



# Hygiène de vie

## En quoi ça consiste ?

En dehors de la propreté corporelle, qui va de soi, vous pensez peut-être qu'il faut respecter des dizaines de règles, toutes plus contraignantes les unes que les autres, pour avoir quelques chances de conserver naturellement sa santé ? En réalité, on peut les compter sur les 5 doigts d'une main :



## 1- VARIER au maximum son ALIMENTATION

Dans la plupart des ouvrages consacrés à l'alimentation, on conseille généralement de manger équilibré. Mais qu'est-ce que ça veut dire : manger « équilibré » ? Faut-il peser, avant chaque repas, chaque aliment ? Et comment peser les vitamines, les sels minéraux ? Impossible !

Heureusement, là comme ailleurs, la nature a bien fait les choses et la solution est bien plus simple qu'il n'y paraît.

Notre organisme, comme tout organisme vivant, est tout à fait capable de s'auto équilibrer. À une condition toutefois, que notre alimentation respecte un maître mot : **variété**. En effet, c'est dans cette variété qu'il va pouvoir puiser tous les éléments dont il a besoin.



Les viandes, poissons, oeufs, laits et fromages nous apportent les protéines animales et les céréales, légumineuses, beurre d'arachide, tournesol, les protides d'origine végétale.

Les lipides nous sont apportés par les graisses et les huiles animales et végétales (lait, beurre, fromage, huile, etc.).

Les glucides nous sont fournis par les sucres rapides (sucre raffiné, miel, fruits, confitures, etc.) et les sucres lents (riz, pain, pâtes, pommes de terre, etc.)



Consulter le *Guide alimentaire canadien* sur internet pour vous faire votre propre guide alimentaire ainsi que vos activités physiques requises pour avoir une bonne santé : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>. Puis, cliquez sur la case *créer mon guide alimentaire*. Les étapes sont faciles à suivre et vous aurez un guide adapté à vos besoins.

## 2- FAVORISER une OXYGÉNATION suffisante

L'idéal serait évidemment d'aller le chercher là où il est le meilleur : c'est-à-dire, le plus possible loin des villes et de leur pollution, soit dans la nature. Mais, à défaut, il y a quelques moyens simples d'améliorer son ordinaire :



1- Essayez de dormir, été comme hiver (à condition d'être couvert en conséquence), avec la fenêtre de la chambre ouverte : au cours de la nuit, naturellement, l'air pur viendra oxygéner votre sang .

2- Chaque jour, pendant au moins 10 minutes, faites un courant d'air avec fenêtres et portes ouvertes pour renouveler entièrement l'air de votre chambre du sol au plafond.

3- Chaque matin, devant votre fenêtre ouverte, pendant 2 à 3 minutes, respirez lentement et profondément avec l'aide de vos bras.

4- Essayez de faire une partie de votre trajet quotidien à pied, au lieu tout le faire en voiture ou en transport en commun.

5- Chaque fois que vous le pouvez, allez marcher dans la nature.

Si vous suivez ces quelques petits conseils, vous risquez de passer de bien meilleures journées !

*L'oxygène est un euphorisant naturel. Alors...*

**Oxygénez-vous !**



### 3- PRATIQUER un EXERCICE PHYSIQUE suffisant

Faire de l'exercice physique donne de l'énergie afin de continuer votre journée. **Au cours de l'exercice physique, toutes les fonctions du corps sont stimulées**, nos muscles mieux vascularisés, leur nutrition et leur oxygénation s'améliorent ; la respiration s'amplifiant améliore les échanges gazeux au niveau de nos poumons, nous permettant de faire entrer plus d'oxygène et d'évacuer davantage de gaz carbonique. Le système digestif est également stimulé, l'exercice physique augmentant notre capacité de digestion et d'assimilation.



En outre, l'exercice physique libère les tensions qui sont autant de barrages à la libre circulation de l'énergie dans le corps : l'exercice physique libère de l'énergie négative et génère de l'énergie positive.

Cependant, un maître mot, là aussi, est à respecter : **progressivité**.

La majorité des Canadiens savent que **l'activité physique réduit le stress**. Pourtant, les Canadiens et Canadiennes qui sont stressés ne font pas tous de l'activité physique. Les recherches démontrent que **l'activité physique atténue les troubles émotionnels** :

- en favorisant la détente
- en créant une pause
- en changeant les idées
- en changeant l'humeur
- en procurant une plus grande estime de soi et un plus grand sentiment de compétence
- en donnant le temps et l'occasion de réfléchir et parfois de trouver des solutions à des problèmes (comme cela peut se produire quand on fait une promenade ou quand on court, par exemple)
- en régularisant les réactions émotionnelles et physiologiques qui se produisent lors d'une épreuve stressante



**Les types d'activités suivants sont ceux qui semblent procurer le plus de bienfaits :**

- Une activité d'aérobie de 20 à 40 minutes réduit l'anxiété pendant 2 à 4 heures
- Les programmes qui durent au moins 10 semaines et, de préférence, plus de 15 semaines mènent aux plus grandes baisses d'anxiété
- L'activité physique n'a pas à être très vigoureuse pour procurer des bienfaits. L'analyse d'un certain nombre d'études a révélé des baisses importantes d'anxiété après des activités d'intensité moyenne. Il a été largement démontré que des activités de faible intensité, comme la marche, réduisent le stress.

En réalité, il a été démontré que l'exercice devient un traitement efficace chez les personnes souffrant de maladies émotionnelles légères ou plus graves. Il semble que lorsqu'on a recours à l'activité physique dans le traitement de la dépression ou de l'anxiété, il est important de considérer le plaisir et la satisfaction ressentis lors de l'activité physique. En effet, il semble que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les résultats au niveau psychologique (Wankel).



#### **4- RESPECTER un REPOS suffisant**

- Prenez des moments de vraie détente « **faites des pauses** », par exemple, là où vous êtes en ce moment, installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez lentement et profondément, sans forcer pendant 2 à 3 minutes. Essayez de faire cela au moins 1 fois par jour.
- **Relaxez-vous !** La relaxation, qui consiste à relâcher volontairement ses muscles (cela s'apprend, et c'est beaucoup plus facile qu'on le croit), permet d'obtenir en quelques minutes une sensation de repos, de récupération musculaire et d'induire une détente générale du corps.
- **Dormez suffisamment !** Le sommeil, cette « interruption de l'âge », qui repose le corps et l'esprit est la condition dont on ne peut se passer pour avoir l'équilibre nerveux et mental. Au cours du sommeil, le rêve « permet de rétablir notre équilibre psychologique tout entier » (Carl Gustav Jung).

La durée nécessaire de sommeil est, comme l'alimentation, tout à fait individuelle. Faites cette expérience : profitez d'une période de vacances, notez mentalement l'heure au moment où vous éteignez la lumière et, de nouveau le lendemain matin, lorsque vous vous réveillez naturellement sans ce maudit réveille-matin ! Vous connaîtrez approximativement votre durée personnelle de sommeil nécessaire et vous verrez que c'est souvent moins qu'on le croit. Sachez néanmoins que nous avons, en général, plus besoin de sommeil l'hiver que l'été. Mais c'est normal : regardez la nature...

#### **Des petits trucs !!!**

- Couchez-vous, au moins un soir par semaine de bonne heure, c'est-à-dire sitôt le souper terminé. Vous verrez que vous pourrez récupérer ainsi, en une seule nuit, plusieurs jours de travail forcené !
- Si cela ne suffit pas, une journée complète à ne rien faire, au lit de préférence, le premier jour du week-end, en s'alimentant légèrement, mais en buvant suffisamment (de l'eau de préférence) suffit à éliminer les excès de travail, de veillées tardives et d'alimentation de toute une semaine.
- D'une manière générale, essayez de vous coucher plus tôt le soir, vous vous éveillerez naturellement plus tôt le lendemain matin. Et en pleine forme ! Qui a-t-il de plus beau qu'un lever de soleil ?
- Buvez moins en fin d'après-midi et le soir que dans la journée, vous éviterez de vous réveiller et d'avoir à vous lever la nuit pour uriner.
- Dormez, suffisamment couvert, dans une pièce dont vous aurez pris soin de couper le chauffage avant de vous coucher, vous éviterez ainsi les maux de tête au réveil (et d'avoir à prendre des cachets) et autres troubles respiratoires (rhumes, sinusites, etc.) à plus long terme.
- Et n'oubliez pas : le meilleur traitement de la fatigue, c'est ... le repos ! Alors, si vous voulez être toujours au mieux de votre forme :

#### **Respectez un repos suffisant**



## 5- CULTIVER une ATTITUDE MENTALE positive face à la vie

Une attitude mentale positive nous permet d'économiser de l'énergie, car elle nous détend naturellement, rien n'est plus consommateur d'énergie que la tension nerveuse (on vit tellement mieux quand on est plus détendu !).

Cultiver une attitude mentale positive, c'est simplement **tenir compte de la réalité des choses**, c'est-à-dire se remémorer et appliquer dans notre vie des principes positifs, tels que:

- une bouteille à moitié vide est aussi à moitié pleine
- au-dessus des nuages, il y a toujours du bleu
- après la pluie, vient le beau temps, etc.



## 6- SOCIALISEZ avec les personnes qui vous entourent

La **socialisation** est le processus au cours duquel un individu **apprend** et **intériorise** les normes et les valeurs apprises tout au long de sa vie dans la société à laquelle il appartient, et construit son identité sociale. Elle est le résultat à la fois d'une contrainte imposée par certains agents sociaux, mais aussi d'une interaction entre l'individu et son environnement. Si elle favorise la reproduction sociale, elle n'élimine pas pour autant les possibilités de changement social.

## 7- RESPECTEZ votre corps

Comme dernier point, mais non le moindre, lorsqu'on parle d'hygiène de vie, l'hygiène corporelle est un incontournable afin de rester et d'entretenir notre propre corps. Voici donc quelques règles d'hygiène simples pour rester en bonne santé :

- 1- Prendre une douche ou un bain chaque jour
- 2- Porter des vêtements propres
- 3- Se brosser les dents minimalement matin et soir
- 4- Se couper les ongles
- 5- Se laver les mains avant chaque repas et après chacune visite à la toilette
- 6- Se raser, entretenir sa barbe et se peigner les cheveux
- 7- Se nettoyer les oreilles avec une débarbouillette

