

52 conseils pour être en pleine forme

Et si, plutôt que de se lancer dans des défis irréalistes, on décidait tout simplement de **prendre soin de soi**? Avec moins d'effet d'annonce mais plus de constance, le résultat n'en sera pas moins spectaculaire en bout de course. **Rendez-vous en décembre prochain pour faire un bilan. Chiche ?**

Texte Charlotte Costenoble, pharmacienne (leblogsante.be)
Coordination Anne Deflandre /Photos getty Images

Je ne zappe pas les rendez-vous santé

1. **Chez le médecin traitant** afin qu'il réalise une prise de sang. Une fois par an ou plus, s'il y a des plaintes ou des maladies chroniques, ou au moins une fois tous les 2 ans afin de vérifier que tout va bien. Les résultats obtenus sont le reflet de l'état de santé actuel (taux de sucre, cholestérol, vitamines, équilibre hormonal, ...). Un check-up indispensable!

2. **Chez le dermatologue** pour faire contrôler les points de beauté. Le pourcentage des cancers cutanés ne fait que s'accroître ces dernières années.

3. **Chez le dentiste** pour s'assurer d'une bonne santé dentaire et effectuer éventuellement un détartrage.

4. **Chez le gynécologue** pour parler contraception, problèmes intimes, envie de bébé et réaliser le fameux



frottis qui permet de déceler d'éventuelles lésions cancéreuses. Bon à savoir, le frottis du col de l'utérus est remboursé une fois par période de 2 ans (année civile).

5. Pensez vaccination Le rappel tétanos (tous les 10 ans) et, si vous êtes régulièrement en contact avec des enfants ou que vous travaillez en milieu médical, le vaccin contre la coqueluche.

6. Sans oublier les réflexes en matière de dépistage A partir de 50 ans, pensez à réaliser votre test de dépistage du cancer colorectal (plus d'infos chez votre pharmacien/médecin).

7. Et si quelque chose ne va pas, n'hésitez pas à consulter! Si vous remarquez un changement qui perdure dans le temps, même s'il vous semble anodin, parlez-en! Une constipation chronique ou, au contraire, des épisodes de diarrhée récurrents, des difficultés à dormir, un point de beauté qui change d'aspect, des douleurs qui s'installent, une irritation ou une rougeur sur la peau...

Je checke ongles, peau et cheveux

8. Une peau terne, des cheveux cassants et des ongles qui se dédoublent peuvent parfois refléter un dysfonctionnement (mauvaise alimentation, stress, déséquilibre hormonal, ...) ou simplement être la conséquence d'agressions répétées (soins et traitements agressifs et inadaptés, pollution, ...). Utilisez des produits nourrissants, faites une cure pour les 'doper' et si les problèmes persistent (chute, pellicules, ongles cassants, ...), n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

Cette année, sus aux virus!

9. Commencez par vous faire vacciner (à temps) contre la grippe. Inscrivez donc le rendez-vous dans votre agenda pour le 15 octobre 2019. Il faut compter un mois avant que la protection soit efficace. Le vaccin diminue le risque d'être contaminé et limite les formes sévères de la maladie. Si une grande majorité de la population était vaccinée, les ravages causés par le virus pourraient être largement diminués.

Et mettez en place ces conseils antivirux:

10. Lavez-vous les mains;

11. Mouchez-vous régulièrement;

12. Aérez votre intérieur au moins 15 minutes par jour.

Hygiène intime : point trop n'en faut!

13. La zone intime est fragile. Se nettoyer une fois par jour à l'eau claire (ou éventuellement avec un savon) avec un gant de toilette (changé tous les jours) suffit. De nombreuses femmes sont dans l'excès à ce niveau. Conséquence : la protection naturelle de la zone est détruite et il y a un risque accru d'apparition de mycoses, irritations, vaginoses bactériennes ou

Et si j'arrêtais de fumer?

14. Vous avez tout à y gagner! Après 48 heures sans tabac, le goût et l'odorat s'améliorent déjà. Après 2 ou 3 mois, on retrouve son souffle, la fatigue diminue. Après 1 an, le risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde diminue. Pour vous aider dans votre démarche, parlez-en à votre médecin, pharmacien et renseignez-vous sur tabacstop.be.

Je tiens le stress à distance

Grâce à 6 alliés efficaces...

15. Les plantes La passiflore, l'aubépine, la valériane sont souveraines. Vous les trouverez sous forme d'extrait sec en pharmacie. Pensez aussi aux tisanes à la mélisse. Ou à quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau du bain.

16. L'homéopathie Sous forme de granules ou en spécialités (*Sedatif PC[®] Neurexan[®]*...), l'homéopathie est souvent utilisée seule ou en accompagnement d'autres thérapies de gestion du stress.

17. Le sport Il permet de relâcher les muscles et fait s'envoler les tensions. On vous donne quelques exemples plus loin dans cet article!

18. Les automassages Ils soulagent les douleurs, évacuent les tensions, apaisent les inconforts... et activent la microcirculation ou la circulation (selon l'intensité).

A lire: *Automassages aux huiles essentielles: Guide Visuel*, I. Pacchioni, éd. Leducs.

19. L'amour Le sexe réduit le stress, active la circulation sanguine, fait baisser la tension, améliore la confiance et l'estime de soi, atténue les douleurs, protège le cœur, améliore le sommeil...

A lire: *Je sexopositive!*, Alexandra Hubin et Caroline Michel, éd. Eyrolles.

20. La musique Elle diminue le stress et l'anxiété, provoque la libération de la dopamine et d'ocytocine (substances

sécrétées par le corps qui ont une influence positive sur nos humeurs, notre plaisir), suscite l'harmonie et le bien-être.

Mon alimentation, clé de ma nouvelle énergie!

21. Je m'inspire du régime méditerranéen En donnant la priorité aux légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, herbes, épices. En consommant modérément viande blanche, œufs, yaourts, poisson, huile d'olive, oléagineux. Et en évitant autant que possible la viande rouge, les sucres et céréales raffinés, les produits préparés, l'alcool...

22. Sans oublier le régime nordique qui fait la part belle aux céréales fortifiantes comme l'avoine, aux fruits rouges riches en antioxydants et aux poissons gras, riches en oméga 3.

23. Je perds du poids si je suis en surpoids. Si je ne m'en sors pas, je consulte un médecin spécialisé et/ou un diététicien (infos: updlf-asbl.be).

24. Je consomme l'alcool avec modération. Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de limiter sa consommation à maximum 10 unités par semaine et de prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool.

25. Je mange local et de saison. Pour m'aider, je consulte le site ecoconso.be.

26. Je chouchoute mon foie En m'offrant une cure d'extraits de feuilles d'artichaut (en pharmacie) et en m'informant grâce à deux livres: *Les maladies du foie et de la vésicule*, Dr Dervaux, éd. Dangles et *La crise de foie n'existe pas*, Pr Samuel, éd. Marabout.

Je bouge tous les jours!

En optant pour ces activités qui donnent la pêche:

27. La zumba Des chorégraphies sur des musiques latines entraînant et nous voilà en train de pratiquer mine de rien un entraînement cardio et musculaire, le tout en s'amusant. Plus d'infos sur zumba.com.

28. La course à pied Renforcement musculaire et osseux, amélioration de l'endurance et du souffle, amaigrissement, détente, le running a le vent en poupe. Pour autant, il ne convient pas à tout le monde (consultez votre médecin en cas de soucis articulaires, de plancher pelvien, circulatoire...). Cela fait, on vise un entraî- >>



nement progressif et encore mieux, des sessions en groupes encadrées. Plus d'infos : jecourspourmaforme.com.

29. La marche C'est l'un des sports les plus accessibles et abordables qui existe.

Pourquoi ne pas prévoir une balade ou une marche ADEPS? Elles sont organisées tous les dimanches et les jours fériés. Plus d'infos : sport-adeps.be.

30. La marche nordique : encore mieux que la marche tout court car elle fait fonctionner les bras! Plus d'infos : marchenordique.be et lfbmn.be.

Et/ou ces activités qui permettent de se recentrer :

31. Le yoga en cours encadré ou chez soi, grâce au livre de Mathilde Piton *Yoga attitude! 100 postures et conseils antistress à pratiquer partout* (éd. Larousse).

32. Le pilates en suivant les exercices proposés pour chaque niveau dans *La Bible des Pilates* de Jo Ferris, éd. Guy Trédanie.

33. La méditation L'application *Petit Bambou* est un grand classique pour apprendre la méditation au quotidien.

J'améliore mon sommeil

En mettant en place quelques conseils éprouvés.

34. Je n'exagère pas avec les écrans :

la lumière émise par les écrans a de l'influence sur l'horloge biologique. La sécrétion de l'hormone de sommeil (la mélatonine) est ralentie et notre cerveau est trompé : il se croit toujours en journée! De nombreux spécialistes l'attestent : regarder un écran avant d'aller se coucher réduit considérablement la qualité du sommeil.

35. J'évite toute perturbation électrique trop proche de la tête de lit. En rechargeant le gsm dans une autre pièce et en plaçant le réveil sur un petit meuble au pied du lit.

36. Je prends de temps en temps des plantes pour me calmer. La valériane est excellente en cas d'endormissement difficile. Et si le stress se rajoute, pensez à la passiflore. A acheter sous forme d'extrait sec en pharmacie.

37. J'évite le sport tard en soirée : car l'augmentation de température et du rythme cardiaque peut perturber l'endormissement.

38. Je mets en place un rituel pré-sommeil : bain chaud, une ou deux pages d'un bon livre, tisane ou musique relaxante... A vous de trouver celui qui vous convient.

39. Je teste une méthode douce pour me réconcilier avec Morphée : sophro, hypnose, etc. Infos dans *Bien dormir sans médicaments*, Clémence Peix Lavallée, éd. Odile Jacob.

Je soigne mon bien-être

En soignant les liens avec les autres... et avec moi-même. Ça ne coûte pas grand-chose et ça donne le sourire!

40. Je fais des choses pour les autres.

41. Je fais des sorties entre amis et/ou je vois ma famille.

42. Je réalise des gestes pour la planète (voir page 32).

43. Je positive, chaque fois que je peux.

44. Je m'accorde des petits plaisirs.

45. Je me balade dans la nature.

46. Je prends garde à bien respirer.

47. Je range et je trie : faire le ménage physiquement peut aussi permettre de le faire dans sa tête.

48. Je soigne la déco et surtout la lumière (voir page 56). ●

Au fil des saisons

EN HIVER je booste mes défenses.

49. En faisant une cure d'environ un mois d'échinacée au début de l'hiver. La racine de cette plante est connue pour ses propriétés antivirales et stimulantes des défenses immunitaires.

EN ÉTÉ j'évite les coups de chaud.

50. En pensant à boire régulièrement, en évitant les activités intensives aux heures les plus chaudes, en m'habillant léger, en laissant rentrer la fraîcheur la nuit et en fermant les volets le jour.

EN AUTOMNE je soigne mon humeur.

51. En cas de déprime, une cure de luminothérapie peut faire du bien, ainsi qu'une cure de complément alimentaire à base de safran éventuellement couplée à du magnésium en cas de fatigue. Demandez conseil à votre pharmacien.

AU PRINTEMPS je pense détox.

52. Une cure de jus de bouleau est souvent recommandée à cette période. L'idéal est de le consommer frais mais, à défaut, on le trouve aussi sous forme pasteurisée. Grâce à son action diurétique, le jus de bouleau est réputé éliminer les toxines accumulées l'hiver.