

Vivre SAINEMENT : mes **difficultés** au quotidien

11 BLOGUEURS ET BLOGUEUSES
TÉMOIGNENT !

CONSEILS ET ASTUCES À LA CLÉ !



SOMMAIRE

- Introduction page 3
- Élodie du blog Recettes de Sportif page 5
- Alexandra du blog Chronique Vie Saine page 10
- Estelle du blog Minceur Fitness et Santé page 15
- Simon du blog Blog le Fitness page 21
- Anne du blog Un Poids en moins page 25
- Corentin du blog La Super Forme page 30
- Emmanuelle du blog Always au Top de Moi page 38
- Mickaël du blog Courir un Trail page 47
- Lina du blog Premier Pas vers une Nouvelle Vie ... page 52
- Nathalie du blog Art R page 60
- Laura du blog Sans Sucre S'il vous plaît page 63

Important à lire

Vous êtes libre de partager cet e-book avec qui vous le souhaitez.
Cependant, vous n'êtes pas autorisé(e) à le vendre ni à l'intégrer à
des offres punies par la loi dans votre pays. De même, toute
modification est interdite.

Merci de toujours citer le nom de la créatrice de cet e-book, Laura,
et d'inclure un lien vers son blog

<https://sanssucresilvousplait.com>

INTRODUCTION

Dans cet e-book, vous trouverez 11 articles. Chacun d'entre eux a été rédigé par un blogueur ou une blogueuse adepte de la vie saine (ou *healthy*).

Ils ont répondu présents à l'appel de l'événement interblogueurs sur le thème **Vivre sainement : mes difficultés au quotidien** que vous pouvez lire en cliquant sur l'adresse ci-dessous

<https://sanssucresilvousplait.com/vivre-sainement-mes-difficultes-au-quotidien>

Un événement interblogueurs (aussi appelé carnaval d'articles) c'est tout simplement l'occasion pour toute personne propriétaire d'un blog d'écrire sur un sujet commun.

L'événement a été lancé le 16 août 2018 et s'est terminé le 30 septembre 2018.

Toutes les participations ont été regroupées dans cet e-book afin de faciliter leur accessibilité. Mais vous trouverez chacun des articles sur le blog même des participants en cliquant sur les liens dédiés.

(Sur chaque lien cliquable, faites un clic droit, puis cliquez sur "Ouvrir le lien dans une nouvelle fenêtre" afin de ne pas quitter l'e-book).

Vous y trouverez témoignages, partages d'expériences ainsi que conseils et astuces pour contrer les difficultés du quotidien qui peuvent se présenter à vous dans votre quête d'une vie saine.

Cet événement a également pour but de vous montrer que personne n'est épargné par ces obstacles et surtout, que ce n'est facile pour personne.

J'espère qu'il vous sera utile.

BONNE LECTURE !



Vivre sainement, mes difficultés au quotidien

Un article écrit par Élodie du blog [Recettes de sportif](#)

On a tous des moments de fatigue et de démotivation où l'envie de rester affalé dans le canapé avec des chips, gâteaux ou bonbons (pour ma part ce serait des M&M's) est bien plus forte que nos bonnes résolutions et nos objectifs sportifs ou de bien être. Dites-vous que malgré tout ce qu'on peut voir, entendre ou lire, **l'herbe n'est pas souvent plus verte ailleurs** ! Même si les photos des réseaux sociaux peuvent être une source d'inspiration, rappelez-vous qu'elles ne reflètent qu'un infime instant de la vie d'une personne et qu'elles ne sont que le reflet de ce que son auteur veut bien nous faire voir.

On a tous nos moments de démotivation et ça fait aussi du bien de se rendre compte qu'on n'est pas tout(e) seul(e) à vivre des passages difficiles. Tout comme les belles réussites sont inspirantes, **apprendre des échecs et des épreuves des autres peut aussi nous servir**, c'est pourquoi, aujourd'hui **je partage avec vous 2 de mes plus grosses difficultés et les moyens que j'ai mis en place pour passer au delà** (j'ai encore des loupés) !

Difficulté n°1 : Mon attirance pour le sucré

Je dirais que c'est une des difficultés que j'arrive le mieux à gérer aujourd'hui (en même temps ça fait longtemps que je la traîne alors j'ai pu expérimenter pas mal de choses 😊). Je ne suis pas adepte des bonbons (sauf les M&M's) mais plutôt tout ce qui est biscuit, gâteaux, brioches, chocolats... Comme beaucoup de gens, je suis capable d'en manger quand j'ai faim (jusque là tout est normal) mais aussi quand je n'ai plus faim et même si j'ai tellement mangé que mon estomac est au bord de l'explosion (bon là, j'exagère un peu). J'en ai aussi envie quand je suis fatiguée ou quand j'ai un coup de blues, bref, je suis comme beaucoup de gens.

Maintenant, passons aux choses qui m'ont aidée à me détacher de cette difficulté (de l'action la plus simple pour moi à la plus dur) :

– **arrêter d'acheter** ces produits qui me font craquer et à la place j'ai à disposition des fruits frais, des fruits séchés et des oléagineux ; beaucoup plus sain et nourrissant pour un en-cas (attention ce n'est pas parce que c'est sain qu'on peut s'autoriser le grignotage) ;

– **faire les courses avec le ventre plein** car dans ce cas-là, c'est beaucoup plus facile de résister à la tentation d'en acheter que lorsque j'ai les crocs ;

– **me récompenser** avec un aliment qui me fait plaisir après une belle réussite : par exemple quand je me suis motivée à faire ma sortie longue alors qu'il pleuvait averse ou me faire plaisir au restaurant quand je n'ai pas mangé de biscuits et gâteaux depuis plusieurs semaines ;

– **découvrir que je peux supporter et apprivoiser la faim** : depuis que **j'ai expérimenté le jeûne intermittent**, j'ai pris conscience que même si je ressentais la faim, j'étais capable de résister sans que ce soit la fin du monde. J'ai aussi pu constater qu'en modifiant le rythme de mes prises alimentaires, je pouvais avoir moins d'attirance pour les produits sucrés. Même si j'ai fait le choix de ne pas continuer le jeûne intermittent, ça a beaucoup changé ma vision sur ma capacité à me détacher de la nourriture ;

– **mieux écouter mon corps** : depuis que je consomme beaucoup plus de matières grasses (attention à ne pas manger n'importe lesquelles), j'ai moins d'attirance pour le sucré et je me rend compte que ce que mon corps me réclame le plus, ce n'est pas le sucre mais le gras. En effet, il n'y a rien de vital à consommer des produits contenant du sucre ajouté alors que certaines matières grasses sont indispensables à la vie !

Difficulté n°2 : Des objectifs trop ambitieux ?

J'adore les proverbes, je trouve qu'ils sont souvent tellement justes et pleins de sens.

“Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles”, vous connaissez ?

Benh pour une fois, je n'aime pas ce proverbe ! Je suis du style à vouloir mener pleins de projets en même temps et du coup, à force de viser la lune pour chaque projet, je finis par ne plus dépasser l'atmosphère terrestre. C'est comme ça que je me retrouve si souvent à délaissé le sport et mon envie d'apprendre à courir sur des plus longues distances. Ce qui est très démoralisant, à quoi bon démarrer un nouveau programme de course si je laisse tomber dans 1 mois ?

Ce sont mes études et mes expériences professionnelles qui m'ont apporté plusieurs outils très utiles pour mieux gérer cette difficulté :

– **gérer mes projets et prioriser** : qu'est ce qui est vraiment important pour moi maintenant ? Est-ce que je veux vraiment courir le marathon dans 8 mois ou est-ce que je préfère m'accorder du temps pour apprendre la photo ? J'ai compris que si je voulais aller au bout de quelque chose (sans tomber dans l'épuisement), je ne pouvais pas tout faire en même temps, donc il vaut mieux mener 1 à 2 gros projets par an et les mener à leur terme plutôt que de commencer 3 ou 4 projets et de ne pas avancer (ça ne sert à rien de vous dire, "je fais le marathon de Paris dans 4 mois" si vous n'avez pas plus de 2h par semaine pour vous entraîner ou que vous n'avez pas fait de sport depuis 5 ans).

– **définir un objectif SMART** : une fois que j'ai choisi le ou les projets, je me fixe un objectif pour chacun d'eux en utilisant **la méthode SMART**. Plus l'objectif sera clair et plus ce sera facile de mettre en place des actions pour le mener à bien. En gros, se dire "je vais faire la diagonale des fous" c'est pas la même chose que "dans 1 an, je cours la diagonale des fous et je suis finisher".

– **accomplir les "grosses actions" en premier** : dans une semaine, on a toujours des grosses actions à accomplir (rendre un dossier important, écrire l'article du blog pour jeudi, faire une sortie longue...) parmi d'autres tâches moins importantes (aller faire les courses, prendre rdv chez l'ostéopathe...). Pour être sur de réaliser ces grosses actions, je me bloque impérativement du temps dans mon agenda pour les réaliser et je m'oblige à les faire en 1er pour être ensuite libérée et vaquer à des tâches moins importantes. Selon le niveau de concentration nécessaire, je coupe le téléphone et la messagerie, je ferme la porte pour m'isoler...bref je ne suis dispo pour personne.

– **déléguer** : j'ai compris que je ne pouvais pas tout faire avec mes petits bras alors j'essaie de dispatcher les tâches qui peuvent être réalisées par d'autres personnes (dans la vie perso, ça peut être de se répartir les tâches ménagères à 50/50 avec son conjoint ou de payer une femme de ménage pour les faire ou encore de faire faire l'entretien du jardin par le fils des voisins qui veut se faire un peu d'argent de poche...). De cette façon, je me dégage du temps pour faire du sport par exemple.

– **ne pas louper 2 fois de suite** : une fois que j'ai défini mon/mes objectifs (avec la méthode SMART), je m'oblige à suivre le programme. Qu'il pleuve, que je sois fatiguée ou peu importe l'excuse, je me tiens à ce que j'avais prévu. En cas de vraiment gros problème ou énorme manque de motivation, je m'autorise à faire une entorse 1 fois (par exemple sauter un entraînement ou la rédaction d'un article du blog) mais jamais 2 fois de suite sinon c'est le début de la fin. Plus on est régulier dans le programme et plus il sera facile d'atteindre l'objectif ! **C'est souvent la régularité qui paie et qui permet de faire les efforts les plus simples.**

La saison dernière, j'ai fais des progrès en utilisant ces outils. J'ai revu mes objectifs sportifs à la baisse afin de les rendre réalistes et en phase

avec mes priorités du moment (en utilisant la méthode SMART). J'ai donc réduit mon volume d'entraînement mais au moins j'ai réussi à maintenir un niveau minimum et à garder de la régularité. Ça m'a aidée à être plus indulgente avec moi-même et ça a renforcé ma motivation à faire plus de sport en continuant sur cette lancée. Maintenant que la rénovation de ma maison est sur la fin, je vais pouvoir attaquer la nouvelle saison sportive avec de nouveaux objectifs plus ambitieux... .

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Élodie. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



4 obstacles à surmonter pour une vie saine

Un article écrit par Alexandra du blog [Chronique Vie Saine](#)

Vouloir **mener une vie saine** peut parfois être synonyme de difficultés. Cela peut même sembler ennuyeux à mourir !

Effectivement, il n'est pas toujours simple d'avoir un **mode de vie sain** au quotidien et, comme pour tout changement, il est important de déterminer pourquoi l'on fait ce choix et ce que cela implique pour nous.

Est-ce avoir une **alimentation saine** ? Aborder sa santé de manière plus naturelle ? Pour **être en bonne santé** ? Ou encore pour **rester en forme** ? Il revient à chacun de trouver la raison de ce choix de vie (peut-être *les* raisons) ; c'est le phare qui va vous guider au travers des difficultés que vous pourrez rencontrer.

Ma conception d'une vie saine

Si vous me suivez, vous devez déjà connaître mon point de vue sur la question. Pour les autres, voici ce qu'il en est :

Vivre sainement est un **mode de vie**, mais aussi un état d'esprit, que j'ai commencé à adopter lors de ma 1^{re} grossesse. Je dis « commencé à adopter » parce que clairement, « Rome ne s'est pas construite en un jour » !

En tant que pharmacienne, je m'intéressais déjà aux **huiles essentielles** comme alternative **santé naturelle** de 1^{er} recours. Ensuite, j'ai voulu savoir de manière plus précise ce que je mettais dans mon assiette. J'ai toujours cuisiné, mais je ne prêtai pas la même attention à l'origine et à la composition des produits que j'achetais.

Petit à petit, j'ai supprimé de mes placards tous les aliments et les préparations industrielles ; j'ai remplacé la farine blanche par de la farine complète puis le sucre blanc par du sucre de canne non raffiné (entre autres).

Au fil des années, j'ai ajouté de nouvelles cordes à mon arc culinaire (: –)) : pâtes à tarte, yaourts “maison”, Et, aujourd'hui, j'achète rarement un produit sans lire scrupuleusement sa composition ; à plus forte raison parce que j'ai déménagé aux États-Unis depuis quelques mois, le pays du sucre inverti et du sirop de maïs !

Bref, pour résumer, **vivre sainement** revient pour moi à **faire attention à la qualité de mon alimentation** (la mienne, mais, bien sûr, celle de ma famille aussi !) et **éviter d'ingurgiter trop de chimie tant que ce n'est pas absolument nécessaire**. À côté de ça, comme je l'ai écrit plus haut, mener une vie saine est un **mode de vie global**. Il inclut donc pour moi un peu de **sport**, un peu de **méditation**, recycler ce que je peux **recycler** et faire attention aux produits corporels et ménagés que j'utilise.

Mes difficultés au quotidien

Vous venez de lire mes idéaux pour une vie saine ! Tout ça, c'est bien beau, me direz-vous, mais ça n'est pas un peu fatiguant d'être toujours au top ? :-) (quelle blague !).

C'est une réalité : au quotidien, il n'est pas toujours facile de cocher toutes les cases de sa To Do list ! Voici pourquoi en 4 points :

Vivre sainement coûte cher !

Oui, oui, on ne va pas se mentir ici, un mode de vie sain est un mode de vie qui requiert un certain budget. Et c'est encore plus vrai aux États-Unis !

- Tout d'abord d'un point de vue strictement alimentaire.

Vous voulez un scoop ? Le riz complet coûte plus cher que le riz blanc et les légumes coûtent plus cher que les pâtes ! À plus fortes raisons si vous les achetez bio ! Je ne vous parle pas du prix d'une tranche de boeuf par rapport à celui des saucisses de Strasbourg.

Pas vraiment d'alternative à vous proposer ici, à moins d'avoir le temps et la place de faire un potager chez vous... Mais c'est un choix à faire pour votre santé car les produits de qualité sont plus chers à produire et donc chers à l'achat.

- Le matériel nécessaire.

Autre poste coûteux, les robots nécessaire pour cuisiner un maximum de chose "maison". Je ne suis pas forcément un bon exemple pour ça, j'aime être bien équipée ! Cela me permet de gagner du temps et de l'énergie. J'ai une yaourtière, un robot multifonction, un mixeur plongeur, un extracteur de jus, une Sodastream... bref, il ne me manque qu'un robot cuiseur ! Il faudrait que j'en touche un mot au père Noël.

Bien sûr, on peut faire sans ; pour preuve, j'ai survécu 2 mois aux États-Unis sans mon matériel (arrivé par bateau) et j'attend encore de résoudre complètement le problème de la conversion de courant !

D'un autre côté, faire ses yaourts coûte moins cher que de les acheter au supermarché, de même pour le pain ou les pâtes à tarte donc l'un dans l'autre...

Vivre sainement prend du temps

J'imagine que ça ne vous a pas échappé : commander une pizza prend moins de temps que de faire un poulet rôti et une poêlée de légumes ! Mais là encore, tout est question de choix et de priorités.

Une astuce : préparez vos menus de la semaine. Je ne le fais pas systématiquement, mais quand je le fais, je gagne du temps et de l'énergie ! Plus besoin de se demander tous les midis et tous les soirs ce que je vais bien pouvoir inventer pour faire saliver ma petite famille. Vous n'avez pas besoin d'écrire un roman : le plus souvent, j'écris 6 ou 7 idées sur un post-it et je combine les restes pour les repas manquants.

"Et il faut encore que je prévois mes séances de sport et de méditation ?!"

Pas simple. L'idéal est d'avoir un rythme aussi régulier que possible afin que tout ça **devienne une routine** bien rodée. Vous pouvez toujours profiter de votre séance sportive pour écouter votre musique préférée, un livre audio ou regarder une série (attention, la dernière ne marche que sur un vélo elliptique !)

Par contre, pour la méditation, il vous faudra être totalement présent et disponible.

J'avoue que je n'ai pas encore réussi à trouver un rythme régulier mais j'essaie de trouver le temps, même à petite dose ; j'en ressens les bienfaits rapidement, tant avec le sport qu'avec la méditation.

Comment gérer les sorties ?

Sortir manger au restaurant ou chez des amis peut parfois compliquer les choses ? Tout dépend de votre manière de gérer la question.

Pour ma part, vivre sainement est un mode de vie, mais ce n'est pas l'armée ! Le tout est de se connaître et de garder un équilibre.

Soyez en accord avec vous-même et gardez vos objectifs en tête, mais gardez aussi en mémoire qu'**avoir une alimentation saine ne doit pas être une cause de stress** ; dans le cas contraire, vous avez raté quelque chose ! L'idée de départ, c'est de vous faire du bien, d'être en forme et bien dans votre peau. Vous devez apprendre quand faire attention et quand relâcher la pression.

C'est aussi ça, mener une **vie saine**.

Savoir accueillir les réflexions

Vous l'aurez compris maintenant, **mener une vie saine est un mode de vie qui devient un état d'esprit général** au fur et à mesure que vous avancez. Quelques soient votre objectif et vos intentions.

Cela devient une démarche globale.

Quand on évolue, dans quelque sens que ce soit, on s'expose à l'avis de nos proches (et des moins proches !).

Certaines critiques sont positives et d'autres le sont moins. Et soyons réalistes, même avec un peu de méditation, ça énerve ! :-)

Ce que j'en pense ? Il n'est pas nécessaire de se battre pour faire entendre raison à son entourage. Chacun est libre d'explorer différents chemins. De plus, si vous voulez que l'on respecte vos choix, vous devez commencer par respecter ceux des autres.

Vous pouvez expliquer vos choix et exprimer votre ressenti ; mais devant quelqu'un de butté, rien ne sert de se battre.

Encore une fois, l'idée est d'être en accord avec soi-même, d'être bien dans sa tête et dans sa peau. Et être en conflit avec la Terre entière ou même seulement avec vous-même n'est pas le meilleur moyen d'y parvenir !

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog d'Alexandra. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Vie saine : mes difficultés au quotidien

Un article écrit par Estelle du blog [Minceur Fitness et Santé](#)

Les difficultés quotidiennes à vivre sainement

Comme tout le monde je rencontre des **difficultés** pour mettre en pratique les principes que je connais pourtant par cœur.

Je ne détiens bien sûr pas la vérité, mais je pense quand même en tant que médecin, spécialisé entre autres en micronutrition et passionné de sport, détenir un minimum de clés pouvant m'aider à accéder à une **hygiène de vie saine**.

Et pourtant même si j'ai peut-être un peu plus de connaissances dans ce domaine que la plupart des gens, je suis aussi confrontée à des **difficultés** dans la **vie de tous les jours** comme tout le monde.

Les repas au restaurant

Exemple typique de mes **difficultés courantes** : lorsque je vais manger au **restaurant** avec des amis.

Il n'est pas toujours facile de **manger sainement** au restaurant. Vous pouvez avoir envie de partager un plat de fête avec vos amis ou de commander quelque chose que vous n'avez pas l'habitude de faire à la maison et dont vous raffolez.

Un autre souci au restaurant, est que vous ne maîtrisez pas la composition des plats que vous mangez.

Donc même en essayant de manger le plus sainement possible, vous pouvez vous sentir un peu "privé" à l'idée de manger une salade César alors que vos amis mangeaient une pizza. Et pourtant, alors que vous pensiez avoir fait de votre mieux, vous consommez sans le vouloir des glucides inutiles notamment ceux des croûtons de pain et encore plus cachés, ceux de la sauce de votre salade César.

Les occasions exceptionnelles

Lors d'un anniversaire, d'un repas en famille, de tout autres occasion exceptionnelle, il est aussi difficile de coller à ses **objectifs de vie saine**.

Tant que ces occasions ne se répètent pas trop souvent, je pense qu'il faut considérer qu'elles s'intègrent dans nos habitudes et dans notre vie en général. Et que ces écarts à la conduite idéale que l'on voudrait tenir font partie de la vie. Je ne culpabilise donc pas trop pour ça.

Ce sont mes 20% trash pour 80% sain ;-)

Les enfants

Je ne sais pas si vous avez des enfants mais là aussi, même si j'évite de goûter la même chose qu'eux, et même si j'essaie de les orienter vers des goûters les plus sains possible, il m'arrive de regarder leur Kinder Bueno avec convoitise (ils n'ont aucune pitié pour moi).

Voici un de mes petits tracas de la vie quotidienne concernant l'alimentation.

Cependant il est bien rare que l'envie de Kinder Bueno soit si incontrôlable que je leur dérobe leur goûter !

La fatigue

La fatigue est pour moi un des principaux problèmes à appréhender pour améliorer ses **habitudes de vie saine**.

En effet lorsque vous rentrez le soir et que vous êtes fatigué(e), il est bien fréquent que vous repoussiez la petite séance de 30 minutes de sport que vous vous étiez promis d'accomplir. Et pourtant elle est au combien indispensable à maintenir un **bon état de santé** chez chacun d'entre nous.

Le problème avec la fatigue, est qu'elle peut aussi vous pousser, accompagnée par un peu de stress ou de contrariétés quotidiennes, à aller vous consoler sur un aliment réconfortant déniché dans le réfrigérateur ou les placards.

Aussi, en plus de faire attention à mes choix alimentaires et sportifs, qui font pour moi partie des plus importants en terme de santé, j'essaie de gérer au mieux cette fatigue quotidienne, par exemple en faisant le micro sieste de 10 à 15 minutes lorsque j'en ai l'occasion.

Vie saine et diabète

Mais mon plus grand souci concernant les habitudes saines est mon diabète.

En effet depuis l'âge de 15 ans je suis diabétique de type 1, et je suis

traitée à vie par des injections d'insuline. Ce traitement qui reproduit le fonctionnement normal du pancréas d'un individu sain, n'est malheureusement pas aussi parfait dans la réalité. Dans la vie quotidienne du diabétique il s'ensuit des variations de glycémie vers le bas, aussi appelées hypoglycémie ou vers le haut aussi appelées hyperglycémie. Ceci est fonction de l'alimentation, de l'activité physique, du stress, des infections.... Au quotidien lorsque je traverse une phase d'hypoglycémie, je suis obligée de me ressucrer. Il s'agit en effet d'une urgence vitale.

Le type de ressucrage

Il faut consommer des sucres rapides pour que la glycémie remonte vite.

*Le comble est qu'au moment où je corrige ces lignes, excusez alors les fautes, je suis en hypoglycémie, j'ai mangé une barre de céréales contenant presque 20g de glucides (**une barre foodspring** au chocolat, une tuerie), et je meurs d'envie de manger autre chose.*

Parce que je me sens mal, j'ai chaud, je transpire, j'ai des palpitations, et je me sens en danger.

Ma barre va suffire et il faut tenir bon, c'est vraiment pas facile, l'article m'aide cette fois-ci, car j'ai envie d'avancer et ça diminue un peu cette sensation d'angoisse et d'étouffement qui me pousserait à manger la plupart du temps!

Et puisque vous êtes lecteurs de ce blog, vous savez très bien que les sucres rapides ne sont pas bons pour la santé. Dans mon cas je n'ai pas trop le choix, et je consomme donc des morceaux de sucre, des bonbons, des jus de fruits, bref ce que j'ai sous la main.

L'angoisse

Le problème lorsque l'on est en hypoglycémie, en réelle hypoglycémie c'est-à-dire chez un diabétique, est que l'on a une sensation de mort imminente. Et si je ne me contrôle pas, que je ne me force pas dès le début à arrêter ou à choisir que je ne vais manger que deux ou trois carrés de sucre et rien d'autre, j'ai très envie de manger le paquet entier de biscuits par exemple. En effet il se produit une réaction adrénargique qui produit des effets désagréables à type de palpitations, de sueur, et de sensations de mort imminente. Les diabétiques ont tendance à se ressucrer en excès.

Les fausses bonnes habitudes

Je vous ai gardé le meilleur pour la fin à savoir, le piège des fausses bonnes habitudes.

Pas plus tard que ce matin, au petit déjeuner je m'étais préparé un **chia pudding**, il s'agit d'une préparation maison dans laquelle je mets de la poudre de coco, des **graines de chia**, quelques graines et amandes, une petite poignée de fruits rouges (pour les antioxydants), et une bonne cuillère de cannelle. Je recouvre le tout de lait d'amande enrichie en calcium.

Et quelle ne fut pas ma surprise en dégustant mon petit-déjeuner, de m'apercevoir que la brique de lait d'amande que j'étais en train de consommer contenait quasiment 6 g de glucides dont 4 g de sucre pour 100 ml. En inspectant mieux l'étiquette de cette brique, achetée en supermarché dans une grande enseigne, je découvrais alors que le deuxième ingrédient après l'eau était non pas les amandes, mais bel et bien de sucre ajouté.

J'en parlais récemment dans un de mes articles, les aliments vendus en grande distribution étiquetée bio, ne sont pas forcément ceux qui sont les meilleurs ou votre santé. Ce fut la confirmation. J'ai donc pris la décision d'utiliser mon **extracteur à jus** non pas uniquement pour faire des jus comme je le fais à l'heure actuelle mais aussi pour essayer de faire moi-même mes propres laits végétaux, puisque nous en consommons dans la famille tous les jours.

Ceci n'est qu'un exemple, il s'agit d'un aliment peu préparé malgré tout.

Je recommande vivement de fuir tous les plats cuisinés préparés, y compris ceux vendus dans le rayon, bio de votre supermarché. J'essaie donc certes de consommer des aliments bio, mais également et surtout de consommer des aliments de saison, provenant de producteurs locaux, et les moins préparés possible.

Ça tombe bien en plus j'ai toujours adoré cuisiner, de cette façon je maîtrise ce qu'il y a dans mon assiette et la quantité de sucre que je mange. En effet, en raison de mon diabète je dois compter à chaque repas la quantité de glucides que j'ai consommé pour adapter mon injection d'insuline.

Nous faisons tous des erreurs, et la majorité d'entre elles, nous permet d'avancer.

Si vous lisez cet article, que vous êtes déjà dans une démarche pour améliorer votre santé, notamment pour diminuer votre consommation de sucre, félicitez-vous déjà pour ça. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous, et le plus beau cadeau que vous offrez à votre corps.

La perfection n'existe pas, et dans notre société de consommation, il est très difficile de ne pas faire un petit écart par-ci par-là, ou même de ne pas commettre une erreur alimentaire par exemple, alors que l'on croyait bien faire.

Il ne sert à rien d'essayer d'apprendre plus de notions et d'en savoir toujours plus, le premier geste et le plus important est déjà :

- d'appliquer les notions de vie saine que vous connaissez,
- de limiter votre consommation de sucre,
- de bouger et faire du sport aussi souvent que vous le pouvez,
- de prendre soin de votre sommeil,
- de vous féliciter pour tout ce que vous faites pour vous et d'apprécier les petits bonheurs quotidiens.

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog d'Estelle. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Mes difficultés pour vivre sainement au quotidien

Un article écrit par Simon du blog [Blog Le Fitness](#)

Dans cet article je vais partager avec vous les 3 difficultés principales que j'affronte au quotidien pour vivre sainement. Je partagerai également avec vous mes astuces pour les surmonter.

Mais tout d'abord, que signifie vivre sainement ?

Selon moi, vivre sainement se résume à trois choses simples.

- **Bien manger**, c'est-à-dire des aliments de qualité, les moins transformés possible et bio de préférence, le tout permettant d'avoir un apport équilibré en **macronutriments**.
- **Pratiquer une activité physique régulière** (sport, marche, danse, hobbies actifs etc).
- **Bien dormir**, se coucher à heure fixe, avant minuit et avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 8h).

Mes 3 difficultés pour vivre sainement

Voici mes 3 difficultés principales pour vivre sainement au quotidien ainsi que mes solutions pour les surmonter.

1-Prendre un petit-déjeuner équilibré

Le **petit-déjeuner** est un repas important pour moi, c'est celui qui va dicter ma conduite pour la journée. Il est donc important pour moi de ne pas le sauter.

Hors, mon rythme de vie fait que certains matins je suis un peu pressé par le temps.

J'ai une vie de famille et des enfants à poser à l'école et le matin est souvent une course folle.

Un petit-déjeuner sain et équilibré, contenant des protéines, des lipides et des glucides, le tout, de bonne qualité, demande parfois un peu plus de préparation qu'un simple pain au chocolat ou un bol de céréales.

Il est donc important d'être organisé pour ne pas manger n'importe quoi le matin, ou pire, sauter le petit déjeuner.

Pour cela, j'ai trouvé une petite astuce toute simple, mais à laquelle on ne pense pas forcément. Il suffit tout simplement de préparer son petit-déjeuner ou tout simplement une partie de celui-ci, le soir avant de se coucher, lorsque nous sommes bien réveillé, contrairement au matin où notre attention n'est pas encore toute mobilisée.

Il est aussi possible de se lever plus tôt afin d'avoir plus de temps devant soi. Pour cela il faut bien sûr s'être couché assez tôt afin de ne pas entraver notre durée de sommeil, ce qui nous renvoie un peu plus loin dans cet article.

2-Résister à la pizza

Certains d'entre vous le savent peut-être déjà, je suis patron d'une pizzeria depuis plus de dix ans et je n'ai pas toujours été aussi sérieux au niveau de mon équilibre alimentaire.

Avant que je démarre la musculation sérieusement, manger des pizzas tous les soirs, ne me posait aucun problème.

D'ailleurs c'est tellement simple et rapide lorsque l'on a bien faim, il suffit de cinq minutes pour se confectionner une délicieuse pizza 4 fromages avec les suppléments que l'on veut et en quantité que l'on veut. Lorsque l'on est pizzaiolo, on peut se lâcher sur les suppléments surtout quand c'est sa propre pizzeria.

Depuis, j'ai bien changé mes habitudes, mais ces bonnes habitudes ne sont pas toujours faciles à tenir. En effet il y a des jours où cette bonne odeur prend le dessus sur la volonté, après tout c'est humain. Une fois dans la semaine ça ne pose de problème, mais six jours sur sept, ça peut être catastrophique en terme de prise de gras.

Lorsque j'ai changé d'alimentation, il m'a fallu trouver des solutions pour ne pas céder à cette bonne odeur de pizza.

Une de mes astuces, est de partir travailler avec un plat sain que j'aurais préparé à l'avance. Ainsi je sais que je n'aurais pas à devoir me préparer un repas après le service. Et dans l'idéal, le mieux est de manger ce repas sain avant de démarrer le service, ainsi je n'aurais pas de fringale qui me fera craquer.

3-Dormir tôt

Encore une difficulté liée à mon métier. Comme je travaille le soir, j'ai beaucoup de mal à m'endormir tôt.

Non pas que je rentre à des heures si tardives que ça, mais plutôt au fait que la restauration est un métier où l'on a tendance à être relativement speed et stressé. De ce fait, même si je rentre avant 23 h, il me faut un certain temps pour décompresser. Cela peut donc repousser l'heure

d'endormissement à minuit voir 1h du matin.

L'un des plus gros réflex pour m'endormir, était de regarder la télé, mais il s'avère que non seulement cela repousse encore plus l'heure d'endormissement, mais aussi que cela influe sur la qualité du sommeil. Depuis un certain temps, j'essaye dans la mesure du possible de me tourner vers un bon livre.

Voici quelques astuces pour bien s'endormir

- **Prendre une douche froide au lieu de chaude**, car cela fait baisser la température du corps et aide à l'endormissement.
- **Évitez les boissons contenant de la caféine au moins 6 heures avant l'heure du coucher.**
- **Évitez les écrans au moins une heure avant de dormir**, car la lumière bleue des écrans empêche la production de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. Préférez donc un bon livre.
- **Respirez en contrôlant les inspirations et expirations.** Inspirez en comptant 5 secondes, bloquez en comptant 5 secondes puis expirez en comptant 5 secondes. Cela permet si vous avez l'esprit encombré, de se concentrer sur le fait de compter. Cette technique de respiration permet aussi de ralentir légèrement le rythme cardiaque et permet de se détendre.

Vous pouvez retrouver d'autres astuces pour bien dormir [en cliquant ici](#).

Sportivement, Simon

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Simon. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Vivre sainement

Un article écrit par Anne du blog [Un Poids en Moins](#)

J'ai choisi d'écrire à ce sujet car la question de Laura résonne avec une remarque que me renvoient régulièrement certains patients: « mais pour vous (comprendre vous qui n'êtes pas en surpoids), vivre sainement c'est facile ! »

En général cela me fait sourire, et je réponds « Vous croyez ? », laissant planer un doute...

Eh bien Laura me donne donc l'opportunité de vous livrer mes petits secrets

Ma définition du Vivre sainement

Dès la question posée, ma première pensée qui me vient à l'esprit se tourne vers mon assiette !

Manger sainement

Comme mettre de l'essence dans une voiture permet de voyager, apporter une alimentation adaptée à mon corps me permet de vivre une vie riche et intense. Aussi je m'attache à respecter les besoins nutritionnels et énergétiques de mon corps. À suivre mes sensations alimentaires, comme expliquées dans l'article [les 3 raisons qui font manger](#).

J'ai la chance d'être gourmande. Oui vous avez bien lu, j'ai dit gourmande. De nombreuses personnes pensent que la gourmandise les fait grossir ou les empêche de perdre du poids. Au contraire, je considère que la gourmandise permet de manger de tout et avec plaisir. Attention, gourmandise n'implique pas systématiquement manger en quantité ! Mais si on fait confiance à notre corps, nos sensations alimentaires vont naturellement nous guider vers la qualité et la variété plutôt que vers la quantité.

Ainsi, je ne m'interdis aucun aliment, les repas sont source de réconfort. Et mon corps a toute l'énergie nécessaire pour me permettre de vivre pleinement !

Bouger suffisamment

La Haute Autorité de Santé ([HAS](#)) recommande de faire au moins 30mn d'activité physique par jour pour maintenir son corps en bonne santé.

Pour ce qui me concerne j'ai toujours été entourée de grands sportifs, mais le « sport » m'a longtemps rebutée. Je ne me voyais pas courir pendant des heures. Alors pendant tout ce temps mon rôle préféré a été d'accompagner, gérer la logistique des autres... Une manière pour moi d'échapper à l'effort physique :). Et je le constate chaque jour auprès de mes patients, il est très facile pour chacun de trouver des excuses pour ne pas bouger !

Jusqu'au jour où j'ai été rattrapée par la « bobologie ». Refusant la médication abusive, j'ai décidé de prendre ma santé en main et de [reprendre une activité physique](#). Depuis, je me suis aménagée un petit rituel chaque matin auquel je ne déroge que très rarement: échauffement – 7mn workout – étirements. Et pendant les vacances je bouge naturellement beaucoup plus, au gré de mes passions.

Aujourd'hui je bouge chaque jour, l'activité physique est bien en place et je la fais de façon automatique. Elle est pleinement intégrée dans mon rituel santé, au même titre que se brosser les dents ou se laver les mains. C'est devenu une priorité d'autant plus essentielle pour moi que mon métier de psychologue est très sédentaire !

S'accomplir personnellement

Vivre sainement, c'est aussi vivre pleinement une vie riche, intense et épanouie. Beaucoup de personnes oublient cette dimension qui à mes yeux est essentielle.

C'est-à-dire avoir une vie qui a du sens permet de ressentir un accomplissement personnel, au sens donné par Abraham Maslow (article à venir sur l'accomplissement personnel). Attention, il ne s'agit pas de « remplir » sa vie d'activités "occupationnelles" pour s'étourdir et fuir l'ennui. Il s'agit au contraire de nourrir sa vie de moments qui ont réellement du sens pour soi et qui vont faire grandir.

J'ai démarré cette réflexion il y a 10 ans maintenant, j'ai repris des études et changé de métier. Aujourd'hui je vais plus loin encore avec ce blog et ma chaîne Youtube... que de chemin parcouru !

Vivre sainement, pas facile tous les jours

Effectivement ce n'est pas toujours simple de manger sainement, bouger suffisamment et s'accomplir personnellement tous les jours ! On peut avoir des envies de manger émotionnelles qui vont nous guider vers une alimentation riche en gras et en sucré. On peut ne pas avoir envie de

bouger ou manquer de motivation... Autant de freins qu'il est nécessaire d'identifier et d'analyser pour se remettre en cohérence avec notre corps et notre esprit.

Pour ma part, le véritable écueil est la fatigue. Lorsque je ressens l'envie de manger plus et de bouger moins, que je suis d'humeur négative, pas besoin de chercher plus loin: manque de sommeil. Mais pourquoi cette fatigue ? Quelles actions mettre en place pour y remédier?

Trop de centres d'intérêts

De nature curieuse, j'ai envie de tout essayer. Non pas en dilettante mais en m'investissant pleinement. L'envie d'apprendre et de pratiquer est très présente, cela nécessite du temps et pourtant les journées ne font que 24h ! De ce fait le risque pour moi est de sacrifier les heures de sommeil pour avancer plus vite dans mes projets, au dépend de la santé.

Trop de sollicitations

Un autre facteur est la multiplication des rôles: femme, mère, amie, professionnelle, bénévole, blogueuse, chroniqueuse ...les sources de sollicitations sont nombreuses ! Étant perfectionniste, je souhaite tenir chacun de ces rôles en donnant le meilleur de moi-même. Pourtant je le sais, Wonderwoman n'existe pas !

Mes astuces pour vivre sainement

Identifier les points de vigilance est la première étape. La suivante est de pouvoir faire évoluer les choses pour ne pas se retrouver dans la zone de risque. Vivre sainement au quotidien nécessite quelques réaménagements, et mes astuces sont les suivantes:

Apprendre à s'écouter

Mal au dos? Pas d'énergie? Envie de manger du sucre? Autant de signaux du corps pour dire attention, il est temps de prendre soin de soi ! Pourtant nous ne sommes pas toujours à l'écoute de notre corps, trop étourdis par le rythme de notre vie effrénée. Parfois nous avons du mal à détecter les signaux d'alarme, à d'autres moments nous n'avons pas envie de les entendre... Dans les deux cas, nous passons outre et prenons le risque d'aller trop loin, de tomber malade. Écouter son corps peut se faire de différentes façons: à travers des micro-pauses, des activités physiques douces et aut centrées comme le yoga, des temps de prise de recul. Un exemple est de prendre 1 ou 2 mn le soir en se couchant pour faire une auto-inspection de notre corps et notre esprit.

Oser se donner la priorité

Imaginez un tableau d'art, représentant une scène de votre vie. Placez-y les personnages. Où vous placez-vous ? Tout au fond, après tout le monde ?

Se mettre en bonnes conditions pour vivre sainement passe par se placer au premier plan de la scène. Les enfants, les collègues, la bonne copine... attendront un peu ou feront par eux-mêmes.

Recentrer ses priorités de vie

Attention à ne pas s'éparpiller, et pour cela, il faut faire des choix, revoir ses priorités. Ce n'est pas toujours facile, il y a des contraintes auxquelles il faut consacrer du temps malgré tout et que l'on ne peut pas laisser de côté. Mais il est aussi nécessaire de faire le tri dans ce qui est vraiment important pour soi et ce qui finalement peut être reporté à plus tard voire abandonné.

Vous l'aurez compris, vivre sainement peut avoir de nombreuses définitions et peut être vécu de façons très différentes. Pour ce qui me concerne, cela se résume à la formule suivante:

Être bien dans son assiette + Être bien dans ses baskets + Être bien dans sa tête

Voilà donc ma définition et ma manière de la vivre dans mon quotidien. C'est aussi avec cette vision que j'aborde l'accompagnement des personnes en surpoids: en les guidant vers un meilleur équilibre alimentaire régulé physiologiquement, un plus grand soin de leur corps avec une activité physique adaptée, et une meilleure écoute de soi-même et de ses aspirations personnelles.

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog d'Anne. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Vivre sainement : mes difficultés au quotidien

Un article écrit par Corentin du blog [La Super Forme](#)

Bien souvent, quand on regarde les stories Instagram ou les publications Facebook des influenceurs santé ou fitness, **on a l'impression qu'ils mènent une vie saine parfaite, sans accroc, sans difficulté** : c'est le piège des réseaux sociaux, nous ne voyons que le bon côté, que le meilleur.

Or, vivre sainement, avoir une vie plus saine, cela demande beaucoup d'efforts au départ et tout au long de notre existence. Rencontrer des difficultés est normal, et cette réalité est parfois oubliée.

Mes difficultés à vivre sainement au quotidien

Au cours de ces quatre dernières années, j'ai cherché à vivre le plus sainement possible afin de :

- Perdre du poids et surtout du gras
- Atteindre une silhouette plus esthétique et plus saine
- Me sentir plus en confiance
- Être plus fort et avoir un corps sans douleur
- Améliorer mon estime de moi
- Avoir une meilleure énergie et me sentir en vie
- Vivre plus longtemps et en meilleure santé

Voici une bonne liste des bénéfices que je vois à vivre plus sainement.

Pour moi, vivre sainement, c'est donc veiller à **soigner son corps et son esprit pour être en bonne santé, en bonne forme et avoir de l'énergie!** Vivre sainement doit nous aider à être plus heureux et plus épanoui. Et pour avoir une vie plus saine, il faut (entre autres) :

- Avoir une alimentation saine et bonne pour notre organisme
- Pratiquer une activité physique et être en mouvement chaque jour
- Respecter les mécanismes de notre corps : sommeil, digestion, détoxification, etc.
- Pratiquer des activités bonnes pour notre cerveau et notre épanouissement personnel : lecture, méditation, relations sociales saines, etc.
- Avoir des objectifs, des rêves et chercher à les réaliser : vivre sainement, c'est aussi faire en sorte de s'épanouir au quotidien

Réussir à vivre sainement n'est pas facile ! Mes principales difficultés ne sont pas liés à mes petits écarts hebdomadaires : il est normal de craquer au restaurant ou lors d'un repas de famille de temps en temps.

Mes plus grosses difficultés viennent du manque de motivation, de la procrastination, mais aussi de la gestion des écarts et de la culpabilité. J'ai trouvé quelques astuces pour lutter contre ces difficultés. Grâce à elles, j'arrive à vivre sainement chaque jour.

Difficulté #1 : Le manque de motivation et la procrastination

Vivre sainement demande de la motivation, de la volonté et de la discipline. Sans elles, **impossible de tenir les bonnes habitudes que nous nous sommes créés.**

Or, la motivation nous fait assez souvent défaut. Dans mon cas, je suis souvent démotivé quand il s'agit de faire du sport ou bien de me mettre à travailler sur les projets qui me tiennent à cœur (étrange non ?). Je trouve facilement des excuses ou des moyens de procrastiner intelligemment.

Pour l'alimentation, j'ai moins de difficultés qu'au départ. Quatre ans à vivre sainement m'ont permis de vaincre l'addiction au sucre, de me faire découvrir de délicieuses recettes saines et aussi de me créer une discipline de fer en ce qui concerne l'alimentation. Les écarts représentent moins de 20% de mon alimentation : **ce que je recommande pour ne pas se priver et pour garder un esprit sain.**

Si vous avez comme moi des soucis avec la motivation ou la procrastination, voici quelques unes de mes astuces pour lutter contre elles :

Astuce 1 : Ne pas vouloir le faire, mais le faire quand même

La démotivation et la procrastination (comme la peur) fonctionnent de la même manière : **elles nous paralysent.**

Pour lutter contre elles, **il n’y a rien de mieux que d’agir.** Si vous agissez, votre cerveau sort de la paralysie pour rentrer dans la résolution de problèmes. Parfois, un simple déclic peut nous faire basculer du canapé au chaussure de sport.

Par exemple, dites-vous “OK, je ne suis pas motivé, mais je vais quand même enfiler mes chaussures et ma tenue de sport, et m’échauffer tranquillement, si je ne suis pas encore motivé après ça : j’arrête”.

=> Faire un petit effort (enfiler la tenue de sport, puis s’échauffer) est plus facile que de faire un gros effort (une séance de sport). **Cela désarme notre démotivation.** Une fois habillé et échauffé, il suffit d’enchaîner les exercices de votre séance, de débiter votre course, etc. **Le cerveau suivra.**

Si ce n’est pas suffisant. Vous pouvez vous dire “OK, j’ai commencé ma séance, mais je ne suis pas trop motivé. Je vais faire une petite séance, le minimum, et on verra !”

=> “Faire rien qu’une petite séance plutôt qu’une grande”, vous dire cela désarme à nouveau votre démotivation. Votre cerveau retient que l’effort sera petit, rien ne dit que vous ne changerez pas d’avis en cours de séance.

Astuce 2 : Planifier, décomposer les tâches en plus petites

Cette astuce est le prolongement de la précédente. Comme pour le sport, il est possible de **retrouver la motivation au travail en planifiant et décomposant les tâches en plus petites.**

Imaginez être face à une montagne de cailloux. Si on vous dit “déplacez cette montagne”, vous risquez de prendre peur. Mais si vous vous dites

"je vais déplacer un premier petit caillou" et que vous répétez l'action, cela paraît tout de suite plus simple. **Le cerveau enregistre la petite action.** Nous ne sommes plus paralysés par l'ampleur de la tâche quand nous prenons le temps de la décomposer : **cela nous aide à passer en mode "résolution de problèmes"**.

Planifier sa séance de sport ou de travail, ou bien planifier les repas de la semaine, permet aussi **d'entretenir la discipline et des automatismes.** Cela nous donne une marche à suivre, un plan, et aidera notre cerveau à ne pas paniquer face à l'ampleur de la tâche (démotivation = paralysie).

Astuce 3 : Créer des automatismes, de la discipline pour ne pas craquer et ne pas céder à la démotivation !

Quand j'ai commencé à vivre sainement, j'ai fait en sorte de créer une discipline inflexible en ce qui concerne l'alimentation : mes placards ne devaient pas contenir de produits industriels ou raffinés, seulement des aliments sains. Grâce à cela, il m'était impossible de craquer sur du sucré et j'ai pu progressivement me désensibiliser au sucre.

La discipline est notre plus grande alliée face à la démotivation, aux craquages et la procrastination.

Créer des routines ou des habitudes, s'y tenir et ne pas se laisser le choix, tout cela peut se regrouper sous ce mot : la discipline. Avec la discipline, nous créons un automatisme. Grâce à cet automatisme, le manque de motivation aura moins d'emprise sur nous.

Astuce 4 : Cultiver la pensée positive et se concentrer sur les bénéfices

Ma dernière astuce pour lutter contre la démotivation : cultiver la pensée positive.

Chaque fois que je manque de motivation pour manger sainement, pour faire du sport ou pour travailler sur un projet qui me tient à cœur, je pense aux bénéfices que cela peut m'apporter. Je me demande si cela va m'aider à être en meilleure santé, en meilleure forme. Mais aussi, à comment cela peut m'aider à être plus confiant, plus heureux ou fier de moi.

Demandez-vous la même chose à chaque fois que vous manquez de motivation ou **que vous vous apprêtez à craquer pour un aliment sucré ou transformé**. Vous verrez que cela peut faire des miracles.

Tout comme les questions : **En ai-je vraiment besoin ?** Cela m'est-il vraiment nécessaire pour être plus heureux, plus épanoui ?

Ces questions permettent de vraiment situer notre intérêt profond et de nous aider à agir de la bonne manière.

Difficulté #2 : La gestion des écarts et de la culpabilité

Faire un écart, ce n'est pas grave. Le plus important est que les écarts ne deviennent pas la norme, qu'ils représentent moins de 30% de notre alimentation (pour les écarts alimentaires), mais aussi **ils ne doivent pas créer une trop grande culpabilité**.

C'est une difficulté que je rencontre quotidiennement : j'ai mangé une grosse pizza, je culpabilise, je me lève le matin et je vois mon ventre tout gonflé, je culpabilise, je perds énergie et motivation...

C'est ma plus grande difficulté : gérer les écarts et ne pas culpabiliser en permanence. **Et comment ne pas culpabiliser ? En gardant à l'esprit que régularité = vivre sainement.**

Car garder à l'esprit que la régularité est le meilleur des alliés pour une vie plus saine permet de détruire toute culpabilité. **La régularité est ce qui nous fait gagner sur le long terme.**

Pour gérer vos écarts et être régulier dans vos efforts, il faut se créer des bonnes habitudes et automatismes : faire une liste de course, n'acheter que des produits sains et de la meilleure qualité, planifier une routine sportive, se libérer du temps pour lire, méditer ou voir ses amis, etc.

Vivre sainement : la régularité paye toujours

Faire des écarts est normal. Vivre sainement implique de faire des écarts, sinon vous risquez de vous sentir mal, frustré et de craquer d'autant plus fort au bout d'un moment. Le plus important est de vous bâtir de bonnes habitudes alimentaires et sportives.

La régularité paye toujours : si vous tenez vos bonnes habitudes alimentaires et sportives 292 jours sur 365, vous êtes sur la bonne voie 80% de l'année.

Vous verrez que les résultats suivront, même si vous faites des écarts fréquemment :

une alimentation saine 80% du temps

+ quelques séances de sports chaque semaine

+ un corps en mouvement chaque jour

= une vie saine, un corps sain, un esprit sain et une silhouette harmonieuse !

Exemple personnel : Il y a deux semaines, j'étais chez mes parents en France et j'ai passé mon temps à manger n'importe quoi (gâteaux, tacos, plats trop sucrés trop gras).

En rentrant après cette longue semaine d'écarts (et sans sport), j'étais gonflé de partout et fatigué. J'ai repris mes bonnes habitudes directement : j'ai fait des courses pleines de produits sains et bruts, j'ai installé ma barre de traction, j'ai recommencé mes entraînements et ma routine gainage. J'ai remis mon corps en mouvement et rempli mon assiette de bons aliments !

Résultat : **une semaine plus tard, je suis à nouveau en forme, mon ventre a dégonflé** et j'ai même reperdu de ma fameuse bouée invincible ! Fini le désespoir, fini la démotivation ! **Je suis en pleine forme, en bonne santé, et pleins d'énergie !**

Sur Instagram, les influenceurs que nous suivons et les autres personnes que nous admirons possèdent un mode de vie sain, une silhouette ou une forme formidable **grâce à la régularité de leurs efforts**. Comme vous et comme moi, ils font des écarts chaque semaine, ils craquent sur du sucre ou sur un produit industriel.

La différence entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent tient dans la régularité des efforts et les bonnes méthodes ! Inutile de se mentir : les plus grosses difficultés viendront du désespoir, des désillusions, de la culpabilité et du manque de motivation...

Combattez les en vous créant des bonnes habitudes, elles vous donneront la confiance pour atteindre vos objectifs : vivre sainement est accessible et simple à atteindre. Pour ce qui est de la silhouette de rêve, vous ne l'aurez pas demain ou après-demain, ni dans un mois. Mais avec de bonnes habitudes, **vous êtes surs de l'atteindre un jour.**

Surtout vous êtes sûrs d'atteindre une forme et une santé exceptionnelle, puis de la garder !

L'article vous a plu ?
Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Corentin. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Adopter une alimentation saine : mes difficultés au quotidien

Un article écrit par Emmanuelle du blog [Always au top de moi](#)

Dans un monde où tout est excès, course contre la montre, challenge permanent, adopter un mode de vie sain n'est pas chose facile même si cela devrait être une priorité. C'est souvent une quête pour nombre d'entre nous mais pas un long fleuve tranquille. Vivre sainement est un concept assez large et ouvert pour que chacun puisse s'identifier comme intéressé par l'idée.

Pour moi vivre sainement c'est **un concept global**, une hygiène de vie, je dirai même **une philosophie de vie**. Cela englobe tous les aspects de ma vie : l'alimentation, le sport, l'hygiène de vie en général, le développement personnel, les relations, le travail, les projets....

Manger sain.... en voilà un débat. Selon les préférences et croyances de chacun on pourra être d'accord ou en complète opposition sur ce qui est à faire ou pas.

Pour ma part j'ai conscience que mes valeurs alimentaires ne seront pas les mêmes que pour d'autres, en partie, à cause du sport que je pratique. Je fais du body building pour ceux qui découvrent mon blog... Car oui, aujourd'hui je préfère ce mot à la musculation mais, expliquer la nuance entre les deux dans cet article serait un peu hors sujet. Ceci étant dit, j'ai quand même mis en place pour moi même et pour chéri doux des grandes lignes de conduite:

- moins de produits transformés
- moins de sucres raffinés
- contrôle des glucides
- aliments de bonne qualité chaque fois que c'est possible
- chez nous pas de guerre contre les produits laitiers, ni de véganisme.
- pas d'extrémisme dans la façon de manger, pas d'aliments diabolisés.

Je fais référence à ces principes hors saison pour moi, c'est-à-dire hors préparation de compétition où là c'est bien différent, les règles d'alimentation sont très strictes et ne correspondent pas du tout aux mêmes critères. Mais là, c'est une toute autre histoire.

Mon alimentation en bref

Je vous dresse un tableau **des grandes lignes qui régissent mon alimentation au quotidien**. Ma façon de manger correspond à ma pratique sportive.

Je ne consomme aucun produit sucré, pas de biscuits, pas de bonbons, ni même de yaourts ou autres produits aromatisés. J'évite le plus possible les produits transformés.

J'aime la saveur sucrée donc j'utilise de l'édulcorant au besoin.

Je contrôle aussi la quantité de fruits à cause du fructose et de leur apport en glucides, et lorsque j'en mange je les choisis avec un indice glycémique bas et selon leur teneur en glucides.

Je gère mes apports en glucides en fonction de mes dépenses caloriques. Mais je ne les supprime pas. Je privilégie des glucides avec un indice glycémique bas ou moyen.

Je cuisine presque toujours sans huile, je rajoute l'huile après. Il ne s'agit pas d'éliminer les huiles au contraire notre corps a besoin de bon gras.

Je consomme pas mal de protéines, essentiellement des œufs, du poulet, des viandes maigres et tous types de poissons et de fruits de mer ou crustacés. Je consomme également de la viande rouge mais j'évite toutes les viandes grasses.

Chez moi pas de fritures ni de plats en sauce.

Je mange beaucoup de légumes et pas mal d'oléagineux.

Je consomme du fromage blanc et aussi des yaourts nature.

Et deux choses sacrées pour moi le chocolat noir et le beurre de cacahuètes.

Pour ce qui est des boissons : de l'eau, du café et de temps en temps un soda zéro, même si on le sait tous ce n'est pas exceptionnel non plus.

Les difficultés

Bien évidemment **l'alimentation c'est le nerf de la guerre**. Manger sainement ça demande un peu de discipline et ce n'est pas simple tous les jours. Voici les principales difficultés auxquelles j'ai du faire face lorsque j'ai voulu contrôler mon alimentation.

Le budget

La difficulté c'est que bien manger coûte cher.... en tout cas là où je vis, à la Réunion, ce n'est pas simple. Des produits de bonne qualité, un peu de bio, du poisson frais, de bonnes huiles, des oléagineux... le budget course explose très vite.

La lassitude

Manger sain implique de manger souvent les mêmes aliments et c'est parfois peu motivant et c'est là que les choses se corsent si on n'a pas une stratégie pour y remédier.

La gestion du temps et des repas

Quand on rentre tard le soir et qu'on a pas prévu ce qu'on allait manger ni le soir même ni le lendemain midi, cela nous pousse à consommer des produits déjà préparés ou à acheter des plats déjà cuisinés. On le sait tous, en général ces plats sont trop riches, trop gras, trop salés... Mais il faut bien manger et la solution de facilité ou de sauvetage est toute trouvée.

Les tentations

Tout autour de nous invite à mal manger. Parce qu'en plus, la plupart du temps ce qui n'est pas sain est bon. Depuis le resto, la table des amis ou de la famille et le supermarché, tout est trop sucré, trop gras, trop salé mais si tentant.

Notre rythme de vie nous donne la sensation de toujours manquer de temps et du coup cuisiner n'arrive pas en tête des choses qui sont priorisées et selon l'endroit où l'on vit, manger sain au resto ou à emporter se révèle être un véritable défi.

Le sucre

Le sucre est partout. Il nous fait du bien et est addictif. Le réduire et ne pas succomber aux pulsions sucrées a été un véritable challenge....

Les solutions

Je vais vous faire part de ce qui, pour moi, a fonctionné. Ce n'est pas simple tous les jours mais si on s'y tient ça fonctionne et cela permet de palier aux difficultés évoquées auparavant.

L'organisation

Savoir ce que l'on va manger à l'avance, faire ses courses en fonction et se laisser du temps pour préparer tout ça c'est à mon avis le nerf de la guerre.

Je ne suis pas adepte du meal prép. J'ai essayé et pour moi ça ne fonctionne pas. Soit je fais trop de certains aliments et je me retrouve en mode gaspillage soit je n'en fais pas assez et c'est la panique. Parfois certaines choses préparées à l'avance ne tiennent pas bien la durée.

Je préfère faire mon menu de la semaine et prenant en compte les moments que j'ai pour cuisiner. Que ce soit des créneaux de 1h, de 2h ou de 30 minutes j'anticipe et je prévois quand je cuisine pour éviter de rentrer le soir et de réaliser que je n'ai rien de prêt pour le dîner et pour le repas du lendemain midi.

Et une fois que je suis en cuisine, c'est efficacité maximale. Je m'organise dans mes styles de préparation pour tout utiliser en même temps : le four, le thermomix, le micro-ondes, l'auto-cuiseur à riz et les plaques de cuisson.

Un exemple? Dans le thermomix je lance la cuisson des légumes à la vapeur, au four je lance du poulet, le riz à l'autocuiseur, sur les plaques de cuisson je fais griller du poisson, je cuis les pancake du petit déjeuner.

J'agilise le tout et je prépare aussi des légumes crus pour les salades.

Je peux aussi selon les moments lancer mes yaourts, mon pain, mes compotes. Vous l'aurez compris je suis adepte du fait maison.

Je m'arrange toujours pour avoir au moins deux repas d'avance. C'est le minimum pour éviter de se laisser dépasser. Prenez en compte que chéri doux ne mange pas forcément la même chose que moi vu que ses objectifs ne sont pas les mêmes. Les collations sont prévues. J'ai une montagne de petites boîtes, petits sacs et autres choses en tout genre pour prévoir mes repas.

Du coup quand tout est prévu cela limite le gaspillage et permet d'ajuster le budget courses. Mais je vais être honnête, c'est le point qui reste à

travailler pour ma part. J'essaie d'acheter des produits au marché, car moins cher qu'en grande surface, du vrac pour le bio, je fais beaucoup de choses par moi-même, mais même comme ça mon budget courses reste trop élevé.

De plus le fait maison est parfois moins onéreux mais pas systématiquement. Mais c'est meilleur sous tous les aspects : au goût, qualitativement et au moins, je sais ce que j'ai mis dedans.

La créativité

On n'est pas tous des chefs en cuisine et pourtant si on veut manger sain c'est bien de pouvoir varier les façons de cuisiner le même aliment. Sinon on se lasse et notre cerveau nous attire inexorablement vers des aliments moins bons pour la santé.

Pour ma part je m'inspire de ce que font les autres. Je regarde les blogs, les comptes Instagram de ceux qui sont de vrais mines de bonnes idées, simples et rapides.

Lutter contre la monotonie c'est indispensable. Vous avez besoin de vous en convaincre ? C'est pareil dans le couple, non?

Des exemples :

Le blanc de poulet fait partie très régulièrement de mes repas. Si je devais me contenter de les passer à la poêle avec du sel et du poivre je déprimerais rapidement.

Du coup je les fais aussi en papillote, je les mixe avec diverses épices et j'en fais des steak hachés, je les fais au curry, à la tomate, à la chinoise avec une marinade au soja, au massalé, en carry (recette créole)....bref je varie les couleurs, les aspects et les odeurs.

Certains aliments sont plus difficiles à varier comme les haricots verts par exemples... et bien j'en fais de la purée, un velouté.... Ça change pas le goût mais ça trompe l'oeil et le cerveau.

C'est la même chose pour le petit-déjeuner : gaufre, pancakes, crêpes, muffin , bowlcake, porridge, les idées ne manquent pas et pour ça il est bien de préparer le petit-déjeuner la veille pour ne pas se réveiller 30 minutes plus tôt chaque jour.

Le visuel

La présentation du plat est essentiel. Je joue avec mes assiettes. J'adore prendre quelques minutes de plus pour les dresser plutôt que de les

servir en mode « cantine ».

Je pense que là, quelques photos valent mieux que beaucoup de mots. Si c'est joli on a plus envie de manger. Je publie régulièrement des photos de mes repas sur Instagram, en story. Ce ne sont pas des photos type « shooting » d'assiettes, vu que c'est juste pour du partage et donner des idées. Pour de belles photos professionnelles les comptes Instagram pour vous inspirer ne manquent pas.

Le mental

Pour moi vivre sainement n'est pas un objectif mais un mode de vie. Donc manger sainement est aussi un mode de vie. Pourtant, les gens semblent étonnés quand ils me disent « mais ça doit être dur de pas manger ceci ou cela ». Eh bien non! Pourquoi parce que je suis une wonderwoman ou que je n'aime pas manger? Pas du tout! Je suis une vraie gourmande! Mais j'aime ce que je mange et j'apprécie mes repas. Je ne suis pas frustrée donc pourquoi ce serait difficile? Je ne suis pas au régime, je mange à ma faim et je n'ai donc pas de fringales. Du coup quand tout est équilibré dans notre tête tout va pour le mieux. Car oui j'ai des choses à gérer mais je me rappelle à chaque fois pourquoi j'ai choisi ce mode de vie : un esprit sain dans un corps sain. Je veux vivre en bonne santé et j'ai conscience que ce que je mets dans mon assiette y contribue grandement. On n'a aucune garantie en mangeant bien alors en mangeant n'importe quoi à mon avis, on n'augmente pas ses chances.

Je sais gérer mes pensées et me rappeler les effets négatifs de ces aliments qui certes m'apportent du plaisir immédiat, mais pas sur le long terme. Quand vous craquez sur n'importe quelle « cochonnerie », rappelez-vous juste que ce n'est pas par faim mais dicté par je ne sais quel programme dans votre petite tête. Apprendre à contrôler les messages envoyés par son cerveau est pour moi une autre clé de réussite.

Pour autant j'ai parfois des moments de craquage. Surtout pour le sucre...

Le sucre

Arrêter les produits sucrés a été le plus dur et reste le plus compliqué à gérer. Dans ma famille un repas se termine toujours par une note de sucré. Du coup supprimer les desserts en tout genre a été une vraie torture. Je suis donc passée par des phases de transition.

J'ai conservé longtemps un yaourt ou un fromage blanc avec de l'édulcorant le midi et un carré de chocolat noir le soir. J'ai essayé toutes sortes de recettes allégées... et finalement j'ai décidé de ne pas supprimer mon chocolat du soir et de consommer mon yaourt si j'en avais envie le midi. Mais je suis parfaitement capable de m'en passer.

Qu'est-ce qui a changé? À vrai dire pas grand chose, mais j'ai juste pris l'habitude de ne pas en manger et j'ai fini par m'y faire. Pas de recette miracle donc...

Je sais aussi que mon petit déjeuner sera sucré donc ça me convient. Je me rappelle aussi les bénéfices sur mon corps, ma cellulite, ma masse grasse et ça prend le dessus sur mon envie de sucré. Aujourd'hui, avant de craquer pour une barre chocolatée, je vais y réfléchir à deux fois. En effet, je préfère savourer mon bowlcake du matin ou mes pancakes et je sais que 24h plus tard j'aurai à nouveau du sucré.

Accepter de faire des entorses à son mode de vie

Quelque soit les aires de sa vie, rien n'est uniforme, lisse et sans imprévus ou retournement de situation.

On a parfois des phases différentes. Envie de manger sucré, gras. Envie de manger quelque chose de différent, on est invité, on va au resto ou on a juste envie de se faire un énorme menu Burger King avec un méga dessert plein de chocolat, et bien il faut le faire et profiter de ce moment sans culpabilité. Ce n'est pas parce que vous ne faites plus de sport un jour que vous n'en ferez plus jamais. Si vous avez dépassé votre budget mensuel et que vous êtes un peu à découvert ce n'est pas la fin du monde. Il vous suffira de réajuster le mois suivant.

Là où cela devient un problème c'est quand vous tombez dans un excès plus difficilement réparable... que vous trainerez longtemps ou très longtemps. Si votre découvert devient si conséquent que vous le traînez plusieurs mois voire plusieurs années... Cela n'est donc plus qu'une entorse à votre mode de vie que vous avez fait mais peut-être un total dysfonctionnement voir un changement de cap.

Un style de vie implique des moments de folie, des moments de risques, des moments de déconnection, de non contrôle. On a une ligne de conduite que l'on adopte au quotidien mais savoir sortir des sentiers battus de temps en temps ça fait du bien aussi. Les petits excès, les choses moins saines peuvent faire partie de notre équilibre de vie si c'est pas tous les 3 jours voire toutes les semaines selon comment réagit notre corps. Et c'est bien connu ce n'est pas la venin qui tue mais la dose!

Conclusion

Adopter une alimentation saine c'est changer ses habitudes, ses réflexes de manière durable tout se rappelant une chose, nous ne fonctionnons

pas de manière linéaire. Il est on ne peut plus normal d'avoir envie d'autre chose, de craquer, de se poser des questions, d'avoir des doutes. Mais il est aussi normal que tout se passe bien quand on est totalement en phase avec le mode de vie que l'on a choisi. On est tous différents donc nos réactions sont différentes. Si ce que tu fais ne fonctionne pas pour toi, il te faut insérer des changements pour que ce soit le mieux possible pour toi. Vivre sainement c'est, à mon avis, vivre en paix, en harmonie avec ses choix, ce ne doit pas être une torture en permanence. Mais là, ce serait le thème d'un autre article!

Je vous en réserve deux autres sur la même problématique : vivre sainement, le sport et vivre sainement : le développement personnel.

À très vite.

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog d'Emmanuelle. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Vous êtes extrêmement faillibles (et parfaits) !

Un article écrit par Mickaël du blog [Courir un Trail](#)

Avez-vous déjà compté le nombre d'injonction à être parfait autour de vous ? En l'espace d'une journée, combien d'agression de ce genre subissez-vous ?

Sur les publicités dans la rue, **des corps inhumains qui veulent vous faire croire qu'il faut devenir comme eux.**

Sur les réseaux sociaux (Facebook, Strava, Instagram...), **des inconnus qui partagent leur vie fabuleuses où ils ont réussi à triompher de leurs défis.**

Dans votre tête, **des pensées qui vous convainc que vous devriez faire plus d'effort, être mieux, être un peu moins gros, un peu plus musclé, plus soigneux, moins maladroit.**

Bien sûr, notre cerveau est bien fait. Il fait le tri. Ne rend conscient que ce qui est inhabituel. Tant pis si cela alourdit la charge mentale, **il faut bien continuer à vivre avec le sourire.**

J'aime beaucoup découvrir la vie d'ultra-traileurs, d'aventuriers, des maîtres d'arts martiaux... C'est pour moi une source d'inspiration de pouvoir remarquer leurs particularités, et comment ils sont devenus ce qu'ils sont maintenant.

Eh bien franchement, **la plupart n'aurait pas eu un profil Instagram très sympathique à suivre.**

Vous savez quelle est la différence entre un mur Facebook, un profil Instagram, un compteur Strava et un être humain ?

La Réalité.

Je clame haut et fort que les personnes derrière les comptes des réseaux sociaux n'existent pas. Pas plus que les mannequins de magazines. Pas plus que moi.

C'est humain, on cherche à mettre en avant la meilleure partie de nous-même. C'est valorisant, et **cela permet de faire taire l'angoisse du vide, l'angoisse de n'être rien, ou si peu.**

Du coup, l'image que vous recevez de moi est évidemment fausse. C'est pour cela qu'autant que possible, je cherche à être sincère sur mes projets, mes défis, mes échecs, mon cheminement.

Cette impression que les autres réussissent mieux que nous fait apparaître un problème mathématique. Lorsqu'on demande aux gens s'il est important d'avoir des modèles à suivre, la plupart répondent oui. Mais quand on leur demande s'ils pensent pouvoir inspirer les autres, la plupart répondent non.

Tant de perfection autour de nous, et pourtant si peu de figure réellement inspirante ?

Je vous l'ai dit, si [Scott Jurek](#) (un des meilleurs ultra-traileurs des années 2000), Mike Horn (un aventurier hors pairs), Morihei Ueshiba (fondateur de l'Aïkido) avaient été dans la génération réseaux sociaux quand ils se sont construits, ils auraient eu du mal à avoir des followers... Et pourtant, ils sont devenus ce qu'ils sont aujourd'hui.

Ne vous fiez pas aux apparences, la vie est un cheminement pour tout le monde. **La Vie, ça fait mal, et on crève à la faim, comme le dit [David Manise](#), instructeur de survie...**

Si vous êtes en train de lire cette article, certainement que les concepts de vivre sainement vous parle.

J'ai déjà cherché à démolir un premier paradigme : le fait qu'il y a des gens qui réussissent, et d'autres non.

J'aimerais maintenant en détruire un autre : celle de la vie saine.

Allons-y gaiement !

Non, la définition de "vivre sainement" ne fait pas l'unanimité ! Ni en matière d'alimentation, de cadre de vie, de relation, de pensée, de religion, d'activité physique...

Je sais de quoi je parle, j'ai cherché à savoir ce que c'est que de vivre sainement, j'ai cherché des réponses. Je me retrouve maintenant avec dix fois plus de questions que de réponses...

"Mais oui, c'est ça, tout est relatif. Y'a que la Vodka qui est absolue!" dit un lecteur blasé, en sirotant sa bière.

Oui, mais non. Tout n'est pas relatif.

J'invite chacun à réfléchir à sa propre conception d'une vie saine. Si le fait

de s'engager sur une vie saine consiste à se rajouter du stress latent dans le quotidien, alors, ce n'est pas aller vers une vie saine.

Avant de chercher à avoir une vie plus saine, il s'agit d'abord, à mon humble avis, de mettre du sens.

C'est la méthode des 5 pourquoi.

Vous souhaitez mettre en place une nouvelle manière de vous nourrir, une activité physique, de la méditation ? Jouez le jeu des 5 pourquoi. C'est très simple. Il suffit de se demander pourquoi. 5 fois de suite.

Je veux manger mieux

Pourquoi ?

Pour être plus mince.

Pourquoi ?

Car je ne m'aime pas comme ça.

Pourquoi ?

J'ai l'impression que les autres ne m'estiment pas

Pourquoi ?

J'ai besoin que les autres m'estiment.

Pourquoi ?

Car j'ai peur d'être abandonné.

Ce n'est qu'un exemple. Parfois, 3 pourquoi peuvent suffire pour aller au fond, parfois, il en faut plus. Ce n'est pas toujours nécessaire d'aller au fond là maintenant. Cela peut attendre. Mais mettez du sens dans votre vie avant de signer corps et âme dans une vision étriquée de ce que pourrait être une vie saine pour vous.

Après, libre à vous de vous engager sur telle ou telle voie, méthode, sport, spiritualité. Mais au moins, vous aurez réfléchi à des raisons un peu plus profondes que celles qui sont dictées par la société. Et donc, vous aurez plus de raison d'aller jusqu'au bout.

Tout n'est pas relatif. Fumer, c'est mauvais. Manger trop (qu'importe quoi), c'est mauvais. Mais je ne vous demande pas de ne pas fumer, de ne pas faire la fête... Non, mais **mettez du sens petit à petit dans ce que vous**

faites. Manger une bonne glace pour fêter un moment social est extrêmement moins nocif que de se suicider à la pâte à tartiner. **Et pour être bon juge, de temps en temps, acceptez-vous de vous soumettre à quelques pourquoi...**

Derrière les portraits édulcorés qu'on retient des grands hommes et des grandes femmes, il y a des êtres humains qui, ma foi, ne sont pas différents de vous et moi. Ils ont leurs thématiques et leurs manières d'y répondre. Mais ils ne sont pas parfaits.

Ou plutôt si, ils sont autant parfaits que vous. Car ils font du mieux qu'ils peuvent là, maintenant, exactement comme vous. Et comme moi.

Et comme vous le savez, [l'erreur fait partie du succès](#) .

Je suis faillible

Si je fais une erreur, c'est okay. Deux erreurs, c'est encore okay. Si j'en fais plus, ce ne sont plus des erreurs. C'est le contexte qui n'est pas ou plus adapté. Donc je cherche à savoir pourquoi, j'ajuste. Il n'y a rien ni personne à blâmer.

J'ai un programme d'étirement. Je m'y tiens pendant deux semaines. Puis je loupe une séance. Puis celle d'après. Et encore celle d'après. Pourquoi ? La séance est-elle trop longue, éprouvante, ou au contraire trop facile ? Est-ce que je suis trop fatigué ces derniers temps ? Répondre à la fatigue par des étirements n'est pas très judicieux... Ai-je besoin de changement ? Et si je remettais une routine à base de yoga plutôt ?

Ce qui a été adapté à un moment dans ma vie ne l'ai plus forcément maintenant.

Dans les arts martiaux japonais, il y a un concept important, c'est shoshin – l'esprit du débutant. À chaque instant, avoir un esprit neuf, qui découvre, sans supporter des préjugés, sans porter les traumatismes passés. Alors, je sais que je suis à chaque fois une nouvelle version de moi-même, et je construit à partir de ça, et non à partir d'une vieille image désuète de ma personne.

Et vous, ça vous dit d'essayer ?

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Mickaël. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Vivre sainement : difficultés au quotidien et astuces pour les surmonter

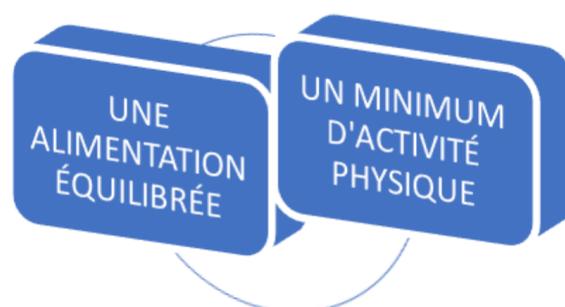
Un article écrit par Lina du blog Premier Pas vers une Nouvelle Vie

Vivre sainement est probablement ce dont rêvent la plupart d'entre nous. Mais le quotidien et nos faiblesses nous tiennent souvent bien éloignés de cet objectif vertueux.

Mon histoire est assez banale : je suis gourmande et plutôt fainéante, ou disons « sédentaire », et j'ai toujours su que ce n'était pas bien. Alors, pendant des années, j'ai dévoré une littérature impressionnante sur le sujet à la recherche de solutions miracles, j'ai pris d'innombrables bonnes résolutions, je me suis imposé toutes sortes de plans draconiens, pour finalement être rattrapée, à chaque tentative d'améliorer mon hygiène de vie, par ma gourmandise et mon attrait tout relatif pour les activités physiques. De petites victoires en grosses déceptions, au fil des ans, j'ai pris 20kgs et me suis retrouvée avec un diabète de type 2. Ma machine s'encrassait de plus en plus, une fatigue générale s'est installée et comme je n'ai pas su réagir, j'ai fini par m'écrouler.

Pour me relever, j'ai compris qu'il fallait que j'en revienne à l'essentiel, aux fondamentaux et j'ai tout repris à zéro. Avec l'aide de spécialistes, j'ai analysé mes comportements et appris à traiter ce sujet de façon plus réaliste. Les recettes miracles ne sont que des illusions, parfois dangereuses, et nos faiblesses comme les difficultés du quotidien font partie intégrante de la vie. Il faut apprendre à les gérer plutôt que de rêver d'un idéal qui n'existe pas. Aujourd'hui, mon mode de vie n'est pas parfait, mais j'ai perdu 17 kg, j'ai une activité physique régulière, j'apprends à connaître et à accepter mes faiblesses et j'ai développé quelques outils pour les gérer et surmonter mes difficultés au quotidien. Voilà ce que je voudrais partager avec vous.

Rappelons tout d'abord que vivre sainement tourne essentiellement autour de deux choses :

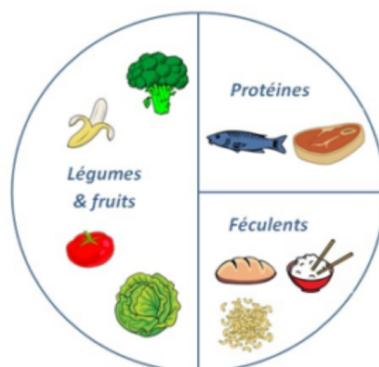


Pour ces deux domaines, je vais vous exposer les difficultés que je rencontre au quotidien et vous présenter les astuces que j'ai mises en place pour les gérer.

Pour manger équilibré

On a écrit tant de choses sur ce que devrait être notre alimentation que l'on finit par ne plus voir l'arbre au milieu de la forêt ! Et si l'on commençait par faire simple en se contentant de quelques principes de base qui serviront de cadre à nos choix ?

- L'équilibre alimentaire se conçoit dans la durée, sur une semaine par exemple : il n'est pas nécessaire que chaque journée soit parfaite
- Il faut manger de tout, en quantité raisonnable
- Ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé (se rappeler que le sucre est addictif : plus on en mange, plus on en a envie...)
- Une assiette idéale, c'est 1/4 de protéines, 1/4 de féculents et 1/2 de fruits et légumes



- Il est important de cuisiner et de réserver les plats industriels et les aliments ultra-transformés à un usage tout à fait occasionnel.

En résumé : on peut manger de tout, mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Voilà pour la théorie. Voyons maintenant les difficultés et les astuces pour y répondre.

1. Les difficultés auxquelles je fais face

En pratique, même si j'ai en tête les principes ci-dessus, le quotidien est

parfois compliqué. Mes principales difficultés sont les suivantes :

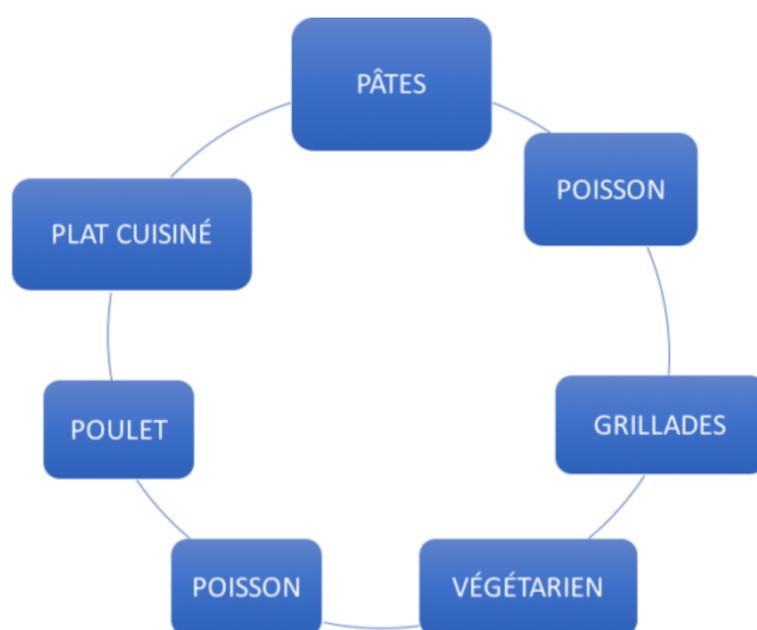
- Je mange souvent n'importe quoi parce que je n'ai pas prévu mon repas (je rentre tard du boulot, je suis fatiguée et du coup, je me jette sur la première chose qui me tombe sous la main, et en général ce ne sont pas des légumes ...).
- J'ai parfois des pulsions alimentaires, des envies irrésistibles de chocolat ou de chips.
- Je vais souvent au restaurant et je craque évidemment sur les plats les plus copieux, genre cordons bleu crème et frites, avec un dessert en prime.

2. Mes astuces

- Pour les repas au quotidien

Je prépare dorénavant un **plan de menu hebdomadaire**, affiché sur mon frigo. En fait, j'ai plusieurs trames hebdomadaires déjà toutes prêtes. Pour les constituer, j'ai commencé par répertorier nos plats et aliments préférés, parce qu'il est important de manger ce que l'on aime pour que le plan tienne dans la durée. Puis je les ai répartis sur les jours et les semaines, de manière à éviter les excès et en privilégiant des aliments frais, sains et non transformés.

Je ne vise pas un programme alimentaire trop draconien, mais pour manger varié, j'essaie de faire en sorte que sur les 7 jours de la semaine, il y ait des plats de type différents :



Pour éviter le « trop sucré » (c'est ma grosse faiblesse) et le « trop gras », j'exclus, pour 3 ou 4 dîners par semaine, le sucre, les féculents, les fromages et yaourt, et bien sûr toute forme de pâtisserie/viennoiserie : je

privilégie ces soirs-là les légumes et les protéines maigres. Et pour tous les autres repas de la semaine (y compris petit déjeuners et déjeuners), j'essaie simplement d'être raisonnable. Un tel programme alimentaire ne change pas fondamentalement mes habitudes de vie, mais me permet d'équilibrer ma semaine de façon plutôt satisfaisante.

Chaque plan de menu est assorti de sa liste de course, prête d'avance : cela m'évite de m'égarer dans les rayons dangereux en faisant mes courses. Récemment, je suis même passée aux achats sur le drive de mon supermarché : là plus de tentations possibles. Chez la fermière chez qui j'achète mes fruits et légumes frais, il y a moins de risques (lol).

- Pour les pulsions alimentaires

Pour contrer ces pulsions, la première chose que j'ai faite, c'est de « **nettoyer** » **mes placards** de toutes les tentations auxquelles je n'arrive pas à résister (chocolat, gâteaux de toutes sortes, pâte à tartiner, chips, cacahuètes, etc.). Je réserve ces plaisirs pour les sorties ou invitations, ou un achat vraiment occasionnel et en très petite quantité. Plus question d'avoir trois tablettes de chocolat en réserve.

Mais cette purge n'était pas suffisante. Il m'a aussi fallu comprendre mes pulsions et apprendre à les maîtriser : le chocolat – par exemple – ne disparaîtra pas de la surface de la terre et m'en priver totalement ne ferait que renforcer mes envies, me rendant encore plus vulnérable à la moindre tentation. Alors j'ai décidé d'assumer que je suis fan de chocolat et d'intégrer régulièrement dans mes menus des desserts chocolatés. Sauf que je ne cède plus à mes envies de façon inconsidérée, mais qu'elles sont **encadrées dans une alimentation globalement équilibrée**.

- Pour les restaurants et invitations

Pas question de vivre comme un ermite : ma vie sociale est importante et je n'ai pas envie de me priver de ces sorties. J'ai donc appris à les gérer et comme pour mes plans de menus hebdomadaires, le mot clé de cette gestion est l'« anticipation ».

Avant d'aller au restaurant, je consulte si possible sa **carte sur internet** : choisir mes plats tranquillement à la maison me permet d'alléger les autres repas de la semaine en conséquence. Mes choix sont aussi plus réfléchis que pour une commande spontanée faite en arrivant au restaurant.

Si une telle anticipation est impossible, je conclus une sorte de contrat avec moi-même : ok ce soir je m'offre des profiteroles au chocolat pour le

dessert, mais du coup je vais faire l'impasse sur les frites et demander des légumes à la place pour accompagner ma viande ou mon poisson.

J'avoue que le résultat n'est pas toujours garanti à 100% : parfois mes bonnes résolutions s'évaporent devant le tableau des suggestions du chef qui sont juste irrésistibles. Mais pas de panique : je suis maître de mes repas à venir et comme l'équilibre se fait sur la durée, je peux toujours rectifier le tir à posteriori.

Si je suis invitée, je mange **une pomme avant de partir**, sachant que l'apéro est pour moi le piège le plus dangereux. Si j'arrive le ventre vide, bonjour les dégâts ! Mais pour le reste, je profite de l'invitation et fais honneur au repas : j'évite simplement de me resservir et prévois de manger léger le lendemain.

Pour bouger plus

1. Les difficultés auxquelles je fais face

Elles sont plutôt classiques et je suis sûre que nombre d'entre vous se reconnaîtront en elles :

- (a) le manque de temps,
- (b) le manque de motivation et
- (c) les mauvaises excuses.

2. Les astuces

Pour me réconcilier avec l'activité physique, j'ai commencé par **déculpabiliser** : je ne suis pas fan de sport et c'est mon droit ! Pour vivre sainement, il n'est pas nécessaire de fréquenter les salles de sport. Bouger au quotidien c'est aussi bien : mieux vaut d'ailleurs **marcher 30mn tous les jours** que de s'inscrire dans un club de sport que l'on ne fréquentera qu'à l'occasion (j'en ai dépensé des sous, pour des abonnements... euh.... disons, peu rentables).

- Pour ce qui est du manque de temps

Pour éviter que le manque de temps dans une journée surchargée ne me rattrape, j'ai pris l'habitude de **marcher le matin au réveil**. J'en ai fait une véritable **routine matinale** qui avec le temps m'est devenue quasiment indispensable :

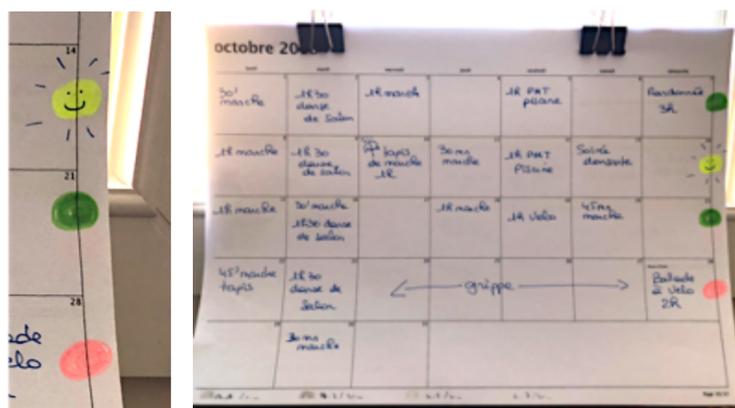
- je me lève un peu plus tôt
- je ne m'impose aucune durée, je m'engage juste à marcher « un peu »
- me croirez-vous si je vous dis que les 30mn qui étaient mon objectif initial sont vite devenues une heure, voire plus ? Et pourtant c'est vrai. Parce que j'en ai fait un **moment de plaisir qui me corresponde** : moi qui adore lire et n'en ai pas trop le temps, je marche avec un casque sur les oreilles au son d'un livre audio : bingo ! Deux pierres d'un coup et question gestion du temps c'est plutôt une réussite.

- S'agissant du manque de motivation

On se motive plus facilement pour quelque chose que l'on aime, non ? C'est ainsi que ma marche matinale est devenue plus motivante quand elle s'est transformée en moment de lecture audio. Le matin, c'est MON moment, ma bulle : je sors respirer et j'aime ça.

Pour compléter ma marche matinale, je me suis tournée vers des **activités ludiques** : du coup, je n'ai plus l'impression de faire du sport, mais de m'amuser. Je pratique la danse de salon, la randonnée, etc, autant d'occasions de rencontrer des amis : cela aussi, ça motive.

Enfin, le fait de **suivre mes progrès** entretient ma motivation. Mon astuce ? Un tableau sur lequel je note ce qui m'a fait bouger. Je ne me fixe pas d'autre objectif que celui d'avoir quelque chose à mettre dans la case journalière le plus souvent possible. En fin de semaine, je marque les résultats d'un signe : 0 à 1 case remplie, c'est un rond rouge, parce que ce n'est évidemment pas suffisant ; 2 à 3 cases, le rond devient orange, on s'améliore ; 4 à 5 cases, c'est un rond vert, pas mal du tout ; 6 à 7 cases, c'est un grand rond jaune, un soleil de grand succès. Mon tableau trône sur mon rebord de fenêtre, je le vois tous les jours, et il me rappelle mes objectifs et mes succès.



- Quant aux mauvaises excuses

Ma marche matinale est mise en péril chaque fois qu'il pleut : évidemment, je ne sors pas ! Ah la bonne excuse ! Et bien non : j'ai investi dans un

tapis de marche, idéal pour les jours de mauvais temps. Le plaisir « lecture audio » reste le même, donc pas de raison de ne pas chausser mes baskets ! L'astuce, c'est **de prendre conscience de ses « mauvaises excuses » et d'y chercher une parade.**

Pour conclure, je voudrais souligner que, selon mon expérience, il existe quelques **principes de base** fondamentaux pour mettre en place un mode de vie sain.

Il ne faut pas chercher à révolutionner son mode de vie : On a souvent tendance à se fixer un objectif idéal, mais qui est tellement éloigné de notre mode de vie actuel, qu'il est juste illusoire de penser pouvoir s'y conformer à long terme. J'ai découvert que de petites choses peuvent aussi produire avec le temps de grands effets.

Il faut être indulgent avec soi-même et patient : Adopter un mode de vie plus sain demande d'instaurer de nouvelles habitudes et ce n'est pas du jour au lendemain que cela pourra se faire. Il faut se donner le temps de changer pas à pas. Le parcours sera semé d'embûches et de rechutes. C'est un fait objectif et incontournable. Cependant, un raté sur le parcours n'est pas une défaite, c'est juste un pas de plus vers l'ancrage de la nouvelle habitude. Donc pas la peine de vous flageller. (Voir mon article sur changer une mauvaise habitude).

Enfin, pour un résultat durable, **il faut apprendre à redresser la barre lorsqu'il le faut** : La vie n'est pas un long fleuve tranquille et, même si les choses nous semblent bien acquises, des circonstances vont inévitablement se présenter pour nous faire quitter « le droit chemin ». Une fois les nouvelles habitudes prises, il faut donc mettre en place des moyens pour garder le cap, pour être conscient des tentations auxquelles nous cédon, pour pouvoir redresser la barre au plus vite. Mais le jeu en vaut la chandelle, non ?

Je suis sûre que vous avez, vous aussi, plein de trucs et astuces pour une meilleure hygiène de vie. N'hésitez pas à les partager dans les commentaires ci-dessous. Vos questions seront également les bienvenues.

Bonne route vers une vie plus saine, mais qui vous corresponde vraiment.

« Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin ». Swami Vivekananda / Raja-Yoga

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Lina. Ou partagez-le ! Pour ça, cliquez ici.



COOKING IS
LOVE
YOU CAN TASTE

Vivre sainement: un challenge au quotidien!

Un article écrit par Nathalie du blog [Art R](#)

Chaque jour qui passe en Occident nous plonge dans une course effrénée des actions à enchaîner. Nos prises de repas se déroulent souvent sur le pouce. Combien d'établissements concernés se nomment comme cela d'ailleurs? Il suffit d'introduire « sur le pouce » dans un moteur de recherche sur le net pour constater un résultat éloquent!

Mes problèmes au quotidien pour vivre sainement démarrent de ce point précis. Et je suppose qu'il en va de même pour chacun.e d'entre nous...

Quelle est cette difficulté rencontrée chaque jour pour vivre sainement?

La vitesse d'ingestion est mon challenge! J'ai peu de temps pour chaque chose à effectuer, y compris pour manger. Et pourtant je sais pertinemment l'importance de la mastication à répétition. Si je la zappe, et je le fais souvent, ma santé, comme ma ligne sont en danger!

Mieux vaut favoriser les mets du type méditerranéen qui utilisent ce qui pousse dans la terre ou sur les arbres.

Ceci exclut les recettes préparées industriellement, la pizza, ...

Tout ce qui s'éloigne de son aspect premier, naturellement présent dans la nature posera plus de problèmes.

La sensation de satiété est primordiale pour moi, pour éviter de succomber à l'envie de grignoter n'importe quand et n'importe quoi.

La solution trouvée est de manger, c'est-à-dire de mâcher en conscience.

Il est essentiel de prendre le temps de savourer avec lenteur ce qui a été choisi comme repas.

Pour des saveurs augmentées, je recommande vivement les produits biologiques.

Pas question de finir le tout en moins de 15 à 20 minutes et ce, quel que soit la quantité à disposition!

Cette façon de procéder augmente notre niveau d'énergie, l'efficacité de nos processus de digestion et allège l'organisme.

Comment se défaire du problème pour vivre sainement au quotidien?

Manger en conscience des saveurs offre du plaisir et réoriente peu à peu nos goûts alimentaires.

Suite à cet entraînement du corps et de l'esprit, un rejet naturel de tous les excès nuisibles présents dans certaines préparations s'opère peu à peu.

Tout ce qui est trop salé, sucré, gras et chimique sera naturellement repoussé. Cela deviendra simplement désagréable, inacceptable, voir immangeable ou imbuvable.

Une auto-discipline répétée engendre une nouvelle habitude!

En trois mois, le corps accepte qu'il s'agit d'une habitude et le défi de volonté est gagné !

Dans le cerveau, une connexion neuronale sérieuse s'effectue en trois mois, le sillon neuronal est créé.

La route neuronale s'installe entre 3 et 6 mois.

Et l'autoroute neuronale prend place à partir de 6 mois. L'automatisme est né!

Au final, lutter pour prendre le temps équivaut à gagner en énergie, force, beauté, bien-être, etc.

L'avez-vous déjà remarqué?

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Nathalie. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).



Émotions, pulsions et craquages alimentaires : confidences

Un article écrit par Laura du blog [Sans Sucre](#) S'il vous plaît

Depuis bien deux ans maintenant, j'ai une bonne hygiène de vie. Je mange sainement, sans sucre au quotidien, et fais du sport régulièrement. J'ai réussi, tant bien que mal, à surmonter mes plus grosses difficultés passées (notamment une relation très malsaine avec la nourriture) et ai adopté un mode de vie sain mais surtout, et c'est important, un mode de vie qui me correspond, à moi et mes attentes.

Mais même si, comparé au passé, je parviens à maintenir ce mode de vie assez aisément, **ça ne veut pas dire que c'est tout le temps facile et que je gère tout à la perfection**. Évidemment que non. Vous faire croire ça serait de l'hypocrisie totale (je serais une grosse mytho si vous préférez). Bien sûr que je rencontre encore quelques obstacles. Certaines de mes difficultés n'ont pas totalement disparu et il arrive que, de temps en temps, elles me fassent faire fausse route.

De nos jours, sur nos blogs et sur les réseaux sociaux, et surtout depuis que la "mode" du *healthy* est à son apogée, on renvoie souvent l'image de personnes à la vie parfaitement saine. C'est normal puisqu'on publie généralement nos meilleurs moments. Mais ce qu'on publie n'est qu'une infime partie de notre réalité. Une réalité qui n'est jamais aussi facile ni parfaite. Non, ce n'est pas toujours tout beau tout rose dans ma vie et je n'ai pas envie de donner cette impression. Moi aussi, j'ai mes faiblesses et j'avais besoin de vous en parler ici, dans cet article.

Attention, je le rappelle, c'est totalement OK de ne pas avoir un mode de vie 100% sain. On a aussi le droit de se faire plaisir et de se détendre avec des choses ou activités un peu moins saines (en mode *Have a break, have a Kitkat* !). Parce que, zut alors, c'est la vie quand même ! Mais c'est OK si c'est fait, la majorité du temps, avec modération. Ce qui n'est pas toujours la chose la plus évidente à faire, qu'on se le dise.

Cet article n'était pas facile à écrire ni à publier. Mais je voulais être entièrement transparente sur ce sujet. Considérez-le comme un article *confidences*. Des confidences qui, à mes yeux, sont importantes. Car quand tout va bien, tout va bien, c'est cool. Mais quand ça ne va pas, ça ne va pas, et c'est aussi bien de se le dire et de ne pas en avoir honte (pas vrai, Laura ?).

Une de mes plus grandes difficultés, c'est **mon impuissance face à mes petites pulsions alimentaires, très souvent liées à mes émotions**. Vous savez, cette envie ou ce besoin soudain et quasi irrésistible de manger quelque chose alors qu'on n'a même pas faim. Ça vous dit quelque chose ?

Attention, petite parenthèse. Ici, quand je parle de *pulsions alimentaires*, je ne parle pas des fameux *écarts*. Ceux-ci font entièrement partie d'une alimentation équilibrée car ils nous aident à tenir psychologiquement sur la durée et à garder notre organisme réactif. Je ne parle pas non plus des *compulsions alimentaires* (dont j'ai été adepte quelques années et pour lesquelles je consacrerai un article prochainement) qui sont bien plus graves, plus violentes et plus fréquentes, et qui relèvent du trouble du comportement alimentaire. Souvent les termes s'entremêlent et on a du mal à cerner vraiment de quoi on parle. C'est pour ça que je préfère le préciser. Pour moi, en tout cas quand j'en parle ici dans cet article, les pulsions se trouvent entre les deux. Elles ne sont généralement pas aussi excessives ou brutales, ni aussi fréquentes que les compulsions, mais ce ne sont pas non plus des écarts vraiment contrôlés ni prévus.

Alors oui, de temps en temps, il m'arrive d'avoir des petites pulsions qu'il m'est difficile de contrôler. Bien que parfois, aucune raison apparente ne semble justifier ces pulsions, souvent elles surviennent lorsque quelque chose me tracasse ou quand je ne vais pas bien. Un moment de solitude, d'ennui, une journée stressante, ou un coup de mou... bref, une émotion désagréable et hop ! Je craque et je mange.

Cependant, je dois dire que j'ai fait d'énormes progrès de ce côté. Même si cette difficulté est toujours d'actualité et me joue encore des tours de temps à autres, je craque beaucoup moins souvent que dans le passé, et surtout moins excessivement. Avant, c'était quasi systématique, un rien me faisait craquer. Aujourd'hui, je n'accumule plus craquages sur craquages et, même quand je craque, je sais me raisonner et m'arrêter (avant le drame).

De même, je ne me tourne quasiment plus vers les produits sucrés. Je ne dis pas que ça ne m'arrive jamais, mais c'est plutôt rare. Et puis même quand ça arrive, je ne ressens plus autant de plaisir. C'est assez étrange. Je me souviens qu'avant, je pouvais engloutir un paquet de biscuits chocolatés entier pour assouvir mes besoins émotionnels. Maintenant, j'ai beau ouvrir le placard dans lequel se trouve quelques produits sucrés (car je ne vis pas seule), rien ne me fait envie. Ça peut paraître impensable comme ça, mais c'est vrai. Je m'en étonne moi-même à chaque fois.

Mais ne vous y trompez pas, dans ces cas là, je ne craque généralement pas sur des carottes ! Bien qu'il m'arrive aujourd'hui de craquer sur des choses plus saines (mais d'en manger plus que ce que je ne devrais), en général, je suis plutôt attirée par des choses qui ne répondent pas forcément au nom d'*aliment sain*, si vous voyez ce que je veux dire. Des choses que je n'ai plus l'habitude de manger au quotidien et qui ne sont en aucun cas mieux que le sucre.

C'est bien connu, la nourriture apaise nos maux, surtout les aliments à haute teneur en sucre et en graisse. Elle nous reconforte quand on est triste, comble un vide ou un manque quand on s'ennuie, ou encore nous permet de déstresser après une longue journée. En gros, la nourriture nous calme et permet de nous faire oublier nos malheurs le temps d'un instant. Pour ma part, il m'arrive aussi d'utiliser la nourriture comme "punition". Quand je suis envahie de pensées négatives envers moi-même (je manque un tantinet d'harmonie intérieure), je mange pour me punir d'être aussi nulle (oui, vive l'ambiance !). D'ailleurs, j'ai remarqué que c'est parfois dans ces cas-là que je me tourne vers les produits sucrés, bizarrement.

Une émotion désagréable peut être tellement envahissante qu'on a qu'une envie, c'est de la faire taire pour ne plus la ressentir. Et, inconsciemment, c'est exactement ce qu'on fait avec la nourriture. Quand quelque chose nous tracasse, on ne cherche pas à comprendre pourquoi. D'ailleurs, la plupart du temps, on ne se rend même pas vraiment compte que quelque chose nous tracasse. On se dirige vers le frigo ou le placard, comme si nous étions en pilote automatique, à la recherche de ce qui pourra venir calmer cette émotion, mais sans réaliser que c'est cette même émotion qui dicte notre comportement.

Notez qu'il est aussi tout à fait possible de craquer quand tout va bien, pour se récompenser ou pour célébrer quelque chose par exemple, histoire de faire perdurer le plaisir. Et puis, il y a aussi tous pleins d'autres manières de faire taire une émotion désagréable.

Mais ces petits craquages alimentaires... c'est grave docteur ? Difficile d'y répondre. Je n'ai pas envie de vous dire non au risque de vous faire croire que ça n'a aucune incidence et que vous pouvez vous lâcher. Mais je ne veux pas non plus vous dire oui pour que vous vous sentiez frustré constamment et vous fassiez la misère au moindre petit faux pas.

En fait, ça dépend. Bien sûr, c'est mieux d'éviter de le faire puisque, vous vous en doutez, ce n'est pas une solution. Mais disons que ce n'est pas gravissime en soi et ne porte pas à conséquence si, et seulement si, ça arrive occasionnellement et que c'est fait raisonnablement. C'est une réaction disons normale qui peut effectivement aider sur le coup et à laquelle il ne faut pas avoir honte. Par contre, à partir du moment où ça devient une habitude ou un réflexe dès qu'on rencontre la moindre contrariété, là, c'est plus problématique, tant d'un point de vue de santé physique que mentale (mais ce qui ne veut pas dire qu'il faille en avoir honte pour autant !).

Même si elle procure un certain mieux-être sur le moment, la nourriture n'efface pas nos émotions désagréables. Ni aucun comportement de ce genre d'ailleurs. Elles disparaissent peut-être sur le coup mais elles ne sont jamais bien loin. En fait, on ne fait que de les remettre à plus tard, rien de plus, et cela ne résout en rien le problème qui se cache derrière ces craquages ou ces émotions. En plus, s'en suit généralement regrets, culpabilité, voire même haine envers soi-même, ce qui n'aide évidemment pas à se sentir mieux.

De plus, et cela a été prouvé, une mauvaise alimentation affecte notre moral. Le sucre, notamment, fait partie des aliments plombes de moral. D'ailleurs, il est sûrement en tête de liste. Je sais, ça peut paraître absurde comme ça, mais une (sur)consommation régulière de sucre peut causer changements d'humeur, baisses de moral, anxiété, voire même dépression (entre autres). Avoir recours à ce genre d'aliments n'arrange rien, surtout sur le long terme. Et c'est sans compter la prise de poids et les problèmes de santé que ces pulsions peuvent engendrer et qui, eux aussi, affectent humeur et estime de soi.

Finalement, en adoptant ce genre de mécanisme de défense, on aggrave nous-même notre mal-être en se créant des tas de nouvelles émotions désagréables. Et qui dit nouvelles émotions désagréables, dit besoin de les faire taire à nouveau. Comment ? Je vous laisse deviner !

Mais alors comment sortir de ce cercle vicieux ? Comment faire pour vaincre ces pulsions alimentaires et ne plus les laisser dicter notre quotidien et nous empêcher de vivre sainement ?

Voici quelques pistes. Ce sont des choses qui m'ont personnellement aidée à réduire considérablement mes pulsions et craquages alimentaires. Mais sachez tout de même que c'est un sujet très complexe et qui peut-être lié à pleins de choses différentes et, de ce fait, je ne prétends pas que ces solutions et conseils soient à même de fonctionner pour tout le monde (mais je l'espère).

– **Adopter une alimentation saine et variée.** Si, comme je le disais, une mauvaise alimentation nuit à notre cerveau et affecte notre moral, une bonne alimentation, elle, va les nourrir de bonnes *vibes*. Une alimentation diversifiée à base de produits bruts (ou le moins transformés possible) et pleins de nutriments réduit les risques de chutes de moral et, de ce fait, les risques de craquages. Et, juste pour info, une alimentation saine ne se résume pas qu'à des graines et des salades !

De plus, il faut savoir qu'une carence nutritionnelle, causée par de mauvaises habitudes alimentaires, peut aussi être à l'origine d'une pulsion alimentaire. Si le corps manque de quelque chose, il sait nous le faire savoir. C'est comme ça que se crée l'envie, voire le besoin irrésistible de manger quelque chose de pas très sain. Par exemple, un repas riche en glucides raffinés (pâtes blanches, pain blanc et sucre en dessert), peut causer de l'hypoglycémie. L'hypoglycémie se traduit par un manque de sucre (glucose) dans le sang. Ce qui explique pourquoi, après un tel repas, on ressent l'envie de quelque chose de sucré à tout prix. D'où l'importance de manger sain mais aussi varié, afin d'apporter à l'organisme tous les bons nutriments dont il a besoin et s'assurer qu'il ne manque de rien.

– **Faire la paix avec TOUS les aliments.** J'ai compris que beaucoup de mes pulsions et craquages alimentaires étaient intimement liés à l'image que je me faisais encore de certains aliments (ou que je me fais encore...). Une image qui, elle-même, était liée à mes émotions. Même si j'ai fait la paix avec la nourriture en général, il n'y a pas si longtemps, je faisais encore quelques diabolisations. Comme la baguette par exemple, mon péché mignon. Je me l'interdisais formellement. Or diaboliser certains aliments, ou catégories d'aliments, c'est comme en avoir peur. Cela génère stress et frustration, qu'on soit face à ces aliments ou pas, qui sont des sensations désagréables. Ce qui nous rend encore plus sensible à la moindre contrariété, et, de ce fait, nous rend plus susceptible de craquer.

Oubliez donc cette notion de privation et ne diabolisez aucun aliment. Pas même le sucre. Bien sûr, c'est important d'arrêter d'en consommer quotidiennement et pour bien des raisons. Mais ça ne veut pas dire qu'il faille lui dire adieu et le classer parmi les aliments "interdits" ou "mauvais", surtout si vous êtes un bec sucré. Auquel cas vous vous sentirez frustré constamment et craquerez très souvent, notamment sur cet aliment que vous diabolisez. C'est psychologique.

Mais vous verrez que quand on perd l'habitude de manger sucré, on en a de moins en moins envie avec le temps, même quand on ne se sent pas au top du top. Et je ne suis pas la seule à le dire, beaucoup de personnes l'attestent. Ça vaut le coup d'essayer, non ?

– **Ne pas culpabiliser.** Et si, malgré tout, je craque, si je fais un petit excès alimentaire, je ne culpabilise pas. Tout du moins, je m'efforce de ne pas culpabiliser. Je vous avoue que c'est quelque chose que j'ai encore du mal à faire (qui est sûrement lié à mes petites diabolisations) mais qui est pourtant hyper, hyper important. La culpabilité, c'est le sentiment d'avoir fait quelque chose de mal et de s'en vouloir de l'avoir fait. Ce sentiment est très néfaste car, étant très désagréable, il nous entraîne souvent à poursuivre de tels comportements et à en abuser.

Comme je l'ai déjà dit, manger sous le coup d'une émotion est une réaction tout à fait normale et commune à tous. Il ne faut surtout pas en avoir honte ni psychoter pendant des heures et des heures juste parce qu'on a craqué. Il y a des limites, qu'il faut connaître, certes, mais sans non plus se mettre la pression ni se juger nul ou faible dès qu'on dépasse ces limites. Sinon, on continuera de plus belle. En plus, craquer une fois de temps en temps ne gâchera pas tous nos efforts. Alors, on accepte "nos petites faiblesses", on se reprend et on sourit ! C'est ça aussi être en paix avec la nourriture (et avec soi-même !).

– **Faire face à ses émotions.** Mais parfois, changer son alimentation et son regard envers la nourriture ne suffit pas. Parfois, certains de nos émotions désagréables continuent de nous embêter et de nous faire craquer. C'est là que l'introspection intérieure commence : il faut comprendre pourquoi ça ne va pas en faisant face à ses émotions. Heu... et comment ?

D'abord, on accueille nos émotions, c'est-à-dire qu'on ne tente plus de les fuir ni de les faire taire, mais on les laisse nous traverser sans jugement ni réaction. Dès que l'envie de manger survient subitement, au lieu de se jeter sur la nourriture tout de suite, on attend. On attend et on observe ce qu'il se passe. Puis, une fois qu'on a compris qu'une émotion passait par là, on l'écoute. Je sais que ça peut paraître un peu trop spirituel comme ça, mais toutes les émotions sont porteuses d'un message : elles nous informent tout simplement sur ce qui va et ce qui ne va pas. En gros, s'il y a émotion, il y a élément déclencheur. À nous de mettre la main sur l'élément déclencheur de l'émotion désagréable et, si possible, améliorer la situation (intérieure ou extérieure) afin de ne plus subir cette émotion, soit sur le coup, soit même dans le futur. Sinon, modifier notre perception ou interprétation de la situation.

Par exemple (c'est toujours mieux avec un exemple), je me trouve devant le frigo avec cette très forte envie de manger quelque chose, peu importe quoi. Je m'arrête et je réfléchis. J'essaie de comprendre pourquoi cette envie soudaine. Est-ce que j'ai faim ? Non. Est-ce que quelque chose me

tracasse ? Est-ce que j'ai besoin de combler ou de camoufler quelque chose ? Peut-être bien. Qu'est-ce que c'est ? Et pourquoi ? Une fois qu'on met un nom sur notre émotion et sur ce qui cause l'émotion, on respire profondément. Puis, selon ce qu'on ressent, on relativise, on appelle un ami, on règle un conflit s'il y en a un, on trouve un moyen de se relaxer, on va marcher... Il faut faire face au problème en agissant de façon adéquate et effective, et non pas en se jetant sur le pot de crème glacée (ce qui, comme on l'a vu, n'arrange rien du tout).

C'est loin d'être une pratique évidente. Je suis moi-même loin d'être une pro ! Mais à force d'entraînement, les émotions désagréables deviennent moins intenses et moins envahissantes, et, du coup, on ressent de moins en moins le besoin de les camoufler avec de la nourriture. En fait, on apprend à vivre avec ! Il faut comprendre que les émotions et le mal-être ne sont pas une fatalité et que, finalement, ce ne sont pas nos émotions ni même la vie qui nous empêchent de vivre sainement, mais plutôt **notre façon de faire face à la vie, à ses tracas et à nos émotions.**

Souvent, quand on pense bien-être, on pense bien-être physique. Mais ce n'est pas tout. Le bien-être psychologique est aussi à prendre en compte. La tête est un des piliers les plus importants lors d'une remise en forme. Voir même le pilier le plus important. C'est pourquoi quand on part à la quête d'une vie saine, il faut adopter une approche holistique, c'est-à-dire prendre soin de son être dans sa totalité, car négliger une partie pourra avoir des répercussions sur l'autre, et de ce fait, sur notre vie.

Il existe tout pleins d'outils pour nous aider à mieux vivre nos émotions, et mieux gérer les tracas de la vie. La méditation (ou la pleine conscience) est une des techniques les plus efficaces et une technique que j'ai personnellement testé (voir ici). La relaxation, l'imagination, la respiration, le yoga sont également des techniques répandues et reconnues pour leur efficacité. Le sport est sans conteste une des activités les plus bénéfiques pour se sentir mieux dans sa tête. Je vous conseille aussi de vous mettre à la lecture de livres de développement personnel. Il en existe des tonnes avec des exercices très utiles (des exercices qu'il faut mettre en pratique !). Mais si vous n'y arrivez pas seul(e), il existe tout pleins de blogs très utiles sur le sujet. Ou alors, en dernier recours, vous pouvez suivre une thérapie avec un spécialiste.

Que puis-je vous dire ? Que personne n'est parfait ? Moi aussi, j'ai mes faiblesses. Moi aussi, des fois, je craque sur la nourriture. Pas seulement par gourmandise, pas seulement par pur plaisir, mais quand ça ne va pas. Et quand je craque, je ne mange pas forcément de bonnes choses. J'ai

beau prôner la vie saine, la vie sans sucre, ça n'enlève en rien le fait que je sois humaine avant tout. Une personne humaine avec des émotions et des humeurs. Une personne humaine avec des hauts et des bas et à qui il arrive de craquer. Comme beaucoup d'autres personnes humaines. Franchement, qui ne l'a jamais fait ?

Est-ce que j'en ai honte ? Bien sûr. Enfin, j'en ai eu honte, pendant très longtemps. Honte de le dire, honte d'en parler, honte de l'avouer, même honte de me l'admettre à moi-même. Je n'assumais tout simplement pas. Mais aujourd'hui, si je vous en parle, c'est que je suis probablement sur la voie de l'acceptation, non ?

Est-ce que ça veut dire que je ne craquerai plus jamais ? J'en doute fort. Mais ce n'est pas grave. Aujourd'hui, je ne me considère plus prisonnière de mes pulsions et craquages et j'en suis bien contente. Ça fait du bien au moral et à la ligne ! Certes, j'en ai encore, mais tellement peu comparé à il y a quelques années.

Tant qu'elles n'empiètent pas sur votre vie et votre bien-être, vos petites pulsions alimentaires n'ont rien de bien méchant. Il ne faut pas en avoir honte ni s'en cacher. Par contre, si vous en souffrez, si vos pulsions et craquages sont récurrents et excessifs, s'ils vous empêchent de vivre sainement et d'atteindre vos objectifs, s'ils affectent votre vie et votre bien-être physique et moral, ainsi que votre santé, il faut y remédier.

Alors, mangez sainement. Donnez à votre corps et à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner correctement. Mais surtout, faites la paix. Faites la paix avec la nourriture, dans son ensemble, mais aussi avec vos émotions, avec vous-même et avec vos comportements, et pulsions et craquages alimentaires prendront sûrement moins de place dans votre vie !

L'article vous a plu ?

Réagissez-y en laissant un commentaire sous l'article, directement sur le blog de Laura. Ou partagez-le ! Pour ça, [cliquez ici](#).

