

LAETITIA OLIVIER

J'ai rendez-vous avec



Corps Cœur Cerveau

Le triptyque
essentiel à votre équilibre

Vuibert

**J'ai rendez-vous
avec**

Moi

J'ai rendez-vous
avec

MOI

Couverture, création de maquette
et mise en page : Anne Mayéras

Illustrations : Éric Doxat

ISBN : 978-2-311-62492-2

© Magnard-Vuibert, 2021

5, allée de la 2^e DB

75 015 Paris

www.vuibert.fr

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le « photocopillage », c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le « photocopillage » menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur.

S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie :

20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris.

Tél. : 01 44 07 47 70

LAETITIA OLIVIER

J'ai rendez-vous avec



Corps Cœur Cerveau
Le triptyque
essentiel à votre équilibre

Vuibert

Sommaire

J'PEUX PAS, J'AI RDV AVEC MOI

7



PARTIE I

CORPS

ACTIVITÉ PHYSIQUE : Le sport, c'est la santé !	15
Le sport, c'est bon pour tout !	17
Quel est le bon rythme ?	21
Comment se motiver et prendre de bonnes habitudes ?	24
Mes 10 commandements sportifs pour sauter le pas	26
Trouvez chaussure à votre pied !	29
Zou, on enfle le short !	30
Exercice : le jeu des 7 familles	32
• L'interview de l'experte	51
• L'interview de la pratiquante	53
RESPIRATION : Ne soyez plus à bout de souffle !	55
Respirer, comment ça marche ?	57
Le pouvoir du souffle	58
Respirer pour se relaxer	61
Respirer pour se réguler	63
Respirer pour se dynamiser	65
D'autres pistes à explorer	66
Exercice : le balayage corporel, petite balade à l'intérieur de soi	67
• L'interview de l'experte	69
• L'interview de la pratiquante	71

NUTRITION : Un bon coup de fourchette, mais lequel ?	73
Le microbiote, notre deuxième cerveau	75
Que manger ?	77
Comment manger ?	87
Quand manger ?	94
Exercice : mangez coloré et bougez !	98
• L'interview de l'experte	102
 SYNTHÈSE : Toc-toc-toc, Corps	 104



CŒUR

PARTIE II

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : Je ressens donc je suis !	111
Voyage au cœur des émotions	112
Comment développer son intelligence émotionnelle ?	115
Observation, écoute, dialogue, réaction	120
Empathie et résilience, deux maîtres mots	124
Exercices : se connecter à soi et aux autres	127
• L'interview de l'expert	129
• L'interview du pratiquant	132
 PSYCHOLOGIE POSITIVE : Et si on regardait le verre à moitié plein ?	 135
Un chemin vers le bonheur	137
Prenez-vous en main !	138
Exercices : stimulez votre énergie positive !	146
• L'interview de l'experte	148
 GESTION DU STRESS : Un mal pour un bien... à petites doses	 151
Qu'est-ce que le stress ?	152
Quels sont les agents stresseurs ?	156
Quand le stress rend mal ou malade	157
Exercices antistress : le « SOL », mode d'emploi	159
• L'interview de l'expert	164
• L'interview du pratiquant	166
 SYNTHÈSE : Toc-toc-toc, Cœur	 168

PARTIE III

CERVEAU

MÉMOIRE : « J'ai la mémoire qui flanche... »	175
La plasticité cérébrale à tout âge !	176
Pas une, mais plusieurs mémoires !	178
Vive la réserve cérébrale et cognitive	180
Très chères béquilles mnésiques	182
Prévenir et agir : le corps en action	183
Se divertir au service de notre mémoire	186
Les trois temps de la mémorisation	190
Exercices : façonnez votre mémoire	192
• L'interview de l'experte	193
APPRENTISSAGE : Nous sommes tous intelligents !	196
De quelle(s) intelligence(s) parle-t-on ?	197
Comment doper notre cerveau ?	201
Méfiez-vous des biais cognitifs	205
Exercices	207
• L'interview de l'expert	208
• L'interview de la pratiquante	210
MÉDITATION : Soyez « ici et maintenant »	212
La méditation, mode ou douce brise venue d'Orient ?	213
Une appli et un zafu plus tard...	218
Quand la science s'en mêle...	220
Exercices : testez le formel et l'informel !	222
• L'interview de l'experte	225
• L'interview du pratiquant	228
SYNTHÈSE : Toc-toc-toc, Cerveau	230
CONCLUSION	233
BOÎTE À OUTILS	234
MES LECTURES STIMULANTES ET « APPRENANTES »	237
REMERCIEMENTS	239

J'PEUX PAS, *j'ai rendez-vous avec moi*

Combien de fois ai-je rêvé de lancer cette petite phrase avec aplomb à mes collègues, bien décidée à prendre du temps pour moi malgré un agenda de dingue !

J'avoue, j'ai toujours voulu être une *superwoman* : un job passionnant, une vie familiale heureuse, des activités stimulantes... et bien sûr un corps de rêve et une santé de fer, *ad vitam aeternam* ! L'ambition de construire un équilibre idéal, la charge mentale en moins, le sourire en plus. L'utopie suprême en quelque sorte, qui n'existe que sur papier glacé...

Évidemment, j'ai vite déchanté, prenant conscience que les journées ne faisaient que 24 heures : chaque jour, j'ai malheureusement besoin de 8 heures de sommeil pour être à peu près en forme. Ajoutons 2 heures de trajet aller-retour maison/boulot (quand tout va bien, puisque j'habite en région parisienne), environ 10 heures de réunionite aiguë (plateau déjeuner insipide du midi inclus) et 1 heure de repas expédiés (30 minutes le matin/30 minutes le soir)... Si mes calculs sont bons, je totalise environ 21 heures incontournables et quasiment incompressibles !

Voilà qui me laisse donc seulement 3 heures pour le reste de ma vie, trois petites heures auxquelles je ne peux soustraire l'opération maquillage-dressing-démaquillage matin et soir, la paperasserie administrative, les courses au supermarché du coin, la logistique scolaire et extrascolaire... ah j'oubliais, les câlins aux enfants et au mari, un peu de lecture (on évite les séries, pas le temps !), au dodo et c'est reparti !

Autant dire que les mots « vitalité » et « temps pour moi » furent pendant des années souvent absents de ma *to-do list*. Mon écologie personnelle subissait un réchauffement climatique drastique ! Et du rêve à la réalité, la distance à parcourir pour appliquer tous les bons principes de santé semblait marathonnienne ! Pourtant les injonctions ne manquaient pas : la littérature, les scientifiques, les médias proclament l'absolue nécessité de prendre soin de soi. La République française a même publié en mars 2017 un décret autorisant le sport sur ordonnance, comme si seule une obligation médicale pouvait nous aider à assurer ce besoin vital. Entre la dictature de la société du bien-être et l'urgence personnelle à ne pas laisser les kilos, les rides et l'inertie s'installer, les coups de pied aux fesses ne manquent pas pour nous inciter à nous rebooster !

Mais comment faire ? Comment concilier durablement équilibre et vitalité dans nos vies à 100 à l'heure et ultra-connectées ?

Et si je changeais mon regard ? Si, au lieu de le voir comme une obligation, un devoir, une contrainte de plus, je considérais justement l'équilibre comme une indispensable source de jouvence vouée à accroître mes superpouvoirs de *superwoman* ?

J'ai alors commencé à éplucher bon nombre de livres, à rencontrer des experts, à tester des exercices ou des pratiques, pas à pas. À me faire « ma religion » sur le sujet, et finalement à trouver mon équilibre, mon propre « TOC » : T pour *tendances* et *train-train quotidien*, O pour *objectifs* et *occasions de pratiques* et C pour les « 3 C », le triptyque essentiel – C de *corps* (vitalité physique), C de *cœur* (vitalité émotionnelle) et C de *cerveau* (vitalité cérébrale). Le tout pour le grand C de Cocktail régénérant !

Au premier abord, je me suis dit que l'équation était impossible, un édredon à mettre dans une valise déjà pleine à craquer. Et puis progressivement, à force de volonté et d'essais, j'ai vidé la valise des choses inutiles et fait de la place pour moi (et l'édredon !). J'ai confronté les conseils théoriques à la « vraie vie » pour en extraire des réflexes simples et applicables dans un agenda quotidien déjà dense.

Mon expérimentation est très pragmatique : ne retenir que ce qui me semblait accessible et pertinent pour l'équilibre de mes « 3 C », et glisser toutes ces recettes dans mon quotidien ! J'en ai même fait ma nouvelle activité professionnelle en créant la société Begood¹.

Vous ne voulez plus vous contenter de rêver ? Vous aspirez à trouver ou à retrouver un équilibre durable qui conjugue performance et vitalité ? Ce livre est fait pour vous, pour celles et ceux qui assumeront de dire haut et fort : « J'peux pas, j'ai rendez-vous avec moi. »

¹ Begood.care est un programme aidant chacun à prendre soin de soi et de son équilibre autour des « 3 C ». Cours, ateliers, conférences, coaching, soins... chaque programme est personnalisé et conçu à partir d'un bilan complet, et encadré par un référent Begood (psychologue, naturopathe, coach...). Aujourd'hui proposé aux entreprises, il le sera demain auprès du grand public.

PARTIE I

CORPS



CŒUR

CERVEAU

GEORGE SAND disait que la « beauté du corps n'est pas toujours le reflet de l'âme ».

Une belle âme peut évidemment être abritée par une enveloppe corporelle peu esthétique... et vice-versa ! Pourtant, corps et esprit sont totalement connectés. Le corps est notre meilleur allié pour nous alerter lorsque nos émotions sont mises à mal et que le cerveau refuse de le voir, ou lorsque le carburant utilisé pour le faire fonctionner n'est pas optimal et qu'il entraîne des pannes ou des encrassages.

Il est le reflet de notre état de santé global, sans doute le plus facile à décrypter : on a mal ou pas, on a de l'énergie ou pas, on est fatigué ou pas... Bref, c'est peut-être binaire, mais les signaux physiologiques s'identifient plus facilement que les signaux psychologiques. Encore faut-il les écouter.

Bien bouger, bien respirer, bien manger : le mode d'emploi semble simple. « Semble » seulement...



LE SPORT, *c'est la santé !*

“*L'exercice est la clé non seulement de la santé physique, mais aussi de la tranquillité d'esprit.*”

NELSON MANDELA

Le sport a une place singulière dans la vie de chacun. Mais pour tous, il a fait partie du rythme scolaire dès notre plus jeune âge. Pratiqué avec plaisir ou contrainte, selon son humeur et son appétence pour la chose sportive, il a posé des marqueurs physiques et émotionnels dans notre corps. C'est pourquoi celui-ci se souvient aisément de ces sensations, positives ou négatives. Personnellement, dès que je vois un départ de sprint à la télévision, je ressens à nouveau la crampe vive à l'estomac, celle du trac de mes années lycée avant le « 3-2-1 partez ! » des courses d'athlétisme. Un jogging un peu poussé me fait également revivre les vibrations désagréables dans les mollets de mes examens d'endurance et me coupe le souffle à l'avance.

Ces souvenirs témoignent d'une bonne nouvelle : les cellules de notre corps ont une sacrée mémoire et ont gardé des réflexes acquis pendant l'enfance et l'adolescence. D'où l'importance du sport à l'école pour permettre, plus tard, un retour plus rapide et plus facile à la pratique sportive.

Mais nous n'avons pas tous un historique de sportif, et il n'est évidemment jamais trop tard pour s'y mettre et créer cette empreinte positive. On apprend à tout âge. Même si les cellules auront besoin d'un peu plus de temps pour mémoriser le changement, elles enregistreront tous les bienfaits d'une activité sportive nouvelle.

Pendant des années, j'ai eu le plaisir de travailler dans le monde du sport, au contact des sportifs de tous niveaux ainsi que de leur staff (notamment les médecins, les entraîneurs...), mais aussi des institutions, comme l'INSEP, des fédérations (hand-ball, basket, aviron...), certains clubs de football professionnels, ou encore le Comité olympique français... J'ai constaté que leur passion à tous, au-delà des entraînements et des résultats qu'ils voulaient atteindre, était celle de la transmission : partager avec le public l'envie et le plaisir de la pratique sportive. Le rêve olympique, par exemple, ne se limite pas à la satisfaction individuelle et collective d'une médaille, mais doit servir de tremplin pour ancrer durablement le sport comme un plaisir quotidien, une pratique incontournable.

Mémo



VIVE L'EPS NOUVELLE APPELLATION !

Vous comme moi, nous avons (tous sans exception) connu le fameux EPS de nos années scolaires : « Éducation physique et sportive », un terme factuel mais peu enthousiasmant.

Pour lui donner un vrai sens, je vous propose de passer à un autre EPS : « Éclate - Performance - Santé ». Parce que c'est bien de cela dont il s'agit : l'éclate, ou le besoin de se faire plaisir, la performance, ou l'envie de se dépasser et de pousser (un peu) les limites du corps pour le renforcer, et bien sûr la santé, ou la nécessité de prendre soin de son organisme pour maintenir une vitalité durable.

Le sport devrait même être un « devoir » de tous les jours nous permettant de préserver ce formidable capital physiologique dont la nature nous a richement doté – pour la plus grande majorité d’entre nous. Peut-être vous dites-vous tout de suite : « oula, elle y va fort en disant “tous les jours” » ? Oui, cela peut faire peur et l’on n’y parvient pas instantanément, mais rassurez-vous, il est possible, avec un peu de méthode, d’envisager le sport comme une activité quotidienne. Laissez-moi déjà partager mes recettes avec vous...



Le sport, c'est bon pour tout !

On ne compte plus les études scientifiques qui démontrent les bienfaits du sport. Bien que l’on sache pertinemment que « le sport, c’est la santé », les chiffres montrent pourtant que la pratique est insuffisante, voire inexistante pour certains.

Les Jeux olympiques de 2024, à Paris, inciteront sûrement la jeune génération à retrouver le chemin des stades et des gymnases, surtout si quelques médailles sont remportées à domicile. Mais la prise de conscience de l’urgence de retrouver la forme vient généralement surtout avec l’âge, les rides, les poignées d’amour, le stress professionnel, l’essoufflement dans les escaliers, la baisse d’énergie, le sentiment du temps qui passe (trop) vite... Sans compter qu’un petit confinement de temps en temps ajoute encore à la conscience de la nécessité de se bouger.

Cependant, face à cela, la fabrique à bonnes excuses est elle aussi très performante : les enfants à gérer, un dossier à boucler, la sortie entre filles ou entre potes, la flemme (souvent), les installations trop loin... Nous avons toujours d’excellentes raisons pour ne pas enfiler un short et faire quelques exercices dans notre salon ! Ayons quand même l’honnêteté de reconnaître que ce n’est qu’une question de volonté et de priorité. J’ai appris à mettre en place quelques stratégies d’action pour éviter de succomber à mes nombreuses tactiques de contournement et de procrastination !



LA SÉDENTARITÉ, UN FLÉAU MONDIAL

Partout dans le monde, on constate une baisse drastique de la pratique du sport ou, même sans parler de sport, de l'activité physique. Les données régulièrement publiées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sont effrayantes : la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde, chiffre en croissance constante (c'est sûr que le temps de la chasse et des travaux dans les champs ont largement disparu, au profit de temps d'écran ou de nouvelles mobilités urbaines... qui nous transportent dans le film WALL-E avant l'heure).

Publiée en novembre 2019 dans la revue internationale *The Lancet Child and Adolescent Health*, une étude établie par des chercheurs de l'OMS démontre que la très grande majorité des adolescents dans le monde n'est pas assez active et pratique moins d'une heure d'activité physique par jour ! 85 % des filles et 78 % des garçons mettent ainsi en danger leur santé actuelle et future. Au palmarès, la France arrive bonne 119^e sur les 146 pays interrogés !

On court (mauvais jeu de mots) à la catastrophe !

Histoire de commencer par bien se motiver et faire appel à son intelligence, rappelons de façon très rationnelle une évidence : le sport génère des bienfaits (mon S d'EPS !) aussi bien physiques que psychologiques. Je parle là d'une activité physique modérée et régulière. Les progrès en matière de neurosciences permettent d'ailleurs de découvrir régulièrement de nouveaux bénéfices.

Les 10 bienfaits physiques du sport

Les bienfaits physiques du sport communément identifiés ont l'avantage d'être d'abord immédiats : après l'effort, on se sent bien... Mais ils sont aussi curatifs et même préventifs. Faire 10 minutes d'activité sportive de temps en

temps peut donner bonne conscience, mais n'apporte pas de travail de fond. Comme pour la mémoire (je parle d'ailleurs souvent de la « mémoire des muscles »), le corps a besoin d'un entretien régulier pour ne pas s'encrasser et rouiller. Grâce à cette persévérance, les bienfaits engrangés sont durables...

On peut en retenir dix principaux :

1. **une bonne condition physique** générale ;
2. **le maintien d'un poids de forme** et la réduction des risques d'obésité ;
3. **la diminution du mal de dos** (gain de souplesse) ;
4. **une meilleure stabilité de la pression artérielle** ;
5. **une meilleure circulation sanguine** dans l'organisme ;
6. **une meilleure oxygénation du cerveau** (qui favorise le développement cérébral et ralentit le déclin cognitif) ;
7. **une protection contre la survenue des maladies cardiovasculaires** infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge ;
8. **une protection contre certains cancers** (en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme et du côlon chez les deux sexes) ;
9. **une réduction du risque de diabète** et un meilleur équilibre du taux de sucre dans le sang ;
10. **l'amélioration du processus de vieillissement** et la protection contre la perte d'autonomie.

Personnellement, impossible de dire si j'ai réduit mes risques d'AVC ou de cancer, mais il est clair que lorsque je passe quelques jours sans faire de sport, mon corps s'engourdit, mes articulations et mes lombaires se rappellent à mon bon souvenir et mon énergie baisse...

Les 5 bienfaits psychologiques du sport

C'est de notoriété publique : les sportifs ont un mental d'acier. Si cette volonté de fer les anime pour aller chercher leurs performances et leurs médailles, ils en puisent une partie dans leur entraînement quotidien. De fait, la pratique elle-même a des effets bénéfiques sur le moral et, fort heureusement pour nous tous, c'est aussi le cas d'une pratique modérée.

En se diffusant, les effluves de ce cocktail ont les effets suivants :

- ▶ **la relaxation** : qui ne s'est pas senti délassé après l'effort... voire totalement KO ?
- ▶ **l'amélioration du sommeil.**
- ▶ **la lutte contre le stress** : le sport met le corps en état de stress, cela l'entraîne à résister à cette pression et mieux tolérer la douleur, réflexe qui pourra s'appliquer à d'autres moments de stress de la vie quotidienne. En faisant du sport, on active la sérotonine qui agit comme un antidépresseur.
- ▶ **la lutte contre la dépression et l'anxiété** : il a été prouvé que seulement 6 % des sportifs de haut niveau sont anxieux, contre 14 % de la population générale. Mais attention, nulle étude ne confirme que le sport pourrait remplacer tout traitement allopathique.
- ▶ **l'estime de soi, la confiance en soi** : la dopamine (à ne pas confondre avec le dopage...) est l'hormone du tonus physique et de l'entrain (du matin), mais surtout celle du plaisir, de la récompense, de la gratification, du sentiment positif de l'accomplissement. Réussir une épreuve sportive, développer de nouvelles compétences physiques, outre la satisfaction d'une amélioration de l'apparence, permet ainsi d'être davantage fier de soi.

Ces bienfaits physiques et psychologiques produisent leurs effets bien au-delà du seul moment où on se bouge les fesses ! Ils sont durables... dès lors que la pratique est régulière et suffisante.



Mémo

LES HORMONES MNÉMOTECHNIQUES

- ▷ Sérotonine comme « Stop au stress »
- ▷ Dopamine comme « Dope la confiance en soi »
- ▷ Endorphine comme « Endort l'anxiété »



Quel est le bon rythme ?

Maintenant que notre cerveau a rationnellement compris qu'il était bon, voire indispensable, de faire du sport, de quoi parle-t-on ?

Notons au passage la petite nuance entre « activité physique » et « sport », car parler de « sport » peut vite faire référence aux sportifs de haut niveau (on pense athlètes, stades, machines à muscles, performance, compétition, etc.) et décourager le quidam. Non, fort heureusement, lorsque l'on parle d'activité physique, il s'agit de bouger activement. Par exemple, marcher vite pour ne pas rater son bus qui arrive au loin, ça compte ! Courir après ses enfants pour les mettre sous la douche, ou laver ses vitres et passer le kärcher sur la terrasse, ça compte aussi, et vous savez combien cela peut être intense !

Même s'il n'a JAMAIS été question pour moi de tenter un quelconque marathon, ni même un triathlon, du fait de la quantité phénoménale d'entraînements nécessaires, je me crois un peu sportive.

Depuis une quinzaine d'années maintenant, j'essaie de pratiquer mon propre EPS (Éclate – Performance – Santé). E, parce que j'ai envie de passer un bon moment rien que pour moi (le plaisir de la pratique, auquel s'ajoute le fameux effet euphorique de l'endorphine) ; P, parce que j'aime me défouler et me faire gentiment « mal » (mon côté un peu maso ? non, juste la satisfaction d'avoir essayé de repousser mes limites, de booster mon adrénaline et de me sentir vivante) ; et enfin S, parce que je me sens bien mieux après l'effort, physiquement et mentalement (les sensations hybrides de tonus et de sérénité sont immédiates... la dopamine et les courbatures en bonus !).

Je suis donc une pratiquante raisonnable et raisonnée, ne sacrifiant pas mes autres loisirs à l'aune du tartan (vous savez, ce revêtement fait de plastique et de caoutchouc très utilisé dans les salles de sport, à ne pas confondre avec le tissu qui recouvre la nudité des Écossais).

Je me suis longtemps dit : « Allez, une bonne séance de gym suédoise d'une heure entre copines le samedi, ou un jogging de 24 minutes avec mon mari le dimanche matin ! Compte tenu du rythme auquel je marche dans la journée

entre deux réunions, et de la musculation naturelle liée aux kilos de dossiers portés chaque jour, j'aurai largement fait mon activité physique hebdomadaire. » Or, désolée de vous décevoir, mais cela ne suffit pas vraiment !

J'ai vite déchanté en lisant les recommandations de l'OMS pour les adultes de 18 à 64 ans, reprises d'ailleurs par le ministère des Sports français. Je vous assure : il y a de quoi faire reculer n'importe qui devant l'obstacle !

Choisissez votre chiffre fétiche !

L'OMS recommande **150 minutes** (soit 2 h 30) par semaine d'activité physique modérée (marche, balade à vélo, ou même vos tâches ménagères...) ou **75 minutes** (1 h 15) d'endurance d'intensité soutenue (en gros, quand vous avez le cœur qui bat la chamade ou que vous êtes essoufflé après un jogging, un tennis...). Ces 150 minutes peuvent être découpées en 5 fois 30 minutes, sans doute plus faciles à intégrer dans notre quotidien déjà chargé, et avec de meilleurs impacts. 30 minutes de marche rapide par jour, 5 fois par semaine, ou 25 minutes de course 3 fois par semaine avec le souffle court ET du renforcement musculaire 2 jours par semaine. Vu comme ça, c'est presque faisable. Quoique...

Un autre chiffre, fixé par de nombreux médecins et repris par les coaches, m'a moyennement ravie : il faudrait au moins **20 minutes** d'activité intense pour obtenir un effet sur les calories, car les 20 premières brûlent les sucres, mais c'est à partir de la 21e minute seulement qu'on s'attaque aux mauvaises graisses... Sachant qu'il paraît d'une logique implacable, digne de M. de La Palisse, de devoir évacuer autant de calories qu'on en ingurgite pour avoir un bon équilibre. Vous devez bien avoir une petite idée de la quantité de sucres et mauvaises calories que vous avalez dans la journée... mais vous rendez-vous compte de l'effort physique à produire pour les éliminer ? (Si vous n'en avez aucune idée, le petit tableau illustratif de la page 101 vous orientera.)

Quant aux fameux **10 000 pas**, on ne les doit pas du tout à l'OMS mais au Japon qui, à l'occasion des Jeux olympiques de 1964, a diffusé le concept marketing du Manpo-kei pour faire bouger les Japonais avec cette recommandation de 10 000 pas quotidiens. Ce chiffre magique est devenu presque une norme,



LE (TRÈS) SAVANT CALCUL DU MÉTABOLISME

Le métabolisme de base (MB) est l'énergie nécessaire (en calories) pour un corps au repos. Pour le calculer, voici une petite formule magique :

FEMMES

$$\text{MB} = 9,740 \times \text{poids en kg} + 172,9 \\ \times \text{taille en m} - 4,737 \times \text{âge} + 667,051$$

HOMMES

$$\text{MB} = 13,707 \times \text{poids en kg} + 492,3 \\ \times \text{taille en m} - 6,673 \times \text{âge} + 77,607$$

Mais bien sûr penser, respirer, manger, travailler, etc., sont des dépenses énergétiques qui nécessitent du carburant supplémentaire. Et plus vous êtes actifs, plus vous aurez besoin de ces calories. Votre besoin énergétique quotidien sera donc plus élevé :

Pour les personnes sédentaires : $\text{MB} \times 1,37$

Pour les personnes actives : $\text{MB} \times 1,55$

Pour les personnes sportives : $\text{MB} \times 1,8$ ou 2

Attention, les variations sont importantes en fonction de l'âge, du type d'activité, de la génétique... mais cela peut donner une bonne première indication. Par exemple, mon métabolisme de base (1,60 m, 52 kg, 50 ans - vous saurez tout!) est de 1213 calories au repos, 1880 calories en étant active ...

Je n'ai personnellement jamais calculé mes calories quotidiennes et ne compte pas m'enfermer dans ce diktat. En revanche, ces données illustratives permettent une mise en perspective pour avoir un ordre de grandeur en tête.

abaissée depuis à 6 000 pas par les scientifiques (peut-être pour ne pas nous décourager ?), bien plus réalistes à effectuer. Même si aucune étude n'a jamais validé scientifiquement cette histoire des 10 000 pas, force de constater que cela fait avancer le monde dans le bon sens ! En revanche, ayez en tête que 10 000 pas représentent quand même 7,5 km par jour, soit 1 h 30 de marche au rythme de 4 ou 5 km/h. Autant dire qu'il vous faut lâcher votre transport en commun ou au moins descendre quelques stations avant l'arrivée, aller voir



- Pourquoi est-il primordial d'apprendre à bien respirer ?

- Quels sont les secrets d'une alimentation saine ?

- De quelle manière peut-on booster son intelligence émotionnelle ?

Comment appliquer la psychologie positive au quotidien ?

- Peut-on muscler ses neurones autant que ses abdos ?

- Comment la méditation peut-elle aider à s'inscrire dans le présent ?



Corps Cœur Cerveau

Le triptyque magique
source de votre équilibre durable !

Laetitia Olivier a beaucoup lu, questionné, testé et pratiqué pour vous faire partager son cocktail dynamisant, compatible avec une vie très active. Découvrez avec elle les coulisses du bien-être et une multitude d'exercices malins et de conseils d'experts. Et surtout : écoutez-vous et réservez-vous de la place dans votre emploi du temps !

Laetitia Olivier a une vie plurielle. Dirigeante d'entreprises, à la tête d'une tribu de 4 enfants, elle est aujourd'hui multi-entrepreneuse après vingt ans à des postes à responsabilités au sein de grands groupes. Elle a notamment créé la plateforme www.begood.care pour aider chacun à prendre soin de soi avec un programme holistique et personnalisé.

ISBN : 978-2-311-62492-2

Prix : 19,90 €



Vuibert.fr

Conception
graphique :
Anne Mayéras