement les choses de la vie de tous les jours. La mémoire conceptuelle se travaille en prévision du long terme par le biais de concepts, de mots et d'images. Pour exercer votre mémoire conceptuelle, il est conseillé de beaucoup lire ou d'apprendre un certain nombre de mots par jour.

5. Cartes mentales

Un autre recours pour stimuler la mémoire est les cartes mentales. Elles se présentent sous la forme d'une sorte de plan (ou l'arborescence d'un site Internet) avec différentes idées associées, qui vous permet de rassembler toutes vos connaissances autour d'un sujet. Les cartes mentales ont la particularité de faire travailler le côté « logique » et « imagination » du cerveau et d'être utiles dans la vie quotidienne. Elles font l'objet de modifications et d'évolutions constantes, au fur et à mesure que de nouveaux concepts et idées s'ajoutent.

Pour constituer sa carte mentale, vous devez placer le sujet au centre, peut-être symbolisé par une image pour mieux mémoriser cette dernière. Vous rajouterez ensuite les idées principales, secondaires, etc. Ces idées sont représentées par des mots, concepts ou de phrases assez courtes. Vous pouvez la créer autour de questions simples : qui, quoi, quand, où, combien... Il est possible de la lire dans le sens des aiguilles d'une montre, ou de droite à gauche.

Méthodes mnémotechniques, mémoire à court ou long terme, sémantique, visuelle ou sensorielle : vous disposez de nombreux procédés pour faire travailler cette dernière, qui doit être entretenue pour rester vive.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Chloé EBRALE**, qui partage [sur son blog](#), des conseils et astuces permettant de mieux mémoriser quelque soit son âge.

Découvrez par exemple [cet article](#), vous montrant quelles sont les plantes aidant à améliorer sa mémoire.

Visitez son blog : [Améliorer sa mémoire](#)

PARTIE IV : SOMMEIL / FATIGUE

5 astuces qui vous feront dormir comme un nouveau né

Je vais vous dévoiler les meilleurs plans à mettre en place pour bien dormir, ça vous dit ? Si je devais ne vous en donner que 5, c'est ceux là que je choisirais. Et d'ailleurs c'est ce que je vais faire en vous proposant de...

1. Identifier le coupable

Vous dormez mal et vous voulez arranger ça ? La toute première des choses à faire, c'est de trouver le coupable.

Et oui, il est beaucoup plus facile de combattre un ennemi quand on l'a démasqué.

Pour cela il va falloir faire le tour de vos mauvaises habitudes. Cherchez bien ; on en a tous.

Voici **une petite liste non exhaustive** rien que pour vous. Et même si ces conseils vous les avez déjà vu ou entendu, une piqûre de rappel est souvent nécessaire.

- Faire la grasse matinée.
- Boire du café après 15 heures.
- Faire la sieste.
- Boire des boissons gazeuses tout l'après-midi et en soirée.
- Fumer après 16 heures.
- Boire de l'alcool en fin d'après-midi et en soirée.
- Se disputer le soir.
- Prendre un repas trop lourd, trop gras ou trop épicé.
- Manger juste avant de passer au lit.
- Faire du sport moins de 2 heures avant le coucher.
- Prendre une douche ou un bain chaud avant de se mettre au lit.

Je vous conseille d'imprimer cet article et de cocher ce qu'il vous faut corriger pour [mieux dormir](#).

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Croyez moi, souvent la cause de vos mauvaises nuits se trouve dans cette liste. Il suffit de modifier 1 ou 2 petites choses, et tout rentre dans l'ordre.

Si ce n'est pas le cas, alors passons aux conseils suivants.

2. Des horaires réguliers

Notre organisme adore la routine. Adopter et garder des **horaires réguliers** pour se coucher et se lever, c'est l'un des meilleurs conseils pour [bien dormir](#).

Le week-end ne vous levez pas trop tard. 2 heures plus tard qu'en semaine est un maximum. Pour le coucher, c'est pareil.

D'une manière générale, il faut éviter de **casser le rythme**.

Attention, je ne vous dis pas de ne plus sortir ! Mais si votre sommeil vous joue parfois des tours, évitez de faire la fête jusqu'au petit matin.

3. Savoir écouter son corps

En matière de [sommeil](#), on a coutume de dire « qu'il faut savoir prendre le train quand il passe ». Quand votre organisme vous dit qu'il a sommeil, il faudrait se coucher.

On connaît tous les signes annonciateurs du sommeil :

- Bâillements.
- Paupières lourdes.
- Yeux qui picotent.
- Difficultés à se concentrer.
- Fatigue.

Donc quand votre corps vous donne le signal, vous savez ce qu'il vous reste à faire. Et comme nous l'avons vu plus haut, en vous couchant à une heure régulière, ces signes du sommeil vont coïncider avec le moment où vous allez vous mettre au lit.

4. Organiser sa chambre

[Dormir](#) dans un vrai fouillis, ce n'est pas vraiment propice au **sommeil**.

Une chambre bien rangée, propre et aérée tous les jours vous permettra de trouver le sommeil rapidement.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Aucun objet en relation avec le travail ne devrait se trouver dans une chambre. (Ordinateur, dossier, outils...)

Bien sûr, une télévision n'a pas sa place dans une chambre. Une chambre c'est fait pour dormir.

Tous ses principes, dérivés **du Feng shui**, vous les trouverez développés dans cet excellent livre [ICI](#). Vous aurez ainsi une chambre optimisée pour mieux dormir.

5. La literie

Une bonne literie pour **un bon sommeil**, c'est une évidence, non ? En effet, vous aurez beau mettre en pratique les 4 premiers conseils, si chaque fois que vous bougez dans votre lit un ressort vient vous défoncer le dos ou les côtes, vous allez passer une bien mauvaise nuit.

De même si **votre matelas** est affaissé à certains endroits, vous aurez mal au dos. Pendant la nuit et aussi dans la journée.

Il est primordial de se sentir bien dans votre lit. Nous y passons tout de même un tiers de notre vie.

Les spécialistes de la literie conseillent de changer matelas ET sommier tous les 8/10 ans.

Voilà, vous avez devant les yeux ce qui se fait de mieux pour retrouver ou garder un bon sommeil naturellement.

Et vous, appliquez-vous ces 5 conseils pour bien dormir ?

A propos de l'auteur



Article écrit par **Christian FALQUE** du blog [Sommeil-infos](#), qui vous donne les moyens de garder ou retrouver [le sommeil](#) d'une manière naturelle, sans somnifères.

Visitez son blog : [Sommeil Infos](#)

La fatigue du webmaster, connais pas !

Se sentir mieux derrière l'ordi

Pour participer à l'événement d'Yvon, j'ai choisi parmi mes techniques innovantes, les secrets qui permettent de se sentir mieux et de garder la pêche après une dure journée d'ordinateur.

Depuis que j'ai quitté mon boulot de fonctionnaire, je m'occupe à plein de temps de mon travail de « thérapysy » et de formateur de psys.

J'ai donc beaucoup de temps pour m'occuper de mon blog et j'ai dû adapter mes astuces santé du corps et de l'esprit à ma pratique intensive de l'écran.

Voici donc mes 5 astuces pour se sentir mieux derrière l'ordinateur et rester un webmaster efficace, alerte, pêchu, avenant, drôle et totalement pro.

1. *Se sentir mieux en reposant ses yeux !*

Sans parler de fatigue générale intense ou de maux de tête (qui nous alertent immédiatement), travailler longtemps sur ordinateur déclenche une fatigue insidieuse des yeux, due à une immobilité posturale et une focalisation soutenue sur l'écran.

Cette fatigue oculaire se traduit par une sensation d'avoir les yeux secs car, nous oublions de cligner des yeux pour les protéger par un film lacrymal.

L'astuce pour se sentir mieux et protéger ses yeux :

Faire une petite pause régulière pour faire un « **palming** ».

Cékoïça ?

Le palming est une méthode naturelle qui permet de soulager les tensions des yeux. Elle est d'autant plus efficace pour ceux qui ont déjà un trouble de la vision, myopie, presbytie, astigmatie, etc.

Comment fait-on ?

Vous restez assis derrière votre table de travail sur laquelle vous avez posé un coussin.

Vous frottez vos deux paumes l'une contre l'autre jusqu'à sentir l'énergie qui se dégage. La chaleur de vos mains va accélérer la circulation du sang vers vos yeux.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Chez les humains, contrairement aux singes, le palming se fait avec les deux mains ! Se sentir mieux pendant le palming ne veut pas dire s'endormir non plus.

Vous posez vos deux coudes dessus et vous laissez reposer votre tête entre vos deux mains qui sont appliquées directement sur vos yeux en forme de A. Ainsi vous pouvez respirer aisément et vous faites obstruction à la lumière.

Malgré la présence de vos paumes sur vos yeux, fermez les yeux et bombez légèrement les paumes de façon à ne pas appuyer sur les globes oculaires.

Vous ne devriez rien voir d'autre que du noir. Si ce n'est pas le cas, dites-vous mentalement que votre champ visuel devient de plus en plus noir.

Quelques minutes suffisent. Vous accompagnez tranquillement la respiration sans réfléchir à votre prochain article. Impossible de ne pas se sentir mieux instantanément.

Vous recommencez plusieurs fois par jour cette opération. Et vous savez quoi ? Le palming est utilisée pour améliorer la vue, pas juste reposer la vue ! Si vous la pratiquez régulièrement, vous pourriez récupérer quelques dixièmes.

2. Se sentir mieux en se protégeant des ondes nocives

Les appareils que nous utilisons (dont l'ordinateur) fonctionnent par ondes mais émettent aussi des ondes électromagnétiques.

Nous n'avons pas encore le recul nécessaire pour en connaître les incidences sur notre organisme mais cela ne veut pas dire pour autant qu'elles n'existent pas.

C'est le règne minéral qui va venir à votre secours grâce à la tourmaline noire. Son prix est dérisoire, son action, incommensurable.

Neutraliser les ondes négatives permet de se sentir mieux dans son lieu de vie et vous n'êtes même pas obligés d'y croire pour cela marche !

Le secret pour se sentir mieux : la tourmaline

Vous n'êtes pas obligés de tout connaître. C'est un minéral cristallisé qui s'électrise en attirant les corps légers et qui, de plus, polarise la lumière ;

Elle possède des propriétés identiques au quartz. Au-dessus de 10°, elle se comporte comme un aimant vis-à-vis de la poussière et des particules de l'environnement.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Une de ses extrémités est chargée positivement, l'autre négativement. La tourmaline, par son champ vibratoire attire à elle tout ce qui l'entoure.

Elle emmagasine ainsi toutes les énergies négatives de la pièce et permet ainsi de garder les idées claires. Non, elle ne fait pas le café le matin.

Elle a la capacité de protéger des effets de l'énergie statique, des ondes hertziennes et des ondes Wifi. Elle facilite ainsi l'ancrage à la terre.

Comment faire pour se sentir mieux avec cette petite merveille ?

Placez une ou deux petites tourmalines noires entre vous et votre clavier. Si vous avez une unité centrale, placez la au-dessus. Vous pouvez aussi coller aux quatre coins de l'écran des petites tourmalines plates

Le petit plus de la tourmaline noire : placée dans une chambre, elle protège des champs électriques et favorise le sommeil. Recommandée pour la chambre de vos enfants si leur sommeil est agité.

3. Se sentir mieux grâce à la posture

Vous pouvez avoir une influence sur votre psychisme rien qu'en changeant votre comportement.

Tous les sophrologues et les PNListes (Programmation Neuro-Linguistique) vous le diront : afficher un sourire intérieur ou extérieur sur votre visage vous met dans de bonnes dispositions et a un effet positif sur votre santé.

Quelques secondes suffisent pour se sentir mieux en inondant votre cerveau de bien-être car vous générez des endorphines.

Si vous n'êtes pas d'humeur à sourire, sachez que la posture de votre corps peut aussi avoir un effet sur votre énergie vitale ;

Lorsque vos épaules sont affaissées, que votre dos se courbe et que vous baissez la tête, vous [ralentissez votre métabolisme](#).

Vous avez un sommeil moins profond, des défenses immunitaires amoindries, une augmentation de l'appétit et une diminution de la dépense énergétique. Votre moral se calque sur votre posture: démotivation, inefficacité.

Se sentir mieux passe par appuyer régulièrement votre dos sur le dossier afin d'éviter la compression des tissus cellulaires.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous favorisez ainsi la circulation sanguine avec une meilleure ouverture des poumons donc une plus grande quantité d'oxygène.

Vous comprenez que la posture améliore l'humeur et le comportement car il y a un vrai changement physiologique dans votre corps.

Le secret pour se sentir mieux : Relever la tête, au sens littéral comme au sens figuré.

Comment faire pour garder la tête droite ?

Surélever votre écran de façon à ce que votre regard droit arrive en haut de l'écran.

Si vous travaillez sur un portable, investissez dans un écran de côté plus grand, vous ne le regretterez pas.

Saviez-vous que les personnes ayant l'habitude d'adopter une bonne posture avec la tête droite sont plus attirantes ?

4. *Se sentir mieux avec le Dien' Chan'*

Le Dien' Chan' est une réflexologie faciale venue du Vietnam. Au lieu de stimuler la paume de la main ou la plante des pieds comme nous en avons l'habitude, le Dien Chan stimule les méridiens du visage sur lequel se trouvent toutes les terminaisons du corps.

Il associe une partie du corps à un point précis du visage. C'est une acupuncture sans aiguille qui peut être pratiquée à volonté et sans danger.

Si vous commencez à sentir un petit coup de pompe et qu'il est hors de question de prendre 20 minutes pour faire une relaxation ou une méditation...tapotez avec votre doigt ou prenez le bout rond de votre stylo et stimulez les trois points suivants :

- **Point N° 1:** stimulez le point au centre du front. Il tonifie la mémoire et régularise l'énergie (ou chi) dans le corps. Appuyez fermement sans faire mal.
- **Point N° 2 :** il est situé dans le creux entre la bouche et le menton, il ôte la fatigue et fait remonter l'énergie. Vous pouvez balayer le point du haut vers le bas.
- **Point N° 3 :** le point des oreilles. Ce point a un effet régulateur sur tout l'organisme. Il est situé sur le devant de l'oreille.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous le stimulez du bas vers le haut. Si vous faites l'inverse vous allez bailler gentiment et vous endormir devant l'ordinateur. C'est une autre façon de se sentir mieux mais vous ne finirez pas votre journée !

5. Se sentir mieux avec Ho'oponopono

Ce mot barbare venu d'Hawaï signifie, rectifier, corriger. Attention, ce secret pour se sentir mieux ne va pas plaire à tout le monde ! Âmes sensibles s'abstenir.

Lorsque vous voyez que quelque chose ne fonctionne pas dans votre vie, vous choisissez d'avoir votre part de responsabilité puisque c'est vous qui rencontrez le problème.

Certains vont se hérissier mais je vous l'explique quand même. Dans ce système, tout ce que vous voyez dehors a un rapport avec ce qui est à l'intérieur de vous.

Par la loi d'attraction, vous l'avez attiré donc vous pouvez le résoudre en reprenant votre responsabilité d'avoir vibré à la même fréquence que l'obstacle en le faisant rentrer dans votre vie.

Oui je sais la pilule est difficile à avaler. Vous pouvez tester, ça ne mange pas de pain, au pire, vous n'aurez aucun effet.

C'est une technique de guérison hawaïenne transmise par le docteur Hew Len. Il a guéri lui-même toute une aile d'aliénés avec cette technique.

Avec quatre petites phrases anodines, vous aller nettoyer votre subconscient.

Comment adapter cette technique à ma journée derrière l'ordinateur ?

- Chaque fois qu'un problème informatique se pose.
- Vous avez perdu vos données
- Votre box ne marche pas
- Vous râlez parce que le débit est trop lent
- Vous venez de recevoir un mail qui vous met dans tous vos états
- Vos enfants ne vous laissent pas travailler tranquille avec leurs bagarres
- Vous butez sur votre prochain article etc.

Vous allez parler au problème, à voix basse pour ne pas passer pour un fou.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Vous lui dites :

« je suis désolé

s'il te plaît pardonne-moi

je te remercie

je t'aime »

Pour se sentir mieux il faut dire ça à son problème ? (Je vous avais prévenu que ce dernier point n'allait pas être simple !)

Exactement. Votre problème est comme un enfant mal aimé, il a besoin de votre accueil dans un premier temps avant de pouvoir passer à la phase résolution.

Après tout, un grand de ce monde a osé dire un jour « aime ton ennemi ». Votre problème est bien votre ennemi que je sache !

À vous de tester ces petites astuces, il y a vraiment moyen de se sentir mieux tout au long de la journée.

Vous risquez même de terminer votre journée en meilleure forme que vous ne l'avez commencée, malgré vos 13 heures d'ordinateur !

A propos de l'auteur



Article écrit par **Hannah SEMBELY**, thérapeute et spécialiste en naturopathie, sophrologie, gestalt, coaching et consultante en couleur-énergie.

Sur son blog [Forme Sante Ideale](#), elle vous propose un regard nouveau sur la compréhension et l'harmonisation de nos mal-être en vue de développer en nous plus de joie, plus de détente et de satisfaction afin de créer la vie qui nous enthousiasme.

Visitez son blog : [Forme Santé Idéale](#)

PARTIE X : SPORT

5 tuyaux pour aller plus loin que les autres

En plus de vous donner 5 tuyaux pour la pratique de la randonnée, cet article est ma contribution au festival de blogs de [copywriting-pratique](http://www.copywriting-pratique.com).

Le thème imposé est l'échange de compétences : partagez vos 5 meilleurs tuyaux dans votre spécialité. L'exercice est inédit, mais le sujet colle parfaitement à la page conseils.

Ma spécialité ? La randonnée bien sûr !

1. Des sacs, des ptits sacs, encore des ptits sacs

Avec l'expérience, je suis devenu un fan inconditionnel de sacs plastiques de toute taille.

J'utilise pour commencer un grand sac-poubelle pour rendre mon sac à dos imperméable. Comment ? Alors que le sac est encore vide, glissez un sac-poubelle à l'intérieur. Ainsi, toutes les choses que vous allez mettre dans votre sac à dos (et donc dans le sac-poubelle) seront à l'abri de la pluie.

Ensuite, j'utilise des sacs de congélation à zip pour 2 choses. Ils me servent d'une part à garder au sec ce qui ne supporte pas l'humidité : appareil photo numérique, téléphone portable et topoguide/carte. Dans le cadre de l'alimentation, ils me servent à préparer des portions à l'avance.

Lorsque je répare une rando itinérante, je vais emporter x portions de céréales dans x sacs pour x petits-déjeuners. Ca évite de manger trop au début et de se retrouver sans rien le dernier jour.

Enfin, j'utilise d'autres sacs plastiques pour compartimenter l'intérieur de mon sac à dos. Dans le désordre : 1 sac pour les petits-déjeuners, 1 sac pour les repas chauds, 1 sac pour les vêtements. Ca permet de trouver les choses plus rapidement.

2. Séparez chaussures et gore-tex

J'ai découvert et testé cette astuce lors de ma dernière randonnée et peu de randonneurs savent que c'est possible. Vous pouvez séparer la membrane imper-respirante de vos chaussures pour adapter votre matériel aux conditions climatiques.

Une membrane, c'est bien en conditions humides, mais ça fait plus suer des pieds lorsqu'il fait chaud. Sachez qu'il existe des chaussettes avec membrane.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

[Des chaussettes imperméables](#) ! C'est connu des cyclistes, mais pas trop des randonneurs.

J'étais dubitatif sur leur utilisation en randonnée (le pied travaille bien plus), j'avais peur des ampoules. Hé bien j'ai testé et j'ai approuvé. Lorsqu'il fait chaud, vos pieds respirent dans vos chaussures avec des chaussettes fines et lorsqu'il pleut, ils restent au sec dans vos chaussettes imperméables (testées lors de 2 journées de grosse pluie dans les Alpes, voir le [récit](#)).

3. Avec un réchaud, tout est possible

D'un point de vue personnel, j'ai toujours considéré que l'estomac c'est le moral. Sur une longue distance, ça va de soi. Mais même pour une rando à la journée, je prévois souvent de manger au sommet, à un beau point de vue ou face à un beau paysage. Ce serait dommage de manger quelque chose qui ne me fait pas plaisir au risque de gâcher tout ça.

Et avec un réchaud, vous pouvez manger ce que vous voulez. Pourquoi se limiter au traditionnel sandwich ?

Imaginez-vous manger des pâtes carbo, une tartiflette, ou même quelques crêpes. Ca ne serait pas mieux ? Avec un tel menu, moyennant un peu de préparation, vous êtes sûrs d'épater vos compagnons.

4. Étirez-vous pour aller plus loin

Comme toute activité physique, vous avez besoin de vos muscles pour randonner. Alors préservez-les.

Le soir, étirez les principaux groupes musculaires de vos jambes. Tous les soirs. C'est une activité facile à faire et qui améliorera la récupération musculaire. Étirez les mollets, les quadriceps, des ischio-jambiers et les fessiers, au minimum.

Vous repartirez plus facilement le lendemain, que ce soit pour une nouvelle étape ou pour retourner au boulot.

5. Moins = plus

Moins lourd = plus confortable.

J'ai souffert pour traverser le Jura avec un sac à dos trop lourd. Depuis, je fais bien plus attention à ce que j'emporte et je prends bien plus de plaisir en profitant bien mieux de la nature qui m'entoure.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Et finalement c'est peut-être là mon meilleur tuyau : randonnez pour vous faire plaisir.

A propos de l'auteur



Article rédigé par Jérôme MAIRE.

J'aime la randonnée et elle m'apporte beaucoup. L'aventure appelant l'aventure, mes randonnées m'ont entraîné de plus en plus loin.

Après l'ascension du Mont Blanc, j'ai traversé le Jura à pieds et je me suis lancé à la conquête du [GR5](#) à travers les Vosges, le Jura et les Alpes.

Avec ce blog, je fais partager mon expérience de la rando et toutes mes connaissances sur le GR5.

Vous y trouverez tous les [conseils](#) pour préparer votre prochaine randonnée sur le GR5 ou ailleurs.

Visitez son blog : <http://www.gr5.fr/gr5/index.html>

5 conseils pour reprendre le vélo après une longue interruption

Pour celles et ceux parmi vous qui me suivent fidèlement depuis près d'un an - et que je remercie - vous l'aurez bien compris : je suis une vraie mordue de vélo depuis plusieurs années !

Et j'ai à cœur de continuer à partager avec vous tous, cyclistes ou futurs cyclistes, ce que j'ai appris et continue à apprendre et à découvrir au fil des kilomètres...

Or, avec cet article-ci, j'ai la chance de participer à l'événement inter-blogueurs proposé par Yvon, de [Copywriting Pratique](#) et, pour cette occasion, je vous invite à participer au vote qui se trouve tout à la fin de l'article.

Avec ce nouvel article, j'aimerais redonner goût à tous ceux qui ont pratiqué le vélo par le passé et qui ont arrêté, mais qui rêvent de recommencer le vélo sans oser se lancer...

Alors, si vous êtes déjà un passionné, mais qu'une personne de votre entourage, elle, est dans ce cas, n'hésitez pas à lui transmettre les conseils qui suivent pour l'aider à se remettre en selle !

Reprendre le vélo : Une envie vous trotte dans la tête...

Il n'y a pas si longtemps (du moins vous semble-t-il...), vous étiez accrocs de vélo, vous sortiez tout le temps.

Et pourtant, votre vélo dort au garage depuis de longs mois.

Vous détournez la tête chaque fois que vous passez à côté de lui, vous n'osez plus le regarder « en face » Oh, et ces cyclistes que vous croisez sur la route et qui provoquent en vous ce petit pincement au cœur...

L'envie est toujours là, c'est certain, mais voilà... toutes les excuses sont bonnes pour ne pas vous jeter à l'eau ! Ou plutôt sur la selle... Et plus vous attendez, plus les jours passent et plus le malaise grandit !

Que s'est-il passé ?

Oh, vous aviez assurément une bonne raison d'avoir délaissé votre vélo : un déménagement, une nouvelle vie, les enfants, un emploi du temps serré, l'achat de la maison, le jardin... Mais, enfouie au fond de vous, la passion est toujours là !

Et puis, toutes ces pensées négatives reprennent encore et toujours le dessus :

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

- mon vélo n'est-il pas trop vieux ? est-ce qu'il pourrait vraiment encore rouler ?
- ma forme s'est envolée, comment diable vais-je réussir à gravir la première côte ?
- quand vais-je pouvoir trouver le temps d'aller rouler entre le travail, les courses, le gazon... ?

Allez, du courage !

Si vous y pensez, c'est que la petite flamme brille toujours en vous et que, oui, vous allez y arriver !

Voici donc mes 5 conseils pour une bonne remise en route :

1. Testez votre « envie »

Cela paraît tout bête, mais ce petit test est une façon simple de se redonner confiance et envie

Vous pouvez le faire en toute discrétion, pour vérifier :

- que vous savez encore pédaler
- que les merveilleuses sensations que vous procurent cette passion sont toujours intactes !

... même si votre vélo semble en piteux état... et vous aussi par la même occasion...

Tant pis ! Oubliez tout ça !

Cette étape sert simplement à vérifier les points 1. et 2. ci-dessus.

Gonflez les pneus de votre vélo et partez discrètement faire le tour du quartier - ou quelques tours dans la cour - en habits civils et en baskets, ça ira très bien.

S'il vous est impossible de gonfler les pneus, vous pouvez par exemple aller louer un vélo pour une heure.

Cherchez sur Internet : « location + vélo » et le nom de votre ville ou de votre région. Ce ne sera certainement pas un vélo de course, mais peu importe : ce qui compte c'est de se retrouver sur un vélo dans un coin de nature.

Test réussi ? Alors passons à la suite !

2. Faites de la pub pour votre projet !

Parlez-en tout d'abord à votre partenaire (diplomatiquement...) : expliquez-lui que c'est un projet qui vous tient vraiment à cœur et que vous aimeriez trouver un petit peu de temps pour reprendre cette passion (évittez de dire d'emblée : dorénavant je serai absent chaque samedi toute la journée !)

Discutez-en autour de vous, cherchez les encouragements de vos amis et collègues sportifs

Ecrivez vos intentions sur Internet via un blog, un forum, sur Facebook..., posez des questions, et vous allez recevoir des encouragements, des conseils, des témoignages qui vous motiveront à poursuivre dans votre démarche !

3. Offrez un lifting à votre vélo

Pas question de remonter sur votre vélo tout de go, après l'avoir laissé des mois inactif, sans lui faire faire une révision : c'est peut-être coûteux et ennuyeux, mais il y va de votre sécurité ! Agendez un service chez votre marchand de cycles.

Le service comprendra au minimum un bon graissage, la vérification de l'état de la chaîne et des câbles, le réglage des vitesses, la vérification des patins de freins et des pneus... un bon lifting en quelque sorte !

N'hésitez pas à demander un devis, pour ne pas avoir de mauvaise surprise.

Vous pouvez dès lors vous constituer une fiche d'entretien pour le suivi des services (vous en trouverez [un exemple ici](#))

Si vous n'avez plus de vélo, je vous conseille de faire le tour des marchands de cycles pour voir les occasions proposées et établir un budget.

Attention cependant à choisir un vélo qui correspond bien à votre taille (les conseils du marchand peuvent s'avérer précieux).

Renseignez-vous également auprès de vos amis cyclistes ou sur les forums pour dénicher les bons filons dans votre région.

4. Vérifiez vos habits et les accessoires de votre vélo

- Ressortez vos habits et vos chaussures de vélo : s'ils vous vont encore, pas la peine d'investir dans du neuf
- Dépoussiérez votre casque et ajustez-le (mais s'il a plus de 4-5 ans, il serait plus prudent d'en racheter assez rapidement, [comme je l'explique ici](#))

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

- Investissez éventuellement dans une nouvelle gourde (le plastique vieillit mal...) et achetez quelques barres énergétiques (c'est bon pour l'énergie et le moral !)
- Vérifier que votre vélo est bien équipé d'une sacoche avec une chambre à air et d'une pompe

Pour ne rien oublier, vous trouverez [ici liste des affaires](#) qui vous servira d'aide-mémoire.

5. Agendez votre première sortie et... c'est parti !

Votre vélo a été révisé, tout votre matériel est enfin prêt : il ne reste plus qu'à vous mettre en selle !

Suivant votre forme, peut-être aurez-vous plutôt envie d'y aller seul pour cette première sortie, ou au contraire d'inviter des amis pour vous encourager... à vous de décider !

Mais dans tous les cas, je vous conseille de planifier une sortie courte et facile.

Si vous partez rouler à plusieurs, annoncez la couleur : c'est vous qui dictez le rythme et le parcours. Pas question de vous décourager dès le premier jour : une heure peut déjà largement suffire.

Dès votre retour pensez à :

- noter dans votre agenda la date et l'heure de la sortie suivante
- faire un compte-rendu de votre première sortie sur votre forum ou votre blog sur Internet, cela vous motivera d'autant plus si vous recevez des commentaires en retour
- promettre à votre vélo qu'il va ressortir dans moins d'une semaine !

Bravo pour cette remise en selle et bonne route ! N'hésitez pas à me faire part de votre exploit en laissant un commentaire plus bas.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Antoinette CUANY**, du blog [Vélo de course pour le plaisir](#), qui vous donne chaque semaine une nouvelle astuce pour que vous profitiez pleinement de vos sorties à vélo.

Visitez son blog : [Vélo de course pour le plaisir](#)

Mes 5 meilleurs conseils pour progresser au tennis

Je n'ai jamais été véritablement brillant dans le jeu de tennis. Cependant, j'ai constamment progressé et réussi à atteindre un niveau honnête de troisième série plusieurs saisons. En [30 ans de tennis](#) et environ 300 matchs, j'ai pu tirer quelques conclusions sur les techniques les plus efficaces pour s'améliorer.

Cet article un peu particulier prend place dans le cadre d'un événement inter-blogueur organisé par Yvon Cavelier du blog [Copywriting Pratique](#).

Le sujet imposé aux participants est :

Partagez vos 5 meilleurs tuyaux dans votre spécialité.

Je me suis donc fait un plaisir de vous livrer mes 5 meilleurs conseils pour progresser au tennis.

1. *Misez sur le long terme*

On dit que le tennis est le sport de toute une vie et cette expression est loin d'être galvaudée. Il existe des compétitions pour chaque âge, des plus jeunes poussins aux vétérans les plus anciens. Si vous êtes en bonne santé vous pourrez jouer jusqu'à un âge avancé. C'est pourquoi il ne faut pas céder à la frustration et au découragement devant les difficultés.

Le tennis est le sport de raquette qui offre la plus grande variété de mouvements différents. C'est aussi le sport de raquette où la technique est la plus longue à maîtriser.

Si vous débutez et que vous n'arrivez pas à réaliser un service slicé très croisé. Sachez que vous finirez par faire de ce coup une arme redoutable si vous travaillez plusieurs années dessus.

Ce qui est vrai pour la technique gestuelle est vrai aussi pour la stratégie, la tactique, la vision du jeu, l'anticipation, le remplacement, l'enchaînement des coups, la concentration...

À 40 ans passés, j'ai généralement plus de mal à battre des joueurs de ma catégorie d'âge que des joueurs plus jeunes. Si les joueurs professionnels atteignent leur zénith à un très jeune âge, les joueurs amateurs commencent souvent à bien jouer passé la trentaine et certains d'entre eux atteignent leur meilleur classement la quarantaine passée.

Au tennis la force de l'expérience est énorme. N'abandonnez pas le jeu après une mauvaise série de défaite ou après une mauvaise saison (comme j'ai pu moi-même

le faire). Au tennis, le temps joue en votre faveur et la persévérance paye toujours, ne l'oubliez pas.

2. Cherchez le meilleur environnement possible

« L'art de la réussite consiste à savoir s'entourer des meilleurs » John Fitzgerald Kennedy

Les années où j'ai le plus progressé correspondent avant tout aux années où j'ai eu de bons entraîneurs. Il y a une part de hasard au départ car je n'ai pas été toujours exigeant de ce côté-là et certains clubs dans lesquels j'ai joué n'avaient pas de professeur attiré, changeaient tous les ans et trouvaient un enseignant le plus souvent à la dernière minute.

Pour éviter ce genre de loterie, je vous conseille de vous renseigner à l'avance sur l'équipe pédagogique du [club dans lequel vous voulez vous inscrire](#).

Les bons enseignants sont très demandés, font progresser leurs jeunes élèves de plusieurs classements tous les ans, ont autant d'élèves au début de la saison qu'à la fin, connaissent chacun des élèves de leur cours collectif et sont avant tout des passionnés. Privilégiez toujours dans ce domaine la qualité à la quantité. 5 séances avec votre coach idéal vous apporteront bien plus que 25 séances avec un entraîneur qui ne vous motive pas. Choisissez de la même façon des bons partenaires de jeu, qui ont la même motivation que vous pour progresser. Cela va souvent de pair avec les enseignants intéressants qui attirent vers eux des joueurs qui « en veulent ». Ceux-ci deviendront, par ailleurs, vos [partenaires d'entraînement](#).

3. Travaillez votre physique et votre jeu de jambes

Faut-il jouer beaucoup au tennis pour être fort physiquement ou faut-il être fort physiquement pour bien jouer au tennis ?

Observez le beau mouvement d'un joueur professionnel : précis, rapide, souple et puissant. Si vous vous demandez d'où cela vient, la réponse est simple : les bons joueurs de tennis sont des athlètes.

Si l'idée de vous faire « mal » physiquement vous effraie, sachez que vous pouvez (devez) démarrer doucement et y aller progressivement. Mettez-vous dans la tête que quel que soit votre niveau, vous pouvez vous améliorer.

N'hésitez pas à faire appel aux services d'un coach spécialisé qui vous aidera à faire votre programme et corrigera vos mauvais mouvements.

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

Mon programme sportif d'une semaine idéale se compose de deux séances de tennis d'une heure et demie, d'une séance de course à pied (deux dans l'idéal) et d'une séance de musculation légère de deux heures (en comptant échauffement et étirement/relaxation).

Le maître mot de votre entraînement physique doit être le plaisir. Je remplace d'ailleurs volontiers ma séance de course à pied par une séance de VTT ou de cyclisme sur route quand l'envie prend ou quand les circonstances sont favorables. Je pourrais aussi bien faire du roller ou du ski de fond. Je peux pratiquer seul ou accompagné. Apprenez à apprécier ces moments.

Pour la musculation, travaillez en priorité la ceinture abdominale et les muscles du bas du dos. Les muscles du ventre sont l'équivalent des amortisseurs pour une voiture, ils vont protéger vos vertèbres et vont vous apporter stabilité et puissance dans vos frappes. J'aime aussi travailler les muscles du haut du corps. Ceux-ci me permettent de frapper les balles hautes.

Dans ce cas précis, j'ai pu constater qu'il ne me servait à rien d'accumuler les heures d'entraînement sur le court. Pour attaquer les balles au-dessus de l'épaule comme je les aime, il me faut des épaules et des pectoraux puissants et toniques.

Si je dois vous avouer que la musculation me barbe parfois, les bénéfices que j'en retire valent largement ce qu'elle me coûte. En termes de confiance en moi ou de fierté qu'entraîne le simple fait de se tenir le dos droit sans efforts.

En corollaire de ce chapitre sur le physique, je ne saurais trop vous conseiller de travailler votre [jeu de jambes](#). C'est de l'amélioration de la vivacité, la disponibilité et la précision de votre jeu de jambe que vont naître vos progrès les plus probants.

Ma dernière découverte en la matière : le mini trampoline qui remplace avantageusement à mon goût la corde à sauter. Je remercie au passage [JPP](#), pour ce mini tuyau.

4. N'oubliez pas l'aspect ludique du tennis et les petits coups de finition

Quand on apprend à jouer aux échecs, on commence par apprendre comment terminer une partie. Alors que la logique voudrait que l'on commence par apprendre les débuts de partie (qu'on appelle dans le jargon échiquéen, les ouvertures), on apprend, au contraire, les différentes techniques pour mater l'adversaire (fin de partie). Il vaut mieux pour l'élève débutant dans le jeu d'échec, démarrer une partie en sachant comment la finir que le contraire (savoir démarrer la partie mais sans avoir aucune idée de savoir comment la finir).

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

On aurait tout intérêt à avoir cette philosophie en tête lorsque l'on se prépare à la compétition. Beaucoup de joueurs négligent les petits coups de raquette qui permettent de finir et laissent filer bêtement des points, des jeux et des matchs à leur portée. Quand vous avancez vers le filet sur une balle trop courte de votre adversaire, vous gagnerez plus facilement le point en effectuant un petit chop court-croisé, qu'en tentant de ré accélérer la balle.

En parallèle de votre entraînement aux frappes de fond de court, passez un moment à disputer des matchs dans les carrés de service, en imposant parfois le chop comme obligatoire. Démarrez des points, la balle posée sur le filet, en laissant le hasard choisir le joueur qui touchera la balle le premier. Ce genre de jeux vous préparera aux situations de match où le petit coup de patte est votre plus sûr allié et vous fera gagner un grand nombre de point.

Rafael Nadal, que beaucoup d'observateurs ont tendance à cataloguer comme une brute décérébré excelle dans ce genre de petit coup subtil. Il entraîne beaucoup la souplesse de sa main gauche et ne comptez pas sur lui pour rater une contre-amortie, par exemple.

Jouer dans les carrés de service est aussi un excellent moyen de cultiver l'aspect ludique du jeu de tennis. C'est en cultivant cet aspect du jeu que vous maintiendrez une motivation sur la durée.

« Devenir adulte, écrivait Nietzsche, c'est redécouvrir le sérieux d'un enfant qui joue. »

5. Apprenez à respirez

Quand vous êtes trop stressé par votre match : respirez

Quand vous êtes contracté sur le court : soufflez bien fort en contractant encore plus vos muscles. En inspirant vous vous décontracterez.

Quand vous avez du mal à vous concentrer : focalisez-vous sur votre respiration.

Quand vous chercher le relâchement inspirez à la préparation et soufflez à la frappe

Quand vous êtes fatigué : respirez

Quand j'étais jeune, il y avait un slogan du ministère de la santé qui disait «le souffle c'est la vie ».

Je peux affirmer à présent qu'il n'y a pas de bon tennis sans respiration correcte. J'ai d'ailleurs appris des techniques respiratoires très efficaces dans des activités

85 Conseils de santé, de forme et de bien-être

annexes au tennis comme le théâtre, la danse contemporaine, le yoga et les arts martiaux (karaté, judo).

Bien respirer vous apporte l'énergie, le relâchement, le bien-être et vous permet de vous recentrer sur vous-même.

Entraînez-vous à respirer et jetez à l'occasion un coup d'œil [aux vidéos](#) de mon ami Guy-François Becq du blog Mon Tennis Autrement.

Si je devais vous donner un sixième tuyau, ce serait celui de vous abonner à mon blog, à commenter mes articles ou à me soumettre des sujets. Je vais d'ailleurs vous mettre à contribution par une question auquel vous pourrez répondre à votre tour dans les commentaires.

A votre avis, quels sont les 5 meilleurs tuyaux que vous donneriez à un joueur ou une joueuse afin qu'il s'améliore ?

A propos de l'auteur



Article rédigé par **Vincent BONNIN**, joueur de tennis depuis plus de 30 ans, qui vous fait progresser chaque semaine [sur son blog](#) grâce aux astuces qu'il collecte auprès des meilleurs spécialistes de ce sport.

Découvrez par exemple [le paradoxe des "bonnes" fautes](#) qui vous fera voir le tennis différemment.

Visitez son blog : [Tennis Concept](#)

Et si vous aussi vous aviez un article dans un livre ?

Vous avez **un blog** actif, et vous aussi vous avez envie d'être **présent** dans le prochain livre à paraître dans le style de celui-ci ?

C'est **possible** !

Inscrivez-vous sur le blog [Copywriting Pratique](#) si ce n'est pas déjà fait, pour être prévenu de l'ouverture du prochain événement inter-blogueurs.

Et **participez** !

Votre article se retrouvera dans un livre comme celui-ci, **personnalisé** avec l'adresse de **VOTRE blog** sur chaque page, et distribué gratuitement à des **milliers** de personnes.