05

/ Bonnes habitudes

Ce qui se fait en dehors du travail a des répercussions sur les relations professionnelles et sur les performances. C'est pourquoi il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes qui aident à améliorer la productivité et les relations au travail.

Ce sont les petits changements mis en œuvre au quotidien qui aident à atteindre les objectifs fixés. Ces objectifs supposent un changement radical, raison pour laquelle il est préférable de considérer ces changements comme de nouvelles petites habitudes à prendre, lesquelles permettront finalement de changer les choses en profondeur.

Vous trouverez ci-dessous un modèle pour vous aider à développer ces petites habitudes et parvenir à un mode de vie sain, pour être en meilleure santé et améliorer différentes facettes de votre vie au niveau professionnel, familial et social.

.Bien manger
.Bien se dépenser
.Bien se reposer
.Gérer le stress
.Bien vivre

05 / Bien manger

Premièrement, il est conseillé **de s'adresser à un professionnel qui élaborera un programme nutritionnel personnalisé et à long terme,** c'est-à-dire un programme qui ne soit pas temporaire et qui ne vise pas un objectif limité, comme l'opération bikini par exemple.

Deuxièmement, il est conseillé **de consommer des aliments, non des produits.** Cette tendance est connue sous le nom de real fooding, c'est-à-dire, la consommation d'aliments qui n'ont pas été transformés, des aliments frais.

Troisièmement, adopter une **alimentation équilibrée** signifie consommer **des aliments locaux et de saison.** C'est une habitude plus saine par rapport à la consommation de junk food, qui n'est pas particulièrement saine et qui a un impact écologique plus important.

Pour finir, **il est nécessaire de consommer des acides gras.** Le cerveau consomme 25 % des aliments ingérés métabolisés par l'organisme. Limiter les aliments riches en graisses saines, comme les fruits secs, les avocats, les olives, la noix de coco, les œufs ou le poisson bleu peut provoquer des problèmes de concentration et de mémoire. D'autre part, les graisses hydrogénées présentes dans les aliments ultra transformés doivent être évités le plus possible.

Le modèle suivant vous aidera à planifier vos menus hebdomadaires.

/ Feuille de travail

Menu hebdomadaire.

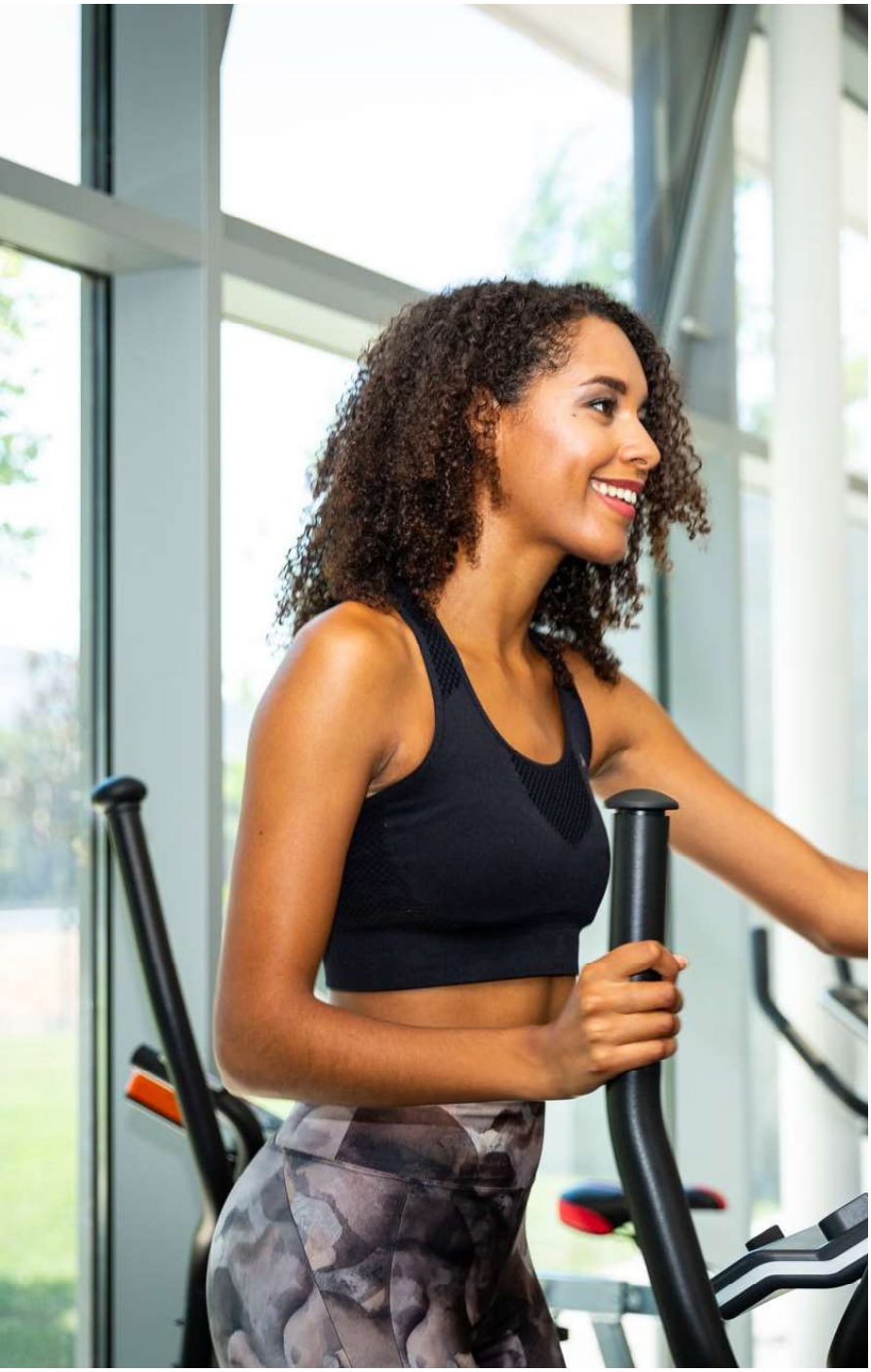
SEMAINE. Du au 20 .

LUNDI	MARDI	MERCREDI

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

DIMANCHE

05 /·Bien se dépenser



Comme indiqué précedemment, dans notre espace de travail, les bienfaits générés par un siège et une table de qualité qui permettent d'adopter une posture ergonomique sont significatifs. Cependant, il est très aussi important pour la posture de développer une musculature solide et tonique. La ceinture abdominale soutient la colonne lombaire, c'est pourquoi il est nécessaire de faire des exercices spécifiques pour renforcer cette zone.

Le muscle doit être fort et souple à la fois. Par conséquent, les exercices d'étirement et de souplesse sont indispensables. Il ne faut pas négliger non plus les articulations et conserver une bonne mobilité au niveau de la hanche, des poignets et des épaules pour limiter bon nombre de douleurs.

Une fois encore, l'aide d'un professionnel est fortement conseillée, car il pourra élaborer une routine d'exercices personnalisée. N'oublions pas que la discipline joue un rôle essentiel pour pratiquer une activité physique régulièrement, c'est ce qui permettra d'obtenir une amélioration conséquente de votre état de santé.

L'exercice, notamment l'exercice aérobique, peut augmenter la sécrétion d'une série de neurotransmetteurs comme l'épinéphrine et la dopamine, qui aident à améliorer la mémoire. De plus, pendant la pratique physique, le cerveau génère des substances comme les endorphines, qui détendent le corps et améliorent l'humeur. Par conséquent, l'activité physique intervient d'une manière directe dans l'équilibre des taux d'énergie, et régule le rythme circadien chargé de faire fonctionner correctement le cycle de sommeil-veille quotidien.

La certification WELL promeut le mouvement, qui s'entend comme un modèle de vie active comprenant l'activité physique et le changement constant au sein des espaces. La création de distributions qui invitent à se lever et à marcher, l'apport d'un mobilier flexible pour travailler aussi bien assis que debout, encourager l'utilisation des escaliers par rapport à l'ascenseur font partie des mesures déjà adoptées par les entreprises.

/ Feuille de travail

Plan d'entraînement.

OBJECTIFS.

MOIS.

	SEM. 01	SEM. 02	SEM. 03	SEM. 04	SEM. 05
Lundi					
Mardi					
Mercredi		**REPOS**		**REPOS**	
Jeudi					
Vendredi					
Samedi	**REPOS**		**REPOS**		**REPOS**
Dimanche	**REPOS**	**REPOS**	**REPOS**	**REPOS**	**REPOS**

05 / Bien se reposer

Le repos est absolument nécessaire pour pouvoir travailler efficacement. Prendre sur les heures de sommeil pour les investir sur d'autres tâches peut se révéler très contre-productif et avoir des effets négatifs graves sur la santé.

Le problème du manque de sommeil est un problème d'ordre culturel :

/ On nous inculque qu'il faut être productif vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

/ Le système éducatif ne donne pas de cours sur les habitudes de vie saine, ni de nutrition, les cours d'éducation physique sont résiduels et personne n'explique ce qu'est une bonne routine de sommeil.

/ Il existe une méconnaissance généralisée des fonctions importantes du sommeil agissant sur l'état de santé physique, mentale et émotionnelle.

/ Il n'y a pas de correspondance entre l'horloge biologique et l'horloge culturelle et professionnelle qui régit la société. Si l'heure de sortie du travail est généralement 20h00, si les loisirs se font uniquement en nocturne, et si l'heure moyenne du dîner est à 22h00, il devient très difficile de respecter la quantité d'heures de sommeil nécessaires.

/ Les heures de lumière naturelle sont la principale référence pour réguler les heures de sommeil. Cependant, la tendance penche vers des habitudes de plus en plus sédentaires et nocturnes.

05 / Bien se reposer

L'importance de bien dormir :

/ Dormir est essentiel pour les fonctions cérébrales telles que la capacité d'apprentissage, de mémorisation et de prise de décision grâce à la logique.

/ Dormir équilibre et renforce le système immunitaire, qui est responsable de nous protéger contre virus et infections.

/ Pendant le sommeil, l'état métabolique de l'organisme s'équilibre en harmonisant le taux d'insuline et de glucose dans le sang.

/ Dormir régule l'appétit, car il maintient en équilibre le taux de greline et de leptine, respectivement, les hormones responsables de la sensation de faim et de satiété. C'est la raison pour laquelle le manque constant de sommeil peut aboutir à des maladies telles que le diabète et l'obésité.

/ Le sommeil est une fonction décisive pour maintenir la santé du microbiote. Dormir aide à garder l'équilibre du système nerveux sympathique, c'est-à-dire, à contrôler le cortisol, une hormone qui, lorsqu'elle est en excès, endommage les bactéries, champignons et autres micro-organismes contenus dans le microbiote.

/ C'est pendant la nuit que la production de l'hormone de croissance est la plus forte. C'est une fonction essentielle, surtout pour les enfants et les adolescents en plein développement physique et cognitif. Elle est également importante pour les adultes, car cette hormone est responsable de la réparation des tissus endommagés durant le jour.

/ Une nuit de sommeil de qualité aide à utiliser de manière équilibrée l'amygdale et le cortex préfrontal permettant de gérer correctement le plan émotionnel. Ne pas dormir suffisamment peut altérer le lien entre les deux parties du cerveau, ce qui se traduit par des changements d'humeur brusques et extrêmes.

/ Pendant le sommeil, le cerveau se nettoie. Le système lymphatique est un mode de nettoyage des déchets produits par le système nerveux central qui fonctionne comme le système lymphatique. Il est chargé d'éliminer les déchets générés dans le reste du corps. Certaines études associent la maladie d'Alzheimer à l'excès de protéine toxique produite dans le cerveau et nommée bêta-amyloïde. L'accumulation de plaques de protéine peut contribuer à la perte progressive de la mémoire au fil du temps.

/ D'autre part, le système cardiovasculaire est également affecté par le manque se sommeil. Ne pas dormir peut provoquer de l'hypertension, voire détériorer progressivement le tissu qui forme les vaisseaux sanguins essentiels comme les artères coronaires qui se chargent de transporter le sang jusqu'au cœur.

Les conséquences graves d'un manque constant de sommeil se font connaître à long terme. Mais il existe d'autres signes, généralement esthétiques, qui deviennent évidents même après une seule mauvaise nuit : teint terne, poches sous les yeux, poussés d'acné, chevelure terne, gonflements et inflammations. Ces indicateurs permettent de prendre en main le problème avant qu'il ne soit trop tard.

05 / Gérer le stress

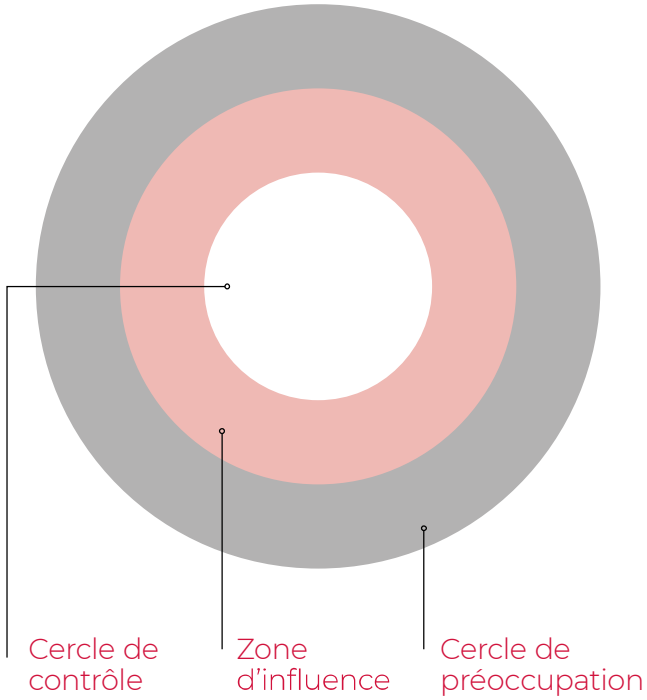
L'attitude avec laquelle on affronte la vie est essentielle. C'est pourquoi il est nécessaire d'abandonner les attitudes de contrôle ou perfectionnistes, afin de parvenir à un juste équilibre.

Pour ce faire, il existe un excellent outil : **Le cercle de contrôle, de Stephen Covey.** C'est un outil très pratique pour les situations qui présentent une boucle mentale de préoccupations.

Il ne s'agit pas d'apprendre à modifier ses réactions, mais plutôt d'arriver à distinguer les problèmes sur lesquels nous avons le pouvoir d'agir, face à ceux pour lesquels nous sommes impuissants.

Corvey propose trois cercles concentriques : le cercle de contrôle, la zone d'influence et le cercle de préoccupation. Dans le cercle de contrôle, nous trouvons toutes les choses qui dépendent de nous à 100 %. Par exemple, maintenir des habitudes de vie saines pour ne pas tomber malade.

Cercle de contrôle



Dans la zone d'influence, nous trouvons les choses sur lesquelles nous pouvons agir, mais qui ne dépendent pas de nous à 100 %. Par exemple, tenter de faire suivre à toute la famille des habitudes de vie saine en leur donnant des informations et en les aidant, même si la décision finale, l'action, eux seuls en sont responsables.

Dans le cercle de préoccupation, nous trouvons les choses pour lesquelles il n'est pas possible d'agir, et qui, par conséquent, doivent cesser de nous inquiéter : si l'un des membres du couple ne veut pas abandonner la vie sédentaire, malgré les informations ou l'aide proposée, cela ne doit pas générer chez l'autre une sensation d'angoisse engendrée par la possibilité qu'il tombe malade.

Le modèle suivant peut aider à pratiquer cet exercice.

/ Feuille de travail

Quelles sont les choses que je suis en mesure de changer ?

Cercle de contrôle.

Zone d'influence.

Cercle de préoccupation.

05 / Bien vivre

Profiter de la vie n'équivaut pas forcément à accumuler des biens, les voyages à l'étranger, les fêtes et les visites dans des lieux à la mode. Essayer de posséder tout en laissant de côté l'être est une perte de temps et d'énergie.

Une vie épanouie doit contenir les éléments suivants :

/ Amour
.Gratitude
.Bienveillance
.Enthousiasme
.Moments

05 / Bien vivre

/ AMOUR

Profiter du temps passé avec autrui constitue la première étape pour profiter du reste. L'être humain est un être social par nature, il a besoin de contact avec les autres, il a besoin de vivre avec le sentiment d'appartenir à groupe.

Il est curieux, dans une société de plus en plus connectée grâce à la technologie, que l'on parvienne à se déconnecter de plus en plus les uns des autres. Les « J'aime » et autres commentaires sur les réseaux sociaux ont remplacé les embrassades, et les livres de développement personnel ont remplacé de nombreux rendez-vous entre amis.

Nous vivons dans une ère d'abondance matérielle, mais de carence affective. Cependant, pendant ces mois de pandémie, nous avons cessé d'être des consommateurs et sommes redevenus des citoyens. Le souci de l'autre au sein d'une micro-communauté (prendre soin et s'occuper de ceux qui sont proches de nous) est réapparu.

/ BIENVEILLANCE

Il suffit d'adopter une attitude reconnaissante et d'apprécier les succès personnels, mais aussi les petites choses du quotidien, comme un repas, notre conjoint, une journée ensoleillée, etc.

/ BIENVEILLANCE

La première étape de la bienveillance est de se traiter avec amour et amabilité. Cela commence par cesser de se fixer des attentes irréelles et impossibles à atteindre. Dans la vie, rien n'est plus stressant que l'auto-exigence, l'obsession, le contrôle et le perfectionnisme. La deuxième étape est la gratitude, encore une fois.

05 / Bien vivre

/ ENTHOUSIASME

Cultiver l'enthousiasme, c'est cultiver ses hobbys, vos passions, comme le foot, la céramique, les danses de salon, l'entomologie, la numismatique, les grandes batailles de l'Histoire, l'héraldique et tant d'autres... Ceci sans se soucier de ce que les autres peuvent en penser.

/ MOMENTS

Nous vivons une ère d'abondance, mais également d'expérience. Désormais, il n'y a plus de vêtements, de services, de voyages ni de restaurants, désormais il y a des expériences. Profiter de la vie équivaut à présent à collectionner des expériences et, bien entendu, à les partager ouvertement.

.CONCLUSION

Face à ce contexte, mieux vaut s'enorgueillir des moments forts, des actes quotidiens, ordinaires, de tous les jours, des moments qui construisent les routines. Les routines sont une bonne chose, ce sont des ensembles d'habitudes qui permettent de s'épanouir et de progresser. La routine est la route, le chemin vers un objectif. Le problème n'est pas de répéter des actions, mais plutôt d'effectuer quelque chose qui nous est imposé ou que l'on s'impose, et non ce que nous désirons vraiment.

Casser la routine et sortir de sa zone de confort sont des stratégies qui prônent l'hyperactivité et qui peuvent déboucher sur des frustrations. L'être humain est un animal de routines et d'habitudes, qui recherche le confort. Changer et évoluer est bénéfique si c'est le moyen pour obtenir ce que nous désirons, mais le bonheur ne réside pas dans un changement constant. Au lieu d'aller contre sa propre nature, il est conseillé de créer une routine et une zone de confort propres à soi. Cela ne vous empêchera pas d'être heureux.