

L'automne en pleine santé !

Conserver le capital santé et détente emmagasiné pendant l'été n'est pas toujours facile : reprise du travail, temps dans les transports, rentrée scolaire, changements météo, retour aux réalités du quotidien et rythme à reprendre... difficile de résister aux prémices du stress ambiant !

Quelques préconisations très simples et techniques efficaces peuvent cependant nous accompagner sereinement vers l'hiver !

Je suis Chris Pleyne-Fillol, sophrologue avec une spécialisation en cancérologie et diplômée en hygiène alimentaire (Bouffémont dans le Val d'Oise). Mon collègue Patrick Février, par ailleurs Ultra-traileur, est quant à lui spécialisé en Préparation Mentale, plus particulièrement dans le domaine sportif.

La sophrologie, en quelques mots, qu'est-ce que c'est ?

C'est une méthode utilisant des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive dans le but d'harmoniser le corps et l'esprit afin de permettre d'évacuer les tensions, de gérer son stress, de prendre du recul, etc. Elle permet de prendre conscience de ses capacités à gérer ses difficultés, de stimuler ses qualités et d'accroître son bien-être.

En tant que professionnels, nous vous livrons nos conseils.

Tout d'abord, quelles sont les facteurs favorables à une santé optimale ?

- Une alimentation équilibrée favorisant au maximum des produits naturels, non raffinés, non transformés
- Un sommeil régulier et suffisant (pour un adulte, des nuits de 7h minimum)
- Une activité physique régulière (au moins 30mn par jour pour une activité dite modérée)
- La gestion des émotions (prendre du temps pour se centrer et faire le point avec soi-même)

Sans oublier le b.a.-ba : éviter le tabac et limiter l'alcool.

Et dans le détail ?

Le retour à une alimentation plus « vivante », être présent à ce que l'on mange



Bouddha Bowl



Crème crue de tofu au chocolat

Favoriser en majorité une alimentation vivante !

Inutile de s'imaginer manger des vers blancs ou la vache dans son pré... il s'agit juste d'une alimentation haute vitalité, privilégiant fruits et légumes crus, graines germées, oléagineux, algues, etc., permettant de profiter des bienfaits naturels de chaque aliment, de leurs enzymes, leurs vitamines, leurs minéraux et leurs antioxydants, et tendre vers une vitalité maximale.

Privilégier autant que possible les aliments issus de l'agriculture biologique, frais et de saison. Eviter une cuisson au-dessus de 42/45 degrés (la quasi-totalité des micronutriments des aliments sont altérés

voire détruits). Eviter les aliments raffinés (farines, sucres, céréales), transformés et les graisses saturées (les fritures, les graisses animales).

Manger en pleine conscience, c'est-à-dire être présents à ce que l'on mange, prendre un vrai temps de repas et mâcher longuement (l'inverse donc d'ingurgiter sans y penser, avaler les aliments tout rond, et le tout devant la télé ou devant un écran d'ordinateur !) permettent notamment de faire une vraie pause détente dans sa journée, de « goûter » réellement la saveur de chaque aliments, de satisfaire notre cerveau en déclenchant le fameux effet de satiété. Et sûrement quelques kilos en moins au passage !

Mon conseil : si on n'est pas habitué à une alimentation vivante ou crudivore, introduire petit à petit à chaque repas des aliments « vivants », et augmenter doucement les quantités en diminuant la part d'aliments cuits ou transformés.

Un plat idéal, léger et adaptable à son envie du jour : le Buddha Bowl ! *

Bien dormir



En termes de sommeil, chaque individu a des besoins différents. Certains n'auront besoin que de quelques heures pour faire le plein d'énergie, tandis que, pour d'autres, 8 à 9h seront nécessaires pour se sentir en forme! L'important est de connaître ses besoins et d'adapter son rythme de vie.

Cependant la rentrée et l'arrivée de l'automne peuvent être aussi source de stress, de contrariétés personnelles ou professionnelles ou encore un retour à une hygiène de vie moins respectueuse de nos besoins (la télévision, les écrans, les repas sur le pouce, etc.) et le sommeil s'en trouvera détérioré : difficultés d'endormissements, réveils nocturnes, insomnies, avec pour conséquences une baisse d'énergie, de moral et une somnolence diurne...

Des désagréments dont la sophrologie peut nous aider à nous débarrasser ! En associant des techniques de relaxation et des exercices de respiration, nous pouvons apprendre à mettre le mental en position OFF, retrouver une détente profonde avant le coucher et un sommeil réparateur.

Ces techniques sont tout aussi valables et efficaces pour les enfants et les adolescents : pour eux aussi, les rythmes scolaires et le passage à l'automne peuvent être source d'une baisse de moral saisonnière et d'un sommeil perturbé.



La base, c'est la marche à pied, aussi souvent que possible, ne serait-ce que 15 minutes par jour au début. Profiter pleinement de ce moment pour soi ! Même s'il ne s'agit que des 15 minutes entre le boulot et le métro !

Viendra ensuite la course à pied, qui fera monter le cardio un peu plus rapidement, ou encore la natation. A chacun son rythme, à chacun ses objectifs, selon son emploi du temps et ses envies. Le maître mot est et doit rester le PLAISIR !

C'est un autre sport qui vous attire ? Il peut y avoir les contraintes d'un entraînement en club, mais si l'envie a pointé le bout de son nez, il faut sans délai aller taper à la porte de la structure concernée. Dans tous les cas, faire du sport vous permettra de vous vider la tête, loin des soucis du quotidien. Et si la pratique en solo est très bénéfique, sachez que ces effets positifs sont démultipliés dès que vous lors que vous êtes plusieurs, lors d'un sport collectif par exemple !

Bien sûr, il y a beaucoup d'autres avantages pouvant motiver une pratique sportive régulière. Qu'il s'agisse du nombre plus ou moins élevé de calories que vous perdrez à chaque séance (cela dépendra de l'intensité de l'effort), du renforcement de votre organisme (élimination du mauvais cholestérol, tonicité accrue de votre corps, effets bénéfiques sur vos articulations et votre digestion – attention tout cela étant valable si l'on connaît et respecte ses limites ! Les outrepasser et ne pas respecter, c'est prendre le risque d'obtenir l'inverse et de se blesser !), ou encore du fait que vous récupérerez beaucoup plus facilement de vos efforts du quotidien, c'est certain, il faut vous y mettre !

Il sera, par contre, toujours très important de pratiquer en pleine conscience et faire de cette activité sportive un temps réel pour soi. Le pouvoir de l'intention est un concept primordial dans toute activité, y compris physique : je fais un mouvement et je suis conscient que je fais ce mouvement.

Des pensées parasites il y aura ! Il s'agira de les accueillir sans jugement, et de les faire s'éloigner au moyen d'une respiration contrôlée. Votre corps bien sûr sera sollicité, et il s'agira là de tenter de visualiser toutes les parties en mouvement, les muscles concernés par tel ou tel mouvement. S'il y a des crispations, la respiration contrôlée sera à nouveau votre alliée pour les dénouer.

Et pour « boucler la boucle » d'une séance en conscience réussie, prenez le temps de vous féliciter pour les efforts que vous avez fournis ! Et oui, vous avez fait un effort conséquent, vous méritez ces félicitations, votre mental et votre corps s'en souviendront !

Il est donc à retenir qu'une bonne respiration, c'est-à-dire une respiration contrôlée, aidera votre mental et votre corps. Prenez conscience de vos cycles respiratoires.

Prenez le temps de toujours bien inspirer, puis de toujours bien expirer, en visualisant l'air qui entre puis qui sort. Prenez le temps de « travailler » votre respiration abdominale, la plus importante des respirations (à l'inspiration votre ventre se gonfle, puis se dégonfle à l'expiration).

Et je ne peux que vous inviter à peut-être découvrir et expérimenter l'excellent exercice de cohérence cardiaque qu'est le « 365 » : **3** fois par jour, **6** cycles respiratoires par minute (5 secondes d'inspiration, puis 5 secondes d'expiration), et cela pendant **5** minutes.

Savoir gérer ses émotions



Nous sommes, sans cesse et tous, animés par des émotions diverses et variées : joie, tristesse, colère, angoisse, curiosité, fierté, etc. Si nous savons nous sortir, la plupart du temps, correctement de ces diverses variations de nos humeurs, le changement de saison et le retour à un quotidien trop plein peuvent exacerber ces émotions et les rendre plus compliquées à gérer.

La fatigue, le stress agissent directement sur notre perception des choses, des événements du quotidien, et là où, cet été, nous étions zen et tranquille, nous nous sentons tout à coup contrarié, déprimés ou en colère...

Un exemple tout simple :

1. Je rentre de vacances, je suis en pleine forme, gorgé(e) de soleil et d'optimisme, je croise Martine dans les couloirs de mon lieu de travail, mais elle ne me salue pas. Je me dis que Martine était dans ses pensées et qu'elle ne m'a pas vu. Je continue mon chemin, je ne suis pas contrarié(e).
2. Après une rentrée sur les chapeaux de roue, par une journée de pluie, des bouchons plein la route et du travail par-dessus la tête, je croise Martine dans les couloirs, mais elle ne me salue pas. Mon mental s'emballe, je me dis que Martine a fait semblant de ne pas me voir, qu'elle est quand-même vraiment pas sympa et que finalement, Martine, je ne l'aime pas du tout ! Je suis contrariée, je suis en proie à la colère et aux émotions négatives.

Le problème n'est pas Martine, le problème est notre propre perception d'une situation que nous appréhendons en fonction de notre état émotionnel du moment.

Alors que faire ?

Respirer ! S'arrêter dans sa journée, et prendre un moment pour s'observer : dans quel état d'esprit sommes-nous ? Comment va notre mental ? Notre corps ?

Privilégier des activités qui recentrent: la méditation, le yoga, la relaxation, le coloriage de mandalas, etc.

Bref, à nouveau, prendre du temps pour soi !

La sophrologie fait partie de ces techniques douces qui permettent une meilleure gestion des émotions. Toujours par des techniques de respirations, de contractions et de relâchements musculaires, et par des visualisations positives, il est possible à chacun de trouver sa propre harmonisation entre le corps et le mental.

En tant que sophrologues, nous vous accompagnons pour une meilleure gestion de votre capital santé et vous donnons des clés pour répondre aux situations difficiles du quotidien.

Pour approfondir les sujets évoqués dans cet article, et pour une entrée dans l'automne en pleine forme, pensez à la sophrologie et n'hésitez pas à revenir vers nous!

*Retrouvez une idée de recette sur un site que je trouve très inspirant : <https://www.unetoutezen.com/recette-buddhas-bowls-healthy/>

Nous contacter : Chris Pleyne-Fillol <https://www.sophrologue-valdoise95.com/>
Patrick Février <https://www.patrickfevrier.fr/>