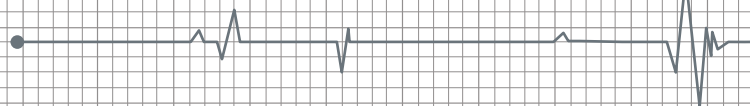


PROTÉGER LA MÉCANIQUE DU CŒUR

Revoir ses habitudes de vie



www.solidaris.be
www.mutsoc.be



La Mutualité Socialiste



AVANT- PROPOS



La santé du cœur

La santé du cœur se construit au jour le jour, dans nos manières de vivre. D'abord, il y a des habitudes peu favorables : alimentation déséquilibrée, sédentarité, manque de sommeil, tabagisme... Ensuite, des conditions de vie plus ou moins faciles : stress, précarité de l'emploi, transformation des modèles familiaux... Ensemble, ces éléments constituent des cocktails qui nous éloignent de nos rythmes naturels et de nos besoins fondamentaux de sécurité, de confiance, de maîtrise de nos vies.

Par ailleurs, les valeurs de cœur qui fondent notre humanité ont tendance à être oubliées (amour, amitié, empathie, bienveillance, solidarité, coopération...) au "profit du profit". Or, on ne voit bien qu'avec le cœur...

Cette brochure vous propose une promenade sur les sentiers de la santé du cœur. Vous y rencontrerez des informations, peut-être déjà connues, mais surtout des pistes concrètes pour prendre soin de votre cœur (dans sa dimension organique mais aussi psychologique et symbolique).

Que vous soyez malade ou bien portant, vous y trouverez quelques bonnes idées à piocher pour vous faire du bien. Mais elle ne dispense pas d'une prise en charge médicale et thérapeutique si une pathologie est installée.

N'hésitez pas à parler de ces questions avec votre médecin. Après 45 ans et jusqu'à 75 ans, vous pouvez bénéficier du DMG+ (Dossier Médical Global) : votre médecin vous conseille lors d'une consultation consacrée à la prévention, complètement remboursée par votre Mutualité.

Brochure, mode d'emploi

Ce guide vous propose de revoir vos habitudes de vie. Il vous invite à des moments de pause, pour répondre - en toute franchise avec vous-même - aux questions qui sont posées. Une opportunité pour s'arrêter, faire le point. Mais pas une obligation !

Testez les propositions qui vous sont faites.

Seule l'expérience compte. Décidez ensuite de poursuivre ou non en fonction de vos résultats.

C'était agréable ? Cela vous fait du bien ? Poursuivez sans doute aucun. C'est désagréable, cela ne vous convient pas, cela vous freine ? Testez une autre proposition.

Utilisation du masculin pour faciliter la lecture

Les termes utilisés ne sont pas systématiquement féminisés. L'égalité hommes-femmes n'en demeure pas moins une de nos préoccupations.

TABLE DES MATIÈRES



SUIS-JE CONCERNÉ ? Ce qui détermine le cœur p.08

Votre âge.....	p.08
Êtes-vous un homme ou une femme ?	p.08
Vos antécédents familiaux	p.09
Vos habitudes de vie	p.09

MODIFIER ses habitudes de vie p.10

Le monde ne s'est pas fait en un jour.....	p.11
--	------

TABAC et santé du cœur..... p.12

Essentielle : la préparation	p.13
------------------------------------	------

OBÉSITÉ et santé du cœur..... p.16

Obésité ou surpoids ?.....	p.17
“Gros”, à quel endroit exactement ?	p.17
Maigrir, pas une mince affaire !.....	p.18

ALIMENTATION et santé du cœur..... p.22

L'alimentation : rien de simple.....	p.23
Quelques principes sur lesquels il est bon d'insister	p.23
Un régime bon pour le cœur	p.25

STRESS et santé du cœur p.26

Quel lien avec la santé du cœur ?	p.26
À chacun sa réaction au stress	p.27
Bonne nouvelle : il est possible d'agir sur son stress	p.27
Pour vous sentir plus détendu.....	p.28
Stress et travail.....	p.30

ACTIVITÉ PHYSIQUE et santé du cœur p.32

L'exercice physique aide votre cœur.....	p.32
Vous décidez de vous y (re)mettre	p.34
Un check-up est-il nécessaire avant de s'y (re)mettre ?.....	p.34
Quelle activité choisir ?.....	p.34
Pour vous y (re)mettre	p.35
Je voudrais bien mais.....	p.35
Trouver des activités physiques près de chez vous	p.36

ÉMOTIONS et santé du cœur p.38

La science aussi	p.38
Les valeurs du cœur.....	p.39
L'intelligence du cœur	p.39
Voyage en terre (in)connue... si le cœur vous en dit.....	p.39
Soigner les blessures du cœur.....	p.41
S'entraîner au bonheur	p.42

SUIS-JE CONCERNÉ ?

Ce qui détermine la santé du cœur

VOTRE ÂGE

Plus l'organisme vieillit, plus il est exposé aux tracés cardiovasculaires. Ce n'est évidemment pas un passage obligé, mais le risque est augmenté.

ÊTES-VOUS UN HOMME OU UNE FEMME ?

Avant l'âge de la ménopause, les femmes sont davantage protégées grâce à leurs hormones sexuelles. Passé ce stade, le risque augmente chez les femmes et reste constant chez les hommes.



VOS ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Avoir dans sa famille directe (père, mère, frère ou sœur, grand-père ou grand-mère) des personnes qui ont eu une maladie de cœur augmente le risque d'avoir un problème cardiaque avant 65 ans.

VOS HABITUDES DE VIE

- **Fumez-vous ?**
(voir page 12)
- **Avez-vous des kilos en trop ?**
(voir page 16)
- **Mettez-vous du mouvement dans votre vie quotidiennement ?**
(voir page 32)
- **Que mangez-vous ?**
(voir page 22)
- **Êtes-vous souvent tendu/stressé ?**
(voir page 26)
- **Avez-vous l'impression d'être souvent emporté par vos émotions ?**
(voir page 38)

Vos habitudes de vie sont les seuls éléments sur lesquels vous avez un pouvoir de changement.

En les modifiant, vous pouvez avoir un réel impact sur votre santé, et particulièrement celle de votre cœur.

C'est donc ici que la prévention prend toute sa place. Mais modifier ses habitudes de vie, c'est vite dit... mais bien loin d'être vite fait !

MODIFIER ses habitudes de vie

Avant de vous lancer, tête baissée, dans la mise en place de changements dans votre vie, accordez-vous un temps d'observation et de réflexion.

À votre avis, vous devriez revoir vos habitudes par rapport à :

- au tabac ;
- à l'alimentation ;
- à l'activité physique ;
- au stress ;
- aux émotions.



II ARRÊT DE LECTURE

Quel changement avez-vous envie de mettre en place ?

Quel serait votre objectif principal ?

Est-ce le bon moment pour vous ?

Quel serait l'avantage de ne rien changer ?

Comment vous encourager ?

Auriez-vous besoin d'aide ?

Où pouvez-vous en obtenir ?

LE MONDE NE S'EST PAS FAIT EN UN JOUR...

Pour (re)trouver un équilibre, il faut à la fois faire des efforts et se donner du temps. Et c'est parfois inconfortable. Modifier sa relation à la nourriture, au tabac ou encore à l'activité physique demande discernement, motivation et détermination.

À la clé : la satisfaction de s'être dépassé, du punch, de la motivation, de l'estime de soi.

“Un grand voyage commence par un premier pas”

Changer un tout petit quelque chose peut déjà vous procurer une grande fierté et vous filer la pêche pour continuer sur votre lancée.

À chacun son rythme

Garder le cap sur votre objectif permet de définir votre chemin et de mesurer les changements effectués. Votre rythme est votre seul guide. Rien ne sert de le forcer, vous feriez pire que mieux !

Et surtout : ne critiquez pas vos difficultés ou vos “échecs” (par exemple, recommencer à fumer, renoncer à l'activité physique prévue...) : apprenez de cette expérience comment mieux faire à l'avenir.

TABAC et santé du cœur

En arrêtant de fumer, vous allez grandement soulager votre cœur, protéger vos artères et vos veines et permettre à votre sang de mieux amener l'oxygène à tous les organes de votre corps. En effet...

- Fumer accélère le rythme cardiaque ;
- Le tabac augmente la pression sanguine, avec risque d'hypertension. Une tension trop élevée fatigue encore le cœur et abîme les artères... ;
- Ça rend les vaisseaux sanguins plus fins et leur paroi moins souple ;
- Le monoxyde de carbone (CO) qu'un fumeur inhale prend la place de l'oxygène (O₂) sur l'hémoglobine des globules rouges. Il y a donc moins d'O₂ par globule rouge. Le corps réagit en fabriquant plus de globules rouges, ce qui rend le sang plus épais ;
- Tout cela augmente les risques de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et, un peu partout dans le corps, de thromboses et d'embolies... ;



Tout cela, les fumeurs le savent probablement, mais...

S'arrêter de fumer est un acte qui coûte énormément. Le fumeur a du mal à imaginer la vie sans tabac (et ce d'autant plus si il fume depuis longtemps). Comment va-t-il "tenir" ? Il voit souvent et d'abord la frustration et les souffrances qui vont en découler. Or, s'arrêter de fumer, c'est aussi une libération et la (re)découverte d'autres plaisirs. Même si l'envie reste encore présente, parfois même durant des années, la plupart des ex-fumeurs reconnaissent les bienfaits de l'arrêt. Et tous sont extrêmement fiers d'avoir réussi.

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

Clarifiez votre désir d'arrêter ou pas.

Cesser de fumer, c'est faire un choix.

Et personne ne peut le faire à votre place. Si vous décidez d'arrêter, qu'est-ce qui vous pousse à le faire ?

Est-ce une décision personnelle ? Avez-vous été influencé ?

Par votre entourage ? Par votre médecin ? Par un nouvel événement dans votre vie (une naissance par exemple) ?

ESSENTIELLE : LA PRÉPARATION

Arrêter de fumer, c'est entrer dans un autre monde, avec d'autres repères, codes, habitudes, sensations... Pour passer au mieux cette étape de votre vie :

Accepter que le tabac est une dépendance et que vous êtes dépendant

Cette dépendance se situe à trois niveaux :

- physique (la nicotine entraîne une pulsion irrésistible à la consommer à nouveau) ;
- gestuel ou comportemental (fumer est un réflexe conditionné à certains gestes de la vie quotidienne) ;
- psychologique (le tabagisme est une réponse à une multitude de situations et de problèmes).

Faire le point sur votre situation : observez-vous

Quand, où, dans quelles circonstances fumez-vous ?

Fumez-vous toujours le matin avant de déjeuner ?

Avez-vous mis en place un rituel ?

Est-ce que ça vous fait peur d'arrêter ? Que redoutez-vous ?

La cigarette a-t-elle des effets sur votre santé ? (toux, fatigue, bronchites à répétition, manque de souffle à l'effort...)

Renforcer la confiance en vous

- Stop aux jugements négatifs "je suis incapable d'arrêter", "je suis trop nul", "je n'y arriverai jamais". Encouragez-vous : "je choisis d'arrêter", "je me fais confiance", "j'y arriverai" ... ;
- Identifier tous les bénéfices d'une vie sans tabac au niveau de la santé, du travail, du moral, des relations, des finances... ;
- Trouver 5 bonnes raisons d'arrêter, VOS raisons à VOUS ; notez-les sur un papier et affichez-le bien en vue. Relisez-le fréquemment.

Imaginer votre vie sans tabac

Le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l'imagination (pensez à un citron et, immédiatement, vous allez sentir la salive inonder votre bouche !). La visualisation est donc une force que vous pouvez mobiliser pour atteindre votre objectif. Ainsi, voyez-vous dans votre quotidien, imaginez ce que vous ressentiriez, feriez... en tant que non-fumeur. Voyez différentes situations, au bureau, en famille, en vacances, en soirée... Comme si vous regardiez un film dont vous êtes le personnage principal. À cela ajoutez des affirmations comme : "J'ai confiance et je suis calme", "Mon envie de fumer disparaît". Faites cela plusieurs fois par semaine, pendant 5 à 10 minutes.

C'est plus facile...

Les ex-fumeurs qui ont tenu le coup disent qu'il est plus facile d'arrêter quand :

- on s'est concocté un plan pour résister aux tentations et à l'envie de fumer ;
- on a envisagé à l'avance les effets secondaires liés au sevrage ;
- on a imaginé les changements qui découlent inévitablement de l'arrêt du tabac.

Au moment de l'arrêt, pensez à :

- choisir le bon moment, celui qui vous convient à vous ;
- choisir la manière (certaines personnes arrêtent d'un seul coup, d'autres diminuent progressivement) ;
- choisir les personnes/lieux que vous fréquenterez pendant le sevrage ;
- vous entourer de "supporters", des personnes en qui vous avez confiance et qui vous stimuleront lors des doutes et des tentations ;
- soigner votre alimentation : l'envie d'avoir quelque chose en bouche peut vous amener à du grignotage... et, hélas, à des kilos inutiles. Ayez toujours avec vous un peu d'eau (quelques gorgées d'eau font parfois passer l'envie de fumer), quelques grignoteries "santé" (carottes, radis, céleri, fruit...) ;
- faire de l'exercice physique : soulagez la tension liée au sevrage par le mouvement, le sport. Déchargez dans l'activité physique l'énergie que vous sentez bouillir à l'intérieur !

Se faire aider¹

Si vous en ressentez le besoin, faites-vous aider par des professionnels :

- votre médecin généraliste ;
- Tabacstop : 0800 111 00 (de 15h à 19h, permanence gratuite d'information et de conseils relatifs au tabagisme et à son arrêt.

Propose aussi un coaching en ligne via www.tabacstop.be ;

- les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)² (www.aideauxfumeurs.be) ;
- les tabacologues (www.tabacologue.be).

Les médecines complémentaires, dites aussi parallèles, peuvent apporter leur pierre à l'édifice. L'homéopathie et l'acupuncture peuvent soulager l'état de manque et le stress vécu par l'arrêt du tabac.

La sophrologie ou l'hypnose, en installant des états de conscience modifiés, favorisent l'apprentissage et l'intégration de nouvelles conduites "sans tabac".

Combinez les aides

Le passage semble plus facile lorsqu'on associe plusieurs méthodes, répondant par exemple chacune aux trois niveaux de la dépendance tabagique : physique, comportementale et psychologique. Ainsi, en fonction de votre dépendance au tabac, votre médecin généraliste pourrait vous conseiller de prendre temporairement des substituts nicotiniques (patch ou chewing gum).

Et si vous craquez ?

D'abord, ne vous en voulez pas. C'est comme ça. Analysez plutôt comment c'est arrivé... et apprenez de votre expérience ! Celle-ci vous rend plus fort pour la prochaine tentative d'arrêt.



OBÉSITÉ et santé du cœur

Une société qui valorise la minceur - voire la maigreur - n'est pas facile à vivre quand on a quelques kilos en trop. C'est tout bénéfice pour les marchands d'illusions (crèmes amincissantes, médicaments "pour maigrir", régimes farfelus - et parfois très chers !) qui fournissent "la" solution miracle qui éliminera définitivement bourrelets et rondeurs "inesthétiques".

Depuis des décennies, on informe sur les risques, on supprime des calories, on fait la chasse au "gras" et aux "gros". Au bout du compte, le nombre de personnes obèses est en augmentation ! Cherchez l'erreur...



La question de l'obésité est complexe et les causes nombreuses : comportements individuels bien sûr mais aussi offre alimentaire industrielle trop grasse et trop sucrée, augmentation des portions, pollution par des perturbateurs endocriniens...

L'obésité est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. En Belgique, pratiquement un adulte sur deux et un enfant ou adolescent sur cinq ont un poids qui constitue une menace pour leur cœur³. De plus, l'obésité (et pour certain(e)s déjà le surpoids) est une source de discrimination sociale. Donc un risque pour l'estime de soi. Ce qui n'est assurément pas bon pour la santé !

OBÉSITÉ OU SURPOIDS ?

L'excès de poids s'évalue via l'indice de masse corporelle (IMC). Cet indice correspond au poids (en kilos) divisé par la taille (en mètres) au carré.

Exemple : pour 63 kg et 1m 65, l'IMC est : $63 / (1,65 \times 1,65) = 23,14$.

Le poids est déclaré sain lorsque l'IMC se situe entre 18,5 et 25. Le surpoids se situe entre 25 et 29 pour les femmes (26 à 30 pour les hommes). Au-delà de 30, on parle d'obésité. En-dessous de 18,5, il s'agit de maigreur. Et ce n'est vraiment pas mieux pour la santé !

Votre IMC :

"GROS", À QUEL ENDROIT EXACTEMENT ?

Êtes-vous plutôt "pomme" (graisse sur la taille et le ventre) ou poire (graisse sur les hanches et les cuisses) ?

La graisse de la taille (type pomme) représente un ennemi pour le cœur.

Mesurez votre tour de taille : (à mesurer en bas des dernières côtes)

Le risque cardiovasculaire est plus élevé⁴ chez la femme à partir de 80 cm (mais surtout au-dessus de 88 cm) et chez l'homme à partir de 94 cm (mais surtout au-dessus de 102 cm).

Les risques de santé sont des risques statistiques, calculés sur des grands groupes de personnes. Ces risques doivent être revus au regard des réalités de chacun. Ainsi, avoir des kilos en trop n'est pas synonyme de problème de santé ! Il faut considérer l'ensemble des modes de vie de la personne (présence ou pas d'activité physique, présence ou pas de tabagisme) et la présence ou pas d'autres facteurs de risque (hypertension, hypercholestérolémie, diabète...).

MAIGRIR, PAS UNE MINCE AFFAIRE !

L'obésité est la résultante d'un déséquilibre entre apports et dépenses énergétiques. Tout programme de réduction de poids intelligent impose de travailler ces deux axes : diminuer les entrées et augmenter les sorties !

Stop aux régimes hypocaloriques !

Oui, les régimes hypocaloriques font grossir ! Ils proposent une perte de poids rapide qui installe, à long terme, les conditions de l'obésité. Et plus on fait de régimes inadéquats, plus on a de difficultés à perdre du poids ! En effet, à chaque régime, on perd du muscle (masse maigre) et on regagne de la masse grasse (effet yo-yo)⁵.

Ne parlez plus de régime !

Dites plutôt : modification/révision/réorientation du contenu de l'assiette. Choisissez le terme qui vous plaît, pourvu qu'il ne vous évoque pas la restriction ! Ce réajustement doit être maintenu à long terme : nommez-le de manière à ce qu'il symbolise ce nouvel équilibre à construire entre vous et la nourriture.

Revoir le contenu de l'assiette sans se priver

D'abord, il n'y a pas d'aliments interdits ! Juste des quantités ou des fréquences de consommation à revoir. Ensuite, ne supprimez pas les graisses de votre alimentation⁶ ! Elles vous donnent un sentiment de satiété, nécessaire pour perdre du poids. Si vous avez faim, votre corps se met en "mode famine" : il ralentit son métabolisme pour économiser des calories. Conséquence : vous gardez vos kilos en trop !



Pistes pour revoir mon alimentation :

- Manger quand j'ai faim, arrêter de manger quand je n'ai plus faim ;
- Manger plus de légumes, de fruits (j'aurai moins faim si mes repas sont riches en fibres). Tant qu'à faire, je les choisis locaux et de saison, c'est tout bon pour la planète, l'emploi, le goût et le portefeuille ! ;
- Privilégier le "fait maison" aux plats préparés (bye bye les graisses, sucres et autres adjuvants cachés, pas très "santé" !) ;
- Réduire mes portions (je ne me resserts pas une seconde fois, même s'il faut vider les plats) ;
- Manger lentement (mâcher chaque bouchée 20 fois au moins !) ;
- Redonner de l'importance aux repas : je mange dans un endroit consacré aux repas et je prends le temps ;
- Boire suffisamment d'eau (la seule boisson utile pour mes cellules).

Les produits "light" ?

Les produits light ou allégés sont des miroirs aux alouettes commerciaux qui surfent sur l'idéal de la minceur. Souvent trompeurs sur la diminution du nombre de calories et silencieux sur les substances chimiques ajoutées pour garder goût et texture. De même que sur les portions qui augmentent. Conseil : munissez-vous d'une loupe, lisez les étiquettes, comparez, privilégiez l'aliment brut à l'aliment transformé, de quelque manière que ce soit. Quant aux boissons "light", elles peuvent certainement être un tremplin temporaire pour diminuer le nombre de calories ingérées. Mais elles n'apprennent pas à se défaire de l'accoutumance au sucré !

Veiller à son sommeil

Le manque de sommeil augmente la faim et l'appétit et diminue l'activité physique dans la journée qui suit. Evident ! Si on est fatigué, on n'a pas envie de bouger !

Le sommeil suffisant semble donc avoir aussi son rôle dans la régulation du poids.

Diminuer la température dans la maison

C'est bon pour la planète, votre portefeuille... et votre poids parce que le métabolisme doit fonctionner plus pour maintenir votre température à 37°.

Augmenter l'exercice physique

L'activité physique brûle les calories et les graisses excédentaires, reconstitue les muscles et aide à diminuer l'appétit. Ainsi, elle facilite la perte de poids et prévient l'effet "yoyo". Objectif pour une personne sédentaire : totaliser entre 1000 et 1500 calories par semaine de dépenses énergétiques.

- **Activité physique légère** (moins de 200 calories dépensées par heure) : cuisiner, faire l'amour, faire les courses, s'amuser avec les enfants...
- **Activité physique modérée** (entre 200 et 400 calories dépensées par heure) : aquagym, jardinage, bricolage, gym, marche...

- **Activité physique intense** (plus de 400 calories par heure) : danse, jogging, football, natation, rollers, scier du bois...

La règle d'or : perdre du poids LENTEMENT !

Perdre 6 kg en un mois, c'est risqué ! À cause de l'effet yoyo, les kilos perdus risquent de revenir au triple galop. Réduire de 5 à 10 % votre poids aura déjà un impact favorable sur votre santé : c'est d'abord la graisse abdominale (la plus nocive sur le plan cardiovasculaire) qui diminue chez quelqu'un qui maigrit.

ARRÊT DE LECTURE

Fixez-vous un objectif à votre mesure ; un compromis entre vos envies et la réalité.

Mon objectif de perte de poids :

Se faire aider

Revoir le contenu de son assiette et sa relation à la nourriture demande parfois du soutien professionnel. Parlez-en à votre médecin généraliste. Avec son aide et peut-être celle d'autres professionnels (diététicien, nutritionniste, psychologue...), vous pourrez mettre peu à peu en place les solutions qui vous conviennent.

Les médecines complémentaires, dites aussi parallèles, peuvent apporter leur pierre à l'édifice. La sophrologie ou l'hypnose, en installant des états de conscience modifiés, favorisent l'apprentissage et l'intégration de nouvelles conduites alimentaires.

Et si vous craquez ?

D'abord, ne vous en voulez pas. C'est comme ça. Analysez plutôt comment c'est arrivé... et apprenez de votre expérience ! Celle-ci vous rend plus fort pour aller vers votre objectif de réduction de poids.



ALIMENTATION et santé du cœur

Ne dit-on pas que l'on creuse sa tombe avec sa fourchette ? Mais, évidemment, on la creuse aussi si on ne mange pas ! Il s'agit donc d'un équilibre à trouver entre le "trop" et le "pas assez", en (ré)introduisant la qualité dans l'assiette.



L'ALIMENTATION : RIEN DE SIMPLE

Si les principes d'une saine alimentation sont connus, leur mise en pratique reste soumise aux aléas de la réalité : manque de temps à consacrer à la préparation des repas, coût des denrées alimentaires, présence d'alimentation industrielle à bas prix, matraquage publicitaire, contrainte des goûts de chacun pour composer les repas...

QUELQUES PRINCIPES SUR LESQUELS IL EST BON D'INSISTER :

Transformer soi-même

Les plats tout faits qu'il n'y a qu'à réchauffer sont bien pratiques quand on n'a pas le temps ou l'envie de cuisiner ! Mais à long terme, c'est la santé (et la planète) qui en paient les conséquences. Cuisiner des produits frais évite additifs, stabilisants et autres édulcorants artificiels que notre corps peine à digérer. Il s'agit de changements à installer petit à petit, au quotidien : produits frais non transformés en grande surface, courses à la ferme ou dans le groupe d'achat local (GAC)⁷, achats au marché, épluchage en famille, cuisine avec des amis pour préparer des repas pour la semaine...

Manger plus de "couleurs"

Les fruits et légumes ont tout bon : minéraux, vitamines, fibres, antioxydants ; ce qui les rend précieux et grandement protecteurs pour la santé. Crus ou cuits, frais ou surgelés, en potage ou en salade, il y en a tout au long de l'année pour tous les goûts.

5 portions de fruits et légumes par jour ?

Plus facile à dire qu'à faire ! Mais c'est bien l'objectif : déplacer le centre de gravité de l'assiette pour faire une belle grande place aux délicieux légumes ! Et ne pas oublier les fruits ! Bien sûr ils sont sucrés, mais ils contiennent des nutriments importants pour la santé ! La portion = quantité qui tient dans une main. Petite main ? Petite portion ! Grande main ? Grande portion !

Pour un adulte⁸ : Une portion de légumes = un bol de soupe ou 5 cuillères à soupe (càs) de crudités ou 8 càs de légumes cuits

Une portion de fruit = demi-melon ou une poire ou une pomme ou un petit ravier de fraises. Hélas, la confiture, le ketchup et la soupe en sachet, ça ne compte pas !

Des fruits et légumes bio ?

Les fruits et légumes bio ne contiennent pas de pesticides et renferment aussi plus de minéraux et d'antioxydants protecteurs. Mais ils ne sont pas à la portée de toutes les bourses ! Alors, selon vos envies et possibilités, privilégiez les produits frais, locaux et de saison, bio

ou pas : c'est mieux pour le portefeuille, l'emploi et la planète.

Réduire sa consommation de sel

Le sel retient l'eau dans l'organisme. Il est donc utile, mais en excès, il favorise l'hypertension. Le problème réside surtout dans le "sel caché" : plats préparés, snacks, charcuteries, fromages, céréales pour petit déjeuner et même certains médicaments (les pastilles effervescentes notamment).

Pratiquement : cuisinez, épicez ou aromatisez avec les fines herbes. Salez APRÈS avoir goûté le résultat. Et laissez la salière dans l'armoire !

Remettre des graisses dans l'assiette

Les graisses sont nécessaires à l'organisme : saturées, mono ou poly insaturées, toutes ont une place dans notre alimentation. C'est le manque comme l'excès de chaque type de graisse qui est à éviter. Les recherches scientifiques les plus récentes indiquent qu'il faudrait augmenter sa consommation de "bonnes" graisses telles les oméga 3 (huile de colza, huile de lin, poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, truite), noix, mâche, potiron et pourpier). Ces graisses non seulement réduisent la mortalité cardiovasculaire mais semblent aussi bénéfiques pour l'humeur et agissent favorablement en cas de dépression.

Méfiez-vous des graisses cachées

Elles sont partout : dans les conserves, les surgelés, les biscuits, les confiseries, le chocolat, les fromages, les yaourts, les sauces, les charcuteries, les plats préparés. On en rajoute tout simplement parce qu'elles accentuent l'onctuosité de l'aliment et l'effet "goûtu" qu'il aura au niveau de la bouche.

À éviter absolument : les huiles végétales (partiellement) hydrogénées

Hydrogéner une graisse est un processus industriel qui la transforme pour la rendre plus solide et moins sensible à l'oxydation. Ces graisses sont alors utilisées comme conservateurs et stabilisateurs dans de nombreux produits : viennoiseries, pizzas, quiches, barres chocolatées et autres biscuits. Problème : l'hydrogénation aboutit à la production de graisses "trans" (en référence à leur forme géométrique), qui augmentent le taux de "mauvais cholestérol" (LDL) et diminuent le taux de "bon cholestérol". Les identifier n'est pas facile : il n'y a pas d'obligation pour le fabricant de les mentionner sur l'étiquetage.

Comment les repérer sur l'étiquette ?

- "huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées" indique la présence de graisses "trans" ;
- "matière grasse végétale" ou "huile", à priori, il n'y a pas d'hydrogénation et donc pas d'acides gras trans.

Beurre ou margarine ?

Le beurre, certainement. À condition de le consommer cru (sur la tartine ou sur les légumes

après cuisson vapeur). Et de toutes façons, en veillant aux quantités. Pour la cuisson, pensez à l'huile d'olive.

Cuit ou cru ?

La cuisson altère les propriétés de toutes les graisses. Pour bénéficier de leurs généreuses qualités pour la santé, il est nécessaire de les consommer crues. Sur des légumes, après cuisson vapeur, par exemple.

De la qualité de l'huile

Il y a huile et huile. L'huile industrielle et l'huile dite VPPF (vierge de première pression à froid). Seule cette dernière apporte les précieux nutriments essentiels nécessaires à la santé.

Et les aliments anticholestérol⁹ ?

Chez les personnes qui ont un taux de cholestérol trop élevé, les aliments à base de phytostérols peuvent aider à faire diminuer le "mauvais cholestérol". Ces produits (souvent chers) ne présentent par contre aucun intérêt pour les personnes qui ont un taux de cholestérol normal et sont déconseillés aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants. En cas de taux de cholestérol trop élevé, le plus important est d'avoir une alimentation équilibrée : ces aliments ne doivent pas la remplacer, ils doivent la compléter. Si vous êtes concerné, parlez-en à votre médecin.

Que penser des produits (margarine, œufs, poulets) aux oméga 3 ?

Une très bonne idée marketing, mais dont l'impact sur la santé cardiovasculaire semble toute relative. Mieux vaut consommer les oméga 3 dans les aliments qui en contiennent naturellement.

UN RÉGIME BON POUR LE CŒUR ?

Tous les avis concordent : le régime méditerranéen semble parfaitement convenir à la santé du cœur.

Ses caractéristiques :

- Riche en fruits et légumes (frais de préférence) ;
 - Avec des céréales (plutôt complètes) ;
 - Contenant des légumineuses (lentilles, pois chiches) et des fruits secs (amandes, noix) ;
 - Principale matière grasse : huile d'olive ;
 - Les volailles, poissons, œufs, fromages sont consommés, de même que le vin rouge.
- Absents de cette diète (ou très rares) : viande rouge, sucreries, biscuits, aliments industriels préparés.

STRESS et santé du cœur

QUEL LIEN AVEC LA SANTÉ DU CŒUR ?

L'influence du stress sur les maladies cardiovasculaires est largement documentée. Lors d'un stress, le débit sanguin s'accélère, la fréquence cardiaque augmente, les vaisseaux se contractent (ce qui élève la pression artérielle). Lorsque ce stress est ponctuel, la santé ne risque rien, le corps est parfaitement équipé pour faire face. Mais lorsqu'il s'installe, le stress installe un déséquilibre permanent qui, entre autres, fragilise le système cardiovasculaire.



|| ARRÊT DE LECTURE

Vous définirez-vous comme quelqu'un de stressé ?

Pouvez-vous identifier ce qui cause votre stress ?

Comment réagissez-vous généralement ?

À CHACUN SA RÉACTION AU STRESS

Les raisons d'être stressé ne manquent pas : un contexte socio-économique difficile (difficulté à joindre les deux bouts, augmentation du coût de la vie, pertes d'emploi et fermetures d'usine, longs déplacements pour le travail, compétition entre travailleurs...), des informations quotidiennes inquiétantes (guerres, catastrophes environnementales...), des rythmes de vie épuisants, des relations familiales qui se décomposent, etc. Le stress s'insinue dans le fil même de la vie : deuil, déménagement, mariage, naissance, changement de job...

Il est clair que nous n'avons pas prise sur l'ensemble des facteurs qui suscitent le stress, mais nous pouvons retrouver (un peu) de maîtrise sur notre manière de les appréhender.

BONNE NOUVELLE : IL EST POSSIBLE D'AGIR SUR SON STRESS !

Réguler son sommeil, pratiquer une activité physique, bien manger, pratiquer la relaxation, permettent déjà de retrouver un peu d'énergie et d'améliorer son bien-être. Mais parfois cela ne suffit pas. Des préoccupations, des ruminations, occupent le paysage mental et il n'est pas possible de leur imposer le silence ! Un proverbe chinois dit "on ne peut pas empêcher les oiseaux de voler sur nos têtes, mais on peut les empêcher d'y faire leur nid".

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

Et vous ?

Quels sont les "oiseaux qui volent au-dessus de vos têtes" ?

Quelles sont vos préoccupations ?

POUR VOUS SENTIR PLUS DÉTENDU, VOUS POUVEZ :

- **Clarifier ce qui vous stresse**

Passez votre dernier mois ou votre dernière semaine en revue et essayez de repérer les moments où vous vous êtes senti stressé. Que s'est-il produit ? Dans vos relations de travail, en famille, avec votre conjoint ? Que pensez-vous de vous ? Tâchez de repérer ces petites phrases négatives qui passent dans votre tête comme un murmure.

- **Reconnaître/accepter puis respecter vos limites**

Pas facile avec tous ces "rôles" à tenir et ces attentes des autres par rapport à vous ! Avez-vous tendance à "faire pour les autres", à ne pas écouter votre fatigue, à ne pas vous considérer comme ayant de la valeur ? Osez-vous dire "non" ? Vous arrive-t-il de dire "oui" en pensant "non" ? Arrivez-vous à poser vos limites, à en parler ?

- **Apprendre à faire face aux changements**

La vie est changement. Or, pour certains, la sécurité est dans le contrôle des événements et la mise en place d'une routine immuable. Avez-vous tendance à vous méfier des changements ? Croyez-vous que la sécurité est nécessaire pour être heureux ou au contraire vous sentez-vous vivant lorsque vous prenez des risques ?

- **Reconsidérer votre rapport au temps**

Chargez-vous votre temps de mille et une activités ? Ce n'est pas parce que vous en faites trop que vous serez satisfait !

- **Apprendre à mieux gérer vos émotions¹⁰**

Les émotions font partie de la vie. Elles nous permettent, si nous savons les écouter, de mieux nous connaître : elles nous informent sur ce qui se passe en nous, sur nos besoins. C'est lorsque l'on n'écoute pas leur message qu'elles risquent de générer du stress.

- **Prendre soin de votre sommeil**

En état de stress, le sommeil est (très) souvent perturbé. Parfois une aide médicamenteuse est temporairement nécessaire, mais quelques petits rituels simples peuvent aussi aider (respirer consciemment, éteindre la TV ou l'ordinateur 30 minutes avant d'aller dormir, se coucher plus ou moins à la même heure tous les jours...)

- **Pratiquer une activité physique régulièrement**

L'activité physique permet au corps de libérer la tension qu'il a accumulée (de se "défouler")

- **Respirer consciemment**

Chaque jour, peu importe où vous êtes ou ce que vous faites, portez attention à votre respiration : aux mouvements respiratoires, à l'air qui rentre et sort par les narines (ou la bouche), observez comme cela se passe pour vous. Rien d'autre : sentir votre corps en vie qui respire. Vous remarquerez très vite que cette habitude vous apportera un peu de calme.

- **Vous relaxer**

La relaxation est accessible à tout le monde, elle ne nécessite aucune compétence ou habitude particulière, seulement de l'entraînement.

Comment la pratiquer ?

Asseyez-vous confortablement ou couchez-vous dans un endroit calme. Veillez à être confortablement installé, couvrez-vous avec une couverture si besoin. Portez votre attention et votre conscience sur chaque partie du corps en remontant des pieds à la tête, en percevant bien chaque partie, et en la laissant complètement se détendre. Aidez-vous de votre respiration pour laisser partir les tensions. Sentez que la terre attire chacune des parties de votre corps, laissez-le devenir lourd, de plus en plus lourd. Prenez votre temps.

Desserrez les dents et les mâchoires, videz votre esprit. Si des pensées surviennent, laissez-les passer, comme des nuages passent dans le ciel. Peu à peu, votre esprit va s'apaiser. Avant de vous relever, étirez-vous, baillez. Et essayez de rester en contact avec cette détente pendant un certain temps encore.



STRESS ET TRAVAIL¹¹

L'augmentation du stress au travail reflète une profonde modification du rapport au travail dans nos sociétés : les relations professionnelles se sont déshumanisées, désolidarisées et se sont réorganisées autour de la concurrence et la compétition individuelle, vu notamment la rareté de l'emploi. L'insécurité provoquée par la crise financière, la fermeture ou les délocalisations d'entreprises crée un malaise chez nombre de travailleurs, ouvrant la porte au stress.

Les chômeurs aussi éprouvent stress, anxiété, angoisse face à l'absence de travail et le sentiment d'inutilité sociale. S'ajoutent aussi parfois sentiment d'injustice, d'impuissance, de honte. Comment vivre en bonne santé avec ces sentiments négatifs ?

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

- Vous n'arrivez pas à lâcher votre travail ; en week-end aussi, vous êtes "branché", sur le qui-vive (gsm, mails) ?
- Vous courez continuellement au boulot, idem pour être à temps à la maison, vous vous énervez car le bus est en retard ou parce qu'il y a des embouteillages ?
- Votre charge de travail vous paraît trop importante et vous ne vous sentez pas reconnu à votre juste valeur ?
- Vous vous sentez très fatigué, vidé de votre énergie ?
- Depuis quelque temps, vous prenez des médicaments ou "un petit verre" pour tenir le coup ?
- Vous avez déjà obtenu des arrêts maladie de votre médecin parce que vous n'en pouviez plus ?

Des pistes pour aller mieux

Le stress au travail doit être pris au sérieux, sous peine de mener à l'épuisement, au burn out. Ne restez pas seul avec votre mal-être, parlez-en autour de vous. Votre responsable direct, un directeur RH, un responsable syndical, une personne de confiance peuvent apporter écoute en confidentialité, conseil, recherche de solution. Elles sont tenues au secret professionnel. Plus d'informations sur : www.sesentirbienautravail.be

Se faire aider

Si vous avez l'impression que le stress vous envahit et envahit votre vie quotidienne, faites-vous aider par des professionnels. Votre médecin généraliste d'abord, qui pourra vous orienter vers d'autres professionnels (psychologue¹², service de santé mentale) en fonction de vos besoins.

Les médecines complémentaires, dites aussi parallèles, peuvent apporter leur pierre à l'édifice. L'homéopathie, l'acupuncture, la sophrologie ou l'hypnose, peuvent aider à bâtir plus de calme intérieur. N'hésitez pas à combiner les aides !



ACTIVITÉ PHYSIQUE et santé du cœur

L'EXERCICE PHYSIQUE AIDE VOTRE CŒUR !

Le cœur est un muscle et, pour garder la forme, un muscle a besoin d'entraînement ! La sédentarité ne lui convient pas : trop peu sollicité, le cœur se contracte moins bien et perd de sa puissance.

Un cœur soumis à un entraînement régulier :

- assume au mieux sa fonction de pompe pour faire circuler le sang dans les artères et les vaisseaux ;
- dilate les coronaires, ce qui assure une meilleure irrigation.



Exemple : une bonne marche à raison de 30 min par jour pendant 5 jours réduit le risque d'accidents vasculaires de 44% chez les hommes et de 30% chez les femmes.

Mettre du mouvement dans sa vie, ça aide à :

- prévenir les maladies cardiovasculaires ;
- améliorer la sensibilité à l'insuline (donc de repousser les risques de diabète) ;
- diminuer la pression artérielle ;
- perdre du poids ;
- entretenir la masse osseuse (excellent contre l'ostéoporose !) ;
- entretenir la mobilité articulaire, cartilage, etc. ;
- améliorer la qualité des muscles, des tendons, des ligaments.

Remettre du mouvement dans sa vie, c'est avant tout se "penser" actif. Bouger au quotidien, chaque fois que c'est possible : escaliers plutôt qu'ascenseur, marche plutôt qu'automobile, loisirs extérieurs plutôt que internet ou console...

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

Repensez à la semaine écoulée. Voyez les moments où vous avez été actif physiquement (promenade, marche, sport, jardinage, jeux avec les enfants ...).

Bougez-vous un peu tous les jours ?

Environ combien de temps ?

Vous ne bougez pas ?

Pensez aux raisons pour lesquelles il en est ainsi.

Pensez aux avantages et inconvénients de mettre plus de mouvement dans votre vie.

VOUS DÉCIDEZ DE VOUS Y (RE)METTRE

Choisissez la date à laquelle vous débuterez et évitez de la reporter.

ARRÊT DE LECTURE

Comment allez-vous faire pour insérer plus d'activité physique dans votre routine quotidienne ?

UN CHECK-UP EST-IL NÉCESSAIRE AVANT DE S'Y (RE)METTRE ?

S'il s'agit d'avoir une vie plus active, de remettre du mouvement dans du quotidien, il n'est évidemment pas nécessaire de contacter un médecin. Mais s'il s'agit de sport proprement dit, un avis peut être utile, surtout si vous avez plus de 35 ans.

En effet, tous les sports ne sont pas conseillés à tout le monde ni ne sont bons pour le cœur, surtout si vous n'avez plus rien fait depuis longtemps ou encore, si vous souffrez de diabète, d'un excès de cholestérol ou d'hypertension.

QUELLE ACTIVITÉ CHOISIR ?

Toutes les activités physiques qui permettent de bouger sont bonnes à pratiquer même si elles ne relèvent pas à strictement parler d'un sport. Néanmoins, certaines d'entre elles sont plus indiquées pour la santé du cœur.

Ce que le cœur n'aime pas trop

Les sports qui nécessitent un déploiement de force considérable pour un faible déplacement musculaire comme le body-building par exemple ou des sports avec des efforts intenses et de brève durée (sprint, lutte, judo) mais aussi des sports de raquette (tennis, squash) et d'équipe (football, basket-ball).

Ce que le cœur aime

Les activités physiques d'endurance, qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes : la marche, la marche nordique, le jogging (un test à l'effort est toutefois conseillé avant de

le pratiquer, surtout passé la quarantaine), la natation, le vélo...

Le yoga, le Qi-Gong et le Tai chi chuan sont habituellement connus pour leurs effets sur la souplesse musculaire. Elles sont cependant aussi profitables à l'ensemble du système cardiovasculaire. Avantage : tout le monde peut pratiquer, quel que soit son âge.

Respecter vos goûts

Ne commencez pas le jogging si vous avez toujours détesté courir ou le yoga si vous avez du mal à tenir en place ! Votre objectif : (re) découvrir petit à petit la joie de bouger.

La clé : la régularité

Inutile de se lancer dans de grands programmes d'entraînement pour profiter des bienfaits de l'activité physique. Lorsque l'activité est modérée (c'est-à-dire qu'elle vous fait respirer un peu plus vite qu'à la normale sans vous empêcher de parler), 30 minutes par jour suffiront (en une seule fois de préférence) et auront déjà des répercussions sur tout le métabolisme.

POUR VOUS Y (RE)METTRE

Identifier VOS propres motivations. Si vous suivez l'avis d'un médecin, de votre conjoint(e), de vos collègues... repérez pourquoi vous le faites, quelle est VOTRE envie. Vous pourrez alors vous y raccrocher si l'envie de ne rien faire reprend le dessus.

Repérer dans la palette des choix possibles (c'est-à-dire en confrontant à la réalité temps, budget, offre disponible), ce qui vous ferait plaisir.

Persister. La pratique d'une activité physique va inévitablement demander de la persévérance, avant qu'elle fasse partie du quotidien au même titre que manger, dormir ou se brosser les dents.

Procéder par étape

Commencer "petit" : 5 minutes, 10 minutes par jour. Soyez attentif à votre corps, allez-y doucement. Répéter cela chaque jour pendant une semaine. Augmenter ensuite le temps consacré à cette activité, jusqu'à 1/2 heure par jour. Cette demi-heure quotidienne peut aussi être répartie en plusieurs séquences d'au moins 10 minutes.

JE VOUDRAIS BIEN MAIS...

(À l'écoute de ces petites phrases qui transforment les possibilités de bouger en de grands obstacles).

• Je n'ai pas l'énergie

Vous en manquez quand vous ne bougez pas mais une fois actif, vous aurez à coup sûr plus d'énergie ! L'activité physique en donne plus qu'elle n'en prend.

- **Je n'ai pas le temps**

Vous n'êtes pas obligé d'aller dans une salle de sport, ni de sortir de chez vous : vélo d'appartement, leçon de gym, de pilates, de stretching sur DVD. Pensez aussi aux activités physiques quotidiennes comme le jardinage, le nettoyage, la marche...

- **Cela coûte cher**

La marche, le jogging, les activités pratiquées à la maison ne coûtent rien. Certaines activités peuvent même vous faire économiser de l'argent ! Par exemple : laisser la voiture à la maison et marcher pour aller faire vos courses.

- **Je vais me faire mal**

Si vous mesurez vos efforts, vous ne vous blesserez pas, quel que soit votre âge. Commencez lentement et progressez à votre rythme. L'activité physique renforce les os et les muscles. Plus vous en faites (en respectant vos limites !), moins vous risquerez de vous faire mal.

TROUVER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS

- L'administration communale organise parfois des activités sportives ou propose un inventaire de l'offre locale d'activités physiques et de randonnées ;
- L'ADEPS (www.adeps.be) organise chaque dimanche des marches partout en Belgique ;
- De son côté, la Fédération Francophone Belge de Marches Populaires (www.ffbmp.be) - 179 clubs répartis dans les 5 provinces francophones du pays et à Bruxelles, organise annuellement environ 500 marches ;
- L'asbl Sentiers grandes randonnées (www.grsentiers.org) propose des randonnées et des topo-guide pour organiser votre balade ;
- L'asbl PROVELO (www.provelo.org) propose des itinéraires de balades à vélo classées par degré de difficulté



ÉMOTIONS et santé du cœur



“J’ai le cœur brisé, blessé ; ça me fait mal au cœur, j’ai le cœur gros, ça fait des bleus au cœur, parler à cœur ouvert, mettre du baume au cœur, rire de bon cœur, le cœur en joie...” Toutes ces expressions populaires montrent le lien entre émotions et le cœur.

LA SCIENCE AUSSI

La médecine moderne a étudié le fonctionnement du corps et des organes en leur appliquant les lois de la mécanique. Cette approche, si elle a permis de grandes découvertes scientifiques, reste trop limitée pour embrasser la complexité du vivant et les différences



interpersonnelles. Aujourd’hui, les recherches s’orientent vers une compréhension plus globale du corps et de la maladie ; reconnaissant qu’il est un tout, un système interconnecté de communications diverses entre muscles, système nerveux, hormones, pensées et émotions. Les réactions au stress constituent un excellent exemple de ce fonctionnement interconnecté, dans lequel les émotions jouent le rôle principal. Prenons donc le temps de les repérer et de mieux les (nous) connaître.

LES VALEURS DU CŒUR

Les valeurs du cœur peinent à se faire une place dans notre monde : gentillesse, sollicitude, bonté, bienveillance, solidarité ne font pas la “une” des quotidiens. Or, comment se sentir vraiment vivant, vraiment humain si ces sentiments fondamentaux ne trouvent pas à s’épanouir dans nos existences ? Peut-être est-ce aussi de cela que nos cœurs sont malades ?

L’INTELLIGENCE DU CŒUR

Le cœur possède sa propre intelligence, qui met en contact avec ce qui a d’humain en soi. Pour développer l’intelligence du cœur : prenons le temps, chaque jour, de “nourrir” notre cœur émotionnel, ce qui fait “chaud au cœur”. Par exemple, sourire, remercier pour une attention, exprimer notre amour ou notre amitié...

VOYAGE EN TERRE (IN)CONNUE... SI LE CŒUR VOUS EN DIT

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

- Savez-vous reconnaître vos émotions principales (colère, tristesse, dégoût, surprise, joie, peur) ? Certaines plus que d’autres ?
- Se manifestent-elles dans votre corps ? (au niveau du cœur, de la gorge, de l’estomac, de l’expressions du visage...)

ARRÊT DE LECTURE

- Comment y réagissez-vous ?

(J'essaie de comprendre ce qui se passe ; je ne sais pas comment faire avec ça ; j'essaie de ne pas y penser ; j'exprime ce que je ressens ; j'explose...)

Remarquez que certaines émotions sont plus faciles à vivre, à accepter que d'autres...

- Êtes-vous parfois "dépassé" par vos réactions aux émotions ? (violence d'une colère, explosion de joie, panique anxieuse, tristesse sans fin, etc.)

- Avez-vous des difficultés à accueillir l'émotion de vos proches ?

- Vous sentez-vous parfois coupable, triste ou impuissant ?

- Vous sentez-vous parfois abandonné, rejeté, humilié, trahi, victime d'injustice ?

Vos réponses révèlent l'existence - comme chez chacun - de souffrances affectives réelles mais qu'il est bien difficile de reconnaître. Elles constituent de véritables blessures pour le cœur, que nous ne savons pas trop comment soigner. Conséquence : nous évacuons nos souffrances dans divers comportements : le tabac, l'alcool ou la nourriture, l'hyperactivité, la violence, l'isolement social... en espérant ainsi y échapper.

Mais ces blessures, au travers de situations tout à fait anodines, se réactivent régulièrement, déclenchant parfois des tsunamis émotionnels. Une remarque d'un collègue, quelqu'un qui vous prend une place de parking, un enfant qui ne veut pas terminer son assiette : ces blessures cachées prennent alors tout l'espace et influencent au quotidien nos réactions, nos décisions, nos comportements.

À quoi sert l'émotion ?

L'émotion ouvre la porte du langage du cœur. Elle est toujours porteuse d'un message et révèle un besoin destiné à nous faire réagir, à nous adapter, à passer à l'action. Elle nous renseigne sur ce qui est agréable ou pas pour nous. Ainsi, en décodant le langage émotionnel dans les expériences de la vie, nous apprenons peu à peu à mieux nous connaître et à savoir ce qui est bon pour nous.

SOIGNER LES BLESSURES DU CŒUR

Écouter ses émotions

Vos émotions sont de précieuses alliées pour piloter votre vie. Autorisez-vous à les ressentir sans les juger ou les rejeter, sinon, c'est vous-même que vous rejetez ! Qu'ont-elles à vous dire ? Sur vous-mêmes ? Sur la situation que vous vivez ?

Renforcer l'estime de soi

L'estime de soi se développe et se construit tout au long de la vie : c'est une ressource essentielle qui permet de s'accepter (avec ses qualités et ses défauts), de s'aimer et de mieux accepter la réalité. Pourquoi avoir de l'estime pour soi ? Tout simplement parce que chacun est unique (il n'y a pas d'autre être humain semblable à vous) et que chaque vie est unique.

Pour avoir plus d'estime de soi, vous pourriez :

- Changer votre façon de parler de vous-même (vous traiter d'idiot, de nul, d'incapable...) ;
- Changer votre façon de parler des situations que vous vivez ; parler de défis plutôt que d'obstacles, d'expériences plutôt que d'échecs. Les mots construisent en effet notre réalité ;
- Tenir un journal des choses positives et agréables que vous avez réalisées pendant la journée (au moins 3 par jour !) ;
- Vous donner chaque jour un moment de plaisir (parce que je le vaudrais bien...) ;
- Tenir un journal de vos qualités (pas simple de se reconnaître des qualités...).

Réviser ses croyances

Au cours de notre éducation et de nos expériences de vie, nous avons développé des croyances :

- Sur la vie : "la vie est une lutte, il faut se battre" ;
- Sur nous-mêmes : "les langues et moi, ça fait deux", "je suis pas doué en cuisine"... ;
- Sur les relations affectives : "l'amour, c'est dans les films".

Ces croyances nous enferment dans NOTRE réalité et agissent comme un vrai miroir déformant puisque c'est à travers leur prisme que nous interprétons les événements de notre vie.

Modifier les croyances par rapport à soi

Le principe est de remplacer une croyance ancienne, issue du passé, par une autre, plus proche de ce que vous êtes aujourd'hui. Choisissez une affirmation qui vous correspond et rappelez-la à votre conscience plusieurs fois par jour (sur post-it, à voix haute, sur l'écran de veille de votre ordinateur...). Le lever et le coucher constituent des moments propices pour modifier les croyances : la détente corporelle favorise le lâcher-prise mental et l'accès au subconscient.

Affirmations positives à choisir pour sa semaine/mois/journée

- Je m'autorise à avoir du plaisir dans ma vie ;
- J'ai confiance en moi ;
- Je lâche mes résistances ;
- etc.

S'ENTRAÎNER AU BONHEUR

Le bonheur, vous le savez, est lié à un état d'être plutôt qu'à des choses que l'on possède. Nos 5 sens sont de véritables alliés pour "nourrir" ce sentiment de bonheur :

- La contemplation de la beauté guérit, quelle que soit sa forme : paysage, peinture, sculpture, bougie, coucher de soleil ;
- Le toucher permet de donner et de recevoir (prenez conscience du vent sur votre peau, caressez et faites-vous caresser/masser) ;
- L'ouïe ouvre des horizons : une belle musique envoûtante, le chant des oiseaux, le roulis des vagues, le tapotement de la pluie ;
- Le goût développe la sensorialité au travers de la nourriture ;
- L'odorat réveille des souvenirs apaisants : promenade en forêt, terre après la pluie, gâteau dans le four, bouquet de fleurs.

■ ■ ARRÊT DE LECTURE

Pour faire venir le bonheur, moi je :

Je liste ci-dessus ce qui me met de bonne humeur (et je la consulte chaque fois que je déprime).

Réconcilier sa tête et son cœur : pratiquer la cohérence cardiaque

Si notre esprit et nos émotions influencent le rythme cardiaque, le rythme cardiaque a lui aussi une influence sur notre cerveau. C'est ce que les recherches médicales en neurologie et cardiologie ont prouvé quand elles ont montré les bienfaits de cette technique.

Les pulsations cardiaques plus amples et régulières entraînent une meilleure oxygénation de tous nos organes, et un meilleur fonctionnement de notre système immunitaire. Il semble que ces résultats positifs pour la santé soient obtenus après 5 minutes seulement de pratique de la technique, et ce pendant 5 heures... alors qu'après une colère, 8 heures plus tard, notre immunité est encore affaiblie !¹⁴

Concrètement, on dit qu'on entre en cohérence cardiaque lorsque le rythme respiratoire et les battements du cœur s'harmonisent, soit lorsque nous respirons (inspir ET expir) environ 6 fois par minute.

Comment faire ?

Inspirer et expirer à fond 2 ou 3 fois.

Focaliser ensuite son attention sur la zone du cœur (mettre une main dessus par exemple) Respirer "par le cœur", c'est-à-dire, adopter un rythme de respiration régulier, en visualisant le cœur qui se gonfle à chaque inspiration et se vide à chaque expiration.

En même temps, évoquer un souvenir positif, une émotion agréable, un élan du cœur.

Revivez-le intensément en imagination.

Lorsque le sourire s'installe spontanément sur les lèvres, c'est signe que la cohérence cardiaque est établie.

Bon à savoir

Sur www.youtube.com, recherchez "cohérence cardiaque" vous pouvez trouver des vidéos d'entraînement.



CONCLUSION

Cet itinéraire vous a proposé des pistes pour mieux protéger la santé du cœur.

D'abord, se connecter avec une envie de changement. Sans envie, il sera plus difficile de garder le cap lors des moments de découragement qui ne manqueront pas de se présenter.

Si la démarche paraît simple, elle est loin d'être facile ! Modifier des habitudes, quelles qu'elles soient, demande volonté, courage et persévérance. Mais c'est possible ! Beaucoup de gens changent au cours de leur vie et, parmi eux, nombreux sont ceux qui y ont injecté du bon air, du mouvement, des aliments sains, de la légèreté.

Enfin : y aller pas à pas, en respectant son rythme. Garder son objectif en ligne de mire, se laisser surprendre par la nouveauté, penser à se faire plaisir et... se féliciter pour toutes améliorations obtenues !

POUR ALLER PLUS LOIN...



Créée en 1968, la Ligue Cardiologique Belge est une plateforme d'informations et d'échanges autour des maladies cardiovasculaires en Belgique au service des patients. Depuis plus de 45 ans, elle se bat pour prévenir les maladies cardiovasculaires, tant au niveau de la prévention primaire (vers le grand public et toute personne susceptible d'être confrontée à ces affections) que de la prévention secondaire (auprès des patients qui ont eu un accident cardiaque ou vasculaire). Au quotidien, la Ligue aide les cardiaques à se réadapter au niveau social, familial, professionnel et collabore avec les associations de patients réparties dans le pays. Plus d'infos : info@liguecardiologia.be - www.liguecardiologique.be



La Société Scientifique de Médecine Générale compte plus de 3.500 membres médecins généralistes francophones de Belgique. Existant depuis plus de 46 ans, la SSMG, forte de son expérience, de son indépendance vis à vis de tous les pouvoirs et de son savoir-faire poursuit plusieurs buts dont les principaux sont l'amélioration et la mise à jour des connaissances scientifiques de ses membres via de multiples activités de formation continue, la promotion de la médecine générale et l'information du grand public via son site www.mongeneraliste.be

Notes

¹ Plus de détails dans la brochure "Arrêter de fumer, c'est possible" de Solidaris.

² Les consultations d'aide à l'arrêt tabagique auprès d'un médecin ou d'un tabacologue reconnu bénéficient d'un remboursement partiel. Le remboursement partiel par consultation est de :
• 30€ pour la première consultation (min. 45 minutes) ;
• 20€ de la 2^e à la 8^e consultation (min. 30 minutes, réparties sur une période maximale de 2 années civiles) ;
• Femmes enceintes : 30€ de la 1^{re} à la 8^e consultation (max. 8 par grossesse).

³ Ligue Cardiologique Belge.

⁴ <http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/427-vivre-en-paix-avec-son-poids#h1-1-le-poids-des-representations-sociales>

⁵ <http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/427-vivre-en-paix-avec-son-poids>

⁶ Voir page 22

⁷ www.circuits-courts.be et www.asblrcr.be

⁸ 0-5-30, Combinaison santé, Association des Provinces wallonnes.

⁹ Voir p 36.

¹⁰ Voir aussi la brochure "Stress au travail : il y a des limites !" - Solidaris Avril 2013.

¹¹ Solidaris intervient pour les consultations psychologiques, à concurrence de 20€ par séance avec un maximum de 8 séances par année civile, pour les affiliés en règle de cotisation complémentaire.

¹² Il arrive parfois que la souffrance se transforme en mal de vivre. Trouver un professionnel de l'aide et de l'écoute peut être nécessaire. Voyez notre brochure "Mal de vivre : des pistes pour aller mieux" Solidaris 2011.

¹³ <http://christineangelard.com/2012/12/08/la-coherence-cardiaque-rien-de-plus-simple-et-rien-de-nouveau/>

Références

Filozat Isabelle, Cahier de travaux pratiques pour apprendre à gérer ses émotions, Marabout, 2011.
Portelance Colette, Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur, Jouvence, 2013.
Portelance Colette, Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur, Jouvence, 2013.

Une publication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes

Editeur responsable : Jean-Pascal Labille - Rue Saint-Jean, 32/38 - 1000 Bruxelles

E-mail : unms@mutsoc.be

Rédaction : Catherine Spièce

Coordination et suivi de production : Johanna Biasetto

Design graphique : Perrine Boutet

Relectures : Merci à la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG),
au Docteur Van de Casseye, Directeur de la Ligue Cardiologique Belge
et au Docteur Baldewyns, responsable du service Promotion de la santé de l'UNMS.

Impression : Unijep Liège

Dépôt légal : D/2014/1222/7

Novembre 2014

Cette brochure peut être obtenue gratuitement :

En téléchargement sur le site Internet www.solidaris.be ou www.mutsoc.be

Dans un point de contact de Solidarité - Mutualité Socialiste

Auprès du département Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes

32/38, rue Saint-Jean - 1000 Bruxelles

Tél : 02 515 17 33

E-mail : unms@mutsoc.be



La Mutualité Socialiste



et son réseau associatif et socio-sanitaire

